



*Подготовили:  
педагог-психолог МБДОУ д/с №52,  
Юракова В.Ф.  
педагог – психолог МБДОУ д/с № 52,  
Целовальникова Е.С.*

# **Эмоциональный интеллект**

- *Что же такое эмоциональный интеллект?*
- Изучение ЭИ насчитывает более двух десятилетий, сегодня этой темой занимаются специалисты по всему миру. Термин происходит из английского языка (**Emotional Intelligence**).
- Впервые обозначение EQ – emotional quotient, коэффициент эмоциональности, по аналогии с IQ - коэффициентом интеллекта - ввел в 1985 году клинический физиолог Рувен Бар-Он.
- В 1990 году Джон Мэйер и Питер Саловей ввели понятие «эмоционального интеллекта». Вместе с Даниэлом Гоулманом, наиболее известным в нашей стране, эти ученые составляют «тройку лидеров» в исследованиях эмоционального интеллекта.

- **Эмоциональный интеллект, или EQ** (англ. **emotional intelligence**) - сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.
- Эмоциональный интеллект — одно из наиболее популярных понятий последнего десятилетия. Эксперты Всемирного экономического форума внесли его в топ-10 наиболее важных навыков в 2020 году.

# *Уровни эмоционального интеллекта*

Человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта:

- понимает свои эмоции;
- знает какую роль играют чувства и эмоции в общении с людьми;
- умеет выражать свои эмоции так, чтобы устанавливать и поддерживать доброжелательные отношения с окружающими;
- умеет регулировать свои эмоции;
- умеет управлять внутренней мотивацией, поддерживать настрой на достижение цели.

# *Уровни эмоционального интеллекта*

- Человек с низким уровнем эмоционального интеллекта:
- конфликтен;
- раздражителен;
- нерешителен;
- низкий уровень самоконтроля и осознанности, неспособность понять собственные чувства;
- неумение распознавать эмоции других людей;
- слабый контроль над ситуацией и неспособность повлиять на нее.

По мнению Даниэла Гоулмана, понятие **«эмоциональный интеллект»** включает в себя 5 компонентов:

- **1. Самосознание** – способность человека правильно понимать свои эмоции и мотивацию, оценивать свои слабые и сильные стороны, определять цели и жизненные ценности.
- **2. Саморегуляция**- способность контролировать свои эмоции и сдерживать импульсы.

- **3. Мотивация** – способность стремиться к цели ради самого факта ее достижения.
- **4. Эмпатия** – способность понимать эмоции, которые испытывают окружающие, учитывать чувства других людей при принятии решений, а также сопереживать другим людям.
- **5. Социальные навыки** – способность выстраивать отношения с людьми и направлять их поведение в желаемом направлении.

## **Упражнения для развития эмоционального интеллекта**

### **Упражнение 1.**

Чтобы узнать, насколько вы понимаете свои чувства, ответьте на 3 вопроса.

- Какую эмоцию я сейчас испытываю?
- Именно сейчас эта эмоция полезна для меня?
- Как часто на протяжении дня я испытываю эту эмоцию?

Описывайте только те эмоции, которые вы отметили у себя при чтении этих вопросов. Упражнение поможет запустить процесс самоанализа. Делайте его регулярно в разных ситуациях, и со временем вы привыкните обращать внимание на свои чувства.

## ***Упражнения для развития эмоционального интеллекта***

- ***Упражнение 2. «Дневник эмоций».***

На протяжении дня записывайте все свои эмоции и события, которые их вызвали.

- Цель – лучше понять себя. Для визуализации можно использовать фломастеры для обозначения цвета эмоций или смайлик. А затем поставьте себе задачу – увеличить количество веселых смайликов. И помните, что большая часть событий – сами по себе нейтральны. А эмоции – это лишь наша реакция на них.

## **Упражнения для развития эмоционального интеллекта**

- **Упражнение 3**
- Опустите голову, безвольно понурьте плечи и глядя в пол, грустным голосом произнесите: «Я успешный человек, у меня все получается...».
- Затем поднимите руки вверх, глядя в небо с поднятым подбородком, расправьте спину и скажите уверенным голосом: «Я неудачник, у меня все идет наперекосяк, ничего не получается...»

Что вы почувствовали? Оказывается, мозг не понимает слов! А вот мимика и жесты посылают сигналы в подкорку мозга (древнюю лимбическую систему), и мы начинаем чувствовать то, что транслирует тело.

# ***Упражнения для развития эмоционального интеллекта***

- ***Упражнение 4.***

Сядьте поудобнее, отдышитесь и сосредоточьте внимание на дыхании. Сделайте спокойный вдох на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета, выдохните на 4 счета. Таким образом увеличивайте счет до 8 раз. Дышите так, пока не почувствуете, что восстановили свое эмоциональное состояние.

## ***Упражнения для развития эмоционального интеллекта***

- ***Упражнение 5.*** Как же можно определить свои мотивы? Задайте сами себе вопрос «Почему?» Причем последовательно, 5 раз. И сами на него отвечайте. Например: «почему я хожу на работу?» Потому что это мое развитие. «Почему для меня важно развитие?» Чтобы доказать себе... «Почему мне нужно доказать себе...?» Мне важно быть достойным... «Почему мне важно быть достойным...?» Я смогу позволить себе... «Почему мне важно позволить себе...?» Чтобы чувствовать себя свободным и делать то, что я люблю.

***Развиваем эмпатию*** Эмпатия - это умение замечать и правильно оценивать эмоции окружающих.

***Выделяют 3 уровня эмпатии:***

- 1) понимание точки зрения другого человека;
- 2) определение эмоции, которую испытывает собеседник;
- 3) подбор уместной в данном контексте реакции.

## **Упражнения для развития эмоционального интеллекта**

• **Упражнение 6.** Как можно развить у себя эмпатию? Для этого упражнения вам потребуется напарник. Это может быть родственник, друг, коллега или просто человек, который готов вам помочь и выделить 20 минут своего времени. Выберите удобное место и спокойную обстановку. Продумайте тему вашей беседы (не обсуждайте ничего болезненного) и последовательность обсуждения.

Через 5 минут после начала разговора поставьте себя мысленно на место собеседника. Прочувствуйте все, что может сейчас его волновать, какие эмоциональные импульсы он ощущает. Держите свое внимание в фокусе, запоминайте каждое чувство.

Через 10 минут мысленно переместите себя в позицию наблюдателя.

## • **Социальные навыки: ищем нужные слова**

Любая коммуникация – это не то, что ты хочешь сказать, а то, какую реакцию ты хочешь вызвать.

Основные правила успешной коммуникации просты:

- вызывайте интерес и доверие на первом этапе контакта;
- подтверждайте свои тезисы (статистическими данными, необходимой собеседнику достоверной информацией);
- выявляйте потребности собеседника и предлагайте выгодные для него решения;
- черпайте энергию в новизне: знакомьтесь с новыми людьми, бывайте в новых местах.

## ***Упражнения для развития эмоционального интеллекта***

- ***Упражнение 7.*** Предположим, что завтра вам нужно представить себя на очень важном форуме. На выступление у вас есть ровно 31 секунда. Чтобы подготовиться к презентации, сделайте следующее:
- вообразите помещение, где будете выступать, и людей, которые в нем находятся;
- прочувствуйте их эмоции, поймите, чего они хотят;
- ощутите уверенность в себе;
- в одном предложении изложите суть своего выступления.

## Подведем итоги

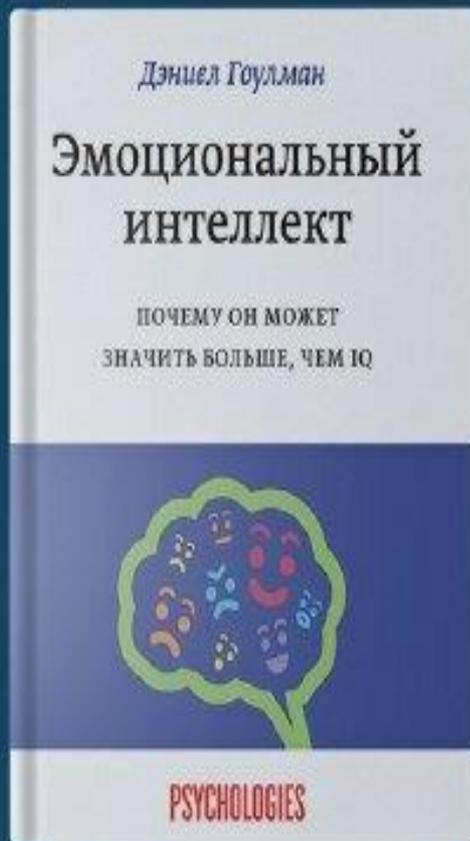
Итак, что важно для развития эмоционального интеллекта?

- • Определять свои эмоции и управлять ими.
- • Понимать свои внутренние моторы — мотивы.
- • Применять навыки эмпатии в общении.
- • В процессе коммуникации понимать позицию и потребности собеседника.

## **В психологии лучшими книгами по этой теме являются:**

- Вероника Степанова «Психология без запретов» - современный автор, в легкой форме описывающий успешное межличностное общение.
- Джон Готтман и его несколько книг для родителей, супругов, позволят вам развивать силу эмоционального интеллекта в семье.
- Дэвид Карузо «Эмоциональный интеллект руководителя» - отличное руководство для менеджеров проектов помогает уверенно себя чувствовать в переговорах и общении с подчиненными.

- Сергей Шабанов «Эмоциональный интеллект. Российская практика».
- Радислав Гандапас «Полная Ж. Жизнь как бизнес проект».
- Алексей Красиков «Я в порядке! Самопомощь при неврозах»
- Д. Люсин «Социальный и эмоциональный интеллект».



## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

 ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН

Американский психолог, признанный эксперт в области эмоционального интеллекта Дэниел Гоулман утверждает, что наши эмоции играют в достижении успеха в семье и на работе гораздо большую роль, чем это принято считать.



*Спасибо за внимание!*

