

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ: «ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ».

Сегодня модная тема эмоционального интеллекта неспроста таковой является. Общество осознает всю важность проявления, осознания и управления эмоциями.

Про эмоциональный интеллект заговорили в начале 20 века, когда определили, что классические тесты на IQ не могут объяснить успешность человека в жизни – как в профессии, так и в отношениях с людьми.

Высокий интеллект не гарантировал успех и счастье.

Тогда возникла концепция эмоционального интеллекта как способности человека разумно действовать в отношениях с людьми и с собой.

Расцвет теории эмоционального интеллекта пришёлся на 1980-е и 1990-е. В 1983 Говард Гарднер (Howard Gardner) опубликовал свою известную модель интеллекта, в которой разделил интеллект на внутриличностный и межличностный.

Эмоциональный интеллект (EQ)– это умение, способность распознавать свои и чужие эмоции, понимать как они влияют на поведение и мышление, и умение управлять ими. Благодаря эмоциональному интеллекту мы понимаем, почему в конкретной ситуации почувствовали, например, раздражение и повели себя неким образом; а вчера не сдержались и купили определенную вещь.

Самый первый аспект EQ – управление эмоциями. Мы чувствуем эмоции в каждый момент жизни. Они сопровождают и часто определяют наши поступки, отношения с близкими и коллегами. Если мы не понимаем, как именно наши эмоции могли повлиять на наши мысли или действия, мы будем делать много необдуманных поступков, будем обижаться и чувствовать вину, будем постоянно иметь дело с неоправданными надеждами. Именно эмоциональный интеллект отвечает за качество нашей жизни, за умение строить отношения с другим людьми, принимать правильные решения и в целом получать удовольствие от жизни.

Часто, когда говорят про умение управлять эмоциями, это неверно воспринимают как умение сдерживать эмоции или не проявлять их вообще. Но на самом деле это не так! Человек с высоким эмоциональным интеллектом – это не сдержанная хладнокровная личность, которая все время контролирует себя. Просто эта личность понимает, когда проявление эмоций уместно и в каком виде.

Сдерживание эмоций – это не выход, потому что:

- долго держать себя под контролем не получится: чем дольше сдерживаешь эмоции, тем сильнее и неконтролируемее может быть выплеск;
- даже если не проявлять эмоции, они все равно будут влиять на ваши мысли (Закон сохранения энергии – энергия не возникает из ничего, и не исчезает в никуда, а может только поменять форму.)

Второй аспект EQ – это понимание того, почему у меня возникают именно эти эмоции и именно в этой ситуации. То есть умение устанавливать причинно-следственные связи между обстоятельствами и эмоциями. Это помогает либо избавиться от причины (а не эмоции, которая есть следствием), либо реально подготовиться и настроиться, что во многом уменьшит силу эмоциональной реакции, которая возникла.

Третий аспект EQ – это ответственность за свои эмоции. Как часто мы слышим «Он меня обидел» или «Меня ничего не радует». Родители склонны перекладывать ответственность на детей за свои эмоции и чувства на ребенка: «Ты обидел маму» или «Папа рассердился из-за тебя». Часто мы ищем внешние источники улучшения настроения; именно поэтому такими популярными комедийными передачами. На самом деле, только мы сами решаем, какие эмоции чувствовать в этот самый момент, реагировать ли на обидные слова ребенка, злиться ли на ребенка. Хотите обижаться – обижайтесь, злиться – злитесь. Никто не может вызвать у нас какие-либо эмоции, если мы сами того не захотели.

Четвертый аспект EQ – это понимание эмоций и чувств других людей и уважение к ним, либо эмпатия. Именно эмпатия во многом помогает создать гармоничные отношения. Важно понимать, что наше поведение или слова могут обидеть другого человека или он может неправильно их понять. Понимая эмоции другого человека, мы можем оказать эмоциональную поддержку, найти подход. Важно не путать это с манипулированием. В основе эмпатии и манипулирования лежат абсолютно разные цели.

Как понять низкий ли у меня эмоциональный интеллект:

- кажется, что все время ребенок не слушается (для родителей);
- сложно доказать свою точку зрения в споре, даже при наличии аргументов вы нервничаете и раздражаетесь;
- часто сложно выразить свои эмоции или понять, что чувствует собеседник;
- приходилось много раз отслеживать в себе, что делал что-то необдуманно и когда успокаивался жалел о содеянном;
- кажется, что весь мир настроен против вас;
- часто приходится расстраиваться, а потом вы долго не можете

восстановиться.

Эмоциональный интеллект можно и нужно развивать, при чем в любой период жизни.

Развитие эмоционального интеллекта помогает безопасно проходить неприятные эмоции и переключаться на более приятные, находить радость даже в мелочах.

Это вовсе не означает, что человек с высоким EQ никогда не грустит, не злится, не расстраивается. Он просто может адекватно выйти из этого состояния, не сделав «плохо» ни себе, ни тем, кто вокруг. В идеале, родители должны этому учить детей с самого маленького возраста.

Как развивать эмоциональный интеллект и научить этому ребенка?

- Самое важное задание – развивать свой собственный EQ. Мы воспитываем не словами, а действиями. Не получится так: «Сын, я терплю, терплю, а потом как сорвусь на всех, но ты таким не будь, ты должен вести себя иначе»

- Для того, чтобы научиться управлять своими эмоциями, для начала надо научиться их распознавать и проговаривать. Поэтому сначала мы учим ребенка называть то, что сейчас чувствуем с позиции «Я»: «Я злюсь», «Мне неприятно», «Я радуюсь». Пока ребенок еще не разговаривает, мы озвучиваем его эмоцию: «Ты злишься», «Ты обиделся», «Тебе неприятно», а не свою: «Меня обидели», «Ты меня разозлил». Чтобы более точно определить и описать свое эмоциональное состояние, важно иметь хороший эмоциональный словарный запас. В этом могут помочь книги, специализированная литература, словари эмоций.

- На следующем этапе мы учим определять причинно-следственные связи между событиями, что произошло, своими эмоциями и действиями. Умение определять эмоции очень хорошо помогает осознать свое состояние, но это только половина дела. «Я разозлилась, потому что... И поэтому я...» - вот полная картина.

Будет тяжело, особенно когда сильные эмоции, потому что отключаются мысли и анализ.

С детьми можно обсуждать различные ситуации: реальные и из историй, книг, мультфильмов. Читая сказки, необходимо обратить внимание на настроение, эмоции, мысли, действия героев.

- На последнем этапе мы находим альтернативный способ поведения или

реакции, путь или возможность выхода из ситуации, которая сложилась.

В помощь:

- рисование;
- нарисуйте «когда я злюсь», «когда я радуюсь», «я – счастливый», «мне грустно»;
- музыка;
- картинки с эмоциями (для детей и родителей)

Важно! Родители могут не только научить и развить EQ ребенка, но и запутать в понимании своих собственных эмоций.

Ребенку 2-3 лет делают укол. Мама говорит «Это не больно, не страшно, не плачь». Этот обман рушит доверие ребенка: «Я ж точно помню, что это больно, но мама говорит иначе. Я неправильно чувствую? Возможно, много чего я чувствую неправильно?»

Фразы, которые не стоит произносить:

- тебе показалось;
- не воспринимай так близко к сердцу;
- все не так плохо;
- нет причин грустить;
- ты слишком эмоциональная;
- ты должна радоваться;
- не стоит беспокоиться из-за этого;
- не волнуйся;
- не обижайся;
- это не самое большое горе.

Это краткий экскурс в тему. Надеюсь, что вам это было полезно!