

«Что такое эмоциональный интеллект и как его развивать»

Об эмоциональном интеллекте сегодня говорят часто и много. Необходимость развивать эмоциональный интеллект не раз доказана учеными и различными примерами из жизни и бизнеса.

Очевидно, что человек, у которого уровень эмоционального интеллекта выше, более адекватно воспринимает реальность и гораздо эффективнее реагирует на нее и взаимодействует с ней. Это касается почти всех коммуникаций — и межличностных, и социальных; субъективных и объективных переживаний; абстрактных и конкретных понятий. Таким образом, эмоциональный интеллект стал одним из новых инструментов для управления бизнесом, построения эффективных коммуникаций и управления.

Восприятие информации происходит через сенсорные системы. При этом сначала действуют ключевые области мозга, а потом идут реакции вегетативной нервной, мышечной и других систем. Взаимодействие с информацией, с самим собой и окружающим миром строится в зависимости от степени развития ключевых драйверов эмоционального интеллекта: осознанности, самооценки, мотивации, адаптивности.

Драйверы фактически содержат в себе основные особенности личности, но они не являются неизменными и могут развиваться.

Каждый драйвер можно раскрыть через четыре навыка:

- осознанность через осознанность своих мыслей и эмоций, своего тела и поведения;
- самооценка через позитивное восприятие мира и решительность, а также через принятие и ассертивность (способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него);
- мотивация через стремление к самоактуализации и детерминации, а также через открытое восприятие нового, крепкое целеполагание и объективное переживание неудач;
- адаптивность через осознанное сопереживание другому человеку - эмпатию, стрессоустойчивость, принятие решений и коммуникабельность.

Как развивать EQ взрослым?

Как уже отмечалось в этой статье, чтобы развитие EQ происходит через развитие его основных факторов — драйверов. Поэтому необходимо в первую очередь развивать их.

1. Упражнение для развития «осознанности»

Закройте уши и сконцентрируйтесь на окружающей обстановке, постарайтесь увидеть все детали. Как картинка станет «ярче» и вы заметите то, на что раньше не обращали внимание.

Затем закройте глаза и сконцентрируйтесь на звуках. В обычной ситуации мы подсознательно концентрируемся на зоне не более 1,5 метров вокруг себя.

«Расширяя» свой слух мы начинаем замечать нюансы природных и механических.

Закройте глаза и уши вместе. Почувствуйте, как ваше тело взаимодействует с окружающим миром — например, прикосновение к нему ветра или травы, если вы готовы снять обувь.

Это упражнение достаточно делать один раз в неделю, чтобы способности распознавать голосовые интонации собеседников, нюансы мимики стали значительно выше. Это позволит более точно определять явные и скрытые посылы собеседников и, самое главное, собственную реакцию на те или иные процессы, а также понимать, как ваше тело реагирует на информацию, как переживает эмоции.

2. Для развития «адаптивности» подойдет простая тренировка по «карточкам эмоций»

Вы изображаете гнев, радость, грусть или интерес — в зависимости от того, какую карточку вытянете. Это простой и эффективный способ «отработать» свое эмоциональное выражение. При этом ваша эффективность как переговорщика повышается в несколько раз.

3. Для развития «самооценки» сначала стоит освоить позы силы

Позы силы — это позы тела человека, которые «запускают» выработку дофамина: ровная спина, руки подняты вверх, голова поднята высоко. Выработка этого гормона способствует лучшему запоминанию материала и информации.

Одна минута такого упражнения перед переговорами позволит вам чувствовать себя намного увереннее.

4. Для развития «мотивации» сделайте прямо сейчас следующее

Напишите десять дел, которыми вам нравится заниматься. Затем переформулируйте их так, чтобы остались только глаголы. Найдите именно тот глагол, который наилучшим образом передаст то или иное занятие.

По этим глаголам создайте план на месяц. И в течение этого месяца вам нужно будет прожить десять дней под девизом этого слова. Путешествовать или смеяться, дегустировать и узнавать новое, прыгать или считать — вариантов много.

Просто проживите каждый из этих дней на 200% под девизом тех десяти слов-действий, которые на самом деле и составляют вашу сущность роста — того, что вы можете дать миру.

При выполнении таких упражнений вы обязательно продвинетесь к своим истинным целям ближе, чем за последние несколько лет, потому что вы займетесь самым главным делом успешного бизнесмена или руководителя — реализацией «стратегии творца».

Новый термин, который привнес ФГОС ДО — эмоциональный интеллект. Что это такое? Ребенок так же, как и взрослый, обладает эмоциями, проявляет их, но еще не может эти эмоции контролировать. Смешно, но даже взрослые тети и дяди не всегда следят за тем, что и как говорят, в какой ситуации, в какое время, с какой интонацией голоса, как проявляют свое отношение к другим. Есть

субъекты, которые могут хорошо общаться с людьми, проницательны, предвидят реакцию человека на фразу, событие, даже тон голоса, осознают свои переживания и переживания других людей и т. д. Конечно, таким людям проще живется, они могут избегать «острых углов», с ними приятно, потому что проявляют сочувствие, доброту, внимание. Этой категории людей легче взаимодействовать с окружающими, добиваясь поставленной цели. Таким образом, эмоциональный интеллект (от англ. emotional intelligence, EI) определяется как способность 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.

В отношении дошкольников эмоциональный интеллект может быть представлен как основа развития положительной адаптации и социализации в человеческом обществе (рисунок 1). Чтобы у ребенка не было больших проблем с социализацией, оценкой окружающей действительности, его необходимо учить узнавать, проявлять эмоции (желательно положительные). В развитии эмоционального интеллекта у детей акцент необходимо делать на способности понимать чувства другого ребенка, взрослого, ставя себя на его место и чувствуя его переживания и эмоции. В первую очередь речь идет о развитии эмпатии, осознанного противостояния злу и проявлению радости за другого. Целевой ориентир, который затрагивает развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста, определяет следующие характеристики: «ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям, самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты». Рис. 1.



Определить как развивается эмоциональный интеллект у детей младшего и старшего дошкольного возраста поможет «Дневник наблюдений». Для того чтобы оказать детям помощь в развитии их эмоциональной сферы, целесообразно познакомиться с особенностями развития эмоций у детей дошкольного возраста. Особенности эмоционального развития детей дошкольного возраста:

*ребенок осваивает социальные формы выражения чувств;

*ребенок начинает понимать эмоцию и соотносить ее со словом и поведением; *формируется эмоциональное предвосхищение;

*формируются высшие чувства: нравственные, интеллектуальные, эстетические;

*чувства становятся разумными, осознанными, обобщенными, произвольными.

Зная эти важные особенности в развитии эмоций, будет интересно понаблюдать за детьми в различных видах деятельности, и увидеть, как дети воспринимают друг друга, как меняется проявление эмоциональной составляющей личности ребенка в различном возрасте (табл. 1).

Таблица 1. Как ребенок воспринимает другого ребенка (в онтогенезе развития эмоций) по Л.Ю.Борохович

Возраст ребенка	Характеристика проявлений эмоций
3–4 года	Безразличен к действиям сверстника и его оценки взрослым. Легко решает проблемные ситуации: уступает, делится. ВЫВОД: сверстник еще не играет существенной роли в жизни ребенка.
4–5 лет	Происходит перелом в отношении к сверстнику. Наблюдается напряженное внимание к сверстнику: радуется за неудачи, соперничество, конфликтность, конкуренция, хвастовство. Наблюдает за действиями сверстника, оценивает их, бурно реагирует на оценку его действий взрослым. Завышена самооценка, склонен преувеличивать свои достоинства. ВЫВОД: сверстник выступает для ребенка предметом сравнения и противопоставления с собой.
6–7 лет	Усиливается эмоциональная вовлеченность в действия и переживания сверстника. Сопереживание другому становится выраженным и адекватным. Появляется стремление не только отозваться на переживание, но и понять их (почему Боре грустно? Почему он плачет? Что его так расстроило?). Появляется бескорыстное желание помочь другому, уступить. ВЫВОД: ровесник стал не предметом сравнения с собой, а целостной личностью.

Этот факт — основа развития нравственных чувств. А теперь, вспомните детей вашей группы. Теперь вы понимаете, почему дети по-разному проявляют себя в общении со сверстниками, что нужно изменить, на что обратить внимание? Для развития эмоционального интеллекта можно использовать различные способы. Познакомьтесь, пожалуйста, с некоторыми из них и проанализируйте, какие подойдут именно вашим детям.

Способы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста:

- сюжетно-ролевая игра (ролевые действия помогают ребенку понять другого, учесть его положение, настроение, пожелания);
- трудовая деятельность (достижение положительного результата, радость за совершенный с другими детьми труд. Общий успех, чувство удовлетворения от совместной работы);
- произведения художественной литературы (сравнения себя с положительным героем, активное сопереживание ему; отрицательная оценка поведению и поступкам отрицательного героя);
- творческая деятельность (развитие эстетических чувств, формирование чувства прекрасного; перенос понятия «красота» на поведение детей, людей).

Как вы увидели, один из способов развития эмоционального интеллекта — это произведения художественной литературы. Поэтому, обратите, пожалуйста, внимание на следующую культурную жемчужинку классической литературы.

Произведения Л.Н. Толстого, как средство развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста. Для развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста были выбраны несколько рассказов Л. Н. Толстого, которые содержат в себе элементы нравственного воспитания. Главные герои — животные и люди. Произведения Л. Н. Толстого знакомят дошкольников с такими базовыми эмоциями как интерес, удивление, страх, печаль, радость, развитие которых играют важную роль в социализации ребенка. В процессе образовательной деятельности дети также знакомятся с детством писателя.

ВОЛК И КОЗА.

Волк видит — коза пасется на каменной горе и нельзя ему к ней подобраться; он ей и говорит: — Пошла бы ты вниз: тут и место поровнее, и трава для корма много слаще. А коза и говорит: — Не за тем ты, волк, меня вниз зовешь — ты не об моем, а о своем корме хлопочешь. Беседа после чтения: Зачем волк звал козу спуститься вниз? Как коза догадалась о замысле волка? Как бы ты поступил на месте козы? Что бы ты ответил волку? Инсценируйте этот рассказ. Измените содержание рассказа так, чтобы коза не боялась волка.

БЕЛКА И ВОЛК.

Белка прыгала с ветки на ветку и упала прямо на сонного волка. Волк вскочил и захотел ее съесть. Белка стала просить: — Пусти меня. Волк сказал: — Хорошо, я пущу тебя, только ты скажи мне, отчего вы, белки, так веселы. Мне всегда скучно, а на вас смотришь, вы там вверху все играете и прыгаете. Белка сказала: — Пусти меня прежде на дерево, я оттуда тебе скажу, а то я боюсь тебя.

Волк пустил, а белка ушла на дерево и оттуда сказала: – Тебе оттого скучно, что ты зол. Тебе злость сердце жжет. А мы веселы оттого, что добры и никому зла не делаем. Беседа после чтения: Почему белки всегда веселые? Почему волк злой? Как можно помочь волку? Что мог бы сделать волк, чтобы стать веселым как белка? Какие добрые дела можно сделать друг другу? Нарисуйте подарок для волка. Скажите друг другу добрые слова. Подберите пословицу к рассказу: Совет хорошо, а дело лучше. Легче друга потерять, чем найти. Доброе слово путь к сердцу открывает.