

ОКУ «Курский Центр для несовершеннолетних»

**Отделение социальной реабилитации для детей и подростков
от 11 до 17 лет включительно**

Памятка для детей «Как развивать эмоциональный интеллект?»



Эмоциональный интеллект – это умение распознавать свои и чужие эмоции, а также управлять ими.

Эмоциональный интеллект (EQ) измеряет личные и социальные навыки.

Чтобы более продуктивно развиваться в личностном плане, повысить уровень стрессоустойчивости, найти общий язык с окружающими людьми, лучше понимать собственные бессознательные действия и т.д. необходимо развивать эмоциональный интеллект.

Представляем способы развития эмоционального интеллекта:

1. Развивайте осознанность

Чтобы развить свою осознанность, которая является одним из четырех основных элементов эмоционального интеллекта, вам необходимо регулярно (1-2 раза в неделю) выполнять специальное упражнение.

Закройте руками уши, а все свое внимание сконцентрируйте на той обстановке, которая вас окружает. Рассматривайте отдельные детали окружающей обстановки до тех пор, пока картинка не станет четче, и вы не начнете замечать те мелочи, о существовании которых раньше и не подозревали.

После этого закройте глаза, а все свое внимание сконцентрируйте на звуках окружающей обстановки. Среднестатистический человек на подсознательном уровне концентрирует свое внимание на звуках, которые входят в полутораметровую зону вокруг него. Как только вы начнете при помощи волевого усилия расширять эту зону, то практически сразу же заметите нюансы механических и природных звуков, ранее неинтересных вашим ушам.

Теперь одновременно закройте и уши, и глаза. Оставайтесь в таком состоянии до тех пор, пока не почувствуете, как ваше тело начинает взаимодействовать с окружающей средой и реагировать на малейшее её изменение!

2. Анализируйте собственные эмоциональные реакции

Чтобы научиться анализировать собственные эмоциональные реакции, вам необходимо выработать в себе привычку обращать внимание на то, что в тот или иной момент времени происходит не только вокруг вас, но и с вами. Как только вы стали участником жизненной ситуации, которая вызывает у вас ту или иную эмоцию, вам нужно сразу же постараться понять и четко осознать эту эмоцию. Почему вы отреагировали на данную ситуацию именно так, а не иначе? Что именно в сложившейся ситуации вызвало у вас данную эмоцию?

Не игнорируйте и не подавляйте возникающие эмоции, а рассматривайте их со всех сторон и делайте определенные выводы. Если вы будете игнорировать или подавлять свои эмоции, то не только потеряете важнейшую часть поступающей к вам извне информации, но и не сможете быстро принять правильное решение.

3. Развивайте адаптивность

Купите или найдите в интернете и распечатайте специальные карточки «Эмоции». Отыщите укромное место, где вас никто не побеспокоит, примите удобную позу, перетасуйте карточки и вытяните одну из них. Постарайтесь как можно правдивее изобразить ту эмоцию (гнев, радость, печаль, интерес и т.д.), которая вам выпала. Во время выполнения данного упражнения смотрите на себя в зеркало.

Благодаря этому упражнению вы не только повысите уровень своего эмоционального интеллекта, но и сможете намного эффективнее находить общий язык с любым собеседником.

4. Прислушивайтесь к своему физическому телу

Многие люди открыто игнорируют любые физические проявления чувств. А зря, ведь физическое тело тесно связано с нашим умом. Оно всегда посылает нам сигналы, но очень часто мы не прислушиваемся к ним! А ведь человек, который прекрасно понимает язык тела, сможет легко «прочитать» и понять другого человека.

5. Повышайте самооценку

Выровняйте спину, поднимите руки и голову вверх. Замерьте в таком положении и не меняйте его в течение 60-80 секунд. За это время организм активизирует выработку дофамина, а вы почувствуете себя уверенным и целеустремленным человеком.

6. Следите за связью между эмоциями и поведением

Чтобы научиться контролировать свои эмоции, вам необходимо постоянно отслеживать связь между переживаниями и поведением, причиной которого они и становятся. Не зря ведь многие специалисты сравнивают эмоции с лошадьми. Если вы не будете управлять ими, то они начнут нести вас совершенно не в ту сторону!

Повышая уровень своего эмоционального интеллекта при помощи этого способа, вы не только сможете без особого труда управлять своими эмоциями, но и начнете использовать их в своих интересах!

7. Развивайте мотивацию

Возьмите листок бумаги и напишите на нем 10 дел, занятие которыми доставляет вам удовольствие и дарит массу положительных эмоций. Каждое дело перефразируйте так, чтобы остался только глагол. Глаголы должны полностью соответствовать тому, чем вы любите заниматься. Если вам доставляют удовольствие журналы и газеты, то подходящие глаголы к этому занятию – «читать», «познавать», если вы любите свободное время проводить с друзьями или родственниками, то подходящими глаголами будут глаголы «общаться» и «взаимодействовать», если вы являетесь гурманом и обожаете пробовать новые блюда, то вашим глаголом будет глагол «дегустировать» и т.д.

На основе глаголов составьте личный план действий. На каждый глагол выделяйте по 10-12 дней, которые вам нужно будет прожить под влиянием этого слова. Глагол «дегустировать» должен вас мотивировать на посещение недавно

открывшегося ресторана, поход в новый продуктовый магазин, встречу с друзьями в любимом кафе и т.д.

8. Не игнорируйте и не подавляйте свои эмоции

И негативные, и позитивные эмоции являются частью нашей жизни. Жизнь любого человека состоит не только из хороших, но и из плохих моментов. Ничего с этим поделать нельзя, ведь мы не можем изменить основоположные законы нашего мироздания.

Поэтому анализируйте свои эмоции, делайте определенные выводы и двигайтесь дальше, а не копите в себе негативные чувства и не прячьте обиды внутри себя, ведь ни к чему хорошему это не приведет. Доказано, что люди, которые игнорируют или подавляют свои эмоции, в отличие от людей с высоким уровнем эмоционального интеллекта, чаще имеют проблемы со здоровьем.

9. Тренируйте эмоциональную память

Эмоциональная память, которая приобретается благодаря пережитым ранее позитивным или негативным ощущениям, имеет определенное влияние на EQ. Человеку с развитой эмоциональной памятью намного проще и легче развить свой эмоциональный интеллект.

Чтобы заняться тренировкой эмоциональной памяти, достаточно всего лишь завести специальный блокнот или дневник и записывать туда все пережитые за день эмоциональные реакции. Раз в месяц перечитывайте написанное, чтобы посмотреть на себя и свое поведение со стороны, объективно оценить ту или иную ситуацию, сделать определенные выводы и понять, в каком направлении вам нужно двигаться дальше, чтобы достичь желаемых результатов!

10. Признайтесь себе в своих слабостях

Чтобы признаться самому себе в своих же слабостях, вам необходимо для начала научиться принимать и осознавать все те негативные, неудобные и неприятные эмоции, которые вам приходится испытывать в той или иной ситуации.

Если вы обижаетесь, когда во время разговора вас перебивают, то скажите себе: «Когда мой собеседник меня перебивает, я начинаю обижаться, так как воспринимаю его поведение как личное оскорбление. Когда меня оскорбляют, я становлюсь злым и замкнутым, начинаю грубить и хамить. Я прекрасно понимаю, что это моя слабость. Я принимаю эту слабость и осознаю, что она является частью меня. Я буду работать над собой и со временем научусь правильно реагировать на неё».

11. Практикуйте правильные реакции на сложившуюся ситуацию

Став участником какой-то не совсем приятной ситуации, вы начинаете выяснять отношения на повышенных тонах, так как вами управляет такая деструктивная эмоция, как гнев. Когда вы сможете мыслить трезво и объективно, посмотрите на себя со стороны, оцените свое поведение и сделайте соответствующие выводы. Подумайте, как вам было нужно реагировать в данной ситуации? Вместо того чтобы отдать гневу власть над собой, вам следовало взять себя в руки и давать своему оппоненту хладнокровные, лаконичные и четкие ответы.

В следующий раз, когда вы окажетесь в похожей ситуации, вспомните сделанные вами выводы и начните реагировать так, как вы планировали. С первого раза может ничего и не получиться, и в этом нет ничего удивительного, ведь давно сформированные нейронные связи в вашем мозгу «заставят» вас вести себя так, как вы привыкли себя вести! Со временем вы обязательно научитесь правильно реагировать на все те негативные события, которые иногда происходит в жизни любого человека!

12. Развивайте эмпатию

Чувство эмпатии поможет намного лучше понять эмоции и мысли других людей. Эмпаты легко делятся с окружающими людьми своими эмоциями, благодаря чему им удается без особого труда найти общий язык с самым закрытым и негативно настроенным собеседником.

Относитесь к другим людям дружелюбно и открыто. Не ставьте себя выше других людей и не думайте, что все вокруг хуже вас или пытаются вас обмануть. Чем дружелюбнее вы будете относиться к окружающим, тем проще вам будет развить ваш эмоциональный интеллект.

13. Учитесь не только слышать, но и слушать

Чаще всего во время общения с тем или иным человеком мы слышим его слова, но игнорируем язык тела, тон, контекст, интонации, выражения лица и т.д. Когда мы просто слышим человека, но не слушаем его, то упускаем часть важной информации, которая могла бы помочь нам сделать правильные выводы и отыскать оптимальное решение.

Общаясь с собеседником, старайтесь оценивать его объективно и обращайте внимание на мелочи, ведь чаще всего целостная картина состоит именно из мелких деталей!

14. Культивируйте в себе эмоциональную честность

Очень важно быть честным не только перед окружающими людьми, но и перед самим собой. Не стоит на вопрос о том, как у вас дела, отвечать, что у вас все прекрасно, если это не так. Точно так же не нужно убеждать себя в том, что

с вашим настроением все в полном порядке, если вы испытываете разочарование, гнев, страх, печаль и т.д.

Эмоционально честные люди не делают вид, что у них все хорошо и не заглушают свои эмоции, а анализируют их и делают определенные выводы!

Наши контакты:

305044, г. Курск, ул. Краснознаменная, д.20

Тел.(факс): (4712) 34-34-80

Электронный адрес (e-mail): zentr-nl@mail.ru

<https://vk.com/public172804502>