

# EQ

ПОЧЕМУ

ОН МОЖЕТ ЗНАЧИТЬ

БОЛЬШЕ, ЧЕМ IQ?



## Эмоциональный интеллект –

(ЭИ; англ. «emotional intelligence», EI) — способность понимать свои эмоции и чувства, управлять ими так, чтобы не только гармонично взаимодействовать с окружающими, но и достигать своих целей.

**Способность управлять своими эмоциями - важное качество, которое закладывается в раннем детстве, но необходимо в течение всей жизни.**

**За эту способность отвечает EQ — эмоциональный интеллект.**

**Что такое эмоциональный интеллект?**

**На какие стороны жизни он влияет?**

**И как его тренировать и в каком возрасте лучше начать?**



## **Зачем детям нужен эмоциональный интеллект?**

Умение управлять своими эмоциями — фундамент будущего успеха во всех областях жизни. Способность отреагировать на любую внештатную ситуацию трезво и без истерик отличает человека с высоким интеллектом, и речь идет не только об IQ. За умение справляться с чувствами отвечает именно эмоциональный интеллект (EQ).

Современные научные исследования показали, что развитый EQ у ребенка помогает ему решать сложные задачи и справляться с конфликтными ситуациями. Обладая эмоциональным интеллектом, ребенок легко преодолевает сложности, опираясь на свои сильные стороны.

Эмоциональный интеллект имеет огромное значение не только для настоящего, но и для будущего ребенка. Профессиональные навыки неразрывно связаны с EQ: успех в карьере во многом зависит от того, насколько человек умеет владеть собой в моменты стресса. Жизнь человека эмоционально стабильного складывается в целом удачнее, чем у того, кто попадает во власть эмоций.

## **Зачем этому специально учить?**

Большинство школьных проблем — от неспособности настроиться на работу за партой до буллинга — лежит именно в неумении детей понять, что с ними происходит. Работа с чувствами — не прихоть, а базовый навык, которому нужно обучаться.

# Словарь эмоционального интеллекта

## Самопознание —

изучение собственных свойств и особенностей, сбор информации на тему «Какой я?».

## Эмпатия —

умение почувствовать то, что испытывает другой. Способность встать на его место.

## Майндфулнес —

практики целенаправленного внимания к чувствам

и ощущениям в теле. Может включать в себя дыхательные

упражнения и визуализацию: человек видит, как он плывет по реке, взлетает ввысь и прочее.

## Саморегуляция —

способность эмоционально реагировать на происходящее социально приемлемым образом. То есть уметь выпустить пар так, чтобы никто не обиделся, и самому стыдно не было.

## Мотивация —

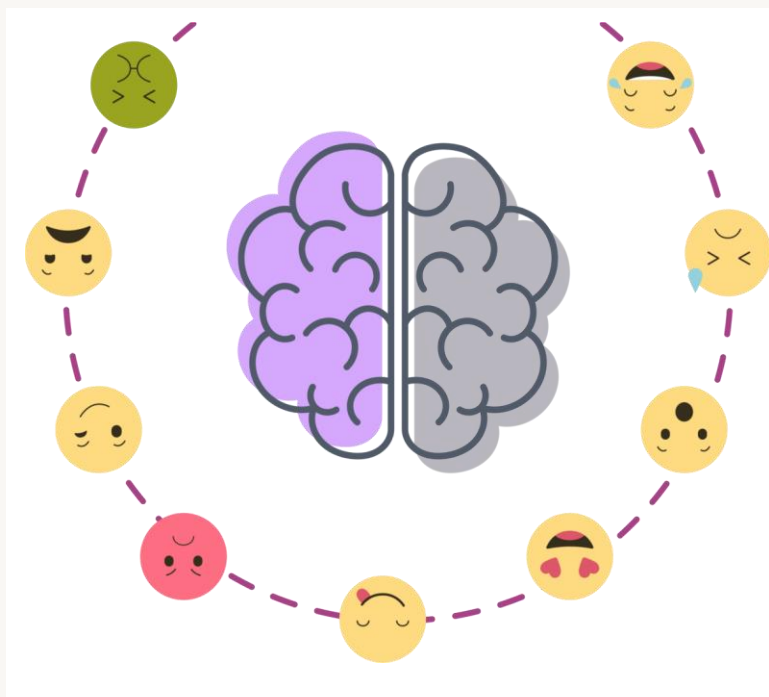
процесс, который побуждает нас действовать. Мотив — причина, потребность, требующая удовлетворения. Если мотивация вдохновлена ребятами вокруг, то это внешняя мотивация, если она растёт изнутри — то внутренняя.

## Стрессоустойчивость —

набор личностных свойств, который позволяет человеку переносить тяжёлые времена и большие нагрузки. Причём всё это без особенных последствий.

## Гибкие навыки (некогнитивные, софт скиллс) —

сочетание черт характера, социальных и эмоциональных умений, которые позволяют нам ладить с другими и достигать своих целей в коллективе.



## Как родители могут развивать эмоциональный интеллект у ребёнка?

**Создавать дома подходящий эмоциональный климат.** Учёные считают, что дети учатся ЭИ, наблюдая за отношениями в семье. То, как вы выражаете радость, смеётесь, дуете на ранку сыну, обнимаете жену или мужа, — отличный материал.

**Активное слушание.** Было бы неплохо, если бы мы чаще обращали внимание именно на эмоции, а не на плохое поведение. Не «что ты натворил, хулиган», а «ты негодуешь». Лучше активного слушания здесь ничего не придумано. Так мы даём ребёнку знак, что готовы не наказывать, а вступить в диалог, пытаться разобраться в происходящем. В общем, не судить, а сопереживать и анализировать.

**Проговаривать эмоцию, увеличивать эмоциональный лексикон.** Исследователи считают: чем больше наш эмоциональный словарный запас, тем лучше наши навыки общения и саморефлексии. Пусть ребёнок будет не «злой» — он, положив руку на сердце, почти всегда злой или плаксивый, но — свирепый, раздражённый, гневный, остервенелый и т. д. Кстати, хорошие чувства тоже нельзя упускать из виду. Отмечайте, когда ребёнок беспечный, ликующий, игривый.

**Помочь разобраться в себе.** Наши эмоции живут в теле. С дошкольного возраста полезно чувствовать, в каком месте у тебя щемит от тоски, где копится досада, как сжимаются кулаки и как приятно шевелится в животе азарт. Игры «где живёт мое чувство» — творческие, подвижные, телесно-массажные — хорошая подмога взрослым. Во всяком случае, об этом всегда можно поговорить. Тут же мы можем предложить ребёнку изобрести способы самоуспокоения. Что можно сделать, когда хочется плакать, от чего ты погружаешься в тоску, почему мороженое приводит тебя в мечтательное состояние...

**Читать и обсуждать художественную литературу.** Умение сопереживать, вставать на чужую точку зрения развивается благодаря тому, что человек воображает себя в вымышленной ситуации и даже испытывает по поводу неё какие-то эмоции. Для этого трудно найти что-то лучше старой доброй книжки. Недавно была разработана специальная компьютерная игра, развивающая навыки эмпатии у подростков. Но с книгой пока как-то спокойнее.

