

Как развить эмоциональный интеллект у детей и взрослых. Упражнения и рекомендации.

Эмоциональный интеллект — это способность человека понимать намерения, мотивацию, желания свои и других людей. Способность управлять своими и чужими эмоциями для решения практических задач.

Зачем развивать эмоциональный интеллект?

Взрослым. У человека с высоким или низким уровнем эмоционального интеллекта лучше развиты коммуникативные навыки. Он эмоционально стабилен, рационально принимает решения, умеет выйти из конфликта и наладить партнерские отношения.

А главное — человек не разрушает свое «Я» обидами и злостью, что сказывается на его психологическом и физическом здоровье.

Тот, кто управляет эмоциями, управляет и своим разумом.

Человек, который умеет управлять эмоциями, ярче ощущает вкус жизни, владеет навыками психогигиены, легче адаптируется к новым условиям и по максимуму использует свои аналитические способности.

Человек может не обладать выдающимся интеллектом или талантами, но если он умеет общаться с людьми, его уважают и ценят. Скорее всего, он достигнет большего успеха, чем человек с теми же данными, но при низком уровне развития эмоционального интеллекта.

Детям. Представьте ситуацию: у ребенка отобрали любимую игрушку. Малыш с низким уровнем EQ начнет плакать, топтать ногами, громко кричать. Если ребенок умеет выражать свои эмоции, он будет договариваться, например, предложит обменяться.

Если не научить ребенка понимать свои эмоциональные состояния, он будет просто реагировать на ситуацию — закатывать истерику. Когда ребенок осознает свои чувства, он сначала анализирует свое отношение к произошедшему, думает, как ему поступить, и только потом дает реакцию.

Ребенок с высоким EQ быстрее адаптируется в коллективе и лучше учится.

Чтобы развивать эмоциональный интеллект, не обязательно учить скучную теорию или записываться на консультацию к психологу. Для детей и взрослых есть действенные упражнения.

Как развить эмоциональный интеллект у ребенка. Упражнения.

«Нарисуй эмоцию». Попросите ребенка нарисовать, как выглядят эмоции: страх, обида, злость, гнев, радость. Обсудите, почему он нарисовал именно эту эмоцию, в каких ситуациях он ее чувствует, хорошо ему или плохо в этот момент.

«Эмоция дня». Каждый день спрашивайте ребенка, что он испытывал сегодня. Это упражнение на развитие эмоционального интеллекта поможет ребенку научиться осознавать свои состояния.

«Сделка». Если ребенок не идет на компромисс, предложите ему сделку. Объявите мозговой штурм и попросите озвучить идеи для решения ситуации. Запишите их. После предложите выбрать оптимальный вариант. Это упражнение поможет ребенку договариваться в любой конфликтной ситуации.

«Покажи эмоцию». Нарисуйте или распечатайте карточки с героями мультфильмов, которые изображают разные эмоции. Ребенок вытаскивает карточку, но никому ее не показывает, а изображает жестах и мимикой нарисованную эмоцию. Ваша задача догадаться, какую эмоцию он показывает.

«Расскажи про эмоции». Прочитайте ребенку рассказ, который насыщен эмоциональным содержанием. После прочтения спросите, какие чувства он испытал и почему.

Разговаривайте с ребенком. Вместе обсуждайте истории, мультфильмы, читайте книги и рассказывайте о героях, спрашивайте ребенка об эмоциях, которые испытывают персонажи.

Не подавляйте эмоции ребенка. Когда ребенок капризничает или закатывает истерики, родители часто пытаются подавить эту эмоциональное проявление словами: «Перестань, это некрасиво», «Прекрати плакать». Лучше в этот момент обратить внимание на эмоцию, поговорить с ребенком, почему так произошло, что его расстроило и как найти выход из ситуации.

Говорите о своих чувствах. Чтобы ребенок понимал свои эмоции, он должен понимать, что чувствуют другие. Чаще говорите о своих эмоциях и объясняйте, чем они вызваны, например, «Я огорчена твоим поступком», «Мне понравилось, как ты сегодня выступил на концерте».

Интересуйтесь эмоциональным состоянием ребенка. Обсуждайте события, которые происходят с ним в школе, секции, детском садике. Спрашивайте, в каких ситуациях он испытывал радость, где огорчился, когда ему было неприятно и почему.

Как развить эмоциональный интеллект у взрослого. Упражнения.

«Календарь эмоций». Каждый день записывайте, какие эмоции вы испытывали на протяжении дня, почему, какая ситуация вызвала эти эмоции, приятно ли было вам их проживать. Как реагировало ваше тело на эмоциональное состояние, постарайтесь вспомнить все ощущения.

Анализ поможет лучше чувствовать свое состояние и принимать эмоции не только на психологическом, но и физиологическом уровне.

«Эмоциональные установки». Любое действие само по себе нейтрально, реакцией на него становятся наши эмоции. Все эмоции — следствия установок, которые вам привили в детстве. Вспомните, какие пословицы вы учили, как напутствия вам давали родители, какие книги вы читали, что говорили в школе. Запишите все. Проанализируйте, какие установки лежат в основе ваших эмоциональных реакций.

«Люди в автобусе». Для осознания собственных эмоций важно научиться распознавать эмоциональные реакции других людей. В этом поможет простое упражнение на развитие эмоционального интеллекта: наблюдайте за пассажирами в общественном транспорте. Подумайте, какие эмоции они испытывают. Пофантазируйте, с чем это может быть связано.

«Управление эмоциями». Придумайте любой телесный метод для управления своим эмоциональным состоянием. Например, вдох-выдох, сжать и разжать кулаки. В момент, когда вы хотите, например, обидеть человека, выполняйте эти действия.

«Пойми себя». Для понимания истинных внутренних мотивов совершения действий используйте технику «5 почему»:

- Почему я хочу пойти на праздник? Потому что хочу повеселиться.
- Почему хочу повеселиться? Потому что устал.
- Почему я устал? Потому что много работал.
- Почему много работал? Хочу больше зарабатывать.
- Почему я хочу больше зарабатывать? Хочу себе ни в чем не отказывать.

«Пойми других». Понимание эмоций других людей — важная составляющая эмоционального интеллекта. И этому навыку тоже нужно учиться. В общении старайтесь периодически вставать на место собеседника. Подумайте, почему он так говорит, какие эмоции чувствует, почему реагирует таким образом. Затем постарайтесь абстрагироваться и занять позицию наблюдателя. Представьте, что вы видите весь ваш диалог со стороны. Какие эмоции вы при этом испытываете? Меняется ли восприятие? Почему?

Итак, высокий уровень эмоционального интеллекта помогает и взрослым, и детям рационально подходить к решению конфликтов и лучше взаимодействовать с окружающими. Развивать его можно с помощью упражнений, и лучше начинать еще в детстве. Понимание собственных эмоций и эмоций других людей — навык, который поддается тренировке.