

## Как улучшить эмоциональный интеллект.

В отличие от многих врожденных талантов — вроде математических способностей или музыкального слуха, — эмоциональный интеллект, как навык социальный можно совершенствовать всю жизнь. В коллективе, паре, в отношениях с родителями, друзьями и детьми мы можем постоянно работать над эмпатией и навыками коммуникации, что обязательно скажется на качестве наших отношений, настроении и образе жизни.

*Шаг первый —*

### **Ставить себя на место другого человека**

Для начала неплохо бы изучить человека, на место которого мы хотим себя поставить. Помогите ребенку в этом, с вашей помощью ему будет проще понять, как это сделать. Плачущий маленький ребенок чаще всего устал или голоден. Раздраженная соседка могла не выспаться из-за шума под окном. На папу свалилось слишком много новой работы. Мама устала, разрываясь между домом и работой. Одноклассник в панике провалил вторую контрольную подряд. Анализируя, с кем и в каком состоянии мы говорим, мы лучше понимаем, что они сейчас чувствуют и почему поступают именно так. Совершенно не нужно оставлять людям возможность ошибаться без последствий — в некоторых ситуациях просто необходимо обрисовать грани допустимого. Но знать, что происходит в жизни тех, с кем мы сталкиваемся каждый день, обязательно нужно, чтобы наши взаимные ожидания и требования были справедливыми. Поставьте себя на место одноклассника, который только что повздорил с учеником соседнего класса или женщины, которой нужно проехать полгорода с детской коляской, или мужчины, который не был в отпуске два с лишним года, или ребенка, которому никогда не отказывают и он устроил истерику в магазине. И вам будет гораздо проще понять, что они чувствуют в настоящий момент, проговаривая и рассуждая об этом вслух вместе с ребенком, вы учите его осознавать чужие эмоции.

*— Шаг второй —*

### **Называть эмоции: свои и чужие**

Большинство людей не умеют называть свои эмоции и считают это лишним навыком. Тем временем гнев сильно отличается от обиды и разочарования, и анализировать свои и чужие эмоции необходимо, чтобы знать собственные слабые места. Один из лучших способов — пополнить эмоциональный словарь новыми описаниями эмоций: отделить тревогу от раздражения, усталость — от апатии. Лучше всего это делать в сочетании с **дневником настроения**: вести с ребенком ежедневно дневник меняющегося настроения и записывать эмоции во время и после событий — учебы, разговоров, культурных мероприятий и новых знакомств. Так вы, во-первых, вы вместе уви-

дите, какие события дня и каким образом на него влияют (положительно или отрицательно), во-вторых, разберетесь в клубке противоречивых чувств, которые вызывают разные ситуации и люди. Когда вы поймете, какие негативные эмоции доминируют в жизни, будет проще найти им выход: неслучайно от гнева советуют активные виды спорта и пробежки, а тревогу не советуют заедать сладким. Когда вы вместе научитесь называть и определять свои эмоции, будет гораздо проще определять чужие — по вербальным и невербальным сигналам. И навсегда отделите эмоции, имеющие отношение к вам, от случайных: не нужно осмысливать поведение раздраженного человека в общественном транспорте человека, а вот постоянные претензии кого то из близких стоит принять во внимание.

— Шаг третий —

### **Расширять кругозор**

Часто проблемы с эмоциональным интеллектom связаны с тем, что мы потонули в своем информационном пузыре. Уже сейчас доказано, что знание нескольких иностранных языков помогает человеку лучше усваивать информацию о многообразии мира. Необходимо расширять кругозор — читать художественные книги, смотреть вместе игровое и документальное кино, интересоваться наукой, путешествовать, заниматься самообразованием, — чтобы понимать, насколько люди разнятся талантами и устремлениями и как проблематично для жизни мерить всех одной мерой. Понимать сложный и неупорядоченный мир, в котором каждый может найти то, что ему нужно, — важный шаг для урегулирования конфликтов, выстраивания гармоничных отношений и личностного роста. Книги, фильмы, выставки, поездки и новые навыки — не просто эрудиция, но и способ лучше понимать других. Ребенок, как правило сам этому не научится, он в первую очередь берет пример с вас, родителей! Помогите ему в этом!

**1. Упражнение для развития «осознанности»** (сделайте их вместе с ребенком сначала в помещении, а затем на улице)

1. 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.
2. 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.
3. 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 послы 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.

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

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

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

## **4. Для развития «мотивации» сделайте прямо сейчас следующее**

Напишите десять дел, которыми ребенку 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 десять дней. И в течение этого времени вам нужно будет прожить эти дни под девизом этого слова. Путешествовать или смеяться, дегустировать еду и узнавать новое, прыгать или считать – вариантов много. Помогите ребенку в этом!