**«Эмоциональный интеллект человека, как важное условие его успешного развития», педагог –психолог МАДОУ «Детский сад № 51» г. Тобольска**

**Мальцева Е.К.**

Эмоциональный интеллект –это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим. Навык помогает решать практические задачи и достигать поставленных целей в жизни и на работе. Люди с развитым эмоциональным интеллектом умеют договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации.

Понятие эмоционального интеллекта стало популярно после публикации одноименной книги Дэниела Гоулмана в 1995 году. Согласно исследованию Гоулмана, у людей с развитым эмоциональным интеллектом лучше психическое здоровье, эффективность работы и лидерские навыки. При этом 67% лидерских способностей приходятся на эмоциональный интеллект. Он важнее технических знаний и IQ в два раза.

Модель эмоциональной компетентности состоит из четырех навыков:

1. умение осознавать свои эмоции
2. умение осознавать эмоции других
3. умение управлять своими эмоциями
4. умение управлять эмоциями других

Понятно, что многих людей интересует в первую очередь именно навык управления эмоциями других: в нем кроется больше возможностей для руководства и более эффективного взаимодействия с окружающими. При этом важно понимать, что данная модель является иерархической – каждый следующий навык можно нарабатывать, уже имея в своем арсенале предыдущий. А чтобы управлять своими эмоциями, нужно сначала их осознать.

1.Умение осознавать свои эмоции

Эмоциональная компетентность начинается с осознания собственных эмоций. Человек в любой момент времени испытывает какую-либо эмоцию. Между тем, понимать, что я сейчас чувствую, очень сложно – никто и никогда не помогал нам развивать эту способность. Чаще мы говорим, что думаем, и не можем назвать конкретную эмоцию, тем более определить источник ее возникновения.

Для осознания своих эмоций нам нужн0 использовать два инструмента – сознание и способность назвать эмоцию словом. Существует четыре класса базовых эмоций: страх, гнев, печаль и радость, которые можно разложить по различной степени интенсивности. Например: Страх- волнение, беспокойство, боязнь, испуг, страх, злость, кошмар. ужас и т.д

Эмоции оказывают важное влияние на нашу мотивацию. Страх мотивирует нас усиливать нашу безопасность. Гнев защищать свои интересы и интересы близких. Печаль помогает сфокусироваться на том, что необходимо проанализировать. Радость способствует креативному мышлению и выходу «за рамки» стереотипов. Одним из наиболее мотивирующих сочетаний эмоций является смесь радости и небольшой доли гнева (здоровой агрессии)- это то, что мы называем драйвом, энтузиазмом и т.д

Эмоции влияют на процесс принятия решений. Не бывает «чисто рациональных» решений. Это не означает, что нужно принимать решения импульсивно, однако учет эмоций низкой интенсивности при принятии решений может помочь вам сделать более правильный выбор.

Наработка навыка осознания своих эмоций требует планомерной тренировки и более глубокого понимания эмоциональных процессов.

1. Умение осознавать эмоции других

Существует три способа осознания эмоций других: это эмпатия, наблюдение за вербальной коммуникацией и вербальные способы.

Эмпатия – это прямое «вчувствование» в другого человека, основанное на действии зеркальных нейронов. Если у вас низкий уровень эмпатии, то этот навык можно развивать, а если вы чересчур эмпатичны, то стоит научиться осознанно понижать свой уровень эмпатии.

В наблюдении за невербальной коммуникацией самое главное обращать внимание на весь «язык жестов» в целом, а не судить по конкретным жестам или позам, и быть особенно внимательным при изменении невербального состояния.

Когда мы хотим понять состояние другого с помощью вопросов, мы можем столкнуться с определенными трудностями, поскольку люди не умеют осознавать свои эмоции, а сам вопрос о чувствах может вызвать напряжение и беспокойство. Поэтому важно максимально смягчить такой вопрос с помощью специальных «амортизирующих выводов». Также в крайнем случае можно мягко предположить возможное эмоциональное состояние другого человека с помощью закрытых вопросов или эмпатического высказывания.

1. Умение управлять своими эмоциями

В управлении своими эмоциями существует несколько основополагающих принципов: это принятие ответственности за свое эмоциональное состояние на себя, принцип принятия своих эмоций и принцип целепологания.

Важно осознавать и принимать тот факт, что за свое эмоциональное состояние несу ответственность только я сам. Я выбираю, каким образом чувствовать себя в тот или иной момент времени, и чувствую именно это.

Чтобы управлять своими эмоциями, важно переформулировать свои запреты на чувствование каких либо определенных эмоций и найти способ признать, что я могу испытывать разные эмоциональные состояния, даже те которые я привык считать «плохими», это необходимо для того чтобы эмоции чувствовать, а не подавлять.

1. Умение управлять эмоциями других

В управлении эмоциями других существует несколько основополагающих принципов: принцип цивилизованного влияния, принцип принятия эмоций других людей и принцип целепологания.

Управление эмоциями других часто путают с манипуляцией и хотят осознанно научиться манипулировать. Но манипуляция – далеко не самый эффективный способ управления эмоциями других, она имеет свою цену. Манипулятор расплачивается своими отношениями и своей репутацией.

Цивилизованное управление эмоциями других подразумевает поиск решения в стиле «выигрыш - выигрыш», который достигается «честными» способами.

Принцип принятия эмоций других людей, важно само признание права другого человека на эмоции, что дает возможность абстрагироваться от них и работать с тем, что стоит за эмоциями. Понимание того, что эмоция – это реакция на твое действие или бездействие, дает возможность управления любой ситуацией, сохраняя конструктивный диалог.

Вывод: Человек с высоким эмоциональным интеллектом:

* понимает свои эмоции
* знает, какую роль играют чувства и эмоции в общении с людьми
* умеет выражать свои эмоции так, чтобы устанавливать и поддерживать доброжелательные отношения с окружающими
* стремиться познавать и обогащать свой внутренний мир
* умеет управлять внутренней мотивацией, поддерживать настрой на достижение цели

«Очень важно понимать, что эмоциональный интеллект –это не противоположность интеллекта, это не триумф сердца над головой – это единственный путь пересечения обоих»

Подготовила: педагог – психолог МАДОУ «Детский сад 51»

Мальцева Е.В.