



Съфинансиран от програма  
„Еразъм+“  
на Европейския съюз



# Емоционална интелигентност

Идентифициране, контрол и  
управление на емоциите



# Дефиниция

**Способност на хората да разпознават собствените си емоции и тези на другите, да различават между различни чувства и да ги назовават по подходящ начин, да използват емоционална информация за насочване на мисленето и поведението и управление и / или настройване на емоциите, за да се адаптират към средата или да постигнат целите си.**



# Компоненти на емоционалната интелигентност

Според Даниел Голман има пет основни елемента на емоционалната интелигентност:

- самоосъзнаване
- самоуправление
- мотивация
- емпатия
- социални умения



# 1. Самоосъзнаване

Ние сме човешки същества



Не можем да бъдем истински щастливи докато не осъзнаем чувствата си, и това, което ги причинява.

Всъщност **не много** хора са в състояние да определят точно какво чувстват на момента.



# 1. Самоосъзнаване

## Да осъзнаем нашите чувства

- Приемете ги
- Идентифицирайте ги
- Приемете посланието, което се опитват да ви кажат

Някои поведения, които подсказват за потискане на емоциите

## Поведения, свързани с крайности:

- Преяждане
- Алкохолизъм
- Прекомерно пушене
- Зависимост от лекарства
- Прекаляване с физическите упражнения
- Работохолизъм



## 2. Самоуправление

### 3 стъпки

- **Физическо - идентифициране на предупредителни знаци и научаване как да се успокои тялото**
- **Емоционално - идентифициране и изразяване на чувства, работа, за да се внуши чувство за овластяване и отговорност за собствените си емоции**
- **Когнитивно - организация / планиране и мотиви за поведение**



## 2. Самоуправление

# Проверете себе си!

- Как се чувствам?
- Какво чувствам?
- От колко време се чувствам така?
- Къде забелязвам чувството да се проявява в тялото ми? - Схващане на мускули, стискане на зъби, цялостна умора, главоболие, болка в стомаха
- **Сложете етикети на емоциите си - отрицателни и положителни: гняв, радост, страх, тъга ...**
- Кога започнаха тези емоции?
- Какво се случи, когато се появи това чувство?
- Силата на емоцията променя ли се?
- Опитайте се да "чуete" емоциите си, докато се случват.
- Самооценката включва честно разследване и признаване на вашите емоционални сили и слабости.
- Слабостите са възможности за самоусъвършенстване и развитие





## 2. Самоконтрол

**Способността да се въздържа от импулсивни реакции в отговор на емоциите си. Да спрем емоционалната си реакция, да поемем отговорност за нашите емоции и как те оказват влияние върху нашите решения и поведения.**

- **Направете списък със силните си страни**
- **Направете списък със слабостите си**
- **Гледайте на неуспехите си като на придобит опит**
- **Докато изграждате емоционално самоосъзнаване в настоящето, вие ще започнете да идентифицирате ситуацияите, които ви провокират.**
- **Да поемем отговорност за нашите емоции и как те оказват влияние върху нашите решения и поведение. Когато поемем отговорност, това ни дава възможност да вземаме решения.**





## 2. Самоконтрол

Всички емоционални реакции обикновено произтичат от две основни емоции - желание и страх. Степента, в която ще бъдем засегнати от тези емоции, е много индивидуална характеристика. Тя се основава на нашите ценности в живота.

| Страхове                        | Желания                 |
|---------------------------------|-------------------------|
| Страх от неодобрение            | Желание за богатство    |
| Страх от отхвърляне             | Желание за щастие       |
| Страх от провал                 | Желание за успех        |
| Страх от загуба на контрол      | Желание да бъдем приети |
| Страх от смъртта                | Желание за одобрение    |
| Страх да не изгубим работата си | Желание за сигурност    |
| Страх да не обидим другите      | Желание за предвидимост |
| Страх да не останем сами        | Желание за удоволствие  |
| Страх от болката                | Желание за власт        |
| Страх от несигурността          | Желание за растеж       |



## 2. Самоконтрол

- Когато разберете страха или желанието, което е причина за силната ви реакция, можете да използвате инструменти за размисъл и промяна. Чрез самонаблюдение започваме да разбираме по-добре и другите хора.
  - **Избягвайте отрицателните контрапродуктивни самообвинения:**
    - ❖ Не мога да повярвам, че го направих - толкова съм глупав!
    - ❖ Никога няма да успея...
    - ❖ Край! Не мога повече!
    - ❖ Това място е просто ужасно.
    - ❖ На никой тук не му пука какво мисля.
- Тези твърдения не са само отрицателни. Те са вредни.**
- Ако позволите на тези първоначални емоционални реакции да ръководят поведението ви, вие ще се откажете, ще напуснете, ще се ядосате, ще развалите отношенията си с другите.

# 3. Мотивация

## Първата стъпка към успеха е...





## 4. Емпатия

- Изберете си някого от групата и напишете на листа си какво бихте искали той/тя да направи за Вас.
- Как бихте се почувствали, ако Вие трябва да направите това, което искате от него/нея?
- Бихте ли написали нещо различно, ако знаехте, че Вие ще правите това, което искате от Вашия партньор?



## 5. Социални умения

- **Умение за слушане**
- **Изкуството да вникваш в другите** - умение да се чете между редовете при комуникация и улавяне на всяка фина промяна в тона, изражението и езика на тялото на събеседниците си.
- **Управление на впечатлението**
- **Позитивизъм**



# Признаци, че имате високо EQ

- **Имате силен емоционален речник**
- **Проявявате интерес към хората**
- **Прегръщате промяната**
- **Знаете силните и слабите си страни**
- **Преценяте добре хората**
- **Не се обиждате лесно**
- **Знаете как да кажете „не“ (на себе си и на другите)**
- **Не се страхувате от грешки**



# Как да повишим емоционалната си интелигентност?

## 1. Обърнете внимание на взаимоотношенията си с хората.

Опитайте се да се поставите на тяхно място, да погледнете през тяхната призма. Бъдете отворени за мнението им и тяхната критика.

## 2. Дайте шанс на другите да заблестят!

Емоционално интелигентните хора не държат да са в центъра на вниманието през цялото време. Те са уверени, но не го изтъкват. Опитайте да поставите фокуса върху другите и не се страхувайте, че ще останете незабелязани.

## 3. Приемете, че не сте перфектни!

Всички знаем, че няма перфектни хора. Важно е, обаче, да знаем слабостите си и да ги признаваме пред себе си.

## 4. Поемайте отговорност за действията си.

Всички грешим. Емоционално интелигентните хора умеят да признават грешките си. Ако нараните някой - извинете му се.

## 5. Забележете как реагирате в стресови ситуации.

Умението да се запази спокойствие в стресови ситуации е изключително важно.

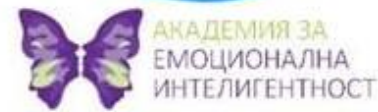
## 6. Преди да предприемете действие, което не касае само Вас, помислете как то ще се отрази на другите.

Поставете се на тяхно място. Представете си, че ролите са разменени. Как бихте се чувствали Вие? Бихте ли искали това да Ви се случи? Ако все пак трябва да го направите, помислете как да помогнете на останалите да се справят с последствията от решението Ви.



# Практически измерения Емоционалната интелигентност при децата

## РАЗВИВАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ ПРИ ДЕЦАТА







# IQ vs EQ при децата

**Усъвършенстването на логическото мислене и кръгозора на детето още не е залог за неговия успех в живота. Оказва се, че много по-важно е то да развива способностите на емоционалния интелект:**

- **умението да определя своите чувства и да ги приема такива каквито са (да ги признава);**
- **умението да контролира своите чувства така, че да не „прелеят“;**
- **способността съзнателно да влияе върху своите емоции;**
- **способността да използва емоциите си за свое благо и за благо на околните;**
- **умението ефективно да общува с другите хора, да намира общи точки на съприкосновение с тях;**
- **способността да разпознава и да признава чувствата на другите, да се представя на мястото на другия човек, да му съчувства.**



# Казуси от нашата практика

## 1-ва група: Казус Драгомир

Драгомир е от семейство с много добри финансови възможности – почти никога не му е отказвано, когато е пожелал да си купи нещо, но много често идва на училище със занемарен външен вид. Постиженията му в училище са на средно ниво, макар че всички учители са на мнение, че той може да бъде отличник. Госпожа Иванова – класната му ръководителка многократно е водила разговори с него, но неизбежно те завършват със следната декларация от страна на Драгомир: “Животът си е мой и ще го живея както аз намеря за добре.”



# Казуси от нашата практика

## 2-ра група: Казус Георги

Майка ми и баща ми никога не са се разбирали. Майка ми е с диагноза шизофрения, а баща ми е ветеринарен лекар - работохолик. Помня още от първи клас бях като звероукротител вкъщи. Все още не мога да разбера как може две човешки същества да се мразят толкова много. Когато станах 5-ти клас майка ми изгони баща ми. Бях ѝ страшно сърдит, не си говорехме известно време. След това останах да живея при нея, все още не се бяха развели. Не мога да се оплача от такава гледна точка, че тя винаги се опитваше да ми осигури най-доброто, но просто болестѝа и пречеше. Когато получеше криза, винаги се опитвах да я успокоя, но тя крещеше и говореше напълно несвързани работи по адрес на баща ми, което страшно много ме вбесяваще, тъй като той ни издържаше и буквално ни даваше хляба в ръцете. Дори съм ѝ посягал, което е може би най-големият ми грях и за което съжалявам до ден днешен. Опитвах се да живея някак-си при нея, защото знаех , че без мен няма да може. Това лято обаче целият свят се срива. След като взех изпитите, баща ми реши да ме вземе да живея при него. Опитах се да замажа всичко и да остана да живея при майка ми, но просто не можех. Тя много се изнервяше, пиеше големи дози от лекарствата и по цял ден спеше. Трудно намирах чисти дрехи, сам си купувах за ядене, чистех вкъщи, но както и да е с това бих се справил. Просто, когато майка ми се събудеше веднага започваше да създава напрежение, вече не издържах. Реших да отида при баща си.

Диана Тенева, Мариана Ангова - СУ "Св. Паисий Хилендарски"



# Казуси от нашата практика

## 3-та група: Казус Ивана

Ивана е момиче, което обича да носи панталони и чисто мъжки аксесоари като вратовръзка, ръкавели и пр. Предпочита компанията на момчетата, защото има общи интереси с тях – слушат една и съща музика и играят едни и същи компютърни игри. Но момчетата от класа я подиграват като я наричат “мъжкарана”. Това често я наранява и я довежда до плач.

## Кратък тест

Пред вас има картина. Кое е първото нещо, което виждате на нея?





# Кратък тест

- **Четири къщи**

Ако първото нещо, което сте видели на картината са четири къщи, то Вие не сте от най-притеснителните личности. Няма съмнение, че сте много интелигентни и можете да се адаптирате към всяка ситуация. Вашето настроение обикновено е стабилно, положително настроени сте. За съжаление рядко се отваряте емоционално, но това не Ви прави лоши.

## Мъжко лице

Ако сте погледнали картината и най-напред сте видели мъжко лице, за Вас може да се каже, че сте спокоен човек. Вашата зряла личност знае как да владее емоциите си.

- **Човек**

Вие сте личност, която управлява добре емоциите си, но бихте могли да поработите още в тази посока. Добре е да се опитате да бъдете по-устойчиви емоционално на промените, които се случват около вас. Бъдете добър слушател, опитайте се да разбирате това, което хората имат да ви казват. Не на последно място в ситуации на напрежение първо помислете, след това дайте свобода на думите.



**Благодаря Ви  
за вниманието!**