

Емоционалната интелигентност

Мария Кунчева - психолог

Какво е емоционална интелигентност?

- Способността да се възприемат , оценяват и управляват собствените емоции, тези на друг човек или група хора
- Счита се, че емоционалният коефициент е по важен за успеха в живота от коефициента на интелигентност



Емоционално талантливите хора

Добре разпознават и умело контролират собствените си чувства, справят се с чувствата на другите , показвайки емоционална емпатия

Емоционално интелигентните

- Контролират емоцията намират спокойствието, превъзможват отрицателните чувства , като гняв и обида
- Умеят да разпознават емоцията на другия, долавят безмълвните послания на тялото , лицето , очите

Емоционално интелигентното дете

- Поддържа приятелство
- Умее да сприятелява
- Умее да работи в група
- Да говори и слуша ефективно
- Умее да се противопоставя на грубияни
- Проявява съпричастност
- Умее да се надсмива над собствените грешки
- Посреща трудностите с увереност
- ЕК е по важен за успеха от КИ

Емоционално интелигентното дете

- Умее да изразява чувствата си
- Контролира настроението си
- Умее да заяви- гнева , срама , радостта ,любовта
- Проявява уважение и приспособимост
- Разбира добро и лошо поведение
- Проявява загриженост , внимание, любезност когато е необходимо

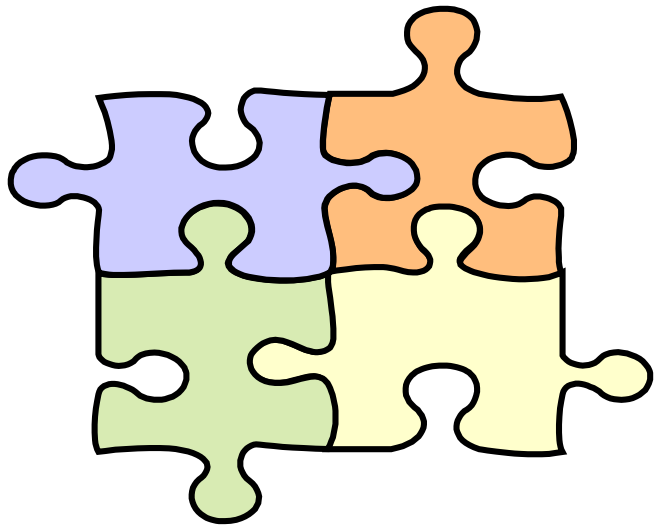
Емоционално интелигентните хора

- Те са оптимисти, радват се на малките неща
- Благодарни са на всичко което имат
- Умеят да работят в група
- Да се мотивират в трудна ситуация
- Приемат разочарованията и се учат от тях
- Създават нови познанства и приятелства
- Умеят да решават проблеми , те са креативни , находчиви
- В тяхната власт светът би бил по добър



Емоционално интелигентните хора

Контролират емоцията си



**Проявяват емоционална
емпатия**

- Чувстват това което чувстват другия
- Проявяват
загриженост- както
родителска любов

Емоционалната интелигентност обхваща пет основни области

1. Познаване на собствените емоции

- Самосъзнание – способността да наблюдаваме чувствата и да разбираме емоциите и как те влияят върху поведението ни. Познаване на силните страни и работа върху слабите

2. Управление на емоциите

- Саморегулация- способността да се регулират емоции импулси , такива хора мислят преди да действат, те са почтенни, но винаги знаят кога да кажат, не

Емоционалната интелигентност обхваща пет основни области

3. Умение за самостоятелно мотивиране

- Хора в висока степен на ЕИ са производителни, обичат предизвикателствата, те са много ефективни без значение какво правят

4. Емпатия

- Способност, която е в тясна връзка с емоционалната осъзнатост, разпознаване чувствата на другите, избягват стереотипите не съдят останалите твърде бързо, живеят живота по един отговорен и честен начин

Емоционалната интелигентност обхваща пет основни области

5. Социални умения

- Хора с подобни заложби се справят добре в случаите в които се изисква гладка комуникация , управление на конфликти, те са отборни играчи. Те са социални звезди

ЕИ може да бъде ключ към успеха в живота ви и в кариера



Коефициента на интелигентност и емоционалната интелигентност са чисти типове

- Те не са противоположни умения, а са отделни области
- Жените с висок КИ демонстрират увереност, ясно изразени мисли , имат много високи интелектуални и естетически интереси,но те са интроверти , склонни към тревожност , размисъл и чувство за вина , притеснява се да изрази открито гнева си / намира не пряк начин за това/

- **Емоционално интелигентната жена** е самоуверена и изразява чувствата си директно. Отнася се положително към себе си и смята, че животът и е смислен. Устойчива на стрес, общителна, достатъчно уверена, жизнерадостна, спонтанна, отворена за чувствени преживявания, тя почти не изпитва вина, и рядко се отдава на размисли

- **Мъжът с висок КИ** е амбициозен, упорит, критичен, продуктивен, предсказуем, възискателен и сдържан, потиска сексуалността си и чувствените си преживявания, чисто емоционално е спокоен и студен
- **Мъжът с висока ЕИ** е социализиран, весел и общителен, не е тревожен. Способен е да се ангажира с хора и каузи, да поема отговорности и да защитава етична гледна точка. Емоционалният им живот е богат, но адекватен, чувстват се добре в собствената си кожа

Как емоциите обуславят здравето

- ключова е връзката между емоциите и имунната система и влиянието на хормоните, освобождавани при стрес – адреналин и норадреналин, кортизол и естествените опиати, анти – и бета ендорфин, които нахлува в кръвния поток при силен стрес. Всеки един от тях оказва влияние върху имунните клетки. Стресът намалява съпротивителните сили на организма, поне за известно време. Но ако стресът е силен и постоянен, имунната система може да получи трайни увреждания.

Отровните емоции

- Паниката и тревогата повишават кръвното налягане
- Хора с хронична тревожност, враждебност, подозрителност имат два пъти по голям риск от-астма , артрит , главоболие , язва и сърдечно съдово заболяване
- Отрицателните емоции са толкова рисков фактор както тютюнопушенето или високия холестерол

Азбука на емоционалната интелигентност

- Тя трябва да се преподава на семейства на бъдещи родители ;
- Самоосъзнаване- да разпознаваш силните и слабите страни
- Да разбираш какво се крие зад дадено чувство/напр. гневът обикновено се дължи на болка/
- Умението да разбираш чувствата на другия,да възприемаш нещата от тяхна гледна точка
- Активно да слушаш , да перефразиращ,да задаваш правилни въпроси
- Да утвърждаваш мнението си спокойно, вместо да прибегваш до агресия и гняв, да се научиш да разрешаваш конфликти и да постигаш компромиси

Емоционалната интелигентност се придобива

- В детската градина децата се научават да контролират импулсите
- Да разпознават щастие , гняв, радост , тъга
- Да внимават в час
- Много е важна личността и поведението на педагога, които преподава социалните и жизнените умения
- Една добра програма по ЕИ започва от семейството, включва обучението по време на детската градина и продължава в училището

Ключовите стъпки в една програма за ЕИ и социална интелигентност

- Включва :
- Разпознаване на чувства
- Идентифициране и назоваване на чувствата
- Намаляване на стреса
- Осъзнаване на разликите на чувства и действие
- Кое поведение е приемливо , кое не е
- Невербално общуване – жестове , зрителен контакт, лице израз, тон на гласа
- Вербално – изслушване , умения за разрешаване на спорове

Резултата

- Децата са ;
- По –отговорни
- По – уверени
- По – общителни
- По- внимателни
- По- загрижени
- По- хармонични и с по- добър самоконтрол
- По-социализирани
- По добри постижения в училище

БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО!

