

## «Емоційний інтелект або чому важливо чути емоції дитини»



*Емоційний інтелект (EI) - це ключова складова нашого загального інтелекту, що визначає здатність розуміти, сприймати і управляти своїми власними емоціями, а також емоціями інших людей. Він впливає на нашу соціальну взаємодію, стосунки, прийняття рішень і навіть на наш успіх у різних сферах життя.*

**Чому це важливо?** EQ відповідає за психологічний комфорт людини, за життя без внутрішніх конфліктів. Це цілий ланцюжок: спершу дитина вчиться розуміти свою поведінку і власні реакції на різні ситуації, потім приймати свої емоції, а після вже керувати ними і поважати власні бажання та прагнення.

**Все це дозволить усвідомлено і спокійно приймати рішення.** Люди з розвиненим емоційним інтелектом ефективно взаємодіють з іншими людьми. Адже вони розуміють наміри оточуючих і мотиви їх вчинків, адекватно реагують на поведінку оточуючих, здатні на співчуття і емпатію.

**Що потрібно для того, щоб розвинути коефіцієнт емоційності?**

Деніел Гоулман визначив п'ять основних елементів емоційного інтелекту (EQ), які сприяють соціальному та емоційному успіху:

1. Самосвідомість (Self-Awareness)
2. Саморегулювання або самоконтроль (Self-Regulation)
3. Соціальна свідомість/навички (Social Awareness)
4. Міжособистісна взаємодія або емпатія (Relationship Management)
5. Мотивація (Motivation)

Саме ці складові є ключовими для розвитку емоційного інтелекту. Ніколи не пізно почати виховувати та розвивати в собі ці навички. Даний процес може тривати протягом життя, в цьому питанні не варто зупинитися на досягнутому. Потрібно завжди прагнути до покращення своєї емоційної стійкості.

## **Самосвідомість**

Це здатність розпізнавати та розуміти свої власні емоції, почуття, сильні та слабкі сторони. Самосвідомість дозволяє вам бути об'єктивним щодо свого стану, допомагає визначити, що вас турбує, і допомагає краще керувати своїми емоціями.

Наприклад, ми часто можемо сплутати відчуття тривоги зі страхом, чи злістю. Або, люди плутають відчуття кохання з тимчасовою захопленістю. Однак, ми маємо навчитись чітко розпізнавати власні почуття. Коли ми точно можемо ідентифікувати свої емоції, лише тоді, ми в силах їх контролювати. Заведіть щоденник та аналізуйте свої записи, спостерігайте за змінами. Спробуйте якийсь час цілеспрямовано звертати увагу саме на свої почуття. Наприклад, відчули радість, - на хвилинку зупиніться та проговоріть про себе: «Я зараз радію». Помічайте ці емоції, а також те, що у вас їх викликає. Теж саме спробуйте з іншими людьми, підмічайте їх емоції та зміни в настрої.

## **Саморегулювання або самоконтроль**

Дане вміння показує вашу здатність керувати емоціями та реакціями у стресових ситуаціях. Саморегуляція допомагає уникати необдуманих рішень, реагувати з розсудливістю та спокоєм, а також керувати своєю реакцією на негативні події.

Є кілька порад як можна розвивати навички самоконтролю. По-перше, спробуйте розбирати стресові чи критичні ситуації, коли ви вже заспокоїлись. Це потрібно для того, щоб більш глибоко зрозуміти себе та краще проаналізувати ситуацію.

По-друге, дайте собі пару секунд, аби прийти до тями та не гарячкувати. Використовуйте 10-бальну систему оцінки власних емоцій. Сфокусуйтеся на відчуттях і спробуйте зрозуміти наскільки для вас дане питання критичне. Можливо, протягом цих 5-10 секунд ви зрозумієте, що питання не є таким «гострим» саме для вас і ви його оцінюєте в 3 бали. Тоді ваша реакція і відповідь будуть більш спокійні та обґрунтовані.

## **Соціальна свідомість**

Це здатність розуміти емоції та потреби інших людей для покращення взаємодії в соціумі. Включає в себе вміння чути співрозмовників, розуміти їхні точки зору та відчувати їхні емоції. Соціальна свідомість допомагає покращити міжособистісні відносини і сприяє розвитку взаємин, розуміючи чітко їх мету та цілі.

Головною ціллю емоційного інтелекту є краще розуміння людей для ефективної взаємодії, а також побудова власної стабільної поведінки. Цього можна досягти, ретельно оцінюючи здібності та обмеження оточуючих, уникаючи впливу загальних стереотипів. Ви не маєте ставити себе у ролі інструменту вираження чужих емоцій та поведінки.

## **Міжособистісна взаємодія або емпатія**

Емпатія - це вміння розуміти емоції інших людей та правильно на них реагувати. Включає в себе навички спілкування, розв'язання конфліктів, керування командою та побудову сильних міжособистісних зв'язків.

Вміння зчитувати невербальні знаки та правильно акцентувати увагу на головному, потребує постійного розвитку навичок комунікації. Ви маєте навчитись уважно слухати співрозмовника та дати йому в повній мірі виразити свою думку. Якщо ви маєте протилежний погляд на певні речі, спробуйте донести свою думку, поставивши співрозмовника на ваше місце.

## **Мотивація**

Це ваша внутрішня енергія, свого роду двигун, що допомагає рухатись до поставлених цілей, навіть у важкі часи. Самомотивація допомагає визначити правильні цілі, зберігати віру в себе і випереджати втому та розчарування.

Емоційна складова дуже важлива, тому не забувайте відстежувати свої результати та підмічати емоції, які ви отримали під час досягнення певних цілей. Підґрунтям для мотивації слугують також наші цінності. Тому спробуйте знайти час та проаналізуйте їх більш детально.

## Як діяти батькам, щоб розвивати емоційний інтелект дитини?

У сім'ї, де батьки і дитина усвідомлюють свої емоції і приймають емоції інших, конфлікт будуть намагатися згладити, а не загострити. Це зовсім не означає, що дитина піде на всі Ваші вказівки, а Ви будете тільки отримувати задоволення. Навпаки, спочатку складніше буде Вам. Замість звичної різкої реакції на дитину, Вам доведеться зупинитися і спокійно запитати: «Чому ти зараз так себе ведеш?». Отримавши шанс бути почутою, дитина звалить на Вас масу звинувачень. Чи стане ще складнішою, але Ви скажете: «Мені дуже шкода, що тобі було так неприємно. Я постараюся так більше не робити». Так, в перший момент так сказати складно. Можливо, Вам доведеться сказати так ще багато разів, перш ніж вона сама захоче відповісти Вам так.

### **Розуміти, приймати і керувати емоціями = розвивати емоційний інтелект**

Шлях до емоційного виховання та створення унікальної для Вашої родини “ЕМОЦІЙНОЇ ЕКОЛОГІЇ” непростий, але захоплюючий. Будьте впевнені, коли Ви почнете звертати увагу на те, що Ви відчуваєте і які емоції відчуває Ваша дитина – Ви зможете оцінити користь від вибудовування міцної емоційного зв'язку з ним / нею.

Перше, з чого потрібно почати – почути і прийняти емоції дитини, а разом з нею і свої власні. Дослідження підтвердили: діти з розвиненим емоційним інтелектом в майбутньому більш успішні в професійній діяльності та фінансово. Діти з розвиненим емоційним інтелектом легше адаптуються в соціумі і більш затребувані. Вони розуміють, що відчуває людина, чому вона відчуває саме цю емоцію, як її використовувати або перенаправити в конструктивне русло. Діти з розвиненим емоційним інтелектом задоволені своїм життям, вони більш гармонійні і щасливі.

**Кілька корисних книг і статей, які допоможуть Вам краще познайомитися з темою емоційного інтелекту і дізнатися про емоції своєї дитини:**

Дж.Готтман, Дж.Деклер “Емоційний інтелект дитини. Практичний посібник для батьків”

Д. Гоулман “Емоційний інтелект”

М. Селигман “Дитина-оптиміст”

