

**Эмоциональный интеллект  
на практике в период  
профилактики коронавирусной  
инфекции**

**Рекомендации для родителей учащихся и сотрудников МБВСОУ  
ЦО "Творчество"**

Автор: Тихонова С.В.  
педагог-психолог

**Идея наших рекомендаций заключается в том,  
что понимание эмоций и управление ими  
повышает шансы на успех  
100% соблюдения уральцами  
карантинного режима.**

Мы рассмотрим следующие вопросы для погружения в тему:

- \* Почему так сложно контролировать себя? Как научиться это делать?
- \* Как начать лучше понимать себя?
- \* Как общаться с людьми, не обижая их?
- \* Как может помочь эмпатия?

Наша цель проста, мы хотим, чтобы эмоции работали на вас, а не против вас.

# «Чувства» и «Эмоции»

## суть данных понятий

- Чувства – переживание человеком своего отношения к удовлетворению или неудовлетворению высших, духовных, культурных потребностей (Любовь, радость, восхищение, гнев, страх...)
- Эмоции – непосредственное переживание в данный момент, связанное с конкретной ситуацией (Весёлый, грустный, печальный, задумчивый)

# Эмоциональный интеллект – умение заставить эмоции работать на себя, а не против себя.

Четыре способности (сферы) эмоционального интеллекта:

- 1 – Личное осознание – это способность распознавать и понимать собственные эмоции и их влияние на человека. Личное осознание подразумевает умение распознавать ваши эмоциональные склонности, сильные стороны и слабости.
- 2 – Управление собой – это умение управлять эмоциями таким образом, чтобы они стали вашими союзниками в достижении целей, выполнении заданий.
- 3 – Социальная осознанность – это способность точно понимать чувства других и оценивать их влияние на поведение. Социальная осознанность базируется на эмпатии, позволяет вам получить более полные портреты окружающих и понять роль эмоций в ваших отношениях.
- 4 – Управление отношениями – умение получить наибольший результат во взаимодействии с другими людьми

# Почему так сложно контролировать себя? Как научиться это делать?

Эмоциональный интеллект начинается с личной осознанности.

Нужно научиться задавать себе правильные вопросы, например:

- \* Как бы я описал(а) свой стиль общения? Я говорю прямо? Резко? Четко? Непонятно? Намёками?
- \* Я принимаю решения медленно или быстро?
- \* Как настроение влияет на мои мысли и решения?
- \* Открыт(а) ли я для других точек зрения?
- \* Я обычно фокусируюсь на положительных или отрицательных сторонах других людей?
- \* Я обычно даю людям второй шанс? Почему?

Цель заключается не в том, чтобы потратить день на ответы.

Вы должны выработать правильное мышление.

Не подходите к делу легкомысленно, размышляйте.

# Как начать лучше понимать себя?

Сфокусируйтесь на своих мыслях, используйте:

- **1. Паузу.** Остановитесь и подумайте перед следующим действием. Попробуйте, если чувствуете, что начинаете реагировать чересчур эмоционально, возьмите паузу. Сделайте гимнастику, и как только успокоитесь, возвращайтесь и решайте, что делать дальше.
- **2. Громкость.** Если вы говорите спокойно и уравновешенно, вы услышите то же. Если вы закричите, собеседник начнет орать в ответ. Попробуйте, если ситуация начинает выходить из под контроля, управляйте ею, намеренно понижая голос и смягчая тон.
- **3. Отключение звука.** Выключив звук, вы позволите собеседнику свободно высказать свои чувства. Попробуйте, сделайте глубокий вдох и напомните себе, что ваше настроение временное. Не отвечайте грубостью на грубость. Собеседник выговорится и успокоится.
- **4. Запись.** Насколько внимательно вы слушаете собеседника. Вы должны впитывать всю информацию без исключения, чтобы понять точку зрения собеседника. Слушайте, чтобы понять. Попробуйте, сконцентрируйтесь на сборе информации, цель – понять собеседника.

- **5. Обратная перемотка.** Эмоциональные споры часто вызваны глубинными проблемами. Необходимо разобраться в них, вернуться к теме позднее, когда обе стороны конфликта остынут.
- **6. Перемотка вперёд.** Если вы оказались в неприятной ситуации, сделайте шаг назад и подумайте о последствиях своих действий в ближайшей и отдаленной перспективе. Спросите себя: что произойдет через месяц, год, пять лет? Принимайте взвешенные решения, которыми вы будете гордиться.
- **7. Трейлер.** Правило 5 минут, и вот как оно работает. Заставьте себя заниматься задачей в течении пяти минут, осознавая, что по их истечении вы можете всё бросить.

Попробуйте, если вы не можете заставить себя что-то начать, отведите этому делу, хотя бы пять минут.

Интересный совет, перед тем как что-то сказать, задайте себе три вопроса:

- Что нужно говорить?
- Мне это нужно говорить?
- Мне в данный момент это нужно говорить?

При достаточной практике ответ займет у вас всего несколько секунд.

# Четыре неожиданных способа повысить эмоциональный интеллект

- 1. Просмотр фильмов.

Когда вы посмотрите фильм, уделите немного времени анализу эмоций после просмотра. Спросите себя, как это кино на меня повлияло? Почему?

- 2. Прослушивание музыки.

Включив плейлист, обратите внимание на эмоции.

- 3. Чтение.

Вы погружаетесь в историю и тренируете своё воображение, чтобы поставить себя на место персонажей, понять их чувства, образ мысли и мотивацию.

Чтение развивает эмпатию.

- 4. Спортивные упражнения.

Люди, выполняющие регулярно спортивные упражнения, способны понимать и регулировать эмоции, свои и чужие.

Тренируйте эмоциональные способности, признайте мощь своих чувств и получайте положительный результат.

# Как может помочь эмпатия?

- Эмпатия – это попытка лучше понять человека, когда вы встаете на его место. Не суди других и не вешай на них ярлыки. Слушай, чтобы понимать, даже если не согласен.
- Спроси себя: Почему этот человек так себя чувствует? Что творится у него на душе?

Эмпатия помогает строить прочные отношения.

# Как общаться с людьми, не обижая их?

Использовать правила эмоционального интеллекта:

- 1. Осмысливай свои чувства.
- 2. Учись у других.
- 3. Учись делать паузу.
- 4. Практикуй эмпатию.
- 5. Хвали других.
- 6. Извиняйся.
- 7. Прощай.
- 8. Будь искренен.
- 9. Контролируй свои мысли.
- 10. Не переставай учиться.

**Именно сегодня, эмоциональный  
интеллект важен, как никогда**

**Здоровья вам и благополучия**