

Тема урока: Понятие и важность эмоционального интеллекта



В своей жизни мы все становимся свидетелями удивительных событий: человек с высоким коэффициентом терпит неудачу, а имеющий скромные показатели оказывается на удивление успешным в карьере и других сферах. Это случается нередко и заставляет нас задавать себе вопросы.

Какие еще факторы влияют на успех в жизни? Что нужно для счастья? Какие навыки в себе стоит развивать, чтобы научиться справляться с жизненными неудачами и быть стрессоустойчивым? Полагаем, вы и сами неизменно давали себе один и тот же ответ: эмоции и для того, чтобы научиться ими управлять, нужно повышать свой эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект (Emotional Intelligence, EQ) — это способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими и чужими эмоциями.

Слово «интеллект» в этом понятии появилось не случайно: скорее всего это был ответ на неспособность тестов на IQ предсказать успех человека в жизни. Психологи, исследовавшие природу эмоций, пришли к выводу, что успешные люди становятся таковыми прежде всего из-за своего умения ладить с людьми и уже затем благодаря своему интеллекту. Сам же тест IQ не учитывал эти способности.

Так чем же так важен эмоциональный интеллект и зачем его нужно повышать?

Важность эмоционального интеллекта в 21 веке

Почему эмоциональный интеллект так важен именно в 21 веке? Конечно, он имел значение и раньше, особенно для выживания, но сейчас многое изменилось. Развитие коммуникационных технологий и интернета привело к тому, что мы находимся в постоянном контакте с другими людьми, даже если многие из них находятся на значительном расстоянии от нас.

В прошлые столетия человек проводил солидную часть своей жизни в поле или на заводах, зарабатывая на жизнь физическим трудом. Ты должен был работать, иначе умрешь, поэтому человеку даже мотивировать себя дополнительно не приходилось. Современный человек (даже в развивающихся странах) вполне обеспечен: у него есть кров над головой, еда на столе и вода в стакане. И именно умение себя мотивировать становится необычайно важным в 21 веке. Мотивация имеет непосредственное отношение к умению управлять своими эмоциональными состояниями, вводить себя в них (пусть даже искусственно) и добиваться успеха в жизни.

Работая на заводе, вам нужно было выполнять норму производства деталей, работая дизайнером или переводчиком, одна из ваших главных задач — умение находить общий язык с людьми. Логика работает не во всех случаях, поэтому апеллирование к эмоциям выходит на первый план. Если вы научились направлять эмоции людей в определенное русло, перед вами открываются невероятные возможности.

Стив Джобс был в этом мастером. Он продавал не технику, а эмоции, которые дарила эта техника. Он знал о человеческих потребностях и понимал, как направлять их эмоции в определенном направлении. Это требовало огромного труда — он готовил пятиминутную презентацию несколько недель и просчитывал все до мелочей.

Разница между IQ и эмоциональным интеллектом

Что такое IQ? Говоря проще, это мера интеллектуальных, логических, аналитических и мыслительных способностей человека. IQ имеет дело с пространственными, вербальными, математическими и визуальными умениями.

Коэффициент интеллекта измеряется количественно и определяет, насколько легко мы обучаемся новым вещам, как удерживаем и припоминаем информацию, умеем сосредоточиться на упражнениях и заданиях, обращаемся с числами, включаемся в процесс мышления, решаем проблемы, думаем абстрактно и аналитически. Если ваш уровень интеллекта больше 100, это означает, что во всех вышеперечисленных навыках вы довольно успешны. Все знают людей, которые преуспели в этом тесте и при этом совершенно не приспособлены к жизни.

Но, помимо мозга у нас существует нервная система. Да и сам мозг выполняет не только математические задачи, он еще и способен испытывать эмоции. И вот где возникают серьезные проблемы. Вы можете иметь самый высокий уровень интеллекта на планете, но это не будет значить ровным счетом ничего, если вам не удастся справиться со своей психологией, своими эмоциями.

Даже вундеркинд будет работать уборщиком, если не захочет добиться успеха в жизни. Если человек просто не умеет или не хочет себя мотивировать на то, чтобы преуспеть в жизни. В жизни случаются и другие примеры: невероятно умный человек не может добиться чего-нибудь серьезного в жизни, несмотря на то, что страстно этого желает. В обоих примерах речь идет о важности эмоционального интеллекта.

Мы все приходим в восторг от одной новости, которую и так инстинктивно знали: IQ не является единственным фактором, при помощи которого можно достичь успеха. Конечно, мы должны развивать свой интеллект, однако помимо этого отчаянно нуждаемся в хороших эмоциональных способностях.

Ответьте себе на вопрос: какой дизайнер (музыкант, хирург, бизнесмен, маркетолог) добьется большего в жизни при всех прочих равных условиях, но при разном уровне эмоционального интеллекта? Например, представим, что вы дизайнер и пытаетесь устроиться на работу. У вас есть конкурент, который обладает идентичными с вами профессиональными навыками. Разница лишь в том, что вы оптимистично настроены, полны энтузиазма, умеете находить общий язык с клиентами и будущим боссом, тактичны и стрессоустойчивы.

Так кого же возьмут на работу? Кто будет двигаться по служебной лестнице? Поставьте себя на место руководителя. Кого вы возьмете на работу при всех прочих равных условиях? Приятного в общении профессионала или неприятного в общении профессионала? Мало того, достигают успеха даже те люди, чей профессиональный уровень ниже, чем у его конкурентов.

Да, существуют профессии, для которых уровень эмоционального интеллекта не особо важен. Например, уборщик или строитель. В этих профессиях больше ценятся профессиональные и технические навыки, никто от вас не будет непременно требовать эффективного взаимодействия с людьми.

Эти люди вполне способны выполнять свою работу качественно, некоторые из них неплохо зарабатывают и у них есть многие блага для хорошей жизни. Люди с низким эмоциональным интеллектом могут быть успешными на своей работе, но при первых проблемах испытывают неимоверные трудности. Если такого человека уволят с работы, он будет подвержен сильнейшему стрессу и впадет в депрессию.

Вы слышали когда-нибудь о колесе жизни? Это техника определения личных приоритетов, которая учит нас одной важной мысли: количество часов, выделенных одной сфере жизни, влияет на ее качество. Вы можете все свое время тратить на развитие технических навыков, но вместе с этим начнут провисать другие аспекты вашей жизни — здоровье, семья, отдых, друзья, хобби, саморазвитие. Вы просто не сможете быть счастливыми, если преуспеете в чем-то одном. Важно уметь находить грамотный баланс. Человек не сможет быть удовлетворенным жизнью, если не возьмет свои эмоции под контроль и не сможет их использовать себе во благо. Он будет работать ради зарплаты, тратить деньги на вещи, которые как он думает, дадут ему ощущения счастья, но будет чувствовать себя подавленным и раздраженным.

Ведь что такое, в сущности, подавленность? Она редко бывает физической, это скорее состояние мыслей и эмоций. Вы испытываете негативные эмоции и у вас появляются подкрепляющие ваше настроение мысли. Или наоборот, вы снова и снова прокручиваете одну и ту же неприятную мысль, благодаря чему это накручивание вызывает у вас негативную эмоцию. Эта эмоция растягивается во времени и вы получаете плохое настроение. Дальше меланхолия, депрессия, ощущение никчемности, неуверенность в своих силах.

Так уж устроена наша психика, что нас привлекают жизнерадостные, оптимистично настроенные люди, а не раздраженные и вечно не удовлетворенные. Почему? Эмоции действуют как вирус, влияние другого человека на наши эмоции переоценить невозможно. Если мы длительное время общаемся с угрюмым пессимистом, это настроение передается и нам. Когда же мы имеем дело с приятным, располагающим к себе человеком, мы чувствуем себя лучше. Человек, который умеет решать логарифмические уравнения вызывает уважение, но, если он портит вам настроение своим присутствием, вы захотите держаться от него подальше.

Можно сделать простой вывод: симбиоз IQ и EQ позволит человеку добиться значительных успехов. Если вы умеете мыслить логически, анализировать информацию и при этом ладите с людьми, умеете мотивировать себя и их, тогда у вас наверняка все получится.

Эмоциональный интеллект: недостающее звено в успехе

Вспомните рассказы родителей или знакомых про своих одноклассников. Что случилось с самыми умными учениками? Достигли ли они больших высот? Возможно вы также они вспомнили одноклассника, который не блистал высокими оценками и теперь открыл собственную компанию. Никто не мог представить, что этот отпетый троечник через десять лет будет успешным и приятным человеком.

В книге Томаса Стэнли «The Millionaire Mind» приведены результаты опроса 733 мультимиллионеров США. Их попросили оценить факторы, которые обеспечили им успех. Вот первые пять лидирующих факторов:

- Честность перед другими людьми.
- Дисциплина.
- Умение ладить с людьми.
- Поддержка супруга\супруги.
- Высокая трудоспособность.

Все пять факторов являются отражениями эмоциональных способностей.

Есть еще один вопрос, на который нужно найти ответ.

Что такое успех?

Давайте определим понятие успеха как «способность ставить и добиваться личных и профессиональных целей». Однако разумеется все не так просто.

Персональное определение успеха совершенно естественно и изменяется со временем. Мы преследуем разные цели в связи с возрастом, набираясь все больше опыта. Юношеский идеализм переходит во взрослое осознание реальности и необходимости компромиссов. Став более мудрыми, мы понимаем, что успех лишь тогда является таковым, когда приходит к нам в разных сферах. Разные аспекты жизни ставят свои условия.

Нельзя обойти вниманием и о понятиях общества об успехе. Долгое время финансовое положение человека считалось показателем успешности в жизни. Мы снова возвращаемся к колесу жизни: современный человек все отчетливее понимает, что понятие успеха искажено и понимается неправильно. Счастье формирует не только заработная плата и дорогая машина, но и (и скорее в первую очередь) личные и семейные взаимоотношения, физическое здоровье, всеобщее признание, ощущение значимости своей деятельности.

Можно ли повысить эмоциональный интеллект?

Простой ответ: можно. Пол, возраст и этническое происхождение не имеют никакого значения. Уровень вашего эмоционального интеллекта меняется и без вашего участия, только это происходит хаотично.

Чем выше уровень вашего эмоционального интеллекта, тем более вы будете успешны как родитель, работник, лидер или друг. Даже если бы вы жили на необитаемом острове, вы нуждались бы в управлении своими эмоциями.

С годами мы становимся мудрее, приобретаем опыт и учимся. И одна из вещей, которую четко и ясно понимаем — равновесие эмоций и разума дает самые лучшие результаты.

Кстати, не стоит путать эмоциональный интеллект с личностью и характером. Черты характера (или темперамента), как правило, фиксированы. Например, вы склонны к преданности, интровертному поведению или прямоте. Психологи называют эти черты характера статическими и утверждают, что они так или иначе сохраняются на протяжении всей жизни человека. В то время как эмоциональные способности являются динамическими, они могут быть приведены в действие по ситуации.

Другие пренебрежительно относятся к эмоциональному интеллекту, считая что в наше время коэффициент интеллекта IQ притесняется или даже высмеивается. Это тоже неправда: IQ и EQ скорее дополняют друг друга, они способны продуктивно и мирно сосуществовать. Во всяком случае вы должны иметь достаточный уровень IQ для того, чтобы понять, на что способен EQ и какие преимущества может привести его развитие.

В человеке все должно быть гармонично. Если вы делаете упор на понимание эмоций и все время тратите на повышение эмоционального интеллекта, то может быть и станете приятным человеком, но все же не сможете логически мыслить и анализировать

информацию. Если вы развиваете только коэффициент интеллекта, то становитесь подверженным стрессу и не умеете развивать хороших отношений с другими людьми. Словом, вам ничего не мешает развивать эти два интеллекта одновременно — в этом будет несравненно больше пользы, чем делать упор лишь на одном.

Эмоции возникают помимо воли человека, но при регулярной тренировке их выражение можно научиться регулировать. Нельзя заставить себя не бояться, если страшно, но можно научиться не убежать с воплями, а тихо уходить. Нельзя приучиться ничему не удивляться, но можно лишь слегка поднимать брови, а не выкрикивать «Опа-на!».

Шаг 1: Внимание

Чтобы развивать эмоциональный интеллект, необходимо замечать свои эмоции и ситуации, в которых они возникают. Для этого удобно завести таймер с интервалом в 60 или 120 минут и в течение дня фиксировать своё состояние. Когда срабатывает сигнал, нужно задавать себе два вопроса: «Что я делаю?» и «Что я чувствую?».

Например, в первый раз телефон завибрировал в 7:40, и школьник сказал себе: «Я опаздываю на автобус и злюсь» или «Я завтракаю, но чувствую себя сонным». Возможно, через час ответ будет «Слушаю учителя математики и мне скучно» или «Переписываюсь с одноклассниками в чате, еле сдерживаю смех».

Чтобы управлять эмоциями, их нужно знать и видеть, от чего меняется настроение. Сознательная фиксация на эмоциях поможет понять, как сделать свою жизнь комфортнее и с какими эмоциями лучше научиться справляться. Упражнение на внимание очень простое, ничего записывать не нужно, а чтобы сигнал таймера не мешал на уроках, можно установить режим вибрации.

Шаг 2: Самоконтроль

Сгоряча, поддавшись эмоциям, люди делают вещи, о которых потом горько жалеют. Учёные подсчитали, что самая сильная эмоциональная реакция длится не более 12 минут. Значит, в среднем даже 10 минут достаточно, чтобы успокоиться и принять взвешенное решение.

Самое трудное во всей работе по развитию EQ — это научиться делать паузу между переживанием эмоции и её проявлением. Именно в тот момент, когда так много хочется сказать оппоненту, нужно замолчать и по возможности покинуть территорию.

Лучший способ совладать с собой — помедитировать или просто подышать, выпить стакан воды и умыться или пройтись по улице. На худой конец, если уйти нельзя, а медитировать школьник не умеет, можно включить любимую песню, видео или игру на смартфоне, чтобы переключить внимание и успокоиться.

Шаг 3: Наблюдение

Эффективный способ научиться управлять собой — вести дневник и анализировать события жизни. Лучше всего сделать это ежевечерним ритуалом: записывать значимые происшествия, встречи, разговоры дня и то, как эмоции повлияли на принятые решения. Например, «утром я была в хорошем настроении, разговорилась с девчонкой из параллельного класса и узнала, что они собираются готовиться к олимпиаде», «на последнем уроке узнал, что за тест получил всего 4 балла, я расстроился, нагрубил классному руководителю, пропустил автобус, опоздал к репетитору». Записи помогают заметить, какие ситуации случаются часто, какие время от времени и как они выбивают из колеи.

Если неожиданно низкая оценка вызывает бурю негативных эмоций и мешает ясно мыслить, нужно запомнить это и сразу после объявления результатов контрольной оказывать себе неотложную помощь. Можно попросить прощения и выйти из класса, чтобы успокоиться: поговорить по телефону с кем-то из близких, пройтись вокруг школы, выпить стакан чая.

Упражнения для развития социальных навыков

Словарь эмоций

Чтобы лучше понимать свои и чужие эмоции, их нужно уметь называть и отличать печаль от грусти, утомление от усталости, а радость от ликования. Изначально учёные выделяли 5-7 базовых эмоций, которые испытывают все люди планеты независимо от типа культуры: страх, гнев, радость, удивление, отвращение, грусть, стыд. В 2017 году исследователи Алан Коуэн и Датчер Келнер представили интерактивную карту 27 эмоций, куда включили, например, благоговейный трепет, влечение, ностальгию и ужас.

Эксперт в области эмоционального интеллекта Виктория Шиманская предлагает составить и постепенно пополнять собственный словарь эмоций. Для начала нужно записать как можно больше слов-обозначений эмоциональных состояний, а затем дать определения каждому или нарисовать небольшую картинку — получится иллюстрированный словарь.

Если дать точное определение сложно, можно описать ситуацию, в которой возникает данная эмоция. Например, многим знакомо состояние тягостного молчания, когда каждый ждёт, что скажет другой и не решается произнести слово первым. Если названия для чувства пока нет, его можно придумать.

Калибровка

В психологии есть понятие калибровки, когда люди считывают внешние сигналы и определяют, в каком состоянии находится человек. По звуку хлопнувшей двери и звяканью ключей дети слышат, в каком расположении духа отец вернулся с работы. Рассерженный учитель особым образом листает журнал и с усиленным нажимом скребёт мелом по доске — всё это замечают внимательные школьники.

Обычно калибровка окружения происходит неосознанно, но она помогает принимать решения: когда стоит обратиться с просьбой к человеку, а когда отказ очевиден.

Чтобы натренировать способность считывать чужие эмоции, достаточно начать с 1-2 человек и регулярно наблюдать за их эмоциональными проявлениями. Например, в начале урока учитель шутит и приветливо разговаривает с классом — можно предположить, что она или он в хорошем настроении, чувствует удовлетворение или радость. Как это проявляется? Какую позу преподаватель занимает за столом и у доски, как расположены брови, где именно заметны морщинки на лице, как звучит голос.

Постепенно наблюдательность школьника будет возрастать и он заметит, что малейшие движения тела и микровыражения лица схожи у разных людей, испытывающих одинаковые эмоции. За несколько недель тренировки удастся наметать глаз и расшифровывать сигналы даже незнакомых людей.

Эмпатия

Эмпатией называют способность понять чувства другого человека, а это один из компонентов эмоционального интеллекта. Помимо специальных упражнений развить

эмпатию помогают книги, например, «Анна Каренина» Льва Толстого и «Братья Карамазовы» Фёдора Достоевского. Эти писатели умели не только проникнуть во внутренний мир героев, но и показать тончайшие оттенки чувств, представить ситуацию с разных точек зрения.

Что необходимо запомнить!

Для успеха в жизни эмоциональный интеллект важнее, чем логика и умение взять интеграл.

Определить свой уровень EQ можно с помощью тестов.

Эмоциональный интеллект можно развивать, если школьник хочет лучше понимать себя и других, более успешно достигать своих целей в общении с людьми.

Для начала лучше по таймеру в течение дня прислушиваться к своим эмоциям и замечать, когда они возникают.

Калибровка знакомых людей в понятных ситуациях помогает научиться замечать проявления эмоций любого человека.

Чтобы лучше понять себя, полезно вести дневник и словарь эмоций.

Описания героев в произведениях Л. Н. Толстого и Ф. М. Достоевского помогут научиться анализировать ситуации и поступки людей.

В этом уроке мы осознали важность эмоционального интеллекта и сравнили его с коэффициентом интеллекта. Мы выяснили, что только грамотный симбиоз двух этих способностей позволит добиться успеха практически в любой области жизни.

<https://drive.google.com/file/d/1mL5f9OB4zKE8NWc563l4UoxMOnx9TP/view>