

*Зачем нужен  
эмоциональный  
интеллект  
и как его развить*

---



**Эмоциональный интеллект (ЭИ) — это способность отслеживать свои эмоции, а также эмоции и чувства других людей, различать их и использовать для руководства своим мышлением и действиями.**



# Историческая справка



Именно такое определение впервые ввели Джон Майер и Питер Сэловей в 1990 году в своей статье одноимённым названием. Чуть позже к команде присоединился Дэвид Карузо, который стал автором единственного признанного научным сообществом теста для определения уровня ЭИ — MSCEIT (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test).

## Авторы выделили четыре составляющие ЭИ:

- восприятие — способность распознавать эмоции по мимике, жестам, позе, поведению и голосу;
- понимание — знание, как определять причины появления эмоции, устанавливать связь между эмоцией и мыслью;
- управление — умение подавлять, побуждать и направлять эмоции;
- использование — активизация мозга с помощью эмоций.

В России знакомство с понятием произошло благодаря журналисту Дэниэлу Гоулману, который в 1995 году опубликовал книгу «Эмоциональный интеллект» (Emotional Intelligence (EI)). Он взял за основу концепцию Майера и Сэловея, добавил собственное видение и использовал новый термин — Emotional Quotient (EQ).



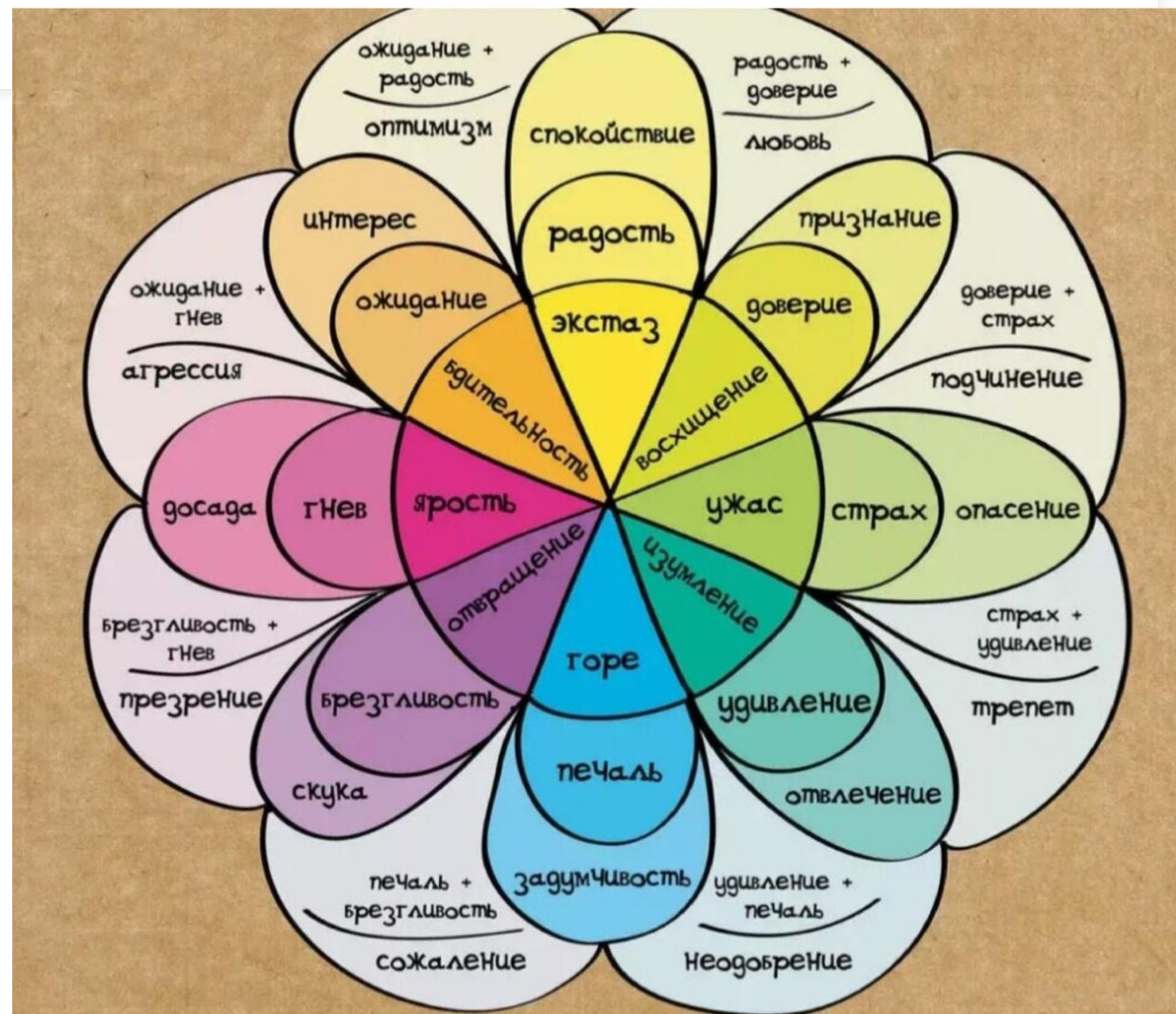
## Как понимать то, что мы чувствуем

Пол Экман, ведущий специалист в сфере ЭИ, утверждает, что существует семь базовых эмоций: радость, удивление, печаль, страх, отвращение, презрение и гнев.

Однако чаще мы чувствуем не одну эмоцию, а их смесь. К тому же у каждой базовой эмоции есть множество оттенков: раздражение — не то же самое, что и ярость, а беспокойство — не то же, что и ужас. Чтобы лучше ориентироваться в ощущениях, существуют разные методики.

# Колесо эмоций

В ситуации, когда мы чувствуем одновременно много всего, может помочь «Колесо эмоций» — таблица разных оттенков чувств по спектрам на основе базовых эмоций, которая изображается для удобства в виде цветка или колеса.



# Реакция тела



Как правило, эмоции проявляются телесно. Напряжённые плечи, сжатая челюсть, знаменитые «бабочки в животе»... Для каждой базовой эмоции есть свой набор телесных проявлений.

В 2013 году по результатам опроса более 700 человек была разработана «Телесная карта эмоций», которая показывает, какая эмоция в каком месте тела вызывает холод или тепло. Например, тревога — жар в груди и животе, холодные ноги и руки; счастье — тепло по всему телу, особенно в груди и голове.

Гнев



Страх Отвращение



Счастье



Печаль



Удивление Спокойствие



Тревога



Любовь



Депрессия



Презрение



Гордость



Стыд



Зависть



# Помимо тепла или холода, для разных эмоций характерны следующие физические проявления:

- Гнев — сжатые кулаки и челюсть, учащённое сердцебиение, повышенное давление и потоотделение, дрожь, напряжение в теле, пульсирующие виски.
- Тревога — тяжёлое дыхание, горящее лицо, тошнота, тяжесть в груди, потные ладони, напряжение в шее, челюсти, плечах, желание убежать.
- Страх — «бабочки в животе», сухость во рту, короткое учащённое дыхание, напряжение вокруг рта и глаз.
- Грусть — ощущение пустоты в груди или животе, комок в горле, желание плакать, чувство, словно грудь сжали.
- Стыд — повышенная температура, неприятные ощущения в животе, сложно смотреть другим людям в глаза, тяжесть в груди, желание сжаться и стать невидимым.

В следующий раз, когда вы почувствуете эмоцию, которую сложно определить, обратите внимание на телесные ощущения. Это поможет вам немного успокоиться.





# Развитие эмоционального интеллекта у школьников

**К особенностям ЭИ младших школьников относятся:**

- непосредственны и откровенны;
- оптимистичны и позитивны;
- легко эмоционально отзываются на события;
- чувствуют страх в учёбе из-за нового опыта и низких оценок;
- резко меняют эмоциональный настрой;
- незрело определяют свои и чужие чувства и эмоции.



Уже в этом возрасте детей можно разделить на три группы по эмоциональному состоянию: дети с повышенной чувствительностью, эмоционально стабильные и дети со слабым выражением эмоций.

# Особенности ЭИ подростков



- нестабильно проявляют эмоции и чувства, с которыми не всегда могут совладать;
- осознают собственную исключительность и неповторимость;
- противопоставляют себя окружающим, что приводит к конфликтам;
- не понимают, что происходит с их эмоциональным состоянием.

Чтобы развивать ЭИ, важно пользоваться играми и упражнениями. Однако задания не должны казаться ребёнку полноценными занятиями.