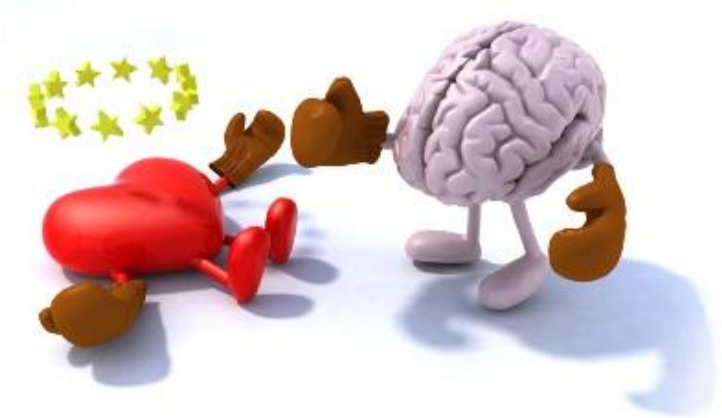
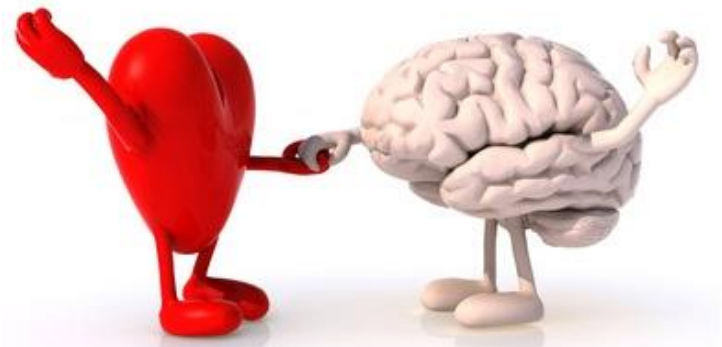
Емоционалната интелигентност – ключово житейско умение

Съфинансиран от програма „Еразъм+“ на Европейския съюз





Идеята за емоционалната интелигентност се появява за пръв път още в ранните трудове на Чарлз Дарвин във връзка със значението на изразяването на емоциите за оцеляването и за адаптацията.

Хауърд Гарднър формулира идеята
за *множествената интелигентност.*
Тя включва едновременно ***междуличностна интелигентност*** (способността да се разбират намеренията, мотивациите и желанията на другите хора)
и ***вътреличностна интелигентност*** (способността на човек да разбира себе си, своите чувства, страхове и мотивации).

Откритията на Големан показват, че емоционалната интелигентност допринася 80 до 90% от компетенциите, които отличават изключителните лидери от средните лидери.

Някои от идентифицираните поведения включват:

- ✓ Способността да разпознават и разбират собствените си настроения, емоции и движения, както и ефекта си върху другите;
- ✓ Способността да контролират или пренасочват разрушителни импулси, настроения и да мислят преди да действат;
- ✓ Склонността да се преследват цели с енергия и постоянство;
- ✓ Способността за разбиране на емоционалния грим на другите хора и умението да се отнасяме към хората според техните емоционални реакции; умението за управление на взаимоотношенията, изграждането на мрежи и способността за намиране на общо основание и изграждане на връзка.

МОЖЕТЕ ДА ТРЕНИРАТЕ СВОЯТА ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ, НО НЕ И ВАШЕТО IQ

Емоционално интелигентният човек разграничава своите емоции и ги използва, за да направлява съзнанието и действията си. Всеки може да подобри своята емоционална интелигентност.
За целта е нужно да работим за развитието на пет способности:

- Самоосъзнаване – яснота относно чувствата и мненията ни; способност да използваме инстинкта и интуицията си, за да направляваме решенията си; умение да се самооценяваме справедливо и да вярваме в себе си.
- Саморегулация – талант да контролираме емоциите си; търпение и да не очакваме незабавна отплата за усилията ни; умение да се възстановяваме бързо след емоционална объркaност.
- Мотивация – да правим това, което обичаме; да се оставяме стремежите да ни водят; да постоянстваме въпреки трудностите.
- Емпатия – способност да променяме мнението си; умението да се поставяме на мястото на другата страна и да разбираме неговите мисли, чувства, настроения и поведение; да поддържаме спокойни и стимулиращи отношения с различните хора.
- Социални умения – способност да овладяваме емоциите си в отношенията с другите; умението да проумяваме какво се случва около нас в човешките взаимоотношения; способност да изглаждаме различия, да преговаряме, да си сътрудничим в екип.

Казано накратко, емоционалната интелигентност е способността да осъзнаваме чувствата и емоциите си, както и тези на околните, за да можем да ги контролираме и променяме.

Емоционална интелигентност и щастие

Каква е връзката между емоционалната интелигентност и щастието?

Всички хора сме различни. Това е предпоставка за проблеми между хората, но благодарение на емоципналната интелигентност, ние можем да се съобразяваме с различията да зачитаме околните, да проявяваме разбиране към темперамента и намеренията им и да не очакваме от тях онова, което не могат да ни дадат.

Тази интелигентност, наричана още “социална интелигентност”, е много полезна за човека, защото който има познание за другите, разбира по-добре заобикалящия го свят и може да постига по-добре своите собствени цели в живота. А това е в пряка връзка с щастието.

Емоционалната интелигентност ни позволява също да разбираме по-осезаемо какво изпитваме самите ние при различни обстоятелства. По този начин получаваме по-голяма гъвкавост и адаптивност, с което можем да правим по-добър избор за различни важни аспекти от колелото на живота ни – работа, семейство, партньорски и приятелски взаимоотношения, свободно време.

Емоционалната интелигентност предлага широк диапазон от възможности, най-често свързани с взаимоотношенията, а това е в пряка връзка с темата за щастието.

Емоционално интелигентен ли си?

Ето няколко въпроса, които ще ти помогнат да разбереш дали си емоционално интелигентен човек, особено ако се сравниш с обкръжението си:

- ✓ Често ли осъзнавам какво чувствам и мисля?
- ✓ Умея ли да контролирам емоциите си (без да ги потискам)?
- ✓ Мога ли да преосмисля някои мои убеждения или емоции, за да съм в по-голяма хармония с околния свят?
- ✓ Обичам ли да говоря с хората на различни теми?
- ✓ Гъвкав ли съм по природа?
- ✓ В живота правя ли това, което обичам?
- ✓ Мога ли да работя в екип?
- ✓ Вниквам ли в поведението на другите и способен ли съм да доловя това, което те изпитват?
- ✓ Трогвам ли се от страданието на хората?
- ✓ Ако повечето отговори на тези въпроси са “Да”, значи най-вероятно си емоционално интелигентен човек.

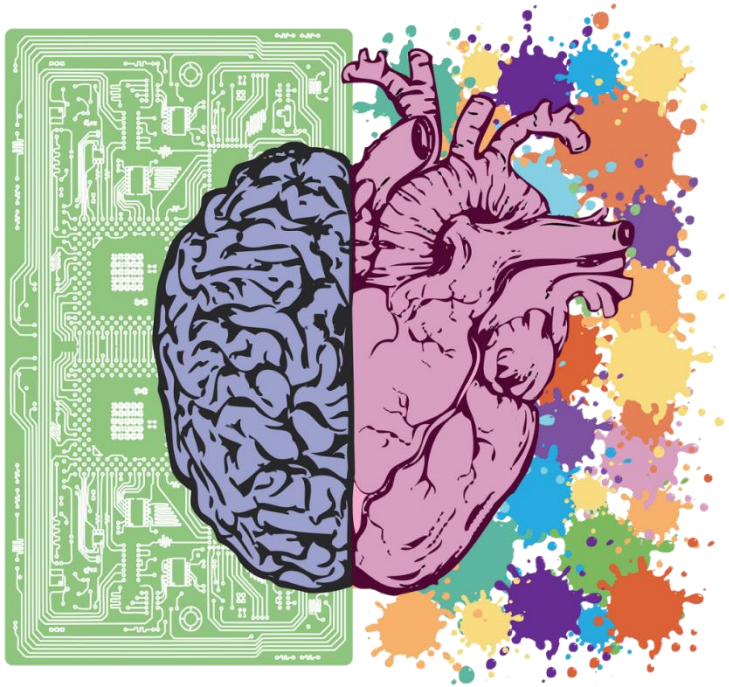
Как да развиеш емоционалната си интелигентност?

- Потърси вредните у теб форми на поведение към хората. Например, склонен ли си да приписваш на другите мисли или чувства, които всъщност са характерни за теб? Пренасяш ли проблеми от един човек на друг (от болната глава на здравата) или от една ситуация в друга (проблеми от работа, пренесени вкъщи)? Избягваш ли конфликтите и постъпваш ли така, все едно че всичко е наред, въпреки, че не е? Самоподценяваш ли се? Всякакви подобни вредни форми на поведение ще те ограничават и е много важно да осъзнаваш какви са истинските мотиви зад поведението ти.
- Наблюдавай как общуваш с хората. Добър и внимателен слушател ли си? Говориш ли и ти на свой ред? Искрен ли си? Като цяло позитивни контакти ли развиваш с околните? Тези контакти взаимно обогатяващи ли са? В тази връзка, полезно е да се запознаеш с основните стилове за общуване, които ще ти дадат насоки за правилното поведение в различни ситуации.

Как да развиеш емоционалната си интелигентност?

- Опознай емоциите си. Човек може да контролира емоциите си, но не може да ги премахне или да се преструва, че не съществуват. Най-важно е първо да изясниш какво чувстваш, а после да видиш по какъв начин да го интерпретираш и използваш. В тази връзка е полезно да узнаеш кои са шестте основни емоции.
- Слушай повече околните. Става дума за истинско и пълноценно слушане, известно още като “емпатично слушане”. Разпитай родителите си или твоите близки за интересни истории или моменти от техния живот. Опитай се да ги разбереш добре – каква е била ситуацията и защо са избрали да действат по този начин. Така ще опознаеш по-добре света на твоите близки, а това на свой ред е равносилно на опознаване на твоя свят.
- Включи се в групова дейност. Работата в група или в екип е полезен начин да осъзнаеш силните страни, с които допринасяш за успеха на някаква обща цел. Балансирай приноса си така, че да не е нито твърде малък, нито твърде голям. Опознай различните групови роли, с които може да си полезен за останалите.
- Сдобри се с човека, с когото си се скарал. Изслушай неговата гледна точка и изложи своята. След това потърси поле за разбирателство.

Емоционалната интелигентност е една от основните сили, които трябва да развием, за да живеем по-пълноценно и щастливо.



Всеки би могъл да осъзнава по-добре емоциите си, стига само да желае това. Ако човек е чувствителен към себе си и околните, ако е емпатичен и търпелив, ако развива социалните си умения и е едновременно и добър оратор, и добър слушател, той ще изгражда здрави взаимоотношения с хората около себе си.