5 способов повысить эмоциональный интеллект

Что является необходимым условием для успеха в карьере?

Что является важнейшим фактором для удовлетворенности жизнью?

Что способствует крепкому браку и воспитанию счастливых детей?

Все это - эмоциональный интеллект, также известный как EQ.

Эмоциональный интеллект – это способность определять, контролировать и выражать собственные эмоции, а также успешно поддерживать межличностные отношения и разрешать возникающие конфликты.

Но как приобретается EQ? Или, возможно, люди рождаются с эмоциональным интеллектом? Почему у одних он развит в большей, а у других – в меньшей степени? И если этот вид интеллекта можно развивать, то как?

Мы рождаемся с EQ?

Правильный ответ: да, но лишь отчасти. Немногие вещи являются чисто генетическими, и эмоциональный интеллект – не исключение. Разумеется, некоторые рождаются с большей природной склонностью к эмоциональной осознанности и к абстрактному мышлению, оба этих фактора являются предпосылкой к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей. Но если ставить вопрос, что же важнее – генетика или воспитание, то в случае с эмоциональным интеллектом, это скорее второе.

Роль воспитания в эмоциональном интеллекте

Эмоциональный интеллект закладывается в детстве. Когда родители видят, что чувствует их ребенок, и отвечают на его чувства, помогая ему назвать и пережить их, он понимает, как именно проживаются различные эмоции и как можно облечь их в слова. Во взрослом возрасте ему будет проще понять, что он чувствует и почему он это чувствует. Он будет осознавать, почему он делает то, что делает, и видеть причины поступков других людей.

Родители с высоким EQ делают все это естественно, без особых усилий. Поэтому у них вырастают дети с развитым эмоциональным интеллектом. Но, к сожалению, обратное тоже является истиной: если ваши родители не обладают развитым EQ, вам будет сложнее развить его у себя.

Когда эмоций ребенка не замечают, не ценят и не учитывают, его эмоциональные переживания автоматически блокируются. Поэтому его возможности понять, как работают эмоции, ограничены.

Ему не хватает навыков распознавания эмоций: понимание, что именно он испытывает, затруднено. Что ему делать с этими чувствами? Как эмоции влияют на его решения? Как эмоции других людей влияют на их поведение? Неразвитый эмоциональный интеллект является куда большей проблемой, чем кажется. Нехватка EQ означает, что человеку

сложно справляться с проблемными ситуациями, на которые он эмоционально реагирует. Ему проще игнорировать эти проблемы и вместе с ними свои эмоции, ранить других людей или совершать поступки, о которых он впоследствии пожалеет. Разумеется, отсутствие эмоционального интеллекта – не самая очевидная проблема для большинства людей, однако она воздействует на жизнь человека и его взаимоотношения с другими.

Не все так плохо

К счастью для большинства из нас, это не конец истории.. Эмоциональный интеллект – это не что иное, как набор навыков. Неважно, насколько развит ваш эмоциональный интеллект, или с какими генами вы родились, вы в любом случае можете развить в себе эти навыки.

5 способов повысить EQ

1. **Первый шаг – сказать себе, что вы будете обучаться эмоциям.** Затем вы начнете обращать внимание на то, что ежедневно чувствуете, постепенно разбираясь в том, о чем сигнализируют ваши эмоции, и как они работают.

2. **Прислушивайтесь к себе, когда у вас возникает та или иная эмоция.** Осознание собственных эмоций – наиболее важный шаг навстречу к развитию навыков EQ.

3. **Увеличивайте свой эмоциональный вокабуляр**. Это означает, что вы будете использовать больше слов, описывающих эмоции, в вашей повседневной жизни. Делитесь своими чувствами с близкими вам людьми, называя и проговаривая свои эмоции.

4. **Развивайте эмпатию.** Возможно, ваша эмпатия уже достаточно развита (как обычно бывает с теми, кто рос в ситуации эмоционального пренебрежения). Но если вам сложно понять, что чувствуют другие люди, вы можете научиться эмпатии. Начните с книг – попробуйте понять, что испытывали герои в той или иной ситуации. Затем попытайтесь понять, что чувствуют окружающие вас люди.

5. **Практикуйте ассертивность.** Ассертивность – это умение сказать так, чтобы собеседник вас понял. Вы понимаете, что вы чувствуете, и выражаете это таким образом, чтобы не задеть другого человека и не заставить его защищаться. Это значит говорить правду, но при этом учитывать и понимать чувства других людей.

Из всех навыков, которые вы можете развить в течение жизни, эмоциональный интеллект – наиболее полезен и значим. Когда вы учитесь обращать внимание на мир чувств, вы начинаете замечать, как меняется ваша жизнь. Ваша коммуникация с другими людьми станет более эффективной, и они обязательно это почувствуют. Понемногу вы перестанете игнорировать свои чувства и сможете лучше понимать эмоции других людей.

Оригинальная статья: Jonice Webb, - Do These 5 Things to Increase Your Emotional Intelligence, PsychCentral, February 2019

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: эмоции, эмоциональный интеллект, психология, психология эмоций

Источник фото: unsplash.com

