**Зачем и почему важно развивать эмоционального интеллекта.**

***Педагог-психолог МБДОУ № 236***

***«Детский сад комбинированного вида» г. Кемерово***

***Апаназова Марина Николаевна***

**Актуальность**

Впервые сочетание «эмоциональный интеллект» появилось в научной статье, выпущенной в 1990 году. То есть, совсем недавно. Сейчас в интернете можно найти более 486 000 веб-страниц, посвященных этому феномену. Выпущены книги и стати, считается актуальным проводить тренинги по развитию эмоционального интеллекта. ***Так, что же такое эмоциональный интеллект.***

Под эмоциональным чувственным интеллектом в современной психологии понимают определенную способность человека воспринимать собственные чувства и откликаться на чувства других людей. Прежде всего, это способность человека:

- понимать свои эмоции,

- определять чувства других людей,

- соотносить эти чувства со своими,

- коллаборировать ими, исходя из актуальных целей.

**Есть еще одна составляющая эмоционального интеллекта – это чувство** благодарности, которое в своей основе имеет **как биологическую, так и социальную природу. Социальное значение благодарности** определяется как сильное чувство признательности к кому-то или чему-то.

Изучением благодарности как эмоционального феномена занимается нейробиология. Если погрузиться в то, что происходит в вашем мозгу во время практики благодарности, то мы можем увидеть, как, во-первых, ваш разум переводится в состояние благодарности, а во-вторых, может принести пользу вашему телу.

***Исследования показали***, что чувство благодарности в первую очередь вызывается в глубоких областях головного мозга, его лобных долях. Именно они играют роль в эмоциональных реакциях: сопереживании, принятии решений и самоконтроле.

***Химические вещества мозга*** влияют на наше настроение. Когда мы приходим в состояние благодарности, наш мозг выделяет дофамин и серотонин, два важнейших нейрогормона счастья.

***Дофамин*** - называют "молекулой мотивации", потому что он способствует **ощущению мотивации**, счастья и **сосредоточенности**.

Дофамин также играет роль в функционировании наших кровеносных сосудов, движениях и частоте сердечных сокращений. И это то волнение и "ощущение бабочек", которое мы испытываем в теле.

***Серотонин*** - это еще один нейромедиатор, который часто называют "химическим веществом счастья" из-за его важной роли в ощущении **благополучия** и счастья.

***Благодарность может оказывать глубокое воздействие на нервную систему организма.***Когда вы расслаблены и испытываете положительные эмоции, ваше тело восстанавливается, общее состояние гармонизируется. Благодарность также может активировать способность к более глубокому сну, улучшению метаболических функций и может стимулировать иммунную систему за счет снижения уровня кортизола и повышения уровня IgA.

Таким образом, умение выражать благодарность способствует:

- быстрой обработки информации и принятию решений,

- демонстрации большей способности к обучению,

- тренировке своего тела быть в более спокойном или расслабленном состоянии.

А обладать развитым эмоциональным интеллектом - это высокий уровень самоактуализации личности и позитивной социализации:

- ответственное, инициативное и творческое отношение к жизни,

- осознанность в принятии решения,

- восприимчивость к чувствам других людей,

- умение управлять собственными эмоциями, выстраивать конструктивные диалоги и налаживать позитивные связи в социуме,

***Что дают вышеперечисленные навыки.***

Осознание. Эта способность помогает человеку найти контакт, прежде всего с самим собой. Для человека всегда важно знать, какие чувства он испытывает и что говорят ему эти чувства.

Управление эмоциями. Данное умение помогает предотвратить негативные последствия реакции на неприятные события. Практика благодарности может стать ресурсным состояние для восстановления.

Восприимчивость. Под этим навыком подразумевается умение внимательно и с повышенной чуткостью относиться к эмоциональному состоянию окружающих. И умение выражать благодарность - это огромный потенциал в ситуации оказания помощи, поддержки, сопровождения.

Позитивные взаимоотношения. Способность строить такие отношения в духе глубокой взаимосвязи и взаимовыгодного сотрудничества, безусловно, помогают человеку в личной жизни и на работе.

***Люди, которые всерьез поработали над повышением своего чувственного интеллекта, считаются преуспевающими в различных сферах жизни. Они легко находят баланс в проявлении чувств.***

**Как определить в себе развитие эмоционального интеллекта.**

Самый простой способ - это Шкалы Н. Холла.

*Шкалы методики Н. Холла*

1. Эмоциональная осведомленность – это создание и постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Такие люди в большей мере, чем у другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.

2. Управление своими эмоциями - это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость.

3. Самомотивация - произвольное управление своими эмоциями.

4. Эмпатия - это умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

5. Распознавание эмоций других людей - умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

*Подсчет результатов.*

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или –). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

*Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:*

• 14 и более — высокий;

• 8–13 — средний;

• 7 и менее — низкий.

*Ключ к методике.*

• Шкала «Эмоциональная осведомленность» — пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

• Шкала «Управление своими эмоциями» — пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

• Шкала «Самомотивация» — пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

• Шкала «Эмпатия» — пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

• Шкала «Распознавание эмоций других людей» — пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29 *Инструкция.*

Ниже Вам будут предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте соответствующим баллом, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием.

Обозначение баллов.

• Полностью не согласен (–3 балла).

• В основном не согласен (–2 балла).

• Отчасти не согласен (–1 балл).

• Отчасти согласен (+1 балл).

• В основном согласен (+2 балла).

• Полностью согласен (+3 балла)

*Высказывания.*

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни. 3
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не зацикливаюсь на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто
21. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

*Подсчитаете все баллы.*

Если сложить все баллы по 30 пунктам (с учетом знаков "+" и "-"), то получим суммарный показатель эмоционального интеллекта.

*Интегративный* ***уровень эмоционального интеллекта*** *с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям.*

• 70 и более — высокий;

• 40–69 — средний;

• 39 и менее — низкий.

**Как развивать эмоциональный интеллект.**

***Экспресс-метод развития эмоционального интеллекта***

**Рефрейминг - неожиданный взгляд на привычную ситуацию**

1 этап.

Определите чувство, или качество личности, линию поведения, которым вы недовольны.

2 этап.

Дайте ему противоположное определение или опишите ситуацию, в которой оно вам пригодится.

3 этап. Закрепите действием. Осуществите конструктивное намерение в реальной жизненной ситуации «здесь и сейчас».

*Важно! Эффект гарантируется при выполнении всех трех этапов.*

***Ежедневные практики***

**Практика благодарности**

Чувства благодарности можно достичь как внутренними, так и внешними средствами.

***Внутренняя практика благодарности по отношению к себе.***

*Журнал или дневник благодарности.* Рекомендуют вести его с утра. Почему? Когда начинаешь свое утро с благодарности, то часто эти эмоции переносятся на весь день.

Вечерний сеанс тоже возможен: 5-10 минут ведения дневника, позволит поразмышлять о том, за что «Я» благодарна, и задать тон своему телу и настроению. Кроме того, меняется отношение к прошедшему дню на более позитивное.

*Продуктивные виды деятельности:* нейрографические техники и арт-технологии, которые активируют ваши слова благодарности с помощью рисунков, поделок, глиняных и даже кондитерских изделий и т. д.

*Аффирмации*: позитивные утверждения в виде коротких фраз.

***Внешние практики благодарности по отношению к другим.***

Чувство благодарности также может быть вызвано проявлением доброты к другим.

Доказано, что простое высказывание комплимента, открытие двери, пожертвование в вашу любимую благотворительную организацию или время, проведенное с пользой для других, положительно влияет на ваши нейронные сети.

Важно! *Захватывающая новость заключается в том, что со временем эффект благодарности может закрепляться и продлеваться.*Это потому, что нейроны, которые активируются вместе, соединяются между собой. По сути, когда мы активно тренируем наш мозг быть благодарными, он начнет укреплять наши нейронные пути, которые вызывают чувство благодарности, и мы становимся способными развить более позитивное мировоззрение. Эти длительные нейронные изменения способствуют нейропластичности или способности мозга адаптироваться и совершенствовать наш эмоциональный интеллект в целом.

Перефразируя известное высказывание, можно сказать: «Хочешь быть личностью с высоким эмоциональным интеллектом – начни день с благодарности!»

**Карточка 4**

**Что, если….**

Смотрю на карту и не могу понять, о чем она.

Не могу соотнести со своей ситуацией

Чистый лист и пелена в сознании.

Не приходит озарение от первого взгляда на карту.

**Что делать:**

- примите это как норму или

- не ждите от каждой картинки инсайта, восторга или яркого отклика, бывает по-разному,

- не отказывайтесь сразу от карты.

**Инструкция**

**Поработайте с картой с помощью схемы простых вопросов.**

1. Шаг. В любом случае, вы видите на карте какое-то изображение. Попробуйте дать этому название. Ответьте на вопрос: что вы видите? Например, человек идёт по дороге или люди общаются. И это уже первый шаг.
2. Шаг. Размышление: С каким настроением, в каком состоянии он идёт? Вы всегда можете описать то, что происходит на карте, и прислушаться к себе и своей фантазии: как лично вам кажется, какие эмоции у героя? Всё это мы не берём откуда-то извне, оно уже есть внутри нас. Мы проецируем на карту то, что есть в нас. Даже просто описав карту, мы уже выражаем то, что с нами сейчас происходит.

*Например, нам кажется, что человек идёт с тревогой, потому что впереди его ожидает новый этап в жизни.*

1. Шаг. Теперь задайте себе вопрос: как это связано с моей ситуацией? Где я в своей жизни испытываю такие же эмоции? Например, я мама первоклассницы, и сейчас я переживаю о том, как наша семья перестроится на новый образ жизни. Для меня это действительно похоже на сюжет карты.

Кто-то другой посмотрит на карту и скажет:*«Человек идёт в новую жизнь, он начинает осваивать новую профессию. Он вдохновлён».*Или он идёт собирать чемоданы, потому что собирается в отпуск.

1. Шаг. **Помогите себе игровыми приёмами.** Предлагаю несколько способов, которые помогают взглянуть на карту по-новому. Эти приёмы позволяют описать то, что вы видите, через определённый образ. Такая своеобразная игра может облегчить работу с картой, сдвинуть своё восприятие и снять напряжение.

***Картина в галерее***

Как правило, название добавляет смысл тому, что изображено. Например, мы увидели в галерее пейзаж, который подписан «Утро в сибирской деревне». Это название добавляет новые значения и детали. Представьте, что эта карта — тоже картина, вы подходите к ней. Как вы думаете, как она может называться? Не просто буквально “деревья”, а метафорическое название, которое вносит какой-то смысл.

***Стоп-кадр***

Представьте, что эта карта — часть какого-то фильма. Подумайте: о чём этот фильм? Что было до и что будет после этого кадра?

1. Шаг.  **Откажитесь от этой карты и выберите другую.** Вы имеете на это право. Если вы ничего не видите на карте, вы можете ничего не говорить и не работать с ней. Можете так и сказать: *«Эта карта не работает для меня. Я не вижу в ней ничего особенного».* Это не говорит о том, что вы как-то неправильно видите или не умеете интерпретировать. Карт много, они разные. Мы тоже все разные. Каждый по-своему воспринимает изображения и стиль, в котором выполнена та или иная колода. Если вы считаете, что эта карта не сработала, отложите её и возьмите другую.

Если вы работаете самостоятельно, рекомендую выбрать в открытую ту карту, которая вам откликается.

**Материал с вебинара Анны Моисеенко - психолога, коуча, создателя онлайн-школы по работе с МАК "Чеширский кот" и сайта Метафорические карты | Me\_tafora.**