Государственное бюджетное учреждение Пермского края

**«Центр психолого–педагогической, медицинской и социальной помощи»**

618547 г. Соликамск, ул. Ст. Разина, 39

тел. (834253) 3-89-23

e-mail: solikamsk@cpmpk.ru

**Как развить эмоциональный интеллект: социальные навыки, которым тебя не обучали в школе**
В школе нас учили истории, географии, математике и другим предметам. Но мало кто уделял внимание внутреннему миру, а именно тому, как правильно определять эмоции и справляться с ними. А это не менее важно, чем наука.

Американский исследователь Дэниел Гоулмен определил, что успех зависит от умения управлять своими эмоциями в гораздо большей степени, нежели от умственных способностей.

К примеру, существует множество предпринимателей, которые собрали и организовали вокруг себя людей, во много раз умнее их самих. Тут дело в эмоциональном интеллекте — способности осознавать свои чувства и эмоции, использовать их и управлять ими с пользой для себя.

Не существует шкалы, которая позволяет измерить эмоциональный интеллект человека, но есть отдельные характеристики, по которым можно оценить личность. Из этих составляющих и складывается эмоциональный интеллект.

Что такое эмоциональный интеллект?

Самосознание
Самосознание включает понимание собственных чувств. Тут важно обратить внимание на то, как ты строишь мысли, что ощущаешь. Это предполагает наличие точной оценки того, на что ты способен и когда тебе нужна помощь.

Самоуправление
Это способность держать свои эмоции под контролем. При этом человек может спокойно обсуждать разногласия и избегать поступков, которые могут возникнуть из-за чувства жалости или паники.

Мотивация
Человек должен быть мотивирован не только денежным вознаграждением. Он должен делать что-то для того, чтобы получать удовольствие, удовлетворять любопытство или просто быть полезным.

Эмпатия
Важно уметь читать и понимать эмоции других людей и правильно реагировать на них.

Социальные навыки
Существуют определенные правила, по которым зарождаются эмоции. К примеру, понимание причины, по которой собеседник сейчас раздражен, позволит сначала его успокоить, а потом получить то, что ты от него хотел.

Социальные навыки помогут тебе быть убедительным, находить общий язык с другими и управлять ими в рабочей среде.

Как развить эмоциональный интеллект

Веди дневник
В конце каждого дня записывай то, что случилось с тобой, как ты себя чувствовал и как справился с этим. Периодически проглядывай дневник и делай выводы.

Спроси у других
Задай близким людям вопросы про свои сильные и слабые стороны. Запиши всё, что они сказали, сравни со своим восприятием и ищи закономерности.

Сделай паузу
Перед тем как отреагировать на что-то, сделай паузу. Тебе хватит две-три секунды, чтобы обдумать, верно ли ты поступаешь. Вот почему общаться в Интернете всегда проще.

Направляй эмоции в правильное русло
К примеру, если у тебя что-то не получается — ты злишься. Направь эту злость на достижение результата и не опускай ни в коем случае руки.

Определи, что ты действительно хочешь от жизни
Не обращай внимания на общепринятую в обществе модель успешного человека. Подумай над тем, чего хочется именно тебе.

Выбери человека, с которым можно советоваться в сложных ситуациях. Этот человек поддержит и не даст тебе лениться и жалеть себя.

Гибкость
Во время конфликта заинтересуйся точкой зрения другой стороны. Если ты остаешься запертым в клетке своего собственного мнения, ничего не впуская, то ты не оставишь возможности для достижения компромисса.

Умение управлять эмоциями бывает порой важнее, чем использование ума. Развивай свой эмоциональный интеллект, и ты увидишь, как начнешь преуспевать в жизни.