Эмоциональный интеллект? Нет, не слышали.

«В основе каждой сильной эмоции лежит побуждение к действию. Умение управлять этим побуждением составляет сущность эмоционального интеллекта».

Дэниел Гоулман писатель, психолог, научный журналист

В последнее время одним из популярных направлений в развитии детей стал EQ или эмоциональный интеллект. Предлагаю вместе разобраться, что это за направление и так ли оно важно для развития детей.

Что такое эмоции?

Что такое чувства?

Как они зарождаются?

Что такое эмоциональный интеллект?

Что такое эмоция?

Эмо́ция (от лат. *emoveo* — «потрясаю», «волную») — психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру.

Как зарождается эмоция?

1. Сначала приходит стимул из окружающего мира.
2. Затем в подкорке головного мозга запускаются процессы, отвечающие за эмоцию.

Эмоции характеризуются тремя компонентами:

1. Переживаемым или осознаваемым в психике ощущением эмоции.
2. Процессами, происходящими в нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной и других системах организма.

3. Наблюдаемыми выразительными комплексами эмоций, в том числе, на лице.

Эмоции отличают от других видов эмоциональных процессов: аффектов, чувств и настроений. Как и многие другие психические явления, эмоции понимаются разными авторами по-разному, поэтому вышеприведённое определение нельзя считать ни точным, ни общепринятым. Помните, что эмоции и чувства не одно и то же. Хотя многие психологи считают эти явления одинаковыми.

Эмоции	Чувства
Эмоции кратковременны. Эмоциями мы реагируем на ситуацию, например, разрядился аккумулятор у сотового телефона в самый неподходящий момент, возникает эмоция гнева или досады. Эти эмоции кратковременные, когда вы приедете домой, их уже не будет.	**Чувства длительны и устойчивы.** Чувства — это долгосрочное отношение к кому-либо или чему-либо, они устанавливают тесную эмоциональную связь с предметом (объектом), который имеет мотивационную значимость для человека. Например, когда мы думаем о любимом человеке, мы можем улыбаться, испытывать некое волнение, радость, ощущать «тепло» внутри.
Эмоции человек не всегда осознает: почему он их испытывает и какие конкретно эмоции испытывает в данный момент. Когда человек говорит: «Во мне все закипает», что это означает? Какие эмоции? Гнев? Страх? Отчаяние? Тревога? Досада?	Чувства человек осознает практически всегда: дружба, любовь, зависть, враждебность, счастье, гордость.
Эмоции проявляются снаружи, их сложно контролировать и скрывать. Например, вас неожиданно напугала собака, страх, который вас одолел в эти минуты, проявится на вашем лице резко и	Чувства, как правило, проявляются внутри, они никуда не исчезают и могут просто не проявляться длительное время.

неосознанно, по вам будет видно, что именно в этот момент вы испытали эмоцию страха.	

Теория базовых эмоций

Базовые эмоции — это элементарные эмоции, которые больше ни на что не расщепляются, и сами являются составляющими остальных сложных эмоций.

Изард Кэррол — американский психолог. Специалист по проблеме человеческих
эмоций. Автор дифференциальной теории эмоций. Он дал описание таких фундаментальных эмоций, как интерес, удовольствие, удивление, отвращение, гнев, презрение, горе, стыд, вина, страх.

Пол Экман — американский психолог, профессор Калифорнийского университета в Сан-Франциско, специалист в области психологии эмоций, межличностного общения,
психологии и «распознавания лжи». Выделил базовые эмоции: счастье, грусть, отвращение, удивление, гнев, страх.

Теория эмоций, возникшая в 2014 году, очень проста, она описывает всего 4 эмоции. Когда несколько человек увидели портреты с мимикой других людей, им были даны 6 базовых эмоций. В ходе эксперимента выяснилось, что многие не видят различий между некоторыми эмоциями. Лучше всех из шести представленных эмоций читались четыре:

1. радость
2. печаль
3. страх
4. гнев

На основе четырех базовых эмоций можно развивать другие, это будут уже некие надстройки.

Американский психолог Дэниел Гоулман утверждает, что наши эмоции играют в достижении успеха в семье и на работе гораздо большую роль, чем это принято считать. Но что же такое «эмоциональный интеллект»? Можно ли его измерить? Чем отличается «обычный» интеллект от «эмоционального»?

Что такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект, или **EQ** (англ. *emotional intelligence*) — сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Эмоциональный интеллект — одно из наиболее популярных понятий последнего десятилетия. Эксперты Всемирного экономического форума внесли его в топ-10 наиболее важных навыков в 2020 году. На сайте Amazon.com по запросу «emotional intelligence» можно обнаружить более 6000 ссылок (для сравнения Ozon.ru выдает по теме «эмоциональный интеллект» в марте 2018 года всего 138 товаров). Так что можно предположить, что в России тема находится еще только в начале своего развития.

Если эмоциональный интеллект не развит, человеку очень тяжело распознавать свои эмоции и считывать состояние других людей.

Краткая история

В 1990 году исследователи Джон (Джек) Майер и Питер Саловей напечатали небольшую статью в научном журнале, которая называлась «Emotional Intelligence». В ней они охарактеризовали свое представление о том, что такое «эмоциональный интеллект», обосновали, почему, по их мнению, речь идет именно об интеллекте, обрисовали разницу между социальным и эмоциональным интеллектом.

В 1995 году журналист New York Times Дэниел Гоулман выпустил свою знаменитую книгу-бестселлер «Эмоциональный интеллект». Она продержалась в списке бестселлеров New York Times более полутора лет. Дэниела Гоулмана часто называют автором понятия «эмоциональный интеллект», но это не совсем корректно.

Когда понятие эмоционального интеллекта обрело широкую популярность, за первенство темы также решил побороться израильский психолог Рувен Бар-

Он. Легенда гласит, что «в первом экземпляре его докторской диссертации, которая была представлена в 1985 году, Бар-Он предложил количественный подход к созданию «EQ, аналогичного оценке IQ». Однако люди, видевшие тот самый первый экземпляр, утверждают, что ни о чем таком там речи не идет. Так или иначе малоизвестный в России Бар-Он является одним из наиболее авторитетных экспертов в области эмоционального интеллекта в мире.

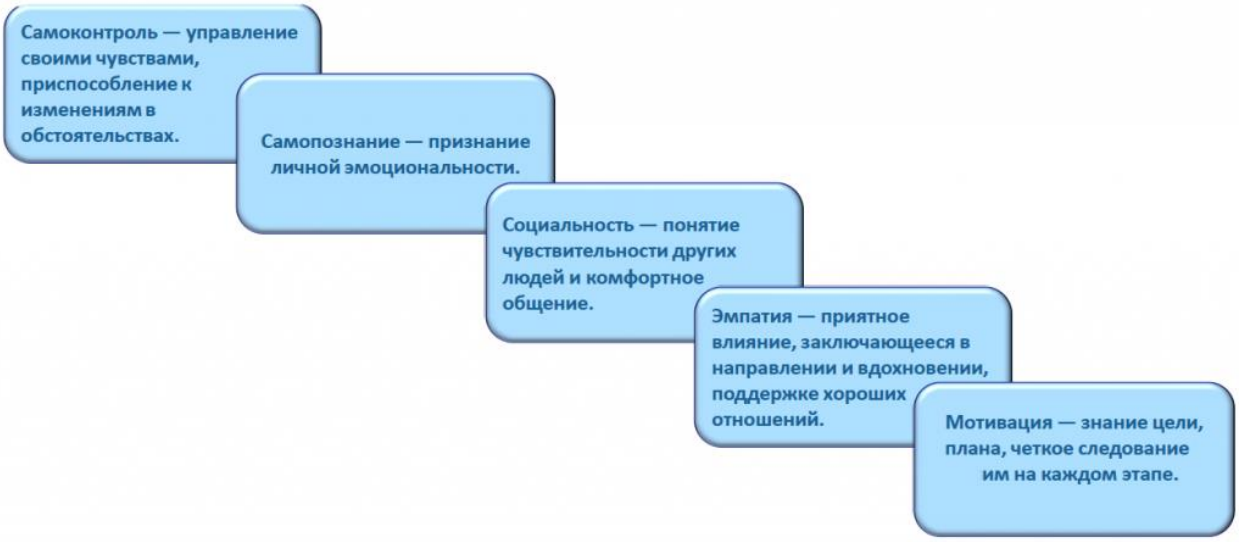
Модель Майера-Саловея

	Я	*Социум*
осознание	*Осознание своих собственных эмоций – самосознание.*	*Осознание эмоций других – социальная чуткость.*
управление	*Управление своими собственными эмоциями – самоконтроль.*	*Управление эмоциями других – управление отношениями.*

Модель Рувена Бар-Она

Внутриличностная сфера	**Ассертивность** **Эмоциональный анализ** **Независимость** **Самоуважение** **Самоактуализация**
Сфера межличностных отношений	**Эмаптия** **Социальная ответственность** **Межличностные отношения**
Сфера адаптивности	**Умение решать проблемы** **Оценка действительности** **Гибкость**
Сфера управления стрессом	**Толерантность к стрессу** **Контроль импульсивности**
Сфера общего настроения	**Удовлетворенность жизнью** **Оптимизм**

Модель Гоулмана



Все модели перекликаются друг с другом, содержат в своей основе одни и те же компоненты, но каждый из психологов привнес что-то свое.

Чем хорош эмоциональный интеллект? Кому он важен?

EQ основан на четырех факторах:

1. Самосознание
2. Самоконтроль
3. Эмпатия
4. Управление отношениями

Важность коэффициента эмоционального интеллекта

Человек с высоким эмоциональным интеллектом:

- понимает свои эмоции;
- знает, какую роль играют чувства и эмоции в общении с людьми;
- умеет выражать свои эмоции так, чтобы устанавливать и поддерживать доброжелательные отношения с окружающими;
- стремится познавать и обогащать свой внутренний мир;
- умеет регулировать свои эмоции;
- умеет управлять внутренней мотивацией, поддерживать настрой на достижение цели.

Человек с низким уровнем EQ:

- конфликтен;
- раздражителен;
- нерешителен;
- стремится держать все под контролем;
- подвластен сильному чувству гнева.
-

«Очень важно понимать, что эмоциональный интеллект — это не противоположность интеллекта, это не триумф сердца над головой — это единственный путь пересечения обоих».

Дэвид Р. Карузо психолог, профессор кафедры психологии Йельского университета (США), специалист в области менеджмента и соавтор концепции эмоционального интеллекта.

Не бывает плохих и хороших эмоций. Все эмоции нам нужны. Даже страх, печаль и гнев.

Надеюсь, уважаемые родители вы сделали для себя выводы.

Материал подготовила педагог-психолог, Зорина О.Ю.