

Консультация для воспитателей:

«15 признаков высокого эмоционального интеллекта»

В этой статье собраны основные характеристики эмоционального интеллекта. Это поможет понять, чего вам не хватает, и попытаться развить в себе то или иное качество.

Почему некоторые умные люди так несчастны, почему лелеют свою депрессию и не просят о помощи, почему отказываются пойти хотя бы на небольшие перемены, почему ходят на нелюбимую работу и не пытаются наладить контакт с коллегами. Почему люди с невысоким уровнем IQ чаще бывают успешными и счастливыми, а вундеркинды оказываются в стороне. Оказалось, **когда речь идет о счастье и успехе, на первое место выходит эмоциональный интеллект**, а не умственные способности. Именно низкий уровень эмоциональной культуры тормозит внутреннее развитие многих людей.

Эмоциональный интеллект помогает строить более прочные отношения, делать карьеру, и достигать личных целей. Согласно сайту Психологос, **эмоциональный интеллект** — это способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни: понимать эмоции и эмоциональную подоплеку отношений, использовать свои эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией.

Как понять, что у вас хорошо развит эмоциональный интеллект?

Вам интересны люди

Тут совершенно не важно интроверт вы или экстраверт. Эмоционально развитым людям **нравится наблюдать за поведением других**, пытаться понять характеры и поступки окружающих. Они хорошо читают мимику и жесты. Таким людям нравится знакомиться и узнавать, они любознательны, испытывают симпатию и принимают тот факт, что все мы разные.

Вы знаете свои слабые и сильные стороны

Уметь действовать согласно своим достоинствам и недостаткам — это большая редкость, но огромный плюс. Если вам доводилось встречать скучнейших людей, которые считают, что у них отличное чувство юмора, вы понимаете, о чем я. Эмоционально развитые люди **совершенствуют сильные стороны и борются со слабыми**, не давая последним руководить поступками и мешать отношениям.

Когда вы расстроены, вы точно знаете причину

Мы все испытываем эмоциональные спады, чувствуем грусть, разочарование, нас обижают. Чтобы вовремя придти в себя и успокоиться нам следует знать причину того, что нас расстраивает. Отрицательные эмоции не приходят из ниоткуда. Всегда есть то, что их вызвало. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают широким словарным запасом на тему эмоций. **Они способны отличить раздражение, негодование, грусть, злость, волнение, тревогу.** Если научиться правильно распознавать испытываемую эмоцию, с ней легче справиться, понять ее источник и не дать этому чувству руководить поступками и решениями.

Вы находите время помочь другим, даже когда сами торопитесь

Большинство времени мы полностью сосредоточены на себе, особенно, когда спешим. Умение замечать происходящее, видеть людей которые нуждаются в помощи и оказывать эту помощь также является отличительной чертой развитого эмоционального интеллекта. Иногда следует **остановиться, чтобы заметить что-то очень важное.**

Вы хорошо читаете эмоции других людей

Эмоционально развитые люди быстро вычислят эмоции других просто по глазам и жестам. Это помогает скорректировать свое поведение и принимать правильные решения. Ведь нет смысла обсуждать важные вещи с человеком, погруженным в свои проблемы, лучше немного выждать, чтобы решения были максимально взвешены и эффективны.

Вы находите способ прийти в себя после неудачи

Неудачи помогают развиваться, учат справляться со стрессом, адаптироваться. Без них успехи не приносили бы такого удовольствия. К сожалению, не все способны эффективно пережить неудачу. Не легко, не быстро, а именно эффективно. То есть не игнорировать, не заикливаться на промахе, не начать бояться ошибок, не заниматься самобичеванием, а извлечь из неудачи максимум пользы, превратить ее в своего учителя и **быть благодарным за полученный опыт.**

Вы доверяете интуиции

Эмоционально развитый человек не игнорирует существование интуиции. Нет ничего страшного в том, чтобы рискнуть, **пойти за внутренним голосом** и посмотреть, куда он приведет. Как же еще проверить, что у вас хорошая интуиция?

Вы умеете отказывать

Мы так часто жертвуем своими интересами ради других, что сбились со счета. Мы жертвуем интересами семьи, хорошим отдыхом, временем наедине с собой, чтобы выполнить чью-то просьбу. Люди начинают пользоваться этим, но мы не можем сказать нет из-за чувства ответственности и желания помочь. Иногда совсем не помешает **мягко отказать в просьбе**, если выполнение этой просьбы отнимет у вас что-то важное, либо если вы понимаете, что человек просто не хочет разбираться и ему проще повесить это на кого-то другого.

Вы хорошо адаптируетесь к новым условиям и не боитесь перемен

Эмоционально умные люди гибкие и постоянно адаптируются. Они часто выходят из зоны комфорта, потому что понимают, что страх нового парализует и преграждает дорогу к счастью. Если перемены мелькают на горизонте такие люди быстро формируют стратегический план адаптации.

Вы не боитесь ошибок

Эмоционально развитые люди не принимают ошибки близко к сердцу, но и не игнорируют их. Они извлекают пользу из полученного опыта и всегда **готовы признать свою вину**. В то время как люди с низким уровнем эмоционального интеллекта нико-

гда не извиняются за свои ошибки и часто пытаются обвинить в своих промахах других.

Вы бескорыстны

Когда кто-то что-то дает, не ожидая ничего взамен, это производит мощное впечатление. Люди с хорошо развитым эмоциональным интеллектом никогда **не делают что-либо в кредит и не думают о взаимозачетах.**

Вы нейтрализуете ядовитых людей

Если это не ваша специальность, то иметь дело с трудными людьми — это сложно, неприятно и утомительно. Когда люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта работают с ядовитыми людьми, они постоянно помнят и контролируют свои эмоции, чтобы не поддаваться манипуляции и не дать агрессии и разочарованию контролировать ситуацию. Такие люди понимают, что **иррациональное поведение некоторых нельзя пытаться объяснить с точки зрения здравого смысла.**

Вы не стремитесь к совершенству

Как написала Анна Черных, перфекционизм, наверно, самый социально одобряемый невроз. И правда трудно себе представить, чтобы человека ругали за стремление к совершенству. Но как говорил горячо мной почитаемый Сальвадор Дали: Не бойтесь совершенства — вам его не достичь. Именно поэтому люди высокой эмоциональной культуры **не делают перфекционизм своей целью.** Пока совершенство является нашей целью — мы будем постоянно чувствовать себя неудачниками, что заставляет сдаваться или перестать стараться. Лучше радоваться тому, чего вы достигли, а не заикливаться на уровне, до которого не дотянули.

Вы отключаетесь

Время наедине с собой, смена занятий, отдых и релаксация помогают держать стресс под контролем и жить в настоящем. Нельзя посвящать себя работе 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Необходимо отвлекаться, отдыхать. Даже простое отключение телефона на час способно в разы снизить уровень стресса, не говоря уже о целом дне отдыха. **Эмоционально развитые люди не несут работу домой и не обсуждают дом на работе.**

Вы слушаете и слышите

Знаете, почему эмоционально развитым людям так приятно доверять и беседовать с ними? Они не просто слушают, они слышат, читают между строк, хорошо понимают завуалированную информацию и **без лишних вопросов помогают справиться с ситуацией.**

Каждый человек обладает эмоциональным интеллектом, хоть и трудно найти того, в ком все качества сочетались бы в полной мере. Если вам было интересно, в одной из следующих статей, я постараюсь рассказать о том, как развить свой эмоциональный интеллект