

Що потрібно для підвищення рівня емоційного інтелекту?

Для підвищення рівня емоційного інтелекту необхідно насамперед, дозволити собі проживати усі емоції і «позитивні», і «негативні», бо усі емоції, без виключення, нам потрібні і мають свою функцію.

Розпочніть розвивати емоційну самоусвідомленість, для цього:

- Розвивайте емоційну компетентність – збагачайте емоційний словник, називайте свої емоції, засвоюйте нові слова, читайте книги про EQ, поцікавтеся значенням тих чи інших емоцій;
- Ведіть щоденник емоцій і почуттів, у якому робіть аналіз прожитого дня, своїх емоцій, відчуттів, їх причин;
- Частіше використовуйте у висловлюваннях «Я відчуваю...» і слухайте свої почуття тут і зараз;
- Вчіться запитувати себе «Що я зараз відчуваю?», «Яка моя потреба зараз?», «Яка моя поведінка зараз буде ефективною?»;
- Спробуйте виявляти свої почуття за допомогою думок, зверніть увагу, які ваші думки викликають у вас гнів, які думки супроводжують смуток, щастя.
- Визнавайте свої почуття, але не слідуйте за ними сліпо. Ви не є ваші почуття. Почуття, це те, що є в нас, але не те, чим ми є. Управління емоціями передбачає вміння дистанціюватися від почуття, яке у нас виникло і вирішити – піддатися йому чи опиратися, тобто здійснити вибір.

Вчіться управляти власними емоціями, розвивайте самоконтроль:

- Опануйте техніки і методики по управлінню емоціями.
До прикладу, можете застосовувати дану методику: «Техніка раціоналізації або техніка 10 секунд» – коли ви відчуваєте сильні емоції, спробуйте дати собі відповіді на декілька запитань: 1. Яку емоцію я зараз відчуваю? 2. Яка моя потреба зараз не реалізована, яке бажання? 3. Як я можу вплинути на ситуацію? 4. Як мені діяти далі?.
- Вчіться вербалізувати свої емоції. Озвучуйте їх – мені зараз сумно, я розгнівана, мені страшно. Це розвиває емоційний інтелект і допомагає фізично і ментально справитися з емоційними хвилями. Вербалізована, названа емоція відразу ж втрачає інтенсивність і з нею можна працювати в когнітивній, розумовій зоні.
- Спробуйте по шкалі від 1-10 порахувати силу вашої емоції, це допоможе зрозуміти для себе, на скільки гарячою є потреба, на яку варто

звернути увагу. Інколи, фокусуючись на власних відчуттях, ви можете зрозуміти, що, до прикладу, внутрішнє роздратування близьке до 2-3 балів.

Тренуйте емпатію, для цього:

- Проявляйте до себе більше прийняття, самопідтримки і самоповаги, це допомагає сформувати внутрішню опору і любов до себе, чутливість і чуйність до своїх відчуттів і потреб. Вміння бути самоемпатуючим ми можемо, згодом, застосовувати до інших людей, і навпаки – без емпатії до себе, нам важко бути емпатичними до інших.

- Спробуйте знайти власні відповіді на два запитання: «Як я розумію, що співрозмовник проявляє емпатію до мене, спостерігаючи за його словами, емоціями, поведінкою?», «Як я розумію, що я проявляю емпатію до свого співрозмовника, по своїх словах, поведінці, емоціях?». Відповіді на ці запитання дозволять вам продіагностувати, на скільки уважно ви відноситеся до себе і до інших.

- Познайомтеся з людиною, яка на вашу думку, достатньо емпатична і спробуйте поспостерігати за її поведінкою, запитайте як ця людина розвиває свою чутливість стосовно інших людей.

- Проявляйте справжній інтерес до емоцій, почуттів і потреб інших людей, запитуйте їх і слухайте їхні відповіді спочатку серцем, а потім і розумом.

Розвивайте соціальні навички і вчіться будувати стосунки:

- Проявляйте інтерес до людей, цікавтеся їхнім світоглядом, цінностями, життєвими правилами.

- Вчіться відстоювати власні межі і проявляти здорову асертивну поведінку.

- Створіть для себе нове внутрішнє правило – домовляйтеся з людьми, говоріть про свої потреби і почуття, не замовчуйте своїх емоцій, не вгадуйте думок людей і не чекайте, щоб вони здогадувалися про вашу потребу – говоріть.

- Фокусуйте свою увагу на тому, що є спільного між вами і співрозмовником, а не відмінного.

- Дозволяйте людям проявляти всі емоції поряд з вами, збільшуйте свій емоційний контейнер.

- Тренуйте активне, емпатичне слухання – не перебивайте, будьте уважні, перефразуйте слова вашого співрозмовника і діліться з ним як саме ви зрозуміле почуте.

- Опануйте і практикуйте методики ненасильницького спілкування.