

## Emocinis intelektas: pažinkime ir valdykime emocijas

Emocinis intelektas - sugebėjimas suprasti savo ir kitų emocijas, jas atskirti, įvardinti ir panaudoti šią informaciją mąstymui bei elgesiui valdyti. Jis apima ir tokias žmogaus savybes, kaip empatija, atvirumas, kruopštumas, socialinis sąmoningumas, polinkis bendradarbiauti, motyvacija atlikti pareigas ir siekti tikslų.

Aukšto emocinio intelekto žmonės sugeba, atsižvelgiant į situaciją, atpažinti savo ir kitų žmonių emocijas, jas įvardinti, valdyti, suprasti, kodėl jos kyla, reflektuoti jų šaltinį ir jas panaudoti tinkamai. Vienas paprasčiausių tinkamo emocijų panaudojimo pavyzdžių: žmonės, kurie yra pakilios nuotaikos, žymiai geriau atlieka kūrybines užduotis, o prastesnės nuotaikos – geriau randa klaidas dokumentuose ir ataskaitose.

Žemesnio emocinio intelekto asmenys nesugeba suvaldyti savo emocijų, joms pasiduoda. Dėl to dažnai kyla konfliktinės situacijos, po tokių įvykių jie nereflektuoja emocijų priežasčių ar būdų, kaip buvo galima suvaldyti kilusį nesusipratimą.

Žmogus gimdamas atsineša tam tikrą emocinio intelekto lygį, tačiau tai nėra nekintamas dydis. Jis vystosi kartu su patirtimi bei gali būti sąmoningai ugdomas. Emocinio intelekto ugdymui svarbu priimti savo emocijas ir išmokti apie jas kalbėtis, o ne ignoruoti ar slėpti.

Pateikiame kelis klausimus, atsakę į kuriuos galite spręsti apie savo emocinio intelekto lygį. Jeigu į daugumą klausimų atsakysite TAIP, greičiausiai jūsų emocinis intelektas yra aukštas. Tuos pačius klausimus galite užduoti ir galvodami apie savo vaikus bei įvertinti jų emocijų valdymo gebėjimus.

1. Kai kas nors mane kritikuoja, aš nepuolu griebtis „gynybos“ taktikos.
2. Galiu išlikti ramus net ir patirdamas spaudimą.
3. Aš nebijau susidurti su kliūtimis savo kelyje.
4. Siekdamas tikslų galiu visiškai kontroliuoti savo pyktį, stresą, nerimą.
5. Kritikuodamas argumentuoju ir nejaučiu smerkimo.
6. Esu nusiteikęs teigiamai.
7. Turiu humoro jausmą.

8. Bandau pamatyti situaciją iš įvairių perspektyvų.
9. Suprantu, kad mano elgesys veikia kitus.
10. Galiu išklaudyti žmogų jo neteisdamas.
11. Stengiuosi, kad mano išsakyta kritika ar atsiliepimai būtų konstruktyvūs.
12. Drąsiai pripažįstu savo padarytas klaidas ir tai man nesukelia neigiamų pasekmių.

Jeigu į daugelį testo klausimų atsakėte neigiamai arba tuo abejojate, turėtumėte rasti būdų geriau pažinti savo jausmus ir lavinti emocinį intelektą. Tik taip galėsite rodyti pavyzdį savo vaikams, o jie galės augti pasitikėdami savimi, objektyviai vertindami situacijas ir nepasiduoti neigiamai aplinkos įtakai.

### **Kaip ugdyti savo emocinį intelektą**

Emocinis intelektas gali būti lavinamas, atliekant įvairius pratimus. Vienas svarbiausių – refleksija. Aukšto emocinio intelekto žmonės sugeba reflektuoti – peržiūrėti ir apmąstyti – savo emocijų šaltinius, priežastis ir panaudoti tai savęs tobulinimui. Refleksija padeda įsigilinti į savo jausmų esmę, suprasti iš kur jie atsiranda ir tokiu būdu išmokti juos efektyviai kontroliuoti. Be to, įsigilinus į emocijų šaknis, galite gerokai efektyviau valdyti ir kitų žmonių nuotaikas, nuspėti kokius jausmus jiems gali sukelti vienas ar kitas poelgis ir kaip reakciją sušvelninti arba sustiprinti.

Svarbu suprasti ne tik savas, bet ir kito asmens emocijas – būti empatišku. Įsijautimas į kito žmogaus potyrius, pastangos pamatyti situaciją iš jo požiūrio taško gali drastiškai sumažinti nesusipratimų ir konfliktų riziką. Pagalvokite: kaip dažnai kitiems linkite blogo? Tikriausiai pakankamai retai. Taip ir kiti žmonės jums nelinki blogo. Norint išvengti konfliktų, svarbus atviras ir nuoširdus bendravimas tarp skirtingų pusių atstovų. Be jo neįmanoma tikėtis, kad Jūsų potencialus oponentas supras, ką norite pasakyti ar manote apie klausimo esmę.

Būkite atviri su savimi. Kartais gali būti sunku vertinti save objektyviai, tačiau svarbu suprasti, jog nei vienas nesame tobulas ir visi turime trūkumų. Jų atpažinimas ir pastangos pakreipti savo požiūrį ir elgesį geresne linkme gali kardinaliai pakeisti Jūsų gyvenimą. Neretai žmonės bijo prisiimti atsakomybę už nepavykusius projektus ar nepasiektus rezultatus, tačiau supratimas, jog klysti žmogiška ir kartais pritrūksta būtent jūsų, o ne

kažkieno kito pastangų, pastūmės jus brandesnio elgesio link. Žmonės, kurie prisiima atsakomybę už savo klaidas, taip pat yra gerokai labiau vertinami darbovietėse. Iš klaidų mokomės, taigi supratimas, jog buvo suklysta, ir žinojimas, kaip to išvengti, padės pasiekti geresnių rezultatų ateityje.

Emocinio intelekto lavinimas turėtų prasidėti nuo jauno amžiaus. Vaikai dažnai pamiršta pagalvoti apie kitus ir gali būti savanaudiški, todėl nuo mažų dienų ypač svarbu vaikams įskiepyti empatijos jausmą bei leisti patirti įvairių emocijų spektrą. Jei vaikas verkia, tildymas nepadės – ilgainiui vaikas įsidėmės, kad verkimas ir jį sukeliančios blogos emocijos yra blogis, kurio reikia vengti. Dėl to blogi jausmai bus užspaudžiami ir gali pastūmėti vaiką link depresijos ar nerimo sutrikimų. Verčiau pasidomėkite, kas vaikui kelia nerimą ar liūdesį, kokios yra to priežastys, kaip tai išspręsti.

### **Kaip ugdyti vaikų emocinį intelektą**

1. Leiskime vaikui išgyventi emocijas, kokios jos bebūtų. Nesmerkime ir nebarkime už negatyvias, džiaukimės kartu, kai jis džiūgauja.
2. Mokykime vaiką įvardinti savo emocijas ir skatinkime kalbėti apie jausmus patys rodydami pavyzdį ir nevengdami kalbėti apie savuosius. Padėkime atpažinti, kas kelia nerimą ir baimę.
3. Padėkime suprasti, kito žmogaus jausmus, mokykime atpažinti juos ir tinkamai reaguoti. Skatinkime įsijausti į kito žmogaus emocijas: „Kaip jaustumėsi, jei būtum jo/jos vietoje?“
4. Mokykime vaiką nusiraminti. Kartu ieškokime geriausio būdo išlikti ramiais ir kontroliuoti save, kai pykstame.
5. Mokykime spręsti problemas, klausyti ir kalbėti bei sprendžiant konfliktus priimti kompromisus, sprendimus, kai laimi abi pusės.
6. Būkime pozityvūs ir tą nusiteikimą perduokime vaikams.
7. Atpažinkime, kas motyvuoja vaiką maksimaliai susitelkti siekiant tikslo ir skatinkime tai, pagirkime vaiką už pastangas: „Man patinka, kad pasakei, kad padarysi... ir padarei. Šaunuolis!“

8. Pagirkime už rodomą savikontrolę, mokėjimą susitelkti, suvaldyti pyktį, išreikšti jį žodžiais ir kitais priimtinais būdais.

Pagal interneto medžiagą parengė psichologė Vitalija Monkienė