Димитър Кръстев ни пита: Какво значи "емоционална интелигентност"?

Новини | Пишат ни | на 09.06.2021 06:00

Защо говорим за това?

Защото Димитър Кръстев ни пита какво означава "емоционална интелигентност" и защо е толкова важна за децата.

Какво е „емоционална интелигентност”?

Емоционална интелигентност значи да знаеш какво да правиш със своите чувства и с чувствата на другите.

Ама че глупост, а? Своите чувства просто ги изпитваш... и толкова! А с чувствата на другите... просто не трябва да ги нараняваш.

Това го знаят и бебетата, нали! Като 2+2!



Хммм. Вярно е, че „не наранявай чувствата на другите” се учи много преди да тръгнеш на училище. Двегодишното дете не знае какво обижда хората. То може да каже на съседката, че носът ѝ е грозен. Или нещо такова. Тогава родителите му ще го дръпнат бързо и ще му кажат, че не бива така. Така те го учат на

Правило първо: Не карай другите да се чувстват зле.

Добре, но какво да правим, когато чувствата на другите развалят нашето настроение? Когато някой е ядосан и ни крещи? Или когато е тъжен и ни става тъжно за него? Когато някой не иска да общува с нас?

Ето това вече е от „горните класове” на емоционалната интелигентност. За да знаеш какво да правиш в тези ситуации, трябва да познаваш своите собствени чувства.

Да ги разбираш. Например... какво точно чувстваш, когато си разгневен?

Можеш да спреш за секунда и да помислиш. Някой е направил нещо нечестно? Видял си несправедливост? Искаш много силно да постигнеш нещо, а по някаква причина не можеш (примерно бързаш за кино, а попадаш в задръстване)? Може би си много уморен и нямаш сили да контролираш нервите си?

Ако знаеш защо си ядосан, можеш просто да решиш проблема. Така ще е по-добре и за околните, и за теб. А като видиш ядосан човек, можеш да си спомниш, че сигурно има някаква такава причина.

Или пък не искаш да излезеш и да изпееш нещо пред публика. Казваш, че те е срам. Това обаче не е точно. Човек се срамува, когато е виновен за нещо. Пеенето не е нещо лошо. По-точно е да се каже, че някои хора се страхуват да пеят пред публика – страхуват се, че някой няма да ги хареса, че ще ги обиди. Хммм. Ако го наречем с истинското му име, страх, може би ще е по-лесно да се справим. Когато те е страх от нещо, можеш просто да провериш дали наистина си в опасност. Гръмотевиците са страшни, но има гръмоотводи, нали? Поговори с някого дали страхът ти не е напразен.

Ами ако си тъжен? Тогава можеш да потърсиш близък човек, с когото да поговориш. Понякога, докато говориш, разбираш по-добре защо точно си тъжен и ти минава. А може би другият, ако умее да слуша, ще чуе какво точно ти трябва и ще помогне.

Ето, ти също можеш да помагаш, когато някой край теб е тъжен. Най-добре е просто да си наблизо, да го изслушаш. Не бързай да даваш съвети. Искреното, приятелско внимание е по-полезно. Представи си как ти самият споделяш с родителите си, че най-добрият ти приятел заминава надалеч, а те бързат да те поучават: „Ами намери си нов!”.

Не, не става така. Емоционално интелигентният човек не е този, който предлага най-много решения. Той е като учен, който изследва внимателно света и не бърза да дава отговори. Кое е по-важно – да изглеждаш умен или наистина да знаеш? Второто, разбира се.
Особено когато става въпрос за чувствата.

Ти ще искаш да знаеш наистина:

Кой ти е приятел и с кого просто прекарваш повече време?

Как да утешиш някого, който се чувства самотен и тъжен? Кога да се намесиш, за да защитиш някого, и кога да го оставиш да се справи сам?

Как да разпознаеш самохвалковците или онези, които говорят зад гърба на другите? Как да разбереш дали другите те харесват?

Как да разбереш дали някой много специален човек те харесва? Какво да правиш, ако отговорът е „не”? Ами... о, ужас! Ами ако е „да”?

Всичко това би трябвало да се учи в училище, нали? То е ужасно важно! Защо не го учим?

Ами защото... възрастните не са по-добри в това от децата. Те просто НЕ ЗНАЯТ повече от теб! Това нещо не може да се сложи в учебници. Не става за тестове и контролни. Не може да го сметнеш дори с най-мощния компютър.

Тук става въпрос за чувства. Компютърът няма чувства. Ти имаш. И можеш да се вгледаш в тях. Сам.

Ще видиш колко е хубаво.

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/1426-kakvo-znachi-emotsionalna-inteligentnost

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени