



ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

Светлана Велкова, клиничен психолог, д-р

*“НАЙ- ХУБАВОТО СЕ ВИЖДА САМО СЪС СЪРЦЕТО.
НАЙ-СЪЩЕСТВЕНОТО Е НЕВИДИМО ЗА ОЧИТЕ.”*



ЩО Е ЕМОЦИЯ?

- Според Оксфордския речник- “всяко умствено вълнение или тревога, чувство, страст; всяко интензивно или възбудено състояние на ума”.
- Според Даниъл Голман- “емоцията обозначава чувството и свързаните с него мисли, психологически и биологични състояния, както и обусловената от него склонност към едно или друго действие”.

ПЪРВИЧНИ ЕМОЦИИ

- Гняв: бяс, възмущение, яд, отчаяние, ярост, раздразнение, язвителност, жлъчност, враждебност, неприязън, ненавист, а като крайно състояние- патологична омраза и склонност към насилие.
- Тъга: мъка, траур, безрадостност, мрачно настроение, меланхолия, самосъжаление, самота, чувство за отхвърляне, отчаяние, а в патологични случаи- тежка депресия.
- Страх: тревожност, притеснение, нервност, загриженост, смайване, ужас, недоверчивост, предпазливост, опасения, раздразнителност, на патологично ниво- фобия и паника.
- Радост: щастие, наслада, облекчение, удовлетворение, блаженство, удоволствие, забавление, гордост, чувствена наслада, тръпка, благодарност, вълнение, еуфория, екстаз, в патологични състояния- мания.
- Любов: приемане, приятелски чувства, доверие, мило отношение, афинитет, отдаване, обожание, очарование.
- Изненада: шок, удивление, учудване, смайване, слисване.
- Отвращение: презрение, отхвърляне, присмех, ненавист, отблъскване.
- Срам: вина, притеснение, мъка, угризения, унижение, съжаление, сподавяне, огорчение, покруса, разкачние.

ЩО Е ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ?

- Емоционалната интелигентност е способността да различаваме и разбираме емоциите в себе си и в другите, и умениято да използваме тази съзнателност в управлението на нашето собствено поведение във взаимоотношенията ни.
- С други думи, емоционалната интелигентност е баланс между рационален и чувствен мозък.

ЕМОЦІОНАЛНІЯ УМ
VS.
РАЦІОНАЛНІЯ УМ



Емоционален ум	Рационален ум
Бърза, но неточна реакция (действие)	Аналитични разсъждения
Първо чувства, после мисли (импулс)	Миг-два повече, за да регистрира даден дразнител и да реагира
Символична, детинска реалност (романи, филми, поезия, приказки, религия)	Наличие на причинно-следствена връзка (логическа връзка)
Настоящето в плен на миналото (минал опит)	Онова, което се е случило някога, не се случва отново
Реалност в зависимост от състоянието (настроението)	Оповавайки се на минал опит, мозъка подбира най-адекватната реакция.



УПРАВЛЕНИЕ НА ЕМОЦИИТЕ

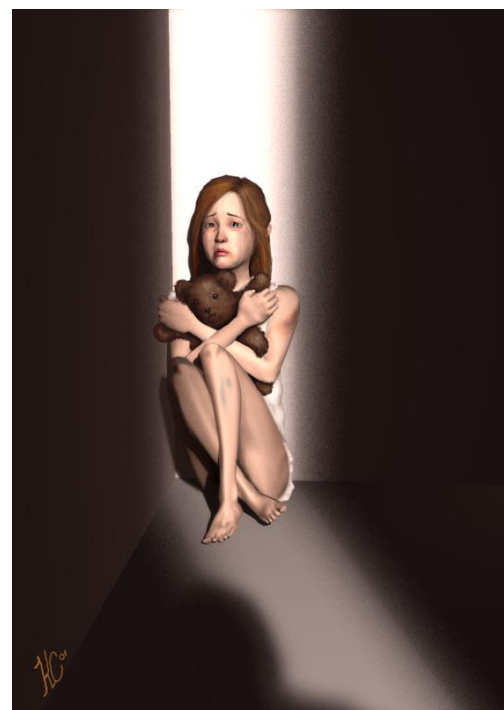


- Умението да управляваме по креативен начин емоциите в себе си и във взаимоотношенията с другите
 - разпознаване
 - разбиране /на истинската причина/
 - креативно изразяване



ЕМОЦИОНАЛНО НЕИНТЕЛИГЕНТНИЯТ ЧОВЕК

не умее да управлява
емоциите си,



затова те управляват него.



ЕМОЦИОНАЛНО ИНТЕЛИГЕНТНИЯТ ЧОВЕК

не се оставя емоциите му да го управляват. **Той**
управлява тях.



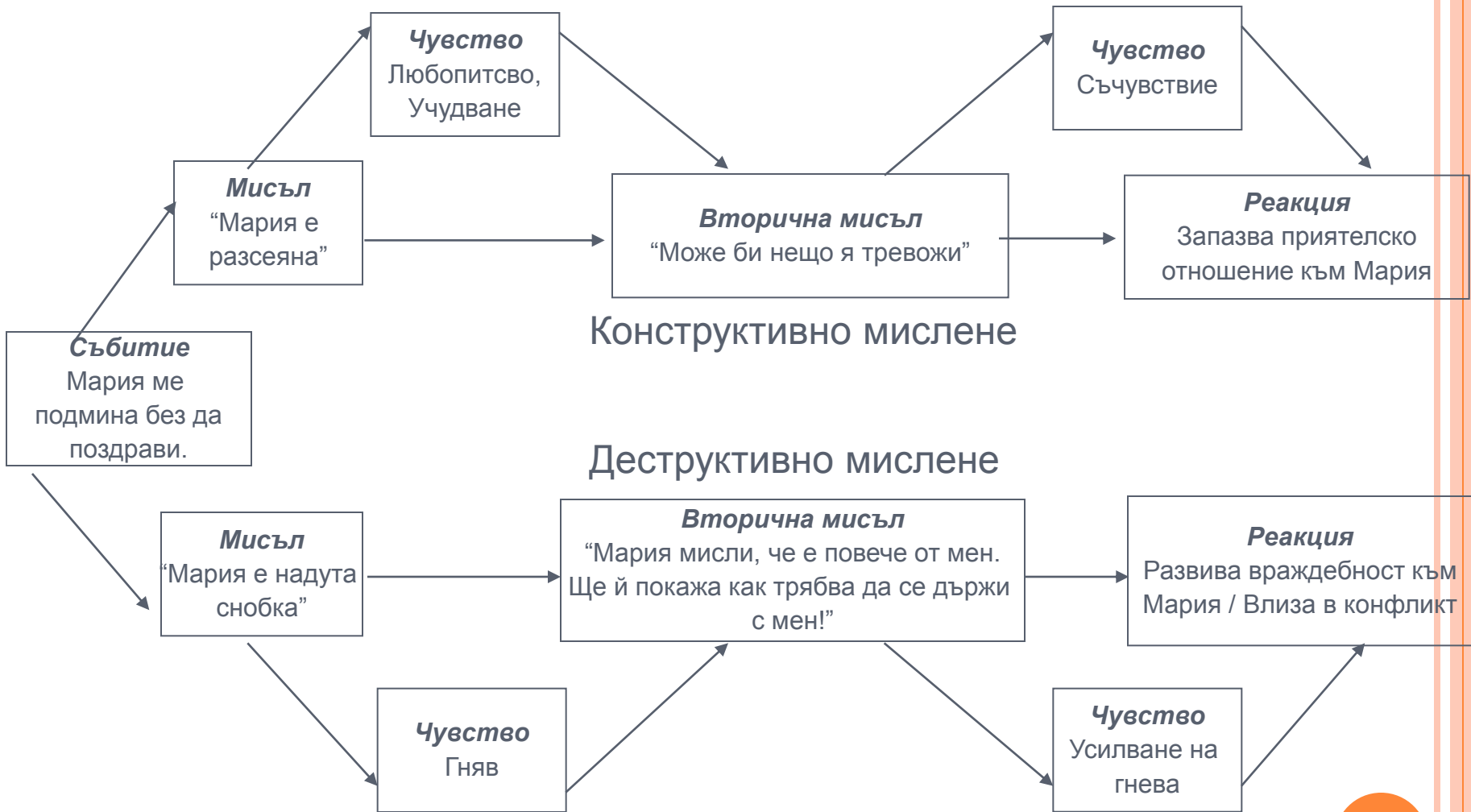
МИСЪЛ → ЧУВСТВО → РЕАКЦИЯ



Смущават ни не събитията,
а начина по който гледаме на тях.

Епиктет, 55-103 г. пр. Хр.

ЗДРАВЕЙ, МАРИЯ...



БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО!

