

# Маркеры уровня эмоционального интеллекта

## Маркеры низкого уровня эмоционального интеллекта

- ❶ Не задумывается о чувствах других людей или не придает им значения: *«Ну какая может быть любовь у подростков?! Глупости одни!»;*
- ❷ склонен к чрезмерной рационализации: *«Какие чувства? Просто всем так удобно»;*
- ❸ в своих неудачах обвиняет других: *«С этими людьми невозможно работать, они ничего не понимают»;*
- ❹ часто обижает людей и упрекает их в их чувствах: *«А что я такого сказал?», «Подумаешь, какие мы нежные...»*, не может поддерживать прочные связи, нет друзей в коллективе;
- ❺ спорит «до последней капли крови», если проигрывает, отказывается принять чужую точку зрения: *«Тогда мне с вами больше не о чем говорить!»;*
- ❻ подавляет и скрывает свои эмоции и чувства, из-за этого проявляет агрессию «на ровном месте».

## Маркеры среднего уровня эмоционального интеллекта

- ❶ Дифференцирует свои чувства и эмоции, называет вещи своими именами: *«Мне небезразличен этот человек, поэтому я острее реагирую на его замечания, чем они того стоят»;*
- ❷ способен сделать паузу между эмоцией и реакцией, выбрать эффективную стратегию: *«Я чувствую раздражение и понимаю, что он хочет вывести меня из терпения, провоцирует конфликт, — отвечу шуткой и сведу спор на нет»;*
- ❸ неконфликтный, легкий в общении человек, во взаимодействии предпочитает обходить острые углы.

## Маркеры высокого уровня эмоционального интеллекта

- ❶ Может назвать словами большой спектр своих чувств, объяснить другому, что чувствует: *«Я не ожидал, что это произойдет, не был готов к такому повороту и сейчас растерян»;*
- ❷ всегда, когда это необходимо, умеет отказать твердо, но не обидно: *«Я понимаю, что тебя это расстраивает. Но мы договорились о правилах раньше, я не могу согласиться»;*
- ❸ интересуется другими людьми и умеет проявить этот интерес: *«Когда мы виделись последний раз, ты был увлечен дайвингом, тебя так это вдохновляло! А как теперь?»;*
- ❹ искренне радуется за других и умеет это показать: *«Очень впечатлен твоими результатами! Было понятно, что ты справишься, но чтобы так эффектно!...»;*
- ❺ быстро адаптируется к изменениям, «не застревает» на проблемах, берет на себя ответственность.