

Что такое эмоциональный интеллект и как учить современных детей быть счастливыми

Сегодня каждый уважающий себя родитель считает необходимым как можно раньше отдать ребёнка во всевозможные кружки по типу «Маленький эрудит», «Умники и умницы», «Вундеркиндики». В три года современные мамы и папы требуют от детей знание английского языка, умение считать до 100 и рисунки в стиле Ван Гога.

Но почти никто из современных родителей не уделяет внимание развитию эмоционального мира малыша, его чувств, эмоций, коммуникативных способностей – того, что входит в понятие «эмоциональный интеллект». Взрослые считают, что эти процессы у ребёнка должны развиваться сами, без посторонней помощи. И это является большим заблуждением.

Обеднённая эмоциональная сфера начинает «тормозить» развитие интеллектуальных процессов. К тому же, повышенная технологизация жизни, постоянное использование гаджетов взрослыми и детьми приводят к появлению феномена «засушливого сердца»: дети становятся неэмоциональными, менее отзывчивыми к чувствам других людей и пониманию своих собственных эмоций, их эмоциональный интеллект не развивается.

Так что же делать? Ответ прост – развивать эмоциональный интеллект ребёнка, учить его пониманию себя и других.

Эмоциональный интеллект (англ. – emotional intelligence) – это вид интеллекта, отвечающий за распознавание человеком собственных эмоций и эмоций окружающих людей, а также за управление ими. Ученые заинтересовались им относительно недавно. Первая работа, посвященная его изучению, появилась в 1990 году. Ее авторы – Питер Сэловей и Джон Майер – выделяют четыре составляющие эмоционального интеллекта:

1. Восприятие эмоций – способность человека распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека (по мимике, жестам, позе, поведению, голосу).

2. Понимание эмоций – умение определять причины появления той или иной эмоции у себя и других, устанавливать связь между эмоциями и мыслями.

3. Управление эмоциями – умение подавлять эмоции, пробуждать и направлять свои и чужие чувства для достижения целей.

4. Использование эмоций для стимуляции мышления – пробуждение в себе креативности, активизация работы мозга с помощью собственных эмоций.

Иными словами, теория развития эмоционального интеллекта состоит в прохождении ребенком пути от понимания эмоций к управлению ими.

В дошкольном возрасте ребёнок знакомится с названиями эмоций, учится определять их у себя и других людей, узнает способы преодоления гнева и агрессии.

Главное в этом возрасте для ребёнка – полноценное проживание всего спектра чувств. Но в этом их не всегда поддерживают родители. Вспомните, как часто Вы слышали от своих мам и пап, а, может, и сами нередко говорили своему ребёнку: «Не плачь!», «Расстроился из-за ерунды», «Распустил нюни», «Не дерись, ты же девочка». Это не что иное, как подавление эмоций ребёнка, их обесценивание, которое не только не способствует развитию эмоционального интеллекта, но и заставляет ребёнка стыдиться себя и собственных чувств. Но важно помнить, что сдерживание сильных эмоций в дошкольном возрасте может привести к неврозам и психологическим проблемам во взрослой жизни.

Практические советы родителям

Родителям важно понимать, что не бывает хороших или плохих эмоций. Каждая эмоция, испытываемая ребёнком, важна и нужна для полноценного и гармоничного его взаимодействия с окружающим миром. Через понимание и «проживание» своего и чужого эмоционального состояния ребёнок должен прийти к управлению, созиданию и изменению мира вокруг себя в лучшую для него сторону. Именно это и станет залогом его счастливого будущего.

Развитие эмоционального интеллекта предполагает постепенное освоение ребёнком каждого этапа:

Понимание собственных чувств

На этом этапе ребёнок знакомится со всем многообразием эмоционального мира, узнаёт название каждой эмоции, как она выражается, прислушивается к себе, учится отличать одну эмоцию от другой, понимать причину её появления.

Родителям на этом этапе рекомендуется:

- рассказывать ребёнку о чувствах и эмоциях посредством наглядного материала: картинок, пособий, детской литературы с иллюстрациями;
- читать сказки и смотреть вместе мультфильмы с насыщенным эмоциональным содержанием;
- озвучивать свои чувства и чувства ребёнка в различных ситуациях: «Я сейчас очень зла из-за того, что ты разбил чашку», «Вижу, что ты расстроен, потому что сломалась твоя любимая машинка», «Бабушка рада, что ты ей подарил такой замечательный рисунок»;

- спрашивать ребёнка каждый день: «Какое у тебя сегодня настроение?», «Что ты сегодня чувствовал?».

Понимание чувств другого человека

Ребёнок узнает, что эмоции и чувства есть не только у него, но и у других людей, учится определять, что испытывает другой человек по его мимике, позе, поведению, учится поддерживать и сопереживать.

Родителям будет полезно:

- не «лепить» из себя идеального, счастливого и довольного жизнью 24 часа в сутки. Ребёнок должен видеть вас настоящими: иногда расстроенными, иногда уставшими, а иногда и разозлёнными. Только тогда он научится понимать чувства других людей и изменять своё поведение в соответствии с ними: «Папа сегодня расстроен, у него неприятности на работе, давай мы с тобой не будем сегодня играть в шумные игры, а посмотрим мультфильм в твоей комнате»;
- обсуждать поведение героев сказок и мультфильмов: «Как ты думаешь, что почувствовала Василиса Премудрая, когда Иван-царевич сжёг лягушачью кожу без спроса?», «Как ты считаешь, какое настроение было у Колобка, когда он укатился от бабушки и дедушки?»;
- развивать у ребёнка чувство эмпатии, сочувствия. Не забывайте, что мама и папа для своих детей являются образцом для подражания. Если в Вашей семье нет доверительных отношений, атмосферы любви, принятия и поддержки, для ребёнка все эти чувства так и останутся недоступными.

Управление собственным поведением

Как только ребёнок научится понимать и анализировать то, что он чувствует, он сможет контролировать и управлять своим эмоциональным состоянием.

Родителям необходимо:

- научить ребёнка приемлемым способам избавления от злости и гнева: побить подушку, разорвать бумагу, потопать ногами;
- научить прислушиваться к телесным ощущениям;
- подобрать вместе с ребёнком способы поднятия настроения: пойти погулять на свежем воздухе, посмотреть мультфильм, послушать весёлую музыку.

Социальное взаимодействие и использование эмоционального ресурса в достижении целей

Чтобы стать счастливым и успешным человеком в будущем, ребёнку необходимо научиться взаимодействовать с окружающими его людьми: устанавливать и поддерживать межличностные отношения, вовремя оказать помощь и поддержку, разрешать конфликты, уметь работать в команде.

Этого можно достигнуть, только хорошо ориентируясь в собственных чувствах и чувствах других людей. И – как верхушка пирамиды – использовать свой эмоциональный ресурс для достижения поставленных целей, личностного роста и самореализации.

Родителям важно:

- развивать у ребёнка коммуникативные навыки посредством совместных игр со взрослыми и сверстниками, просмотра мультфильмов и фильмов, чтения литературы на тему дружбы и друзей;
- развивать адекватную самооценку, самостоятельность, уверенность в собственных силах. Ребёнок должен осознавать ответственность за каждый сделанный им поступок и быть готовым к последствиям.

Игры и упражнения для развития эмоционального интеллекта ребёнка

Рекомендуется использовать игры и упражнения для обогащения чувственной сферы и развития эмоционального интеллекта детей разных возрастов. Все они могут быть использованы родителями для того, чтобы помочь своему ребёнку понять себя и других людей.

Игры с эмоциональными пиктограммами

Изготовьте картинки с рожицами с эмоциями радости, грусти, гнева, испуга, удивления, спокойствия и др. Можете использовать их отдельно или сделать так называемый «Кубик настроений». Ребёнку задается вопрос «Какое у тебя сегодня настроение?», и он выбирает соответствующую картинку. Впоследствии можно усложнить игру описанием определённых ситуаций, например: «Катя поссорилась со своей лучшей подружкой Машей. Как ты думаешь, что она почувствовала? Какое у неё сейчас настроение?»

Упражнение «Покажи эмоцию»

Ребёнок с помощью мимики, жестов и позы передаёт ту или иную эмоцию – мама с папой угадывают и наоборот. Можно устроить соревнование на самое лучшее изображение эмоции.

Просмотр мультфильмов, фильмов, чтение литературы с последующим обсуждением чувств героев.

Игра «Я радуюсь, когда...»

Ребёнок вместе с мамой и папой по очереди рассказывают, в каких ситуациях они радуются, боятся, огорчаются, удивляются и т.д.

Избавляемся от гнева

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

В ситуациях, когда ребёнок злится или сильно огорчен, помогут «мешочек гнева» или «подушка злости», которые можно бить, кидать или топтать. Так ребёнок избавляется от накопившихся у него сильных эмоций без причинения вреда окружающим.

[Источник](#)