

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ. КАК РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ДЕТЕЙ

Определение: эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать и корректно выражать свои эмоции, а также понимать чувства других людей.

Зачем развивать эмоциональный интеллект у детей:

1. Управление собственным поведением (Допустим, у ребенка отобрали любимую игрушку. В ответ он начинает кричать, плакать, может даже лезть в драку. Почему? Потому что он испытывает эмоции – обиду, грусть, злость. Когда ребенок не понимает своих чувств, он начинает просто реагировать на ситуацию. Однако, когда он понимает, что чувствует, то начинает «решать». Ребенку, как и любому взрослому, прежде чем начать исправлять, нужно понять свое отношение к произошедшему. Когда ребенок знает себя – свои реакции на различные события, предпочтения, когда понимает свое настроение и отношение к происходящему, ему становится гораздо легче регулировать свое поведение.

2. Понимание чувств других людей (На опыте «проживания» своих чувств, наблюдения за своей реакцией, ребенок учится понимать чувства других людей. Почему это важно?

- В первую очередь, понимание других способствует развитию компетентности в общении – способности находить общий язык, устанавливать и поддерживать контакты.

- Развивается способность к эмпатии. Принятие чужих чувств, осознанное сопереживание и сочувствие способствует формированию тесной внутренней связи с родными и друзьями, и является неизменной частью успешной семейной жизни в будущем.

- Понимание чувств других необходимо для формирования ответственности, ведь оно позволяет прогнозировать последствия своих действий – как для окружающих, так и для самого себя.

Как развить эмоциональный интеллект у ребенка

Практически все дети рождаются эмоционально открытыми и, по мере взросления малыша, уровень эмоционального интеллекта развивается и совершенствуется наравне с крупной и мелкой моторикой, слухом, речью, памятью и другими процессами.

Родители принимают непосредственное участие в процессе развития эмоционального интеллекта ребенка. Основная цель взрослого – научить малыша жить в гармонии со собой, принимать в себе весь спектр чувств – любовь, радость, гордость, зависть, ревность, злость, страх. И не нужно делить эмоции на плохие и хорошие, ведь все они имеют место быть в душе человека.

Первые эмоции

Вспомните ваши первые игры с малышом. Игра «ку-ку» – это не что иное, как реакция ребенка на чувства и эмоции взрослого – чем веселее интонация и выглядывающее из-за ладошек лицо мамы, тем заливистей детский смех.

Чувство голода и колики знакомят малыша с такими эмоциями, как страх, боль, любовь, доверие, растерянность, отчаяние. И задача родителя здесь – отвечать на них так, чтобы ребенок чувствовал себя нужным, значимым и услышанным. Именно в этом случае происходит развитие эмоционального интеллекта в гармоничном направлении.

Отражение чувств ребенка. Первый и основной навык эмоционального интеллекта – понимание своих эмоций. Чтобы помочь ребенку научиться понимать самого себя, проговаривайте вслух те эмоции, которые он испытывает. Ведь когда малыш радуется, злится или боится, он еще не знает, что каждое его состояние имеет определенное название. Раз за разом сознавая их, малыш понимает, что чувства бывают разные и он имеет право на каждое из них.

«Похоже, тебе сейчас очень весело»
«Ты сейчас такой счастливый, как солнечный зайчик»
«Твоя игрушка сломалась, и ты очень расстроен»
«Я вижу, что ты очень растерян»
«Наверное, ты сейчас сердит, как грозный лев»

Чувства можно сравнивать со сказочными героями, животными, явлениями природы, лепить и рисовать их – все, что может рассказать об эмоции, полезно для развития первой ступени эмоционального интеллекта – понимания самого себя.

Показывайте свои чувства

Родитель для ребенка – модель подражания. Когда ребенок наблюдает за взрослым, он начинает понимать, как следует обращаться со своими чувствами. Ему нужно видеть взрослого не только радостным и счастливым, но и уставшим, расстроенным, иногда разозленным, иными словами – естественным. Поэтому для родителя важно в первую очередь не бояться быть «настоящим», чтобы ребенок мог признать самого себя со всеми слабостями и особенностями.

Показывая свои чувства, вы, как образец для подражания, даете право и ребенку переживать все многообразие эмоций, учите выражать их приемлемым способом.

Озвучивайте свои эмоции так же, как озвучиваете эмоции своего ребенка

«Я так горжусь твоими увлечениями»
«Я радуюсь, когда ты радуешься»
«Сейчас я очень сержусь из-за разлитых на ковер красок»
«Я злюсь, когда меня не слушают»

Побуждайте ребенка анализировать свое состояние. Когда у ребенка развивается речь и появляется возможность вести диалог, можно начинать проговаривать эмоции через альтернативные вопросы:

«Тебе весело или грустно?»
«Интересно или скучно?»

Ради, казалось бы, простого ответа «Да» или «Нет» малыш проделывает большую работу, прислушиваясь к себе, распознавая эмоции и анализируя способ их выражения. Именно этот процесс и отвечает за развитие эмоционального интеллекта ребенка. Разобравшись с противоположными эмоциями, можно будет переходить к близким вариантам, уточняя у малыша, обижается он или злится, испытывает радость или восторг, грусть или разочарование.

И, наконец, познакомившись с различными эмоциональными оттенками, научившись распознавать и проживать их, ребенок сам сможет ответить на вопрос «Что ты чувствуешь?».

Эмоциональный интеллект у детей дошкольного возраста

В каком бы возрасте взрослые не начали заниматься развитием эмоционального интеллекта у ребенка, алгоритм его формирования будет един – важно, чтобы знакомство с миром эмоций проходило постепенно, от простого к сложному:

- Рассказывайте ребенку о чувствах и эмоциях, проговаривайте их вслух, наглядно показывайте эмоциональные проявления при помощи различных игр и бесед.
- Учите распознавать проживаемые чувства и эмоции, предлагая сравнение: - далеких по значению чувств (радость – печаль, гнев – ликование, зависть – восторг, ненависть – любовь и прочие) и близких по значению чувств (скука – грусть, обида – злость, любовь – нежность, радость – восторг, злость – раздражение и прочие)
- Побуждайте ребенка самостоятельно выражать свои чувства и эмоции.
- Интересуйтесь, что чувствует ребенок в различных жизненных ситуациях.

Игры для развития эмоционального интеллекта у детей

Чтобы помочь ребенку познать все многообразие эмоций, научиться осознавать и выражать словами свои и чужие чувства, существует множество игр. Вот некоторые из них:

Игра с образом животных

Попросите ребенка представить какое-либо животное и эмоционально на него отреагировать. Пусть он даст название своей эмоции и объяснит причину ее появления. Например, радость, потому что собака виляет хвостом и ластится. Или страх, потому что лев большой и рычит.

Игра с мячом

Бросая ребенку мяч, говорите: «Я радуюсь, когда...», затем по очереди озвучивайте варианты: «...ем мороженое, светит солнце, гуляем в зоопарке, улыбается мама». Чем больше вариантов наберется, тем лучше. Следите за отсутствием повторений. Далее продолжайте игру с другими эмоциями: я грущу, злюсь, удивлен, мне страшно, интересно, стыдно и т.д.

Игра с пиктограммами

Для этой игры понадобятся пиктограммы – карточки с изображением эмоций. Переверните их рисунками вниз. Пусть ребенок возьмет одну из них и, не показывая ее другим, изобразит нарисованную эмоцию. Угадавший тянет следующую карточку.

Игра «Волшебный мешочек»

Эта игра направлена на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций. Перед ее началом уточните у ребенка, что он чувствует на данный момент, например, он на кого-то обижен. Предложите сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции – обиду, досаду, злость, грусть. Крепко завяжите этот мешочек и уберите его. Затем возьмите еще один волшебный мешочек и попросите ребенка взять из него любые положительные чувства, которые он хочет.

Если родитель эмоционально закрыт: часто родители сталкиваются с собственной эмоциональной закрытостью, что, конечно, влияет на развитие эмоционального интеллекта ребенка. Взрослый не готов понимать и принимать эмоции ребенка, потому что не распознает их сам в себе. И потому готов сделать все для того, чтобы ребенок вел себя «хорошо» и спокойно – радовался потише, веселился посдержанней. В данном случае истинное значение «хорошего поведения» – удобное поведение. Подобное спокойное поведение блокирует чувства ребенка. Ребенок понимает, что плакать, злиться, обижаться нехорошо и вытесняет такие чувства – сначала он перестает их показывать, затем и осознавать. Блокировка таких неприятных переживаний, как обида, страх, зависть, печаль, гнев, может привести как к проблемам с коммуникацией, так и к нарушениям в психической сфере (навязчивые состояния, эмоциональные срывы, психосоматические заболевания, неожиданные страхи).

Человек чувствует себя счастливым только когда понимает и распознает все свои чувства, умеет ими управлять и проживать их. Не бывает эмоций плохих или хороших – каждая из них важна для адекватной оценки происходящего, эффективной коммуникации, мотивации, высокого качества жизни. Эмоциональная зрелость позволяет «дышать полной грудью».

Потому, если форма выражения чувств взрослого или их интенсивность является проблемой, с этим нужно работать. Это одинаково важно для

гармоничного развития эмоциональной сферы как ребенка, так и самого родителя.

Сомневаетесь в вашем уровне эмоциональной открытости?

Определить его поможет простой тест. Вспомните недавнюю обыденную ситуацию и какие чувства вы при этом испытывали. К примеру, что вы чувствовали по дороге на работу? Если ваш ответ подразумевает то, о чем вы думали (о количестве запланированных дел, что подарить коллеге на день рождения или в какой магазин зайти после работы) – вам стоит обратить внимание на развитие эмоциональной сферы.

Вы больше задумались о своих чувствах, чем о мыслях, их вызывающих («У меня было плохое настроение» вместо «Я был раздражен из-за долгого стояния в пробке»)? Чаще наблюдайте за своим эмоциональным состоянием, старайтесь распознавать испытываемые эмоции.

Вам не составило труда вспомнить эмоциональное состояние, сопровождающее вас в пути? Поздравляем, вам не стоит беспокоиться об уровне открытости эмоционального интеллекта.

Развитие эмоционального интеллекта и вседозволенность

Родители часто задаются вопросом: как не допустить вседозволенности при развитии эмоционального интеллекта? Ведь ребенку, с одной стороны, нужно давать время на понимание и принятие свое эмоционального состояния в различных ситуациях, возможность справиться самостоятельно. А с другой – отсутствие определенного контроля за поведением может привести к вседозволенности. Как грамотно выстроить границы дозволенного, не ограничивая при этом свободу личности ребенка, а также о соотношении понятий «чувства» и «эмоции» расскажут специалисты нашего центра «Как Здорово» в практическом видео – руководстве для родителей.