

Эмоциональный интеллект

Ребёнок так же, как и взрослый, обладает эмоциями, проявляет их, но ещё не может эти эмоции контролировать. Даже взрослые люди не всегда следят за тем, что и как говорят, в какой ситуации, в какое время, с какой интонацией голоса, как проявляют свое отношение к другим. Есть субъекты, которые могут хорошо общаться с людьми, проникательны, предвидят реакцию человека на фразу, событие, даже тон голоса, осознают свои переживания и переживания других людей. Конечно, таким людям проще живётся, они могут избегать «острых углов», с ними приятно, потому что проявляют сочувствие, доброту, внимание. Этой категории людей легче взаимодействовать с окружающими, добиваясь поставленной цели.

Эмоциональный интеллект (от англ. *emotional intelligence, EI*) определяется, как способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Чтобы у ребёнка не было больших проблем с социализацией, оценкой окружающей действительности, его необходимо учить узнавать, проявлять эмоции (желательно положительные). В развитии эмоционального интеллекта у детей акцент необходимо делать на способности понимать чувства другого ребёнка, взрослого, ставя себя на его место и чувствуя его переживания и эмоции. В первую очередь речь идет о развитии эмпатии, осознанного противостояния злу и проявлению радости за другого.

Как развить эмоциональный интеллект у ребёнка? Нужно ли вообще это делать или он разовьётся сам, без вмешательства взрослых? Этими вопросами задаются многие родители.

Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста

Одна из важных задач дошкольного возраста – развитие эмоционального интеллекта, основа которого взаимодействие со взрослыми. Эмоциональный интеллект развивается там, где ребёнок растёт в атмосфере принятия его собственных эмоций и чувств. За счёт этого дошкольник учится понимать и принимать многообразие эмоций и чувств других людей. Иногда бывает, что в некоторых семьях существует запрет на выражение некоторых эмоций, например, гнева, страха, презрения. А ведь эмоции возникают у человека независимо от его воли. Взрослый может их не показывать, а вот для ребёнка

дошкольного возраста это затруднительно. Подавление эмоций детей – прямой путь к эмоциональному неблагополучию. Здесь речь идёт как раз о такой особенности эмоционального интеллекта как способность понимать свои эмоции и управлять ими. Нельзя запретить ребёнку испытывать, например, гнев. Но можно научить осознавать его и выражать социально приемлемым способом. Так, если взрослый говорит: «Не злись», он учит ребёнка подавлять эмоции. Будет лучше, если родитель поможет малышу осознать эмоции. Как это сделать? Например, так: «Похоже, ты злишься на брата за то, что... Я вижу, ты сжимаешь кулаки. Ты бы, наверно, отлупил его, вот как ты зол. Можешь сказать ему, что злишься на него, и побить грушу. Может быть, ещё что-то сделать, что поможет тебе справиться со злостью?»

Как рассказать малышам о чувствах и эмоциях

Совсем не обязательно для развития эмоционального интеллекта водить ребёнка на специальные занятия. Малышу вполне достаточно жить в мире и активно взаимодействовать с ним. В обычном живом общении, на основе жизненных примеров, на основе примеров художественной литературы, живописи, кинематографа. Как? Очень просто. Не отгораживайтесь от того, что происходит. Если вы видите на улице человека, которому нужна помощь, подойдите к нему вместе с ребёнком и помогите. Откройте дверь бабушке, которая несёт в руках две сумки, уступите место в трамвае, помогите маме с детской коляской спуститься по лестнице. За этими действиями стоит не просто желание помочь. Увидеть того, кому нужна помощь, распознать его эмоции на данный момент, понять, что помощь уместна – это всё проявления эмоционального интеллекта. Совсем не обязательно назидательно рассказывать малышу, что и зачем вы сейчас делаете. Достаточно просто сделать и ограничиться парой слов: «Давай бабушке поможем, ей тяжело сумку нести». Читайте книги с ребёнком, смотрите фильмы и мультики, обсуждайте прочитанное и увиденное, будь то действия героев или их чувства. Не забывайте и о ваших чувствах относительно прочитанного или просмотренного.

Игры для развития эмоционального интеллекта у детей

Нужны ли специальные игры для развития эмоционального интеллекта у детей? Да, использование игр возможно, но важно понять, какие это игры. Если вы возьмёте карточки с нарисованными эмоциональными проявлениями и ваша игра будет заключаться в том, что ребёнок должен угадать эмоцию (радость, страх, гнев и т. д.), особого смысла в таких играх нет. Простое название эмоций, оторванное от жизни, не имеет практического смысла. На самом деле, эмоциональный интеллект развивают любые игры, в которых дети

взаимодействуют. Там, где нужно общаться, договариваться, сотрудничать, работать в команде, искать компромиссные решения. Так, играя в магазин, ребёнок учится догадываться о возможных потребностях покупателя, учится быть вежливым и внимательным к другим. Игра в больницу – возможность переживать, развивать эмпатию, учиться сочувствовать больному. Даже играя в песочнице, вы можете способствовать развитию эмоционального интеллекта у ребёнка. Обратите внимание, что кому-то грустно (предложить поиграть вместе?), кто-то смотрит с вожделением на игрушку ребёнка (дать поиграть на время?), кто-то никак не может построить дом (помочь?), а кто-то обиделся.

Развивая эмоциональный интеллект ребёнка, учите его не только осознавать то, что происходит с ним, но и видеть то, что происходит вокруг него. Именно такое внимательное отношение к себе и другим поможет малышу эффективно взаимодействовать с другими людьми, уважая как себя самого, так и других.



*Составители: социальный педагог Г(О)БУ Центра «Семья» Н.В. Мануилова,
педагог-психолог Г(О)БУ Центра «Семья» Е.А. Трунтаева*



**Родительство
от А до Я**