

Эмоциональный интеллект – важная составляющая здоровья младших школьников

Сегодня многие родители считают 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 знать буквы.

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 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:

- Восприятие эмоций – способность человека распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека (по мимике, жестам, позе, поведению, голосу).
- Понимание эмоций – умение определять причины появления той или иной эмоции у себя и других, устанавливать связь между эмоциями и мыслями.
- Управление эмоциями – умение подавлять эмоции, пробуждать и направлять свои и чужие чувства для достижения целей.
- 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.

Как эмоциональный интеллект помогает ребенку в школьном обучении?

Специфика современного образовательного процесса требует от сегодняшнего школьника повышенной внимательности, быстрого реагирования на изменяющиеся условия, развитых коммуникативных навыков, подавления сиюминутных желаний для достижения поставленных задач.

Школьники с высоким и средним уровнем развития чувственной сферы адаптированы к условиям школьной жизни, легче устанавливают и поддерживают контакты с учителями и одноклассниками, успешны в процессе обучения.

Дети с низким и очень низким уровнем развития эмоционального интеллекта испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями, часто конфликтуют с ними или оказываются изолированы от коллектива. Они зачастую не справляются с эмоциональным состоянием в стрессовых и критических ситуациях. Успеваемость этих детей удовлетворительная.

Переживаете, что у вашего ребёнка есть проблемы в общении со сверстниками в школе, детском саду или что у него не складываются отношения с учителями? Узнайте, как обстоят дела на самом деле, чтобы иметь возможность помочь своему ребёнку.

Нужно ли развивать эмоциональный интеллект?

Однозначно, нужно. Чтобы определить, на каком уровне развития находится сфера эмоций и чувств вашего ребенка, необходимо знать признаки и критерии низкого эмоционального интеллекта, а также методы его диагностики.

Признаки низкого эмоционального интеллекта

Уровень эмоционального интеллекта называют «коэффициентом эмоционального интеллекта» или EQ.

Человек с низким уровнем EQ:

1. не способен к сочувствию, сопереживанию другому человеку. Его не трогает ни чужая печаль, ни чужая радость. Принять чужую помощь и поддержку такой человек тоже не может, ему непонятны мотивы людей;
2. близкие отношения по типу любви, дружбы такому человеку недоступны, поскольку дружба требует взаимных уступок, обмена эмоциями, сострадания и эмоциональной поддержки. Даже если такой

человек и создает семью, теплой атмосферы любви и внимания там не будет;

3. не умеет контролировать свои эмоции. Часто такой человек демонстрирует то безудержную радость, то неконтролируемую ярость, то затяжную печаль. Он не всегда понимает, что с ним происходит и как помочь себе в таких ситуациях. В эмоционально напряженных ситуациях такие люди тоже теряются.
4. не понимает, что его собственные неконтролируемые эмоции могут привести к плачевным последствиям; в любой неприятной ситуации винит других людей, но не себя.
5. не умеет говорить о чувствах, не может ответить на вопрос «Что ты сейчас чувствуешь?», не прислушивается к собственным ощущениям.

Диагностика EQ

В настоящее время существуют 3 группы методик для измерения уровня EQ у подростков и взрослых:

1. методики, исследующие отдельные способности, входящие в состав эмоционального интеллекта;
2. методики, где человек оценивает себя сам;
3. методики, где проводится самооценка и оценка уровня эмоционального интеллекта членами семьи испытуемого, его коллегами, друзьями.

Для диагностики уровня эмоционального интеллекта дошкольников и школьников используются проективные рисуночные тесты по типу «Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций», а также опросники разного уровня сложности.

Если для вас представляет сложность самому диагностировать эмоциональный интеллект ребенка, обратитесь к психологу детского сада или школы.

Развитие сферы эмоций и чувств у детей

Развивать эмоциональный интеллект необходимо с рождения. С самого первого дня жизни ребенка.

Рассмотрим подробнее, как происходит развитие эмоций и чувств ребенка на каждом этапе взросления.

Ранний возраст (с рождения до трёх лет)

Как только ребёнок появляется на свет, начинается развитие его эмоционального интеллекта. Он видит улыбки родных и близких, чувствует их прикосновения, учится принимать и распознавать эмоции счастья, любви, заботы.

На третьей неделе жизни у младенца появляется комплекс оживления – особая эмоционально-двигательная реакция, обращённая ко взрослому, которая выражается сначала в зрительном сосредоточении на лице мамы и папы, затем появляется улыбка, двигательное оживление и гуление.

Знакомство ребёнка с эмоциями страха, грусти, боли происходит, когда начинаются колики, режутся зубки или мама долго не подходит к нему.

Дошкольный возраст (4-7 лет)

В дошкольном возрасте продолжается развитие эмоционального интеллекта. 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.

Психологи предупреждают, что сдерживание сильных эмоций в дошкольном возрасте может привести к неврозам и психологическим проблемам во взрослой жизни.

При поступлении в детский сад ребёнок приобретает первые навыки социального взаимодействия, учится заводить друзей, общаться со сверстниками и взрослыми.

Школьный возраст (7-10 лет)

В школьном возрасте происходит наиболее интенсивное развитие эмоционального интеллекта ребёнка. Он приобретает умение признавать и принимать собственные чувства и эмоции, учится контролировать их. Ребёнок начинает понимать чувства других людей, находить с ними общий язык, представлять себя на месте другого человека, сопереживать ему.

Главными источниками познания мира чувств и эмоций для ребёнка являются семья и школа. В школе ребёнок принимает участие в жизни класса, взаимодействует с одноклассниками и учителями.

Ребёнок может столкнуться с ситуациями травли, неприятия одноклассниками, предвзятым отношением учителей. Трудные ситуации играют особую роль в жизни ребёнка, давая ему возможность испытывать свои способности, что в одних случаях принесёт радость и гордость за

собственные достижения, а в других – послужит причиной для гнева и разочарований. Здесь эмоциональный интеллект становится своеобразным регулятором жизни, закрепляет нужную эмоциональную информацию и отсеивает ненужную.

Подростковый возраст (10-18 лет)

Этот возраст характеризуется «бурей» эмоций и чувств, с которой подросток не всегда может совладать. Юноша или девушка начинают осознавать собственную исключительность и неповторимость, вместе с тем противопоставляя себя окружающим, что нередко приводит к конфликтам как со сверстниками, так и со взрослыми.

Подростку сложно перерабатывать свои эмоции, он часто не понимает, что с ним происходит. Эмоциональные проявления в подростковом возрасте нестабильны: от бурной радости к неконтролируемым вспышкам агрессии.

Поэтому родителям важно в этот непростой для всех период взросления ребёнка стать для него не строгим диктатором, требующим беспрекословного подчинения и соблюдения всех норм и правил, а понимающим и сопереживающим другом. Мамы и папы не должны отвергать или обесценивать сложные и порой противоречивые эмоции, мысли и поступки своего ребёнка.

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

Психологи рекомендуют 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

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.

Вот и всё, что нужно знать родителям об эмоциональном интеллекте ребёнка и необходимости его развития. Если вы хотите воспитать счастливого и успешного человека, живущего в гармонии с собой и окружающим миром, научите его понимать себя и других!