



Тема номера: «Эмоциональный интеллект: как научиться понимать свои и чужие эмоции»

Отношения между родителями и детьми наполнены эмоциями: радостью, гордостью, тревогой, разочарованием. Понимание этих эмоций - важный фактор для создания крепких и здоровых отношений. Однако не всегда легко разобраться в своих и чужих чувствах.

Эмоциональный интеллект – это способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей.



Почему так важно уделять достаточно внимания эмоциональному воспитанию детей? Когда родители проявляют сочувствие к детям, поддерживают, направляют, помогают им справиться с негативными чувствами, такими как злость, печаль, обида, они создают взаимное доверие и привязанность. Не бывает плохих и хороших эмоций. Каждая из них говорит нам о чём-то, предупреждает, может давать подсказку на решение какой-либо проблемы. Умение понимать себя помогает принимать решения даже в эмоционально сложных ситуациях.

Зачем это нужно детям:

- это повысит коммуникативные навыки ребенка,
- буквально научит дружбе и любви;
- позволит контролировать себя, свои эмоции, сознательно влиять на них;
- научит разбираться в людях – распознавать хорошие и плохие качества;
- повысит продуктивность в учебе,
- поможет установить контакт с учителями;
- укрепит лидерские качества ребенка, уверенность в себе и своих силах;
- позволит оперативно ориентироваться в критических ситуациях, мыслить быстро и здраво.

Дети с высоким эмоциональным интеллектом становятся лидерами в компаниях, они способны организовывать общественную деятельность, решать проблемы коллектива, не боятся брать на себя ответственность.

Эмоциональный интеллект тесно связан с психологическим здоровьем – чем он выше, тем человек более уравновешен, менее подвержен развитию психосоматических заболеваний, а следовательно, способен к созданию крепких здоровых отношений и счастливой семьи. К тому же способность разбираться в людях увеличивает его шансы на поиск подходящего партнера. Успех в личной и социальной сферах жизни на 80% определяется уровнем развития

эмоциональной сферы, и лишь на 20% – уровнем классического интеллекта.

Ребенок с низким уровнем развития эмоционального интеллекта:

- не умеет сочувствовать и сопереживать другим людям, его не трогает чужое горе или печаль;
- ребенок не способен контролировать собственные эмоции (агрессию, раздражение, радость, обиду), не понимает, к чему может привести его несдержанность;
- не склонен к компромиссам, не принимает во внимание интересы других людей;
- ребенку не свойственно говорить о своих чувствах, он не может сказать вам, что ему обидно, грустно или весело.

Эмоциональный интеллект развивается на протяжении всей жизни, наиболее активно - в юности и зрелости.

Первое эмоциональное общение начинается в первые дни жизни, когда малыш учится распознавать эмоции родителей, учиться отвечать на эмоции (подражая).

К трем годам он умеет не только считывать настроение родителей, но и понимает, как его можно использовать для достижения своих целей.

В дошкольном возрасте с 3-7 лет выражение эмоций ребенка становятся более сдержанным, ребенок учится контролировать свои эмоции, но переживания становятся глубже. Дети наблюдают за эмоциями других людей, подмечают настроение родителей. Поэтому, родителям важно принимать любую эмоцию ребенка, показывая ему любовь, доверие, рассказывая о своих переживаниях.

Эмоциональная сфера в школьный период определяет новый уровень развития эмоционального интеллекта, ему становится доступна эмпатия – понимание чувств других людей. Он учится ставить себя на их место,

сопереживать им, видеть их ошибки, давать оценку чужим поступкам.

В подростковом возрасте отмечаются резкие колебания настроения, ему сложно перерабатывать свои эмоции, он часто не понимает, что с ним происходит. В этот период важно родителям «ловить» эмоциональные сигналы своего ребенка, такие как: подавленность, плачь, раздраженность, отказ от общения и др.

Эмоциональный интеллект развивается при общении с другими людьми, при чтении книг, просмотре фильмов, в игре, т.е. при взаимодействии в обществе, но его и можно развивать.

Непрерывное общение – психологи рекомендуют постоянно разговаривать с ребенком с первых дней жизни. Рассказывайте ему сказки, читайте стихотворения, потешки или пойте песенки. Фольклор сочетает в себе полезные знания, интересный сюжет и яркие эмоциональные события – все, что нужно ребенку для формирования высокого уровня развития эмоциональной сферы в детстве.

Старайтесь обсуждать сказки и мультфильмы, интересуйтесь у малыша, почему герои поступили определенным образом, кто прав, как нужно было поступить и т. д.

Не стоит заставлять детей скрывать или игнорировать свои чувства. Чтобы научиться управлять своими эмоциями и понимать чужие, ребенок должен знать, что он чувствует в каждый момент своей жизни. Старайтесь реже использовать фразы, вроде «Не плачь», «Это не страшно/больно», «Не выдумывай, это вкусно».

Не обесценивайте чувств и желаний ребенка. Вместо фразы «Не важно, чего ты хочешь, – это надо сделать», говорите: «Я понимаю, что ты не хочешь, но иногда нам приходится делать то, что необходимо».

Обсуждайте собственные недостатки, чтобы ребенок понимал, что в мире нет идеальных людей, в то же время старайтесь не акцентировать внимания на его недостатках – он должен увидеть и принять их самостоятельно.

Комментируя проступок, говорите только о самом поступке и чувствах, которые он в вас вызвал, например «Ты поступил некрасиво, меня это огорчило» вместо «Ты такой невоспитанный, мне стыдно за тебя».

Чаще интересуйтесь настроением ребенка, спрашивайте, что он чувствует в разных ситуациях, обсуждайте события, которые произошли в саду или школе – так вы поможете ему с трудностями в общении, подскажете, в чем он прав или не прав.

Будьте откровенны и честны, пускай малыш с детства узнает о несовершенствах мира. Не стремитесь оградить его от всех бед, но учите во всем искать позитивные моменты.

Для развития эмоционального интеллекта у ребенка можно использовать игры и упражнения:

«Смайлики»

Распечатайте или нарисуйте карточки со смайликами с различными эмоциями с одной стороны (радость, грусть, восторг, страх, задумчивость и т.д.) и названиями этих эмоций с другой. Играть можно двумя способами:

1. попросить ребенка угадать каждую эмоцию, проверить ее название;
2. попросить изобразить написанную эмоцию, сверить с изображением.

Игра «Страна эмоций»

Желательно, чтобы в игре участвовали несколько детей или взрослых. Участникам предлагаются карточки с изображением самых страшных персонажей из сказок или мультфильмов (Баба-Яга, Волан-де-Морт, привидение и т. д.). Далее игра проходит в 3 этапа:

1. *Пантомима* – каждый участник должен без слов изобразить своего персонажа, а остальные – угадать его;
2. *Спаси героя* – каждый участник придумывает историю, которая сделала его героя страшным, ищет причину его злобы и предлагает способы вернуть доброту в сердце злодея;
3. *Борьба со страхом* – ведущий просит изобразить каждого персонажа в комичной ситуации или одежде, чтобы он стал вызывать смех, а не страх, таким образом дети учатся искать способы преодолевать собственные страхи.

Источник:

https://www.defectologiya.pro/zhurnal/kak_razvit_emocionalnyij_intellekt_u_rebenka/