

# Эмоциональный интеллект детей и его развитие

## Что такое эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект - это способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные.

Можно выделить основные навыки, которые необходимо развивать в ребенке:

- ✓ умение воспринимать и идентифицировать эмоции на свои и чужие;
- ✓ умение управлять своими эмоциями и адекватно их выражать;
- ✓ определять источник эмоций;
- ✓ умение встать на место другого человека и понимать, что он испытывает.



## Когда и как развивается эмоциональный интеллект у детей.

### Роль родителей и семьи.

Практически всем людям с рождения свойственен базовый набор эмоций. С взрослением ребенок учится их переживать, понимать, контролировать. И первый вклад в развитие эмоционального интеллекта вносят родители, семья. Дети видят, на что и как реагируют взрослые, как проявляются эмоции у взрослых.

В младенчестве резкие эмоции, такие как плач, крик носят произвольный характер и выражают неудобство, которое испытывает ребенок (голод, холод, боль и т.д.) Но ребенок растет и учится управлять своими эмоциями. И не только сдерживать, но и воздействовать ими на окружающих или выражать свои переживания.

Стоит помнить, что развитие эмоционального интеллекта идет тогда, когда ребенок растёт в атмосфере принятия собственных эмоций и чувств. Таким образом, ребенок учится понимать и принимать многообразие эмоций и чувств не только своих, но и других людей. Можно встретить семьи, в которых есть тенденция (семейная модель) на выражение некоторых эмоций, например, гнева, страха, презрения и т. д.

Взрослые могут их осознанно не показывать, а вот для ребёнка дошкольного возраста это затруднительно. Ведь эмоции возникают независимо от его воли. Подавление эмоций у детей – прямой путь к эмоциональному неблагополучию и развитию психосоматических заболеваний. Нельзя запретить ребёнку испытывать, например, гнев, страх. Ребенка нужно научить осознавать их и выражать социально приемлемым способом.



**«Не злись», «Не бойся», «Мальчики не плачут», «Это неприлично, девочки так себя не ведут!»** Подобные высказывания можно продолжить дальше, но чему же они научат детей и как будут на них влиять?

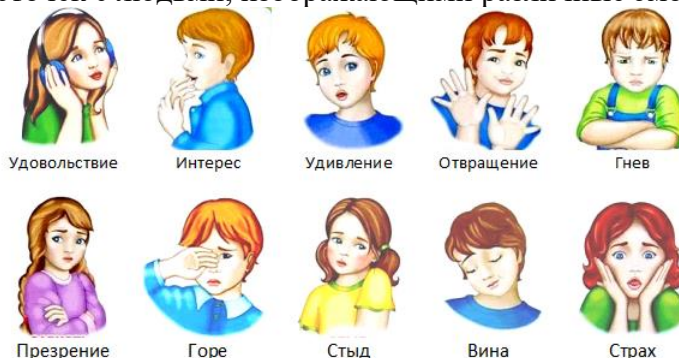
Если взрослый говорит ребенку: **«Не злись», «Не бойся»**, то он учит его именно подавлять эмоции. Лучше помочь ребенку осознать свои эмоции и чувства, задав различные наводящие вопросы о его состоянии, поведении. Если есть очевидные причины поведения ребенка, можно их озвучить (у ребенка сломалась игрушка, один ребенок толкнул случайно другого, мама не купила конфет в магазине, ситуации могут быть разные), тем самым помочь ребенку. Например: *«Похоже, ты злишься на друга за то, что...»*, *«Тебя что-то расстроило, что...»*, *«Что тебя испугало... давай вместе справимся с ...»* Поэтому не стоит постоянно повторять ребенку: **«Не бойся!»**, **«Не злись!»**. Он не

перестанет бояться или злиться, а вот доверительные отношения с родителями от подобных фраз будут страдать в первую очередь. Ведь маленький ребенок не будет чувствовать поддержку от родных, а только видеть, что его чувства для родителей не важны, а желания и потребности в поддержке игнорируются.

В культуре есть устоявшиеся стереотипы и шаблоны. Можно встретить различные фразы, как: «**Девочки так себя не ведут!**», «**Злиться нельзя – это плохо**», «**Мужчины не плачут!**», «**Мужчина должен быть сильными. Чувства – удел слабых**». На этих «лозунгах» воспитывалось не одно поколение. В итоге выросло немало «хороших девочек», не умеющих говорить «нет», и «брутальных мальчиков», не знающих, что такое сочувствие, считающих слабостью проявления любви, внимания и заботы. Родители просто не задумывались об эмоциональном развитии детей, первоначально было физическое и интеллектуальное развитие.

### Игры, беседы и задания для развития эмоционального интеллекта детей

§ Одной из первых игр можно сделать игру на знакомство с самими эмоциями (*базовые эмоции: удовольствие, интерес, удивление, отвращение, гнев, презрение, горе, стыд, вина, страх*), развитие умения определять эмоции. Познакомьте ребенка с эмоциями, расскажите в каких ситуациях и когда они проявляются. Для беседы можно использовать наглядный материал в виде карточек с людьми, изображающими различные эмоции.



§ В дальнейшем усложните задачу для ребенка, предложите ему к выбранной карточке с эмоцией придумать ситуации, когда человек может ее испытывать. Или попросите ребенка к определенной ситуации (например: два мальчика не поделили игрушку, ребенок получил неожиданный подарок от родителей, девочка забыла дома игрушку и прочее) подобрать картинки с эмоциями.

§ Как вариант самоанализа, используя картинки с разными эмоциями, попросить ребенка выбрать ту карточку, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы и т.д. а затем обсудить результаты выбора.

§ Заведите ритуал, чтобы каждый вечер ребенок сам выбирал эмоцию сегодняшнего дня. «Сегодня я чувствовал радость (грусть, любопытство, злость...), когда...». Для этого распечатайте все эмоции любимого персонажа ребенка, которые он и будет выбирать для обозначения своих переживаний. Эта игра учит осознанности и принятию собственных чувств.



§ С карточками можно проводить игру для всей семьи. Каждый получает набор карточек с эмоциями (базовые эмоции – 10 карточек). Главное, чтобы у всех участников был одинаковый набор карточек. Один из игроков придумывает слово, ситуацию или понятие, которые ассоциируются у него с эмоцией. Затем выкладывает карточку в круг рубашкой вверх. Остальные должны отгадать, что это за эмоция. В этой игре дети легко раскрывают свои эмоции. А родители могут узнать о несоответствии своего восприятия с детским видением мира. Например, утренник (в честь 8 Марта) может вызывать у ребенка страх выступления перед публикой, а у мамы ассоциироваться с радостью.

§ Так же стоит помнить, что эмоции можно выразить не только мимикой, но интонацией. Попробуйте произносить фразы по-разному. И пусть ребенок попробует угадать, что вы испытываете, какую эмоцию выражаете (радость, удивление и прочие), а затем поменяйтесь ролями. Примеры фраз: «завтра понедельник», «Мы едем на выходных на дачу», «сегодня отключили горячую воду». При этом можно пофантазировать и найти объяснения, почему человек радуется, что поедет на дачу или почему он удивлен, а что его могло напугать и он боится теперь туда ехать.



§ Начинайте с себя и будьте примером для ребенка. Для этого введите в свою речь формулу: «Я чувствую..., потому что..., и я хотела бы...». В общении с ребенком эта формула может звучать так: «Я расстроена, что ты разлил воду с красками. Я хотела бы, чтобы ты был внимательнее. А сейчас давай вместе приберемся».

§ В случае конфликтной ситуации предложите ребенку представить себя на место другого человека. Обсудите с ним, как он думает, какие чувства и эмоции испытывал другой человек, почему он себя так повел, что возможно сам ребенок сделал неправильно. Дайте ребенку возможность провести самоанализ своего поведения, прочувствовать свои эмоции и разобраться в них. Спросите, что чувствует сам ребенок.



§ Читайте книги с ребёнком, смотрите фильмы и мультики, обсуждайте прочитанное и увиденное, будь то действия героев или их чувства. Обсудите поведение героев, кого что радовало, кого что опечалило, может, кто-то из героев чего-то испугался. Не забывайте и о ваших чувствах и вашего ребенка относительно прочитанного или просмотренного. Обсудите с ним, что его больше впечатлило или, может, огорчило в поведении героев, правильно ли герои поступили (почему?). Какие чувства и эмоции испытывает ребенок.





§ Также эмоциональный интеллект развивают любые игры, в которых дети взаимодействуют, где нужно общаться, договариваться, сотрудничать, работать в команде, искать компромиссные решения.

§ Рисование в рамках развивающих занятий может быть весьма разнообразным. Можно попросить ребенка нарисовать свое настроение или настроение какого-нибудь персонажа. Рисунок может быть сюжетный, а может быть и абстрактный. Можно поиграть с цветами, отображая разные эмоции и т.п. После можно обсудить, что ребенка радует, что злит (вызывает агрессию), что пугает, вызывает отвращение или чувства стыда, презрения.



§ Дневник настроения. Подобный дневник можно вести ребенку, даже если он еще не умеет писать. Заведите альбом и, например, если ребенок часто проявляет агрессию, делайте с ним в альбоме рисунки, отражающие его состояние, проводите анализ ситуаций, когда ребенок проявлял агрессию, а дополнительные записи можно делать в отдельной тетради. Выполняя данное упражнение, вы не только будете видеть причину поведения ребенка, но прорабатывать ее. Включайте в процесс обсуждения не только те переживания, что испытывал сам ребенок, но и другие участники событий. Обсуждайте и проговаривайте все. Дайте возможность ребенку взглянуть на ситуацию с позиции всех участников.

§ Если вы вышли на прогулку с ребенком, вы так же можете способствовать развитию эмоционального интеллекта у него. Посмотрите по сторонам, обратите внимание, что кому-то грустно (предложить своему ребенку поиграть с тем, кто заскучал), кто-то смотрит с интересом на игрушку вашего ребёнка (предложите своему ребенку дать ее поиграть другому ребенку, а у него в замен попросить его игрушку). Маленьким детям сложно и страшно самим сделать первый шаг на встречу другим деткам. Помогите своему ребенку, покажите, как надо, и, помимо развития эмоционального интеллекта у ребенка будет развиваться коммуникативная сфера и появятся новые друзья.



§ Включайте ребенка в социальную жизнь. Если вы видите на улице человека, которому нужна помощь, подойдите к нему вместе с ребёнком и помогите. Например, заходя в подъезд, откройте дверь бабушке, которая несёт в руках сумки, уступите место в автобусе пожилому человеку, угостите сосиской бездомную собаку. В подобных ситуациях ребенок будет видеть, кому нужна помощь, распознать их эмоции и видеть эмоциональный отклик с их стороны – это всё и есть проявления эмоционального интеллекта. При этом не обязательно назидательно рассказывать ребенку, что и зачем вы сейчас делаете, лучше просто сделать и ограничиться небольшим комментарием (например, «давай бабушке поможем, ей тяжело сумку нести.... давай собачку угостим сосиской, она бездомная и хочет есть...»).



## **Подводя итоги**

Развивая эмоциональный интеллект ребёнка, учите его не только осознавать то, что происходит с ним, но и видеть то, что происходит вокруг него. Не обязательно для развития эмоционального интеллекта водить ребёнка на специальные занятия. Ребенку важно видеть адекватное проявление эмоций в первую очередь со стороны своей семьи. Приведенные задания можно не использовать отдельным развивающим блоком, а включать в повседневные игры, занятия, беседы. Даже если произошел конфликт, его можно использовать с пользой для ребенка. Помогите ему разобраться в сложившейся ситуации и взглянуть на нее с позиции всех участников. Учите ребенка ставить себя на место других, стараться понять их состояние и чувства.

Так же будьте примером для своего ребенка, говорите ему о своих чувствах и эмоциях, объясняйте, почему вы поступили так или иначе, что вас расстроило или порадовало, почему.

Для гармоничного развития эмоционального интеллекта ребенка станьте его проводником в мире эмоций: научите его распознавать эмоции, развивайте осознанность (понимание причин и последствий возникновения эмоций) и учите регулировать эмоциональные состояния, адекватно выражая эмоции.

Развитый эмоциональный интеллект позволяет ребенку эффективно общаться как со сверстниками, так и со взрослыми, управлять своим поведением, лучше адаптироваться к новым социальным условиям (например при переводе в другой садик, начале посещения кружков, поступления в школу). Такие дети легко вливаются в любой коллектив и становятся хорошими друзьями.