

Опубликовано на сайте Cognifit 1 июля 2019 г.

Ссылки:

<https://blog.cognifit.com/ru/%d0%ba%d0%b0%d0%ba-%d1%80%d0%b0%d0%b7%d0%b2%d0%b8%d1%82%d1%8c-%d1%8d%d0%bc%d0%be%d1%86%d0%b8%d0%be%d0%bd%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d1%8b%d0%b9-%d0%b8%d0%bd%d1%82%d0%b5%d0%bb%d0%bb%d0%b5%d0%ba%d1%82/>

<https://zen.yandex.ru/media/cognifit/kak-razvit-emocionalnyi-intellekt-u-rebenka-5d1a0d2460d75900ad9546bd>

КАК РАЗВИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ У РЕБЁНКА?

Словосочетание «эмоциональный интеллект» наверняка слышали многие, но многие ли знают, что оно означает? Какова роль эмоций в жизни людей, почему умение управлять эмоциями так сильно влияет на личностную и профессиональную успешность человека, можно ли научиться управлять эмоциями, зачем и как развить эмоциональный интеллект у ребенка расскажем в данной статье.

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

Без эмоций жизнь представить невозможно – мы радуемся, удивляемся, сердимся, грустим каждый день. И очень важно знать и понимать, что не бывает плохих или хороших эмоций. Каждая из них - ключ к познанию окружающего мира.

Эмоции позволяют нам эффективно взаимодействовать с окружающими, лучше понимать себя и других, доверять друг другу и действовать в команде, ставить перед собой цели и достигать их.

Эмоциональный интеллект – это способность понимать свои и чужие эмоции, распознавать намерения и мотивацию собеседника, понимать его чувства и правильно на них реагировать, а также способность управлять

своими эмоциями и эмоциями других людей для эффективного и гармоничного взаимодействия с окружающим миром. Когда эмоции - не враги, а друзья, помогающие в достижении целей.

Для ребёнка развитый эмоциональный интеллект – основа успешного и, главное, счастливого будущего. Детям особенно сложно понять весь яркий спектр чувств и эмоций, разобраться с разочарованиями и сомнениями, поражениями и даже с победами. Ребёнок с развитым эмоциональным интеллектом в любой ситуации сделает для себя правильные выводы, и, напротив, ребёнок со слабо развитыми социальными навыками и низким интеллектом может уйти в себя, стать закомплексованным, скованным в общении или даже агрессивным. Этого не случится, если начать развивать эмоциональный интеллект в самом раннем возрасте.

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.

ВАЖНО

Родители принимают непосредственное участие в процессе развития эмоционального интеллекта ребенка. Основная цель взрослого – научить малыша жить в гармонии с 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 уставшего, расстроенного, иногда разозленного, иными словами – естественного. 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.

Наши дети все впитывают в первую очередь через опыт и через наш родительский пример. Задавшись благородной целью развития эмоционального интеллекта у ребенка, вы одновременно будете развития его и у себя.

Начните с принятия факта: все эмоции существуют и все необходимы

Есть чувства, от которых хочется улыбаться: радость, нежность, гордость, счастье. От других становится плохо: страх, злость, обида, вина. Помогите ребёнку овладеть этим алгоритмом:

1. Понять свою эмоцию;
2. Принять ее. Не задавить, не отвергнуть. Честно дать себе внутри ощутить ее;
3. Понять, почему вы испытываете эти чувства;
4. Принять решение как выразить эти чувства.

Если мы сами будем озвучивать свои чувства (например: «Я испытываю радость, потому что мы так здорово всей семьей провели эти выходные, и я хотела бы, чтобы мы все выходные проводили вместе», «Сейчас я очень сержусь из-за разлитых на ковер красок», «Я радуюсь, когда ты радуешься», «Я злюсь, когда меня не слушают»), это станет нормой общения. Тогда и ребёнку будет легко понимать свои эмоции: «Я чувствую обиду и грусть, потому что у меня не получилось написать диктант, хотя я готовился и я хотел бы понять, что мне делать».

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?»

ВАЖНО

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.

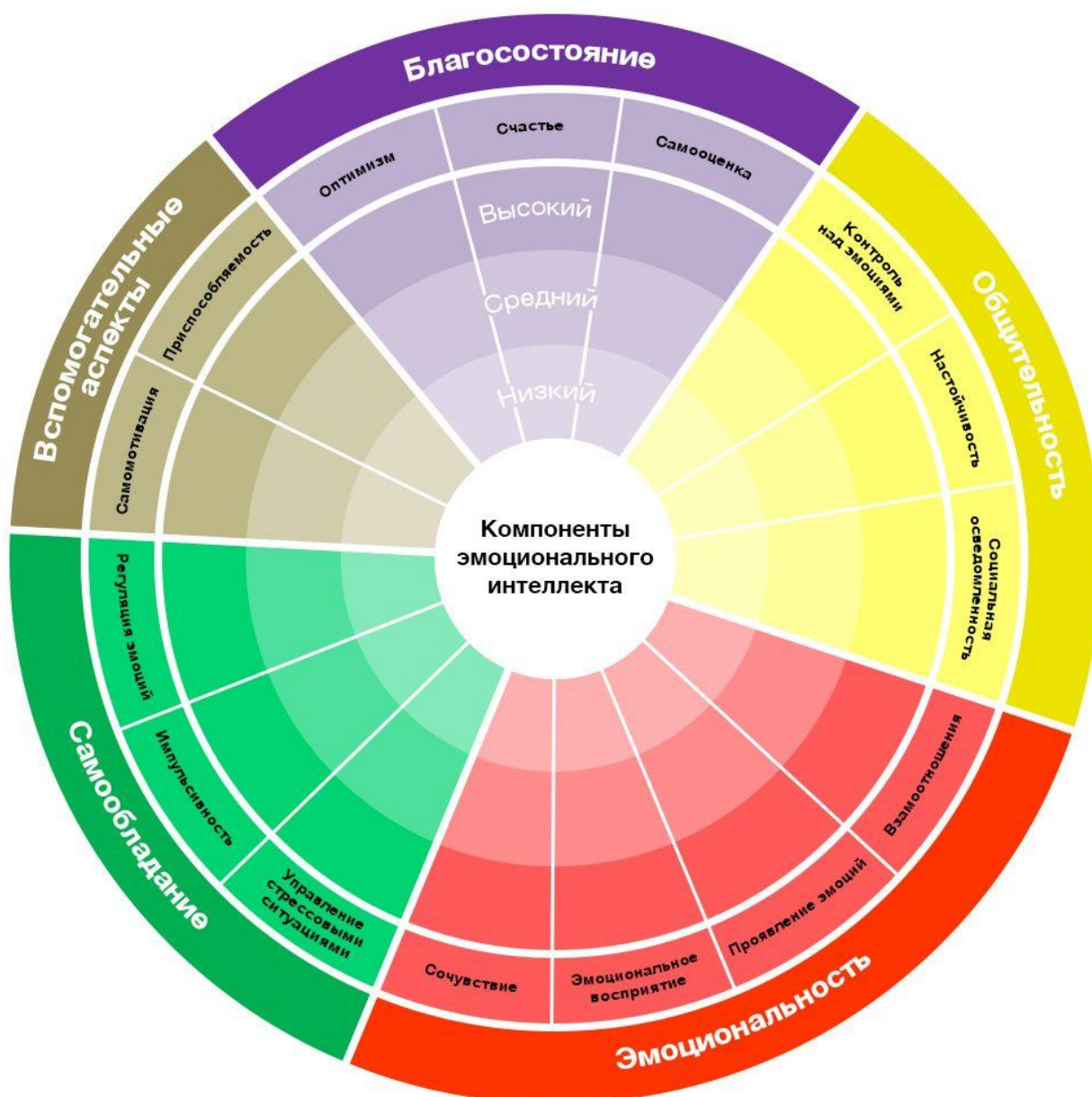
И, наконец, познакомившись с различными эмоциональными оттенками, научившись распознавать и проживать их, ребенок сам сможет ответить на вопрос «Что ты чувствуешь?».

Компоненты эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект включает в себя два аспекта: возможность управления собой (внутриличностный аспект) и возможность контролировать отношения с другими людьми (межличностный аспект).

Внутриличностный эмоциональный интеллект заключается в таких свойствах личности, как самоконтроль, понимание истоков возникновения своих чувств, уверенность в своих силах, активность, гибкость мышления, пытливость, оптимизм.

Межличностный эмоциональный интеллект позволяет человеку быть открытым, уважительным, коммуникабельным, эффективно работать в команде, строить и регулировать отношения с другими людьми.



Способы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста:

- **сюжетно-ролевая игра** (ролевые действия помогают ребенку понять другого, учесть его положение, настроение, пожелания);
- **трудовая деятельность** (достижение положительного результата, радость за совершенный с другими детьми труд. Общий успех, чувство удовлетворения от совместной работы);
- **произведения художественной литературы** (сравнения себя с положительным героем, активное сопереживание ему; отрицательная оценка поведению и поступкам отрицательного героя);

• **творческая деятельность** (развитие эстетических чувств, формирование чувства прекрасного; перенос понятия «красота» на поведение детей, людей).

Как эмоциональный интеллект помогает в обучении.

Важно иметь в виду, что образование — процесс непрерывный. Ребёнок каждую минуту чему-то учится, причём не только у школьного учителя и родителей, но и друзей и людей из реального или виртуального окружения.

Существует три кита успешного образования с учетом эмоционального интеллекта:

1. Индивидуальные потребности ребёнка (все дети разные и траектория обучения, соответственно, тоже).

2. Атмосфера поддержки и принятия в семье (семья проявляет интерес к обучению ребенка, избегает оценки и критики).

3. Программы и педагоги (принципы образовательной системы).

Когда ребёнок чему-то учится, он в итоге приобретает (или, к сожалению, не приобретает) пять результатов, с которыми, как с личным сокровищами, выходит затем в жизнь:

1. Знание, умение, навык, за которым ученик, собственно, и пришёл к учителю.

2. Тренировка общей способности к дальнейшему самообучению («научиться учиться»).

3. Самооценка или эмоциональный след, оставленный от занятий каким-либо видом деятельности. Либо удовлетворение, либо — разочарование в себе и мире. А главное, они приводят или к повышению уверенности в себе или же, наоборот, к снижению самооценки.

4. Память о педагоге. Память о взаимоотношениях с педагогом и впечатлении о нём. Аккуратная учительница формирует представления об аккуратности, добрая — о доброте. И так далее.

5. Опыт, совместно пережитый с другими учащимися. Когда ребёнок формирует представление об общем, исходя не только из своих представлений, но и представлений своих одноклассников.

Родители должны проявлять интерес к обучению ребенка, стараться избегать оценки и критики.

Чего хочет ребенок.

Родителям важно помнить, что успех не всегда равен счастью. Всё что «надо», но «не хочу», отражается на здоровье. В конце школьного обучения 82% детей хотят учиться хорошо и только 36% учатся с удовольствием.

Разрыв между «стараюсь учиться хорошо» (хочу) и «с удовольствием учусь» (надо) покрывается здоровьем ребёнка.

5 шагов развития.

Для раскрытия всех возможностей эмоциональной сферы, ребенку нужно пройти через пять этапов игрового образовательного процесса:

Этап 1. «Я чувствую» (развиваем осознанность).

Содержание: комплекс упражнений и игр, развивающих все пять органов чувств: слух, обоняние, вкус, зрение, осязание.

Результат: активизация сенсорных систем ребёнка, сознание необходимого эмоционального фона, создание своих эмоций.

Этап 2. «Я хочу» (создаём мотивацию).

Содержание: ролевые игры, диалог с ребёнком.

Результат: осознание ребёнком мотивации к действию, понимание эмоций окружающих. Мотивация позволяет ребёнку понять его желания, а желания помогают сформировать цель.

Этап 3. «Я знаю» (развиваем интеллект).

Содержание: изучение интересных фактов, решение логических задач.

Результат: получение ребёнком необходимых знаний, развитие внимания, памяти, логики.

Этап 4. «Я могу» (формируем самооценку).

Содержание: упражнения и игры с фиксацией успешного выполнения и достижения результатов.

Результат: развитие самооценки, осознание ребёнком своих сил, развитие навыка управления своими эмоциями.

Этап 5. «Я делаю» (самореализация).

Содержание: игры, поделки, квесты.

Результат: освоение навыков личностного роста, самореализации и социализации, развитие использования эмоционального ресурса в достижении целей.

Завершение

Содержание: установление обратной связи с ребёнком, совместная выработка идей для применения полученных навыков в жизни.

Результат: применение полученного опыта, знаний, умений и навыков в жизни.

Каждый этап позволяет освоить модели восприятия, осознания и взаимодействия с действительностью: «я чувствую», «я хочу», «я могу», «я знаю», «я делаю» соответственно.

Игры-упражнения для развития эмоционального интеллекта у детей.

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)

- 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.

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

1. Коробочка эмоций.

Полезно создать в воображении свою коробочку счастья. «Сложите» в нее все, что ассоциируется у вас со счастьем визуально, на слух, вкус, обоняние и осязание. А затем создайте такую же коробочку вместе со своим ребенком, подробно обсуждая с ним его эмоции. Пример:

- Зрение: счастливая улыбка ребенка.
- Слух: шум морской волны.
- Вкус: сладкая клубника.
- Обоняние: ароматы леса после дождя.
- Осязание: объятия любимого человека.

2. Язык эмоций.

Он поможет не только разобраться в собственных чувствах, но и позволит окружающим лучше вас понимать. Такое общение с партнером, коллегами и особенно с ребенком станет основой взаимопонимания в семье и на работе. Для этого введите в свою речь формулу: «Я чувствую..., потому что..., и я хотела бы...».

На примере общения 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».

3. Что я чувствую сегодня.

Суть игры заключается в том, 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.

4. Эмоциональный фотоальбом-путешествие.

Интересно фотографировать не только в стиле «я и достопримечательности». Попробуйте делать эмоциональные фотографии: «А! Эта пальма как огромный кактус – надо его попробовать», «Башня не падает?!», «Жуууук!».

Поверьте, такие фотографии очень приятно рассматривать всей семьей. А еще по ним можно делать рассказ о путешествии. Распечатываете несколько фотографий, перемешиваете и создаете новую историю вашей поездки.

5. Эмоции в красках.

Можно сделать свою галерею эмоций, где каждая картина – это эмоция, выраженная теми красками и композицией, которую выбирает ребенок. Очень здорово рисовать одновременно и сравнить, какими у вас получились радость, грусть, злость.

6. «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.

7. 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.

8. Компас эмоций.

Уникальная игра, которая не только знакомит ребенка с эмоциями, но и показывает, какие чувства человек ощущает в той или иной ситуации. Суть игры: каждый получает набор из 8 карточек: радость, страх, интерес, вдохновение, сомнение, удивление, доверие, гнев. Перечень можно дополнять.

Загадывающий игрок придумывает слово-понятие-ситуацию и, выбирая к ней подходящую эмоцию, выкладывает карточку в круг закрытой. Остальные игроки должны угадать: какую же эмоцию вызывает у игрока загаданная ситуация.

Например, мама может выбрать карточку «радость» на понятие «1 сентября», а дочка – «страх». Детям сложно проговорить о своих эмоциях. А в игре они раскрывают их.

И не забывайте про чтение книг и хорошую музыку. Это неустаревающие ресурсы для познания себя, окружающих и всего мира.



Кристина Тарабановская.

Дипломированный педагог-психолог в области дошкольного образования. Занимается педагогической практикой с 2011 года. В настоящий момент продолжает обучение в магистратуре МПГУ по профилю «Когнитивная психология в образовании и управлении».