

Емоційний інтелект: навіщо потрібно та як розвивати

Загальний інтерес до емоційного інтелекту або EQ виник близько 20 років тому, коли психолог [Деніель Гоулман](#) випустив книгу, в якій розповів про його важливість. Сьогодні багато вчених підтверджують, що цей показник відіграє в успішності та загальному благополуччі людини більшу роль, ніж IQ. Розвивати емоційний інтелект краще і легше в дитинстві, та батьки можуть допомогти в цьому своїм дітям.

Батькам не варто забувати про емоційне виховання дітей.

Що ж таке емоційний інтелект

Емоційний інтелект і емоційність – це не одне і те ж. Висока емоційність – це бурхлива реакція людини на навколишній світ. Емоційна людина, наприклад, буде жестикулювати і зітхати під час перегляду цікавого фільму. Але це не буде говорити про її розвинений емоційний інтелект.

Емоційним інтелектом володіє людина, яка вміє:

- розуміти і сприймати власні емоції;
- керувати своєю поведінкою під час тих чи інших емоцій;
- розуміти, які емоції відчують інші люди;
- використовувати знання про свої та чужі емоції для міжособистісного спілкування.

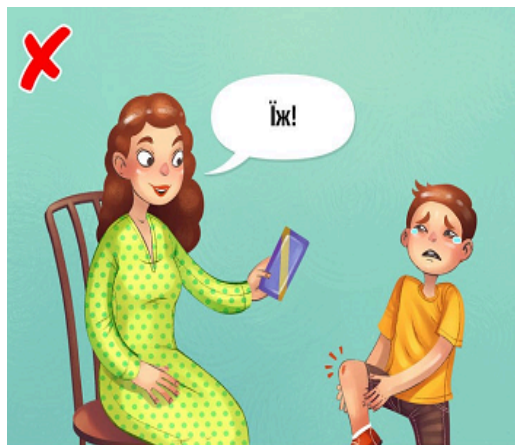
Навіщо він потрібен

Сучасні психологи вважають, що люди з розвиненим емоційним інтелектом стають хорошими командними гравцями, лідерами. Вони вміють вести переговори і домагатися свого, при цьому залишаючи про себе приємне враження. Професійні знання, звичайно ж, теж потрібні

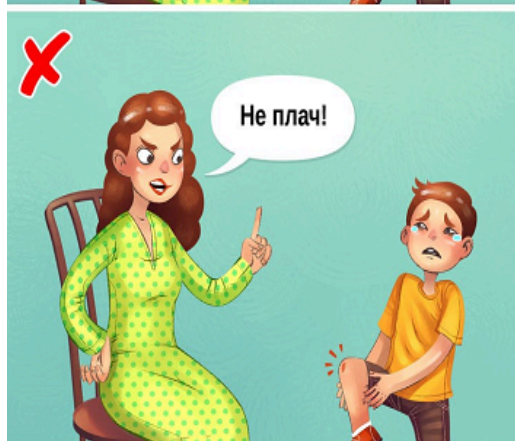
людині для особистісного та кар'єрного зростання. Але емоційного інтелекту ми навчаємося з найбільш раннього віку, причому несвідомо. Тому батькам варто задуматися про майбутнє дітей і допомогти їм розібратися в багатогранному світі почуттів.

Навчання емоційного інтелекту відбувається, як не банально це звучить, в емоційні моменти життя. Приділяючи увагу емоційному вихованню, батьки збільшують ступінь довіри в сім'ї, можуть вплинути на дітей в потрібній ситуації і виростити цілісну та впевнену в собі особистість.

Деякі помилки батьків



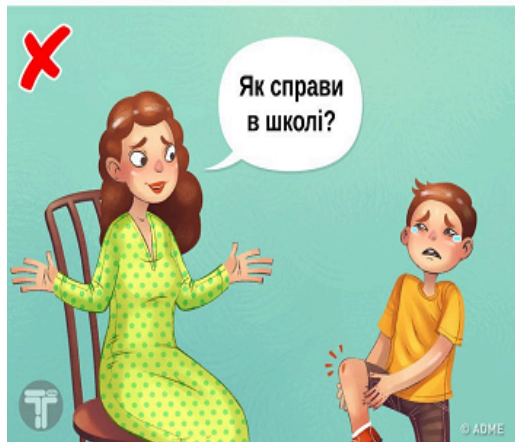
Довгий час батьки по всьому світу ретельно стежили за успіхами своїх дітей у навчанні та зовсім забували про емоційне виховання. Стереотипи теж заважають правильно сприймати почуття. Напевно, багатьом хлопчикам забороняли плакати, а дівчаткам говорили, що їм не можна злитися.



Психолог Джон Готман виділяє три типи батьків, які неправильно поведуться з дитячими емоціями:

ки, які відкидають емоції. Вони роблять вигляд, що переживання дитини – це дрібниця, намагаються відвернути дітей від них.

ки, які не схвалюють емоцій. Вони сприймають негативні емоції як неправильні і часто карають дітей за них.



ки, які не втручаються. Вони бачать дитячі емоції, але не знають, як допомогти дітям, тому роблять вигляд, що нічого не відбувається.

Такі підходи не дозволять дитині правильно оцінювати свої і чужі емоції. Психологи, які вивчають розвиток емоційного інтелекту, виділяють кілька золотих правил виховання, яких варто

дотримуватися.

Чого не потрібно робити батькам

- - Говорити дитині, щоб ви зробили на її місці або що їй потрібно відчувати, наприклад: «Ти засмутився, а я б на твоєму місці раділа».
- - Карати дитину за прояв почуттів.
- - Залишатися осторонь, коли дитині погано.
- - Намагатися поставити себе на місце дитини. Вам може здатися, що її проблема є необґрунтованою. Пам'ятайте, що ви сприймаєте світ по-іншому. Дитині не варто бачити ваше несерйозне ставлення до її проблеми.
- - Говорити дитині, що її проблема знайома всьому світу, а деяким людям гірше ведеться на світі.

Подібні дії знецінюють і ображають проблему дитини та її почуття.

Що потрібно робити батькам

- Якщо дитина зробила щось небажане, дайте коментар вчинку і ваших почуттів. Наприклад: «Я хвилююся, коли ти не піднімаєш слухавки» замість: «Ти жахливо себе поводиш».
- Покажіть зацікавленість в проблемах дитини і беззастережну підтримку. Постарайтеся знайти приводи, щоб похвалити його, а не те, за що можна насварити.
- Намагайтеся зрозуміти, яку емоцію відчуває дитина. Пам'ятайте, що у дитини не такий багатий словниковий запас і життєвий досвід. Вона може просто не розуміти, що саме її засмучує. Тому питання: «Що трапилось?», може залишитися без відповіді. Краще вистежити ґрунт навідними питаннями: «Ти не сильно втомився?», «Я бачу, що тобі погано, може, тебе образив однокласник?». Вислухайте відповідь дитини і допоможіть їй описати словами свої почуття.
- Обговоріть з дитиною, як можна вирішити її проблему зараз і що можна зробити, якщо вона повториться.



Подібні дії допоможуть батькам вибудувати з дітьми теплі й близькі стосунки. Але пам'ятайте, що в підлітковому віці діти проходять складний період становлення і гормональних змін. У цей час не варто

занадто нав'язувати їм свою допомогу. Тим більше, не варто без її прохання лізти в їх особисте життя – читати листування і щоденники. Так, ви можете зруйнувати довіру.