Консультация на тему:
«Что такое эмоциональный интеллект ребёнка и как его развивать?»

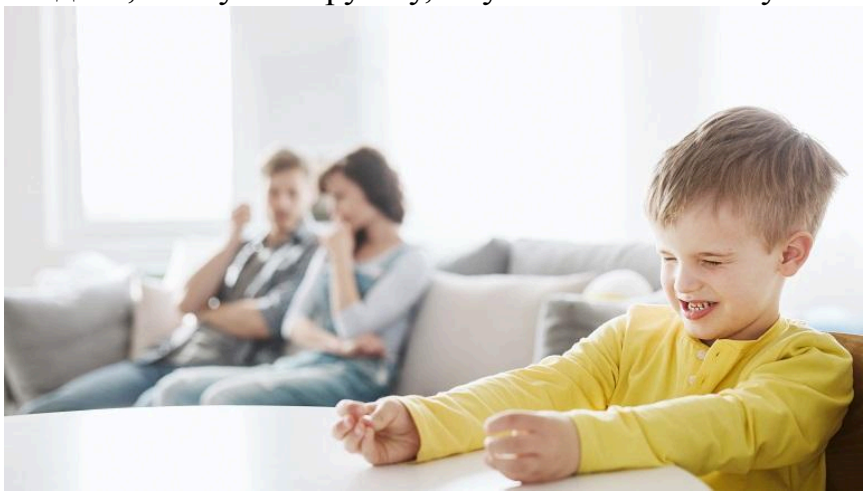
Эмоциональный интеллект — термин, который появился в современной науке совсем недавно — около 30 лет назад. До этого времени считалось, что человеческие чувства и контроль над ними приобретаются сами собой в процессе развития и не требуют дополнительной тренировки. Однако, ученым не давал покоя вопрос, почему многие люди с высоким коэффициентом интеллекта (IQ) так и не достигают успеха в жизни.

Так появилась теория эмоционального интеллекта (ЭИ), как совокупности навыков понимания своих и чужих эмоций, намерений, желаний и мотивов, умения управлять ими и использовать в конкретных целях. Высокий ЭИ считается главным навыком выживания с первобытных времен — благодаря ему человек быстро адаптируется в критической ситуации, умеет договариваться с людьми, располагать к себе.

Эмоциональный интеллект условно делят на 4 компонента:

- **восприятие** — способность определять собственные эмоции и эмоции других людей по выражению лица, голосу, жестам, мимике и т.д.;
- **понимание** — установление причинно-следственной связи между эмоцией и событием, вызвавшим ее;
- **управление** — умение контролировать собственные эмоции, а также использовать чужие эмоции для достижения определенных целей;
- **стимулирование мышления** — способность направлять эмоции и чувства в нужное русло (творчество, спортивные достижения и др.).

На первый взгляд это кажется высшим пилотажем, однако, все 4 компонента ЭИ в той или иной степени регулярно проявляются у ребенка уже с 3-летнего возраста. Детей не зря называют маленькими психологами и манипуляторами — они чувствуют «слабые» места родителей и умело давят на них, выпрашивая сладкое, новую игрушку, мультик или маму 24 часа в сутки. Это и есть



эмоциональный интеллект ребенка. А если его умело развить, шансы на успех во взрослой жизни могут увеличиться в разы

Зачем развивать эмоциональный интеллект?

Ярких и обаятельных людей сегодня называют харизматичными. А если добавить к харизме эмпатию и адекватную самооценку, мы получим успешного, востребованного во многих сферах человека, который находит общий язык с окружающими людьми и способен добиться от них желаемого. Эти качества, по сути, и есть высокий

эмоциональный интеллект. И если раньше считалось, что это врожденный дар, то сегодня существует возможность «прокачать» свой ЭИ в любом возрасте.

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 ЭИ становятся лидерами в компаниях, к ним инстинктивно тянутся эмоционально более слабые ребята. Они способны организовывать общественную деятельность, решать проблемы коллектива, не боятся брать на себя ответственность, поэтому в будущем с легкостью добиваются руководящих должностей.

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 ЭИ, и лишь на 20% — уровнем классического интеллекта.

Признаки низкого эмоционального интеллекта

Низкий ЭИ у ребенка сопровождается характерными признаками:

- он 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.

Если у вашего ребенка нет этих признаков, значит, у него высокий эмоциональный интеллект, а вы инстинктивно развиваете его в верном направлении. Если же вы регулярно наблюдаете эти признаки, не отчаивайтесь — никогда не поздно начать развивать ЭИ. Более подробно о способах развития мы расскажем ниже.

Когда термин «Эмоциональный интеллект» прочно закрепился в

психологии, ученые стали искать способ его измерить. По аналогии с коэффициентом интеллекта (IQ) ученые ввели коэффициент эмоционального интеллекта — EQ.

Измерять EQ у человека (как у взрослого, так и у ребенка) предложили тем же способом — через тестирование. Точные тесты EQ длятся долго и состоят из сотни вопросов, поэтому детям дошкольного и младшего школьного возраста, как правило, предлагают упрощенные варианты — короткие и простые.

На начальном этапе родители могут протестировать своих детей, не выходя из дома, пройдя тест EQ в сети. Сегодня можно найти массу онлайн-тестов с мгновенным подсчетом результатов. Однако, подобные тестирования часто бывают необъективными. Наиболее полную оценку ЭИ можно получить в результате комплексной диагностики у детского психолога. Для этого специалист проводит анкетирование среди педагогов ребенка и его родителей. Оно призвано определить, насколько ребенок эмоционально отзывчив и как он переживает важные жизненные события.

Параллельно психолог предлагает ребенку пройти несколько несложных тестов, например:

- описать эмоции героев с картинки;
- придумать историю к комиксу;
- нарисовать цветок, сказочное животное или машину будущего — по характеру рисунка можно определить качества личности (агрессию, импульсивность, замкнутость, неуверенность в себе);
- озвучить несколько желаний с целью определить наличие альтруизма, зацикленности на материальных вещах и т. д.

На основании такого комплексного анализа психолог делает заключение об уровне эмоционального интеллекта у ребенка, определяет его слабые стороны и дает практические рекомендации для коррекции ЭИ.

Развитие эмоционального интеллекта у детей

Ученые сходятся во мнении, что ЭИ повышается на протяжении всей жизни, наиболее активно это происходит в юности и зрелости — по мере приобретения жизненного опыта. Тем не менее развитием эмоционального интеллект можно начинать заниматься с раннего детства,

Ранний возраст (с рождения до 3 лет)

В первые 3 года жизни активно формируется головной мозг и нервная система ребенка, это время считается наиболее благоприятным для усвоения новой информации. Считается, что знания и навыки, полученные до 3 лет, образуют основу мышления ребенка.

В первые месяцы жизни малыш учится распознавать эмоции мамы с папой, затем он пытается «вернуть» им улыбки и смех, отзеркалить их. Это — первое общение. В дальнейшем эмоции становятся главным ориентиром в мире: ребенок ищет одобрения своих намерений и действий в выражении лица мамы, доверяет только добрым улыбающимся людям, распознает враждебную интонацию. К трем годам он умеет не только считывать настроение родителей, но и понимает, как его можно использовать для достижения своих целей.

Дошкольный возраст (4-7 лет)

Дошкольный возраст начинается с «кризиса 3 лет» — периода, когда ребенок начинает идентифицировать себя, как самостоятельную личность, а не как часть одного целого вместе с мамой. Это непростое время, когда дошкольник пытается выйти за пределы границ, которые установили ему родители. Обычно это сопровождается негативизмом — ребенок отрицает все на свете и стремится все делать наоборот.

Родители оказываются к этому совершенно не готовы, что нередко ведет к непростительным ошибкам: ругают, кричат на ребенка и даже берутся за ремень. Какими бы эффективными на первый взгляд не казались радикальные меры, их результатом станет низкий эмоциональный интеллект ребенка. Полезнее запастись терпением и переждать этот период — он обязательно закончится, а чувство собственного достоинства и доверие к родителям останутся непоколебимыми.

После кризиса 3 лет наступает следующий ключевой этап развития личности — активная социализация. Ребенок идет в детский сад, где учится общаться в коллективе на протяжение целого дня и без мамы. Это очень эмоциональный период, малыш испытывает колоссальный стресс, учится контролировать свои чувства, гнев и агрессию.

Школьный возраст (7-12 лет)

В школе ребенок выходит на 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.

Начальная школа способствует развитию положительных качеств ребенка: доброты, отваги, чести и сострадания. Благодаря изучению сказок, притчей и басен младшие школьники знакомятся с понятием морали. В процессе общения с одноклассниками и учителями у ребят развиваются коммуникативные навыки, они все больше отдаляются от родителей и становятся самостоятельными.

Советы и рекомендации родителям

Развитие ЭИ происходит ежедневно: в быту, в процессе общения с близкими людьми и коллективом в детском саду или школе. От родителей же во многом зависит качество этого развития. Позитивный личный пример и стратегия воспитания формируют основу эмоционального интеллекта, которая затем «шлифуется» в детском саду или школе. Вот несколько общих рекомендаций, которые стоит соблюдать, чтобы обеспечить благоприятные условия для развития ребенка.

1. 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 ЭИ в детстве.

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

3. 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».

4. 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».

5. 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.

6. 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».

7. 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.

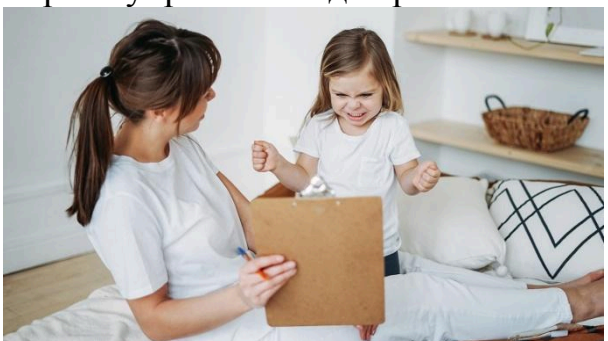
8. Будьте откровенны и честны, пускай малыш с детства узнает о несовершенствах мира. Не стремитесь оградить его от всех бед, но учите во всем искать позитивные моменты.

Когда придет время учить ребенка контролировать свои эмоции, сдерживать гнев, агрессию, не забывайте о том, что:

- детям полезно «выпускать пар», это стимулирует работу мозга и помогает снять нервное напряжение, подвижные игры для ребенка — лучшее лекарство от негатива, а коллективные подвижные игры еще и отлично развивают коммуникацию;
- чтобы гнев и обида не копились, полезно уравновешивать их позитивными эмоциями и добрыми делами — например, предложите ребенку после неприятного события покормить уличного пса, и его стресс отступит.

Занимаясь развитием эмоционального интеллекта ребенка, стоит помнить о том, что эффект достигается только в условиях динамики, — постепенно увеличивайте нагрузку, комбинируйте занятия, повышайте их сложность и не забывайте о поощрениях.

Игры и упражнения для развития эмоционального интеллекта у ребёнка



Чтобы повысить уровень ЭИ у ребенка, можно к повседневным развивающим занятиям добавить

специальные игры и упражнения. Они веселые и интересные, дети с удовольствием принимают в них участие.

Игра «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:

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

Такая игра развивает не только эмоциональный интеллект, но и актерские способности, делает ребенка более раскованным.

Кукольный театр

Театральная постановка сказок с любимыми игрушками в качестве персонажей закрепит прочитанное, позволит лучше понять чувства героев и мораль произведения. Разумеется, ребенок должен принимать участие в спектакле, озвучивать один или несколько персонажей.

Импровизация

Родители с малышом придумывают персонажей и ситуацию, а которой они оказались, а затем развивают ее в процессе ролевой игры. Например, Колобок и Винни-пух отправились на рыбалку или Лисичка пришла лечить больного Серого Волка.

Составление историй по комиксам

Детская фантазия не знает границ, это качество можно использовать во благо. Предложите ребенку серию из картинок, либо одну картинку, на которой изображена ситуация с несколькими персонажами. Пускай ребенок придумает сюжет, расскажет, что произошло с героями, что они чувствуют. Возможно, он сформулирует продолжение истории и даже нарисует его. Внимательно слушайте ребенка, мягко указывайте на его ошибки, объясняйте, почему он неправ и не забывайте хвалить за логику!

Комплексная развивающая 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:

- **пантомима** — каждый участник должен без слов изобразить своего персонажа, а остальные — угадать его;
- **спаси героя** — каждый участник придумывает историю, которая сделала его героя страшным, ищет причину его злобы и предлагает способы вернуть доброту в сердце злодея;
- **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.

Это лишь часть упражнений, которые вы можете проводить в домашних условиях. Большинство игр, в которых используется актерский потенциал и другие виды творчества, положительно влияют на эмоциональный интеллект, а если добавить к ним физическую активность — эффективность увеличится в разы.

Сегодня, когда наукой доказана важность уровня эмоционального интеллекта на пути к жизненному успеху, современным родителям стоит уделять больше внимания его развитию. Детские образовательные учреждения давно взяли на вооружение техники повышения ЭИ у детей, однако, основная работа все же ложится на плечи мам и пап, если, конечно, они хотят, чтобы их ребенок смог реализовать свой потенциал на 100%.

С уважением, педагог-психолог, Сабирова Энже Салимзяновна.