

Эмоциональный интеллект: зачем он нужен и как его развивать

Эмоциональный интеллект (ЭИ) — это комплекс навыков и способностей человека распознавать свои и чужие эмоции, понимать намерения, мотивацию и применять эти данные в решении практических задач.

Учёные Питер Саловей и Джон Майер в 1990 году предположили, что ЭИ состоит из нескольких адаптивных категорий. К ним относятся оценка и выражение эмоций, их регулирование, а также их использование в мышлении и деятельности.



Зачем развивать эмоциональный интеллект у ребёнка

Эмоциональный интеллект не связан с академическими знаниями и наличием гениальности. Он выступает как основа личностного развития.

Дети, умеющие распознавать эмоции, управлять ими и воспринимать их как ресурс для достижения цели, более общительны и легче адаптируются к изменениям окружающей среды. Кроме того, школьники с развитым ЭИ лучше учатся и меньше подвержены деструктивному влиянию.

Чувственная сфера напрямую влияет на память, обучаемость, уровень эмпатии, концентрацию внимания, даже на физическое и умственное здоровье.

Если вы будете уделять должное внимание развитию эмоционального интеллекта, ребёнок со временем научится контролировать себя и свои эмоции.

Как развивать ЭИ в повседневном общении

С двух лет дети начинают распознавать базовые эмоции: радость, грусть, страх, гнев. Психологи считают, что в развитии ЭИ помогает родительская отзывчивость, когда взрослый не обесценивает чувства ребенка, а принимает их значимость.

Демонстрируйте эмоции.

Рисуйте вместе с ребенком рожицы, воображайте, как можно воплотить ту или иную эмоцию на бумаге. Например, гнев может превратиться в иссиня-чёрное небо, которое озаряется вспышкой молнии, радость – это цветущий сад, а любовь – корзинка спелой клубники.

Проговаривайте эмоции.

Нарисуйте шкалу настроения, где одна ось – это малыш, а вторая – эмоция, которую он испытывает. К примеру, ребенок проиграл конкурс чтецов. Прежде чем успокаивать его, скажите: «Ты не занял призовое место, я вижу, как ты расстроен, и все равно горжусь тобой. Покажи на нашей шкале, где ты сейчас находишься?» Когда ребёнок определится, спросите, что бы он сделал для перехода на другую шкалу.

Возможно, он захочет погулять в парке или почитать что-нибудь о захватывающих приключениях.

Прорабатывайте негатив с помощью личного опыта.

Когда стараетесь поддержать малыша, подкрепляйте сказанное событиями из своего прошлого. Так ему будет проще признать поражение, понять, что его мир от этого не рухнул, и идти дальше.

Клинический психолог, психотерапевт Екатерина Блюхтерова мамам и папам, чьим детям 7–10 лет, советует:

Больше проявляйте чувства по отношению к ребёнку.

До 10 лет с ребёнком нужно проговаривать не только его эмоции, но и те чувства, что испытывают взрослые. Например: «Бабушка очень довольна собой, потому что закончила вязать свитер».

Не запрещайте проявлять эмоции, но старайтесь направить их в безопасное русло.

Следует избегать установок «мужчины не плачут» или «сильный человек нюни не распускает». Для физического и ментального здоровья крайне необходимо проживать эмоцию до конца. Так или иначе заблокированная эмоция всё равно выплеснется, но ребёнок не сможет себя контролировать. Это грозит истерикой в общественном месте или внезапной вспышкой агрессии.

Ребёнку важно дать понять: вредить другим нельзя. Когда ребёнку плохо или грустно, его настроение не должно отражаться на людях, приводить к порче вещей и пр. Поэтому показывайте ему безопасные способы справляться с эмоциями.

Хочется плакать? Пусть ребёнок поплачет, обнимите его, посидите рядом. Он разгневан? Выполните дыхательные упражнения, побегайте в парке наперегонки.

Придумывайте терапевтические истории.

Например, вы были вынуждены переехать в другой город, но для ребёнка это стресс: новая школа, обстановка, ребята. Чтобы ему было проще взглянуть на себя и свои эмоции со стороны и понять, как лучше действовать, можно придумать свою историю.

Когда речь идет о подростковом ЭИ, важно не забывать про эмоциональную глухоту. С 12 лет у ребенка включается биологическая программа, которая направлена на сепарацию от родителей. Зачастую она побуждает подростков провоцировать взрослых, чтобы им «указали на дверь» и таким образом помогли начать жить самостоятельно.

Игры для развития эмоционального интеллекта

Существует множество игр, которые помогают научиться распознавать эмоции и их происхождение, проговаривать и описывать их, справляться с неприятными состояниями:

«Зеркало»

Ребёнок показывает вам мимикой и жестами определенную эмоцию, ваша задача — угадать её. А потом вы меняетесь местами.

«Компас»

Подготовьте карточки с названиями эмоций (гнев, радость, удивление, досада, печаль, растерянность, удивление и другие). Ведущий берет одну из карточек и придумывает ситуацию, которая вызывает эту эмоцию. Далее участники пытаются понять, что именно (какую эмоцию) загадал ведущий.

«Ручной крокодил»

Сядьте с ребёнком друг напротив друга и закройте глаза. Выберите эмоцию и попытайтесь рассказать о ней другому участнику только при помощи рук. Например, если вы выбрали радость, можете с энтузиазмом поиграть в «Ладушки», если гнев — легонько побейте кулачками, восторг можно выразить через бурные аплодисменты.

«Собираем эмоцию»

Нарисуйте или вырежьте из газет или журналов портреты людей, а потом нарежьте их фрагментами. Глаза, губы, нос должны быть отделены друг от друга. Далее перемешайте всё это и предложите ребёнку собрать какую-нибудь эмоцию.

«Коллекция эмоций»

Купите в магазине или нарисуйте карточки с разными эмоциями, пусть у ребенка будет целая коллекция. Когда он проживает какую-либо эмоцию, вытаскивайте карточку и вместе анализируйте её. Например, порассуждайте, что чувствуют печальные люди? Почему они грустят? Что может развеселить маму, папу, бабушку или товарища?

«Волшебный мешочек»

Подготовьте два волшебных мешочка. Один будет позитивным, другой — негативным. «Добрый» мешочек наполните приятными мелочами: вкусности, цветные карандаши, диски с мультфильмами. Перед игрой спросите у малыша, что он чувствует. Допустим, ребенок расстроен. Предложите ему взять, например, ручку, надеть её печалью и опустить в «плохой мешочек». Потом из «хорошего» мешка пусть вытащит что-нибудь приятное и констатирует: «Я отдал грусть и взял радость, теперь мы посмотрим мультфильм».

Подборка материала:
педагог-психолог Семёнова Юлия
(по материалам сети Интернет)