

## Развитие эмоционального интеллекта у детей

### Педагог-психолог Комарова Н.А.

Умение распознавать эмоции и управлять ими часто недооценивают. А ведь это — одна из основных составляющих успеха человека как в жизни, так и в работе. Вы задумывались над тем, почему не подающие надежд троечники вырастают в успешных бизнесменов, а некоторые отличники-медалисты так и не находят свое место в жизни? На этот вопрос отвечает теория эмоционального интеллекта. Что это такое и можно ли развить его у детей — рассмотрим подробно.

#### Что такое эмоциональный интеллект?

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 бояться 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.

### 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 интеллекта 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 пресловутого «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 протяжении 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.

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.

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

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».

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».

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.

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».

Чаще интересуйтесь настроением ребенка, спрашивайте, что он чувствует в разных ситуациях, обсуждайте события, которые произошли в саду или школе — так вы сможете ему с трудностями в общении, подскажете, в чем он прав или не прав.

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 уравнивать 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%

