

Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект — это умение человека понимать как собственные, так и чужие эмоции. Эта способность влияет, в том числе, на жизнь человека в семье и обществе, понимание настроения родных, близких и людей в целом, а также на возможность взаимодействовать с другими людьми.

В 1972 году психолог Пол Экман составил список из шести базовых эмоций, в него вошли: гнев, отвращение, удивление, счастье, грусть, страх. Позже в список были добавлены еще смущение, увлечение, презрение, стыд, гордость, удовлетворение и волнение. Есть много разных классификаций эмоций и их видов, но если мы научим детей разбираться хотя бы в этом небольшом спектре эмоций, то внесём очень важный вклад в их дальнейшую счастливую жизнь.

В модели эмоционального интеллекта Гоулмана пять составляющих:

1. Самосознание — способность распознавать свои эмоции и чувства;
2. Самоконтроль — возможность управлять ими;
3. Внутренняя мотивация;
4. Эмпатия — понимание чувств другого;
5. Социальные навыки — возможность выразить словами или действиями своё эмпатическое понимание происходящего.

Все составляющие обеспечивают возможность находиться в ладу с собой и другими.

С точки зрения Гоулмана есть три категории родителей, у которых не получается развить эмоциональный интеллект своих детей:

- Отвергающие — это те, кто не придает значения негативным эмоциям своих детей, игнорирует их или считает пустяком.
- Неодобряющие — это те, кто критикует своих детей за проявление отрицательных эмоций, может сделать выговор или даже за них наказать.
- Невмешивающиеся — они принимают эмоции своих детей, сопереживают, но не предлагают пути решения и не устанавливают ограничения в поведении своих детей.

Родители с развитыми социальными навыками и эмоциональным интеллектом:

- понимают, какую эмоцию испытывает ребенок;
- считают эмоции возможностью для сближения и обучения;
- сочувственно выслушивают и признают чувства ребенка;
- помогают ребенку найти слова для обозначения эмоции, которую он испытывает;
- вместе с ребенком изучают стратегии решения проблемы, одновременно устанавливая границы.

Дети, чьи родители постоянно используют эмоциональное воспитание, имеют более крепкое здоровье и более высокую успеваемость. У них лучше складываются отношения с друзьями, наблюдается меньше проблем с поведением, они менее склонны к проявлению насилия и в целом более позитивно настроены.

Маленьким детям 3–6 лет уже нужны серьезные социальные навыки и довольно развитое умение договариваться, когда они хотят поиграть все вместе, но каждый из них предлагает разную игру. Они должны найти творческий компромисс. Для этого нужны способности слышать друг друга, сопереживать другому и умение совместно решать проблему.

В начальной школе принятие сверстниками часто зависит от способности ребенка быть «крутым», эмоционально невозмутимым, но для этого важно не отсутствие эмоций, а умение наблюдать и улавливать социальные сигналы, позволяющие включиться в компанию, не привлекая к себе излишнего внимания. Психологи обнаружили, что у детей, чьи родители с раннего детства практиковали эмоциональное воспитание, этот социальный навык был хорошо развит, что помогало им находить общий язык и дружить со сверстниками.

Развивая эмоциональный интеллект, ребёнок быстро «считывает», что с ним происходит и его эмоции не успевают набрать градус, ребенок понимает, что с этим можно сделать. Дети испытывают уверенность, что родители их поймут, сопереживают им, интересуются всем, что происходит в их жизни. Детям не нужно капризничать только для того, чтобы привлечь внимание своих родителей.

Постепенно дети учатся успокаивать себя сами. Они могут оставаться спокойными даже в состоянии стресса, например, в классе на контрольной, что, уменьшает вероятность плохого поведения.

В результате такого типа воспитания между родителями и детьми усиливаются тёплые отношения, и дети становятся более чувствительными к просьбам своих родителей. Родители становятся союзникам. Наверное, о таких отношениях с родителями мечтает каждый ребёнок, даже давно уже выросший.

Упражнения на развитие эмоционального интеллекта:

1. «Знакомство с эмоциями». Создайте карточки, на которых будут изображены основные эмоции: радость, злость, удивление... Пробуйте изобразить все эмоции вместе с ребенком перед зеркалом.

2. «Когда я...». Необходимо выбрать разные ситуации из жизни: покупка хлеба в магазине; ссора с другом; приглашение на праздник; выступление на утреннике... К каждой ситуации надо подобрать подходящую эмоцию.

3. «Моя коллекция». Заведите альбом эмоций. Пусть ребенок рисует все эмоции, какие он испытывал в течение прошедшего дня. Можно вырезать из журналов подходящие фото.