



Развиваем эмоциональный интеллект ребенка

1. Учимся распознавать эмоции

Говорите с ребенком об эмоциях, помогайте ему распознавать свои эмоции, задавайте ребенку вопросы – что он чувствует?

Когда замечаете яркое эмоциональное состояние ребенка, скажите: «Мне кажется, ты сейчас чувствуешь...» – и назовите эмоцию. Спросите, верна ли ваша догадка.

Чтобы подавать пример, озвучивайте собственные эмоции: «Я чувствую радость, потому что...», «Я огорчен(-а), потому что...». Когда мы делимся своими переживаниями (и приятными, и не очень) мы не только учим ребенка распознавать свои эмоции, но и создаем атмосферу доверия и открытости в семье.

Важно

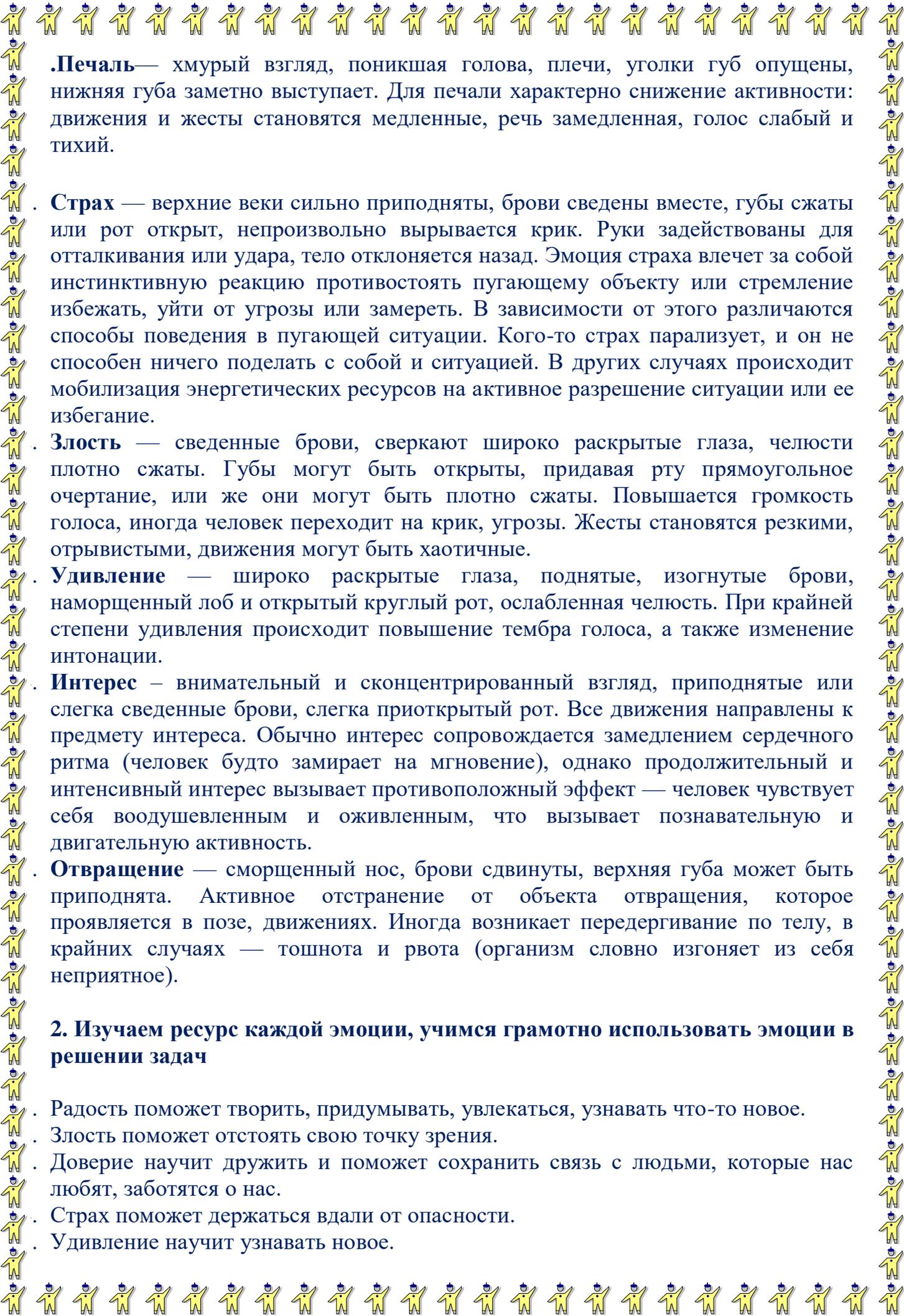
Ведите «Дневник эмоций» вместе с ребенком каждый день, записывайте, зарисовывайте вместе с ним эмоции, которые возникали у него в течение дня — это позволит ребенку обращать внимание на свои эмоции и связывать их с определенными событиями.

Важно и распознавание эмоций других людей. Здесь прекрасным инструментом выступают, в зависимости от возраста ребенка, любимые книжки с картинками, на которых у героев ярко выражены эмоции, мультфильмы и художественные фильмы.

Изучайте азбуку и основные проявления эмоций вместе с ребенком — чем отличается радость от грусти, удивление от страха.

Например:

Радость — проявляется в виде улыбки, смеха. Характеризуется открытой позой, энергичными движениями, может сопровождаться танцем, хлопками в ладоши. Характерной чертой искренней радости является «улыбка глазами», когда вокруг глаз появляются складочки-лучики.



Печаль— хмурый взгляд, поникшая голова, плечи, уголки губ опущены, нижняя губа заметно выступает. Для печали характерно снижение активности: движения и жесты становятся медленные, речь замедленная, голос слабый и тихий.

Страх — верхние веки сильно приподняты, брови сведены вместе, губы сжаты или рот открыт, непроизвольно вырывается крик. Руки задействованы для отталкивания или удара, тело отклоняется назад. Эмоция страха влечет за собой инстинктивную реакцию противостоять пугающему объекту или стремление избежать, уйти от угрозы или замереть. В зависимости от этого различаются способы поведения в пугающей ситуации. Кого-то страх парализует, и он не способен ничего поделать с собой и ситуацией. В других случаях происходит мобилизация энергетических ресурсов на активное разрешение ситуации или ее избегание.

Злость — сведенные брови, сверкают широко раскрытые глаза, челюсти плотно сжаты. Губы могут быть открыты, придавая рту прямоугольное очертание, или же они могут быть плотно сжаты. Повышается громкость голоса, иногда человек переходит на крик, угрозы. Жесты становятся резкими, отрывистыми, движения могут быть хаотичные.

Удивление — широко раскрытые глаза, поднятые, изогнутые брови, наморщенный лоб и открытый круглый рот, ослабленная челюсть. При крайней степени удивления происходит повышение тембра голоса, а также изменение интонации.

Интерес — внимательный и сконцентрированный взгляд, приподнятые или слегка сведенные брови, слегка приоткрытый рот. Все движения направлены к предмету интереса. Обычно интерес сопровождается замедлением сердечного ритма (человек будто замирает на мгновение), однако продолжительный и интенсивный интерес вызывает противоположный эффект — человек чувствует себя воодушевленным и оживленным, что вызывает познавательную и двигательную активность.

Отвращение — сморщенный нос, брови сдвинуты, верхняя губа может быть приподнята. Активное отстранение от объекта отвращения, которое проявляется в позе, движениях. Иногда возникает передергивание по телу, в крайних случаях — тошнота и рвота (организм словно изгоняет из себя неприятное).

2. Изучаем ресурс каждой эмоции, учимся грамотно использовать эмоции в решении задач

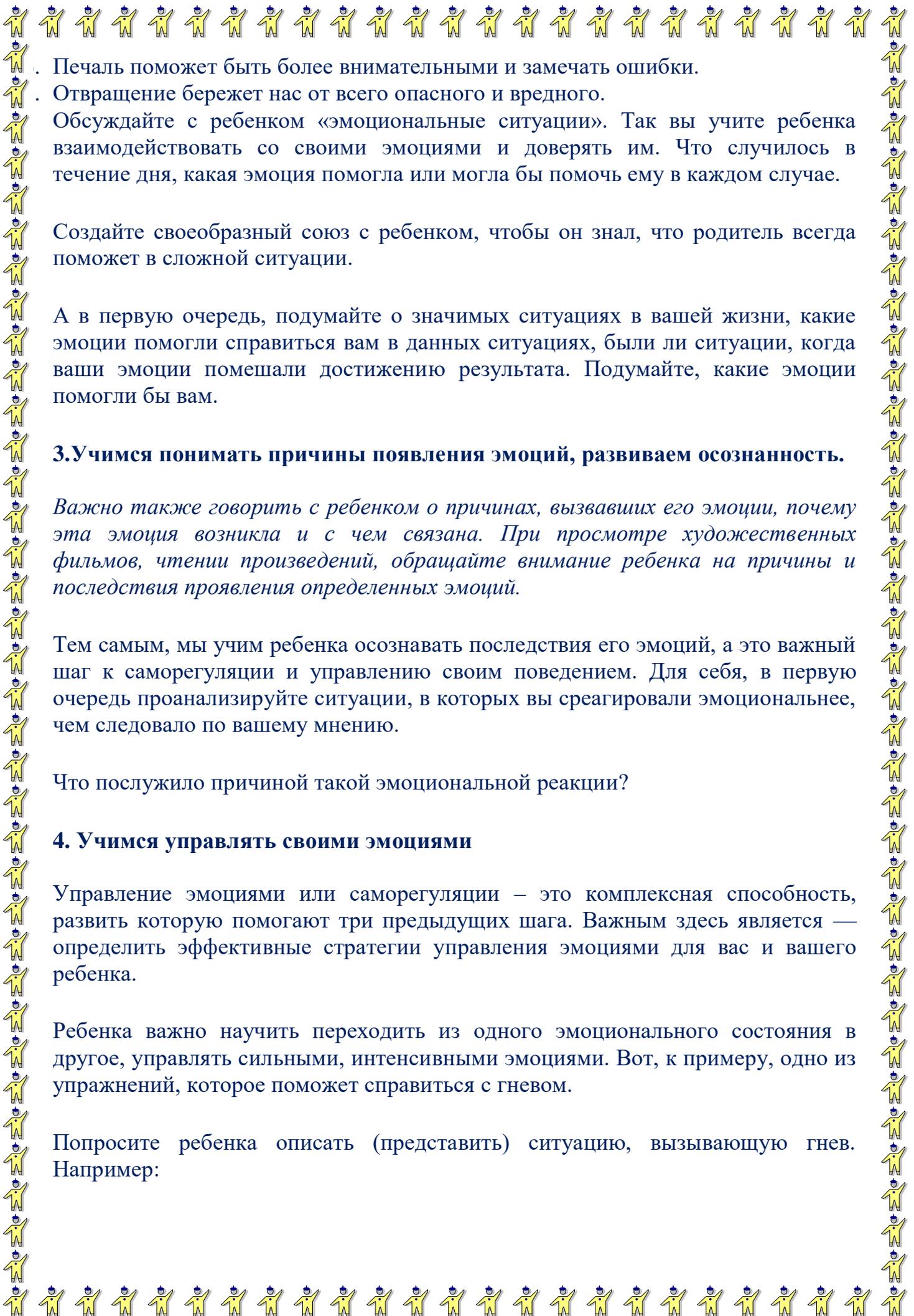
Радость поможет творить, придумывать, увлекаться, узнавать что-то новое.

Злость поможет отстоять свою точку зрения.

Доверие научит дружить и поможет сохранить связь с людьми, которые нас любят, заботятся о нас.

Страх поможет держаться вдали от опасности.

Удивление научит узнавать новое.



. Печаль поможет быть более внимательными и замечать ошибки.

. Отвращение бережет нас от всего опасного и вредного.

Обсуждайте с ребенком «эмоциональные ситуации». Так вы учите ребенка взаимодействовать со своими эмоциями и доверять им. Что случилось в течение дня, какая эмоция помогла или могла бы помочь ему в каждом случае.

Создайте своеобразный союз с ребенком, чтобы он знал, что родитель всегда поможет в сложной ситуации.

А в первую очередь, подумайте о значимых ситуациях в вашей жизни, какие эмоции помогли справиться вам в данных ситуациях, были ли ситуации, когда ваши эмоции помешали достижению результата. Подумайте, какие эмоции помогли бы вам.

3. Учимся понимать причины появления эмоций, развиваем осознанность.

Важно также говорить с ребенком о причинах, вызвавших его эмоции, почему эта эмоция возникла и с чем связана. При просмотре художественных фильмов, чтении произведений, обращайтесь внимание ребенка на причины и последствия проявления определенных эмоций.

Тем самым, мы учим ребенка осознавать последствия его эмоций, а это важный шаг к саморегуляции и управлению своим поведением. Для себя, в первую очередь проанализируйте ситуации, в которых вы среагировали эмоциональнее, чем следовало по вашему мнению.

Что послужило причиной такой эмоциональной реакции?

4. Учимся управлять своими эмоциями

Управление эмоциями или саморегуляции – это комплексная способность, развить которую помогают три предыдущих шага. Важным здесь является — определить эффективные стратегии управления эмоциями для вас и вашего ребенка.

Ребенка важно научить переходить из одного эмоционального состояния в другое, управлять сильными, интенсивными эмоциями. Вот, к примеру, одно из упражнений, которое поможет справиться с гневом.

Попросите ребенка описать (представить) ситуацию, вызывающую гнев. Например:

Совет

Представь следующее. Ты хочешь поиграть со своей любимой игрушкой. А младший брат/сестра/твой друг забрал ее без твоего разрешения. Ответь без раздумий: что бы ты сделал? На следующий день происходит то же самое: ты играешь с любимой игрушкой и ее тоже отбирает брат/сестра/друг. Сосчитай до десяти и наблюдай за дыханием, старайся дышать ровно и спокойно. Как бы ты поступил сейчас?

Обсудите с ребенком разницу в ответах. Отметьте, что в первый раз он отвечал сразу же после описанной ситуации, а во второй раз у него было время для осознания ситуации и для обдумывания, прежде чем отвечать.

Итак, 4 шага развития эмоционального интеллекта:

Шаг 1. Идентификация эмоций. Распознали, какую именно эмоцию мы испытываем.

Шаг 2. Использование эмоций в решении задач. Подумали, помогает ли эта эмоция решению моей задачи. Как она влияет на меня, мой настрой, мои действия и решения? Какая эмоция может мне сейчас помочь?

Шаг 3. Причины появления эмоций. Проанализировали, почему она возникла и с чем связана и как эмоция будет меняться со временем?

Шаг 4. Управления эмоциями. Определили эффективные для вас стратегии управления эмоциями, что помогает именно вам?

Отрабатывайте эти шаги ежедневно, пока навык гибкого управления и использования эмоций не станет привычным для вас и ребенка.

Почему развивать эмоциональный интеллект важно

Развитый эмоциональный интеллект позволяет ребенку эффективно общаться как со сверстниками, так и со взрослыми, управлять своим поведением; помогает быть собранным и сосредотачиваться на выполнении определенной деятельности, решении конкретной задачи.

В свою очередь, дети с низким EI более подвержены влиянию «плохой» компании, имеют проблемы с успеваемостью, с концентрацией внимания чаще подвержены стрессам и эмоциональному выгоранию.

Развитие эмоционального интеллекта у детей с раннего возраста повышает их успех во взрослой жизни — это научно доказанный факт.

Исследования Йельского центра развития эмоционального интеллекта показали, что дети с высокоразвитым EI с большей вероятностью (на 54% больше чем дети с низким EI) поступают в **престижные школы и университеты** и шансы **получить высокооплачиваемую работу** в будущем у них увеличиваются на 46% по сравнению со сверстниками с более низким EI[1].

Обратите внимание

Уже сейчас уровень EI соискателя становится все более значимым критерием при приеме на работу и в развитии карьеры.

И вслед за зарубежными компаниями, многие крупнейшие российские организации уже начали развивать эмоциональный интеллект у своих сотрудников. А по данным Всемирного экономического форума в Давосе (World Economic Forum) — эмоциональный интеллект – это ключевой навык человека XXI века в условиях массовой автоматизации и роботизации.

Рекомендую книги по развитию эмоционального интеллекта.



Источник: <https://ei-kids.com/novosti/472/>

Педагог-психолог Коробенкова О.В.

Желаю вам успехов в увлекательном

и познавательном мире эмоций!