

Развитие эмоционального интеллекта у детей

Сегодня всё больший интерес вызывает проблема связи чувств и разума, эмоционального и рационального, их взаимодействия и взаимовлияния. Эмоциональный интеллект – это способность адекватного постижения, оценки и выражения, собственных эмоций, способность понимания эмоций других людей, это знания об эмоциях; способность управления ими. Именно это содействует эмоциональному и интеллектуальному росту личности.

Зачем нужно развивать эмоциональный интеллект?

Исследователи установили, что около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20% - всем известный IQ – коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека.

Оказывается, что совершенствование логического мышления и кругозора ребенка ещё не является залогом его будущей успешности в жизни.

Гораздо важнее, чтобы ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта, а именно:

- умением контролировать свои чувства так, чтобы они не “переливались через край”;
- способностью сознательно влиять на свои эмоции;
- умением определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их);
- способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
- умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;
- способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

Роль родителей

Наибольшее влияние на эмоциональный интеллект (ЭИ) ребенка имеют родители. Исследования показали, что ЭИ ребенка становится следствием проявления навыков ЭИ родителей, а не их личного (детского) опыта переживаний (стрессов, негативных ситуаций). Дети усваивают навыки ЭИ родителей. Не имея перед собой родительского примера, дети лишаются наилучшего источника обучения.

Чтобы помочь детям разобраться в собственных чувствах, надо, прежде всего, не мешать им свободно их проявлять. Маленькие дети ещё не способны к сложным размышлениям о происходящих событиях, НО их сознание, как губка, впитывает впечатления и переживания.

У детей лучше, чем у взрослых, развита интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние, поскольку они не придают такого значения словам, как взрослые.

Важно не упустить это благодатное время для развития у ребенка эмпатии, сострадания, общительности, доброты. Для сопереживания и умения проявлять адекватные реакции на чужие эмоции ребенку нужен опыт совместного проживания своих эмоций и эмоций партнера по общению при различных по характеру эмоциональных воздействиях.

Дети способны сами «выравнивать» свою биохимическую систему, так устроена детская физиология. Это уже с помощью взрослых, дети учатся таким образом выстраивать свои детские переживания, что способность восстанавливать разбалансированную систему утрачиваются.

Несколько шагов для развития эмоционального интеллекта ребенка

1. Четко выражайте свои чувства. Например: «Я сердита на папу, потому что он так поздно пришел».
2. Обращайте внимание на то, что волнует ребенка.
3. Разговаривайте с ребенком о чувствах.
4. Старайтесь реагировать адекватно.
5. Влияйте на эмоции ребенка.
6. Разъясняйте непонятные чувства и эмоции ребенку.
7. Понаблюдайте за своими собственными эмоциями и чувствами.
8. Помогайте ребенку преодолевать негативные эмоции.
9. Научите ребенка управлять своими чувствами и эмоциями.