



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ РЕБЁНКА или как научить детей быть счастливыми

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (EQ)

- это способность человека управлять самим собой



«Эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребёнка, но и имеют важное физиологическое значение в жизнедеятельности организма».

Н.М. Щелованов

Раннее интеллектуальное развитие ребёнка – как это близко и хорошо знакома тенденция настоящего времени. Родители буквально с рождения вовлекаются в процесс развития малыша, тем самым стараются повысить коэффициент умственного развития (IQ) своего чада. Совместные занятия, разнообразные кружки, новомодные методики, заполняют всё пространство детей.

Однако ещё известным психологом Л.С. Выготским было отмечено -

Эмоции «являются центральным звеном» психической жизни человека, и прежде всего ребёнка.

Поэтому для полноценного развития личности необходимым является достаточный уровень эмоционального интеллекта (EQ).

Эмоциональный интеллект тесно связан с психологическим здоровьем — чем он выше, тем человек более уравновешен и менее подвержен психосоматическим заболеваниям.

Наш мозг устроен таким образом, что первая реакция на происходящее с нами событие всегда будет окрашено эмоциями. Этот процесс происходит бесконтрольно, но мы можем контролировать мысли, возникающие после появления эмоции, и именно от нас зависит, как мы будем реагировать на эту эмоцию — после того, как поймем, в чем она состоит.

Гармоничное восприятие окружающей действительности и использование своих эмоций открывает новые горизонты в различных сферах общения. Обеднённая эмоциональная сфера «затормаживает» интеллектуальный процесс развития. К тому же нерациональное использование информационно-коммуникационных технологий приводит к появлению феномена «засушливого сердца»: отсутствие эмоциональных реакций у детей, отзывчивости к чувствам других и пониманию своих собственных эмоций.

В отличие от интеллектуального развития, эмоциональный интеллект менее всего связан с генетическими факторами (то есть наследственными), это даёт нам взрослым возможность воспитать ребёнка таким образом, чтобы в будущем он имел шанс стать успешным и счастливым человеком.

Как показывают исследования и наблюдения психологов - люди, имеющие высокий коэффициент умственного развития в современном обществе не всегда становятся преуспевающими и добиваются высокого социального статуса.



Человек, не умеющий регулировать свои эмоции, неспособный понимать собственное эмоциональное состояние и эмоции окружающих его людей, как считают ученые, не может добиться успеха в жизни. Поскольку обладая выдающимися академическими знаниями, такие люди могут быть социально некомпетентными в отношениях с другими. Личность с высоким уровнем эмоционального интеллекта владеет коммуникативными способностями, отзывчива и внимательна к окружению, регулирует свои эмоциональные реакции, способна стать в будущем востребованным специалистом и счастливым человеком.

Основным условием становления и организации эмоционального интеллекта является отношения ребенка с семьей. Такие известные ученые как Р.М. Грановская, Р.В. Овчарова, А.С. Спиваковская и др., исследуя систему детско-родительских отношений и развитие ребёнка в семье, пришли к выводу:

Как только малыш появляется на свет, уже начинается развитие его эмо-

«...семья – это первая социальная сфера, которая предназначает его развитие и становление основой формирования его доминирующих эмоциональных состояний. Семья становится источником первых позитивных и негативных переживаний и эмоций ребенка. Все это складывается в основу формирования и зарождения эмоционального интеллекта».

ционального интеллекта: улыбки родных и близких людей, тактильные ощущения их прикосновения, происходит принятие и распознавание эмоций счастья, любви, тепла и заботы.

На третьей неделе жизни у малыша появляется комплекс оживления – эмоционально-двигательная реакция, обращённая ко взрослому сначала в зрительном сосредоточении на лице мамы и папы, затем появляется улыбка, двигательное оживление и гуление. Детские колики, прорезывание зубов, долгое отсутствие мамы – всё это знакомит ребёнка с такими эмоциями, как страх, боль, грусть.

В дошкольном возрасте продолжается развитие эмоционального интеллекта. Ребёнок знакомится с названиями эмоций, учится определять их у себя и других людей, узнает способы преодоления гнева и агрессии.

Наличие в дошкольных учреждениях детей, которые испытывают трудности в общении со сверстниками и взрослыми, часто конфликтуют с ними или оказываются, изолированными от коллектива, говорит о низком уровне развития эмоциональной сферы. Такие дошколята зачастую не справляются со своим эмоциональным состоянием в стрессовых и критических ситуациях.

Главное в этом возрасте для ребёнка – полноценное проживание всего спектра чувств. Но в этом их не всегда поддерживают родители. Родительские установки «не плач, ты же не девочка», «не кричи», «не смейся так громко», «не злись» и им подобные приводят к понижению эмоционального интеллекта, так как родитель как бы запрещает ребёнку чувствовать и проявлять эмоции. Такое подавление и обесценивание эмоций, не только не способствует развитию эмоционального интеллекта и заставляет ребёнка стыдиться себя и собственных чувств. Сдерживание сильных эмоций в детстве может привести к неврозам и психологическим проблемам во взрослой жизни.

Родителям важно понимать, что не бывает хороших или плохих эмоций. Каждая эмоция, испытываемая ребёнком, важна и нужна для полноценного и

гармоничного его взаимодействия с окружающим миром. Через понимание и «проживание» своего и чужого эмоционального состояния ребёнок должен прийти к управлению, созиданию и изменению мира вокруг себя в лучшую для него сторону. Именно это и станет залогом его счастливого будущего.

Развитие эмоционального интеллекта предполагает постепенное освоение ребёнком каждого этапа. Сначала ребёнок учится понимать свои чувства: знакомится со всем многообразием эмоционального мира, узнаёт название каждой эмоции, как она выражается, прислушивается к себе, учится отличать одну эмоцию от другой, понимать причину её появления.

На этом этапе надо рассказывать ребёнку о чувствах и эмоциях посредством наглядного материала: картинок, пособий, детской литературы с иллюстрациями; читать сказки и смотреть вместе мультфильмы с насыщенным эмоциональным содержанием; озвучивать свои чувства и чувства ребёнка в различных ситуациях: *«Я рассердилась из-за того, что ты разбил чашку»*, *«Вижу, ты расстроен, потому что сломалась твоя любимая машинка»*, *«Бабушка рада, что ты ей подарил такой замечательный рисунок»*; спрашивать ребёнка каждый день: *«Какое у тебя сегодня настроение?»*, *«Что ты сегодня чувствовал?»*.

На следующем этапе эмоционального развития происходит понимание чувств другого: ребёнок узнает, что эмоции и чувства есть не только у него, но и у других людей, учится определять, что испытывает другой человек по его мимике, позе, поведению, учится поддерживать и сопереживать. Ребёнок должен видеть, прежде всего, родителей настоящими: иногда расстроенными, иногда уставшими, а иногда и раздраженными. Только тогда он научится понимать чувства других людей и изменять своё поведение в соответствии с ними: *«Папа сегодня расстроен, у него неприятности на работе, давай мы с тобой не будем сегодня играть в шумные игры, а посмотрим мультфильм в твоей комнате»*. Полезно обсуждать поведение героев сказок и мультфильмов: *«Как ты думаешь, что почувствовала Василиса Премудрая, когда Иван-царевич сжёг лягушачью кожу без спроса?»*, *«Как ты считаешь, какое настроение было у Колобка, когда он укатился от бабушки и дедушки?»*. Необходимо развивать у ребёнка чувство эмпатии, сочувствия. Не забывайте, что мама и папа для своих детей являются образцом для подражания. Если в семье нет доверительных отношений, атмосферы любви, принятия и поддержки, для ребёнка все эти чувства так и останутся недоступными.

Чтобы стать счастливым и успешным человеком в будущем, ребёнку необходимо научиться взаимодействовать с окружающими его людьми: устанавливать и поддерживать межличностные отношения, вовремя оказать помощь и поддержку, разрешать конфликты, уметь работать в команде. Этого можно достигнуть, только хорошо ориентируясь в собственных чувствах и чувствах других людей.

Именно отсюда формируются добрые и злые, жизнерадостные и грустные, открытые и замкнутые люди.

Очень важно научить ребёнка бороться и побеждать страх, злость, жадность; важно научить удивляться и заботиться, грустить и радоваться, сочувствовать и гордиться...

Эмоционально стабильного ребенка отличает дружелюбие и отзывчивость, уверенность в своих силах и спокойствие, целеустремленность и ориентирован-

Для этого надо развивать у ребёнка коммуникативные навыки посредством совместных игр со взрослыми и сверстниками, просмотра мультфильмов и фильмов, чтения литературы на тему дружбы и друзей; развивать адекватную самооценку, самостоятельность, уверенность в собственных силах. Ребёнок должен осознавать ответственность за каждый сделанный им поступок и быть готовым к последствиям.

Эмоциональное благополучие ребёнка – главное условие его физического и душевного здоровья. Известный физиолог Н.М. Щелованов писал:

«Эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребёнка, но и имеют важное физиологическое значение в жизнедеятельности организма». Эмоции неистребимы. Они не исчезают, а откладываются в подсознании. Именно отсюда формируются добрые и злые, жизнерадостные и грустные, открытые и замкнутые люди. Очень важно научить ребёнка бороться и побеждать страх, злость, жадность; важно научить удивляться и заботиться, грустить и радоваться, сочувствовать и гордиться...

Эмоционально стабильного ребенка отличает дружелюбие и отзывчивость, уверенность в своих силах и спокойствие, целеустремленность и ориентированность на результат. Такой малыш обязательно станет успешным дипломатом или бизнесменом, любящим супругом и счастливым родителем.

Литература

1. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта.- СПб.: БХВ- Петербург, 2012.
2. Вайнер М.Э. Игра и эмоциональное развитие. 2001.
3. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М.: Смысл, Эксмо, 2005.

*Материал подготовила:
педагог-психолог МБДОУ «Црр – д/с № 6» Дзядевич И.В.*

