

Развитие эмоционального интеллекта у детей

Подготовила:
педагог-психолог
ГБУ АО «Центр «Надежда»
Герасимова Д.Е.

Есть люди, которые умом создают себе сердце, другие — сердцем создают себе ум: последние успевают больше первых, потому что в чувстве гораздо больше разума, чем в разуме чувств.
П. Я. Чаадаев

Интуитивный разум суть священный дар, а рациональное мышление – преданный слуга. Мы создали общество, чтящее слуг, но забывшее о дарах.
А. Эйнштейн

В современном мире все более актуальным становится вопрос о взаимосвязи разума и чувств, рационального и эмоционального, их взаимодействие и взаимовлияние.

В 1990 году впервые Дж. Мейером и П.Саловеем введен термин «эмоциональный интеллект», которые описали его как «форму социального интеллекта, которая включает в себя способность контролировать свои собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для управления своими мыслями и действиями»[3].

Эмоциональный интеллект – это явление, которое объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению. Таким образом, проблема эмоционального интеллекта как области исследования достаточно новая, однако уже привлекла внимание многих ученых, таких как Р. Бар-Он, К. Кеннон, Л. Моррис, Э. Ориоли, Д. Карузо, Д. Голман и другие.

Особое знание развитие эмоционального интеллекта приобретает в дошкольном и младшем школьном возрасте, так как это именно в эти периоды идет активное развитие эмоциональной сферы детей, совершенствование самосознания, развивается способность к рефлексии и происходит децентрация. Работа по развитию эмоциональной сферы не менее важна и в подростковом возрасте, так как именно в этом периоде

ребенок погружается в исследование своего мира, начинает задавать вопросы «Кто я?», «Зачем я пришел в этот мир?».

Недостаточное развитие эмоционального интеллекта, по результатам ряда исследований», способен привести к такому комплексу качеств, которые называются «алекситимией», то есть затруднение в осознании и определении собственных эмоций. У человек, испытывающего затруднения в понимании своих чувств, повышается риск возникновения психосоматических заболеваний.

Таким образом, умение разбираться в собственных чувствах и управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье и ребенка, и взрослого.

Кроме этого, исследования 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 [4].

Так, школьники с достаточно высоким уровнем развития чувственной сферы лучше адаптированы к школе, легче устанавливают и поддерживают контакты с учителями и одноклассниками, более успешны в учебе. Дети с недостаточно развитым эмоциональным интеллектом испытывают затруднения в учебе, в общении со сверстниками и учителями, чаще конфликтуют в группе или не принимаются в нее. В стрессовой ситуации им гораздо труднее справиться с эмоциями.

Таким образом, для успешной жизни ребенка стоит не только «натаскивать» на решение логических задач или до бесконечности расширять кругозор, но и учить ребенка:

- умению распознавать и называть свои чувства;
- умению контролировать свои чувства;
- признавать свои чувства;
- способности сознательно влиять на свои эмоции;
- способности использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
- умению 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.

Эмоциональный интеллект развивается совместно с ребенком с опорой на жизненный опыт ребенка, взаимодействие с социальным окружением, целенаправленной деятельностью по развитию эмоций и чувств.

На сегодняшний день существуют ряд диагностических методик по изучению эмоционального интеллекта, большинство из них зарубежные, зачастую не адаптированные и не переведены на русский язык. Тем не менее зарубежные методы измерения эмоционального интеллекта заслуживают внимания отечественных специалистов, потому как перспективной задачей

развития этой научной области является адаптация имеющихся разработок к российским условиям.

В настоящее время существует 3 группы методик эмоционального интеллекта:

1.Методики, исследующие отдельные способности, входящие в состав эмоционального интеллекта;

2.Методики, основанные на самоотчете и самооценке испытуемых;

3.Методики – «мульти-оценщики», то есть тесты, которые должен заполнить не только испытуемый, но и 10-15 знакомых ему людей (так называемых «оценщиков»), проставляющих баллы его эмоциональному интеллекту.

Развивать эмоциональный интеллект возможно двумя путями. Первый – прямая работа с его компонентами. На данный момент не существует ни одной русскоязычной программы по этому направлению. Хотя отдельные разработки есть и активно внедряются специалистами этой сферы. Второй – через развитие связанных с ним качеств, таких как эмоциональная устойчивость, положительное отношение к себе, внутренний локус контроля (готовность видеть причину происходящих событий в себе, а не в окружающих людях и случайных факторах) и эмпатия (способность к сопереживанию). Таким образом, развивая эти качества ребенка, можно повысить уровень его эмоционального интеллекта.

В раннем возрасте развитию эмоционального интеллекта способствуют доброжелательные отношения с семье, контакт малыша с близкими.

В дошкольном возрасте важно познакомить ребенка с названиями эмоций, внешними их проявлениями, научить распознавать их у себя и у других, овладевать в ходе игры навыками регулирования эмоционального состояния.

В школьном возрасте происходит наиболее интенсивное развитие эмоционального интеллекта ребёнка. Он приобретает умение признавать и принимать собственные чувства и эмоции, учится контролировать их. Ребёнок начинает понимать чувства других людей, находить с ними общий язык, представлять себя на месте другого человека, сопереживать ему.

В подростковом возрасте важно помочь ребенку пережить весь спектр эмоций.

В понимании собственных эмоций ребенку помогут:

- пособия, игры и другие методические материалы, связанные с эмоциями;
- чтение книг, просмотр фильмов с яркими эмоциональными проявлениями у героев с дальнейшим обсуждением;
- родители озвучивают свои эмоции.

В понимании эмоций другого человека:

- родители не стараются стать «идеальными», а значит всегда веселыми и бодрыми;

- обсуждение со взрослыми эмоций героев книг и фильмов;
- демонстрация примера сопереживания другому человеку, проявление эмпатии у членов семьи.

В управлении собственным поведением:

- обучение ребенка экологическому выражению гнева;
- учить прислушиваться к телу;
- научить ребенка способам для нормализации эмоционального состояния (выйти на прогулку, принять душ и др.).

В развитии социального взаимодействия:

- 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.

Таким образом, вопрос развития эмоционально интеллекта у детей крайне актуален и требует дальнейшей работы всех специалистов.

Список источников:

1. Андреева, И.Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. — 2008. — № 5. — С. 83—95. Источник: <https://andreeva.by/o-stanovlenii-poniatiya.html> © Сайт Ирины Андреевой | Эмоциональный интеллект
2. Бьюзен Т. Могущество социального интеллекта. – Минск: «Попурри» 2004. – 208 с.
3. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. – М.: «КСП+», 2003. – 272 с.
4. Тайлакер Й. Б., Визингер У. Тренировка IQ: Ваш путь к успеху. – М.: Издательство «АСТ», Издательство «Астрель», 2004. – 174 с.
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я .- М.: Генезис, 2001. – 280 с.