

Консультация родителем

Развитие эмоционального интеллекта у ребенка

На сегодняшний день большинство родителей стремится развивать своё чадо со всех сторон. Этому способствует огромное количество кружков и «развивашек» с самого раннего возраста. Однако, стремясь как можно раньше отдать ребёнка на обучение чтению или иностранному языку, взрослые оставляют без внимания один важный нюанс.

Ранний и дошкольный возраст – основа не только для закладывания знаний и умений, но и становление эмоционально развитой эмпатичной личности, способной понимать свои мысли и эмоции. Далее мы узнаем, почему так важно развивать эмоциональный интеллект ребёнка и как это сделать правильно.

Что такое эмоциональный интеллект?

Данное понятие появилось сравнительно недавно, в 1990 году, и означает способность человека распознавать и выражать свои собственные эмоции и чувства, а также понимать эмоции других людей.

Основоположники данного понятия – Питер Сэловей и Джон Майер – в своей модели эмоционального интеллекта выделяют 4 компонента:

1. восприятие, оценка и выражение эмоций: способность понимать свои эмоции и других, определять потребности, исходящие от эмоций и различать подлинные и ложные эмоции;
2. использование эмоций в мышлении и деятельности: возможность применения эмоций для решения неординарных задач;
3. понимание эмоций: интерпретация причины тех или иных эмоций, способность к пониманию комплекса чувств или противоречивых эмоций, например, любовь и ненависть;
4. осознанное управление эмоциями: способность принимать все чувства от отрицательных до положительных чувств.

Иначе говоря, ребёнок сначала научается понимать свои эмоции, но основе этого вырабатывается понимание чувств, других людей и в дальнейшем это умение способствует выстраиванию положительных отношений с другими людьми.

Зачем развивать эмоциональный интеллект?

Дети очень эмоциональны от природы и имеют целую гамму чувств. Однако научиться управлять ими – задача не из лёгких. Почему так важно научить ребёнка понимать, что он чувствует в различных ситуациях?

- Во-первых, когда ребёнок знает, почему у него возникает определённая эмоция, ему становится легче управлять ей и регулировать в целом своё поведение.

- Во-вторых, понимая себя, ребёнок учится понимать других. Это важная составляющая для вхождения в общество детей и взрослых. Ребёнок овладевает таким важным качеством, как эмпатия – способностью сопереживать другим людям.

Понимая чувства окружающих людей, ребёнок становится ответственным за свои действия, прогнозирует возможные последствия.

Признаки низкого эмоционального интеллекта

Определить уровень эмоционального интеллекта возможно посредством различных методик. Основные признаки низкого эмоционального интеллекта следующие:

- неумение контролировать свои эмоции, а также определять их;
- неспособность сопереживать другим людям или радоваться за них;
- неспособность просить или принимать помощь и поддержку других людей;
- невозможность выстраивания близких отношений с другими людьми или выстраивание отношений без эмоциональной составляющей;
- неспособность понимать последствия своих эмоций для себя и других.

Особенности эмоционального интеллекта в разных возрастах

Рассмотрим, как развивается эмоциональный интеллект у детей по возрастам.

Ранний возраст

Ребёнок от рождения и до трёх лет максимально активно впитывает всю поступающую информацию. С самых первых месяцев жизни он реагирует на эмоции мамы и папы. Улыбается и смеётся в ответ или плачет, если слышит негативные интонации. По мере взросления учится считывать эмоции людей и применять эти знания для достижения своих целей.

Дошкольный возраст

В три года ребёнок впервые начинает отделять себя от мамы и папы и пытается стать самостоятельным. Это непростое для родителей время называется «кризисом трёх лет», или «Я – сам», и несёт в себе огромный потенциал для развития у ребёнка индивидуальности. Чаще всего именно в этом возрасте ребёнок будет отрицать даже те факты, которые нелогично отрицать. Специально надевать шорты на голову, а футболку на ноги и говорить, что так и должно быть.

Родители должны дать малышу возможность на своём опыте определить, как правильно и лучше поступить. Не стоит наказывать за строптивое поведение, лучше запаситесь терпением и дождитесь окончания первого серьёзного кризиса.

После его окончания ребёнок-дошкольник вступает в активную социальную среду. Теперь его окружают не только мама, папа, бабушка и дедушка, но и другие взрослые и дети. На протяжении всего дошкольного детства ребёнок приобретает коммуникативные навыки, учится понимать эмоциональный мир, что помогает ему выстраивать социальные связи и готовит к дальнейшим этапам жизни.

Школьный возраст

Обычно по достижению семи лет дети поступают в школу. На этом этапе ребёнка ждут не только новые знания, но и более строгие требования от взрослых, новые знакомства, которые всё больше отдаляют ребёнка от

взрослого. Школьник выходит на новый уровень эмоционального интеллекта и становится способным более полно проявлять эмпатию.

Как развивать эмоциональный интеллект?

Зарождение эмоционального интеллекта происходит непосредственно в семье, и способствуют этому, конечно же, родители. Этот процесс естественен, так как через общение с ребёнком, через проявление к нему чувств малыш учится понимать эмоции.

Взрослый должен объяснить ребёнку все многообразие эмоций и чувств, объяснить, что испытывать те или иные эмоции нормально, даже если это злость или страх. Важно не обесценивать эмоции ребёнка распространёнными фразами типа «мужчины не плачут». Так Вы поселите в душе ребёнка стыд за собственные ощущения, а это негативно скажется на развитии высокого уровня эмоционального интеллекта.

Когда малыш плачет, в первую очередь родители пытаются его как можно скорее успокоить быстрыми методами. Попробуйте объяснить ему, почему возникла такая эмоция. Например, «ты расстроился, потому что не хочешь идти домой с прогулки». Испытывая собственные эмоции, также рассказывайте ребёнку, какие они и почему возникли.

Проявление и понимание всех эмоций, вне зависимости от того, негативные ли они или положительные, очень важно для здоровой психики у ребёнка. Подавленные эмоции в детстве негативно отражаются на качестве жизни уже во взрослом возрасте. Поэтому взрослым так важно помогать ребёнку улучшать эти навыки.

Эмоциональный интеллект у детей дошкольного возраста

Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста происходит поэтапно:

1. Ребёнок начинает понимать свои чувства. На этом этапе родители вместе с ребёнком обсуждают эмоции, обращаясь к художественной литературе или мультфильмам, обсуждают чувства героев и свои собственные. Здесь также важно ежедневно интересоваться у ребёнка, какое у него настроение, какие он испытывал эмоции за день.

2. Ребёнок начинает понимать чувства других. Этот этап даёт родителям возможность показать ребёнку, что мама или папа не всегда бывают в хорошем настроении и что это нормально. Здесь уже можно объяснить ребёнку, что Вы не хотите играть в догонялки, потому что сильно расстроились из-за проблем по работе и хотите спокойно посидеть с малышом. Родители продолжают обращаться к сказкам или мультфильмам, анализируя чувства героев. Понимая чувства другого, ребёнок развивает в себе эмпатию. Важно показывать на своём примере взаимоотношения с другими людьми, строить атмосферу взаимопонимания между родителями.

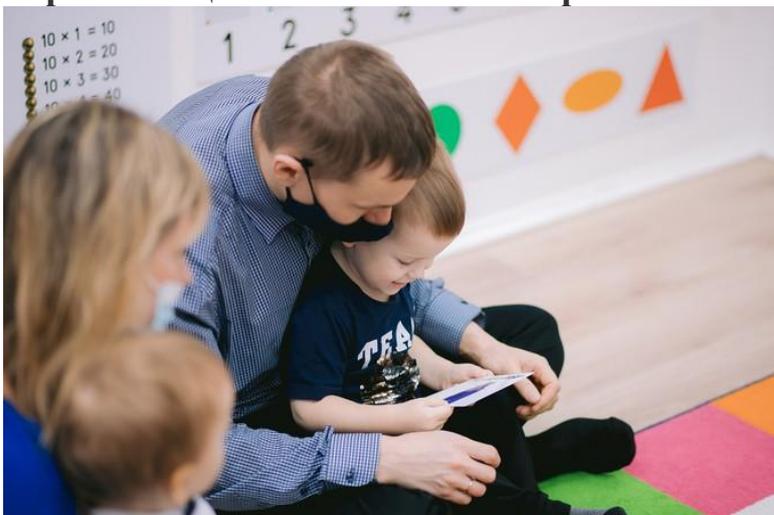
3. Ребёнок учится управлять своими эмоциями. На этом этапе родители показывают, как можно выразить негативные чувства, не причиняя никому вреда, например, громко покричать и попрыгать, поколотить

подушку и т.д. Важно также научить поднимать себе настроение подходящими для ребёнка способами. Выясните, что ребёнку больше всего нравится и от чего у него улучшается настроение.

Игры и упражнения для развития эмоционального интеллекта у детей

Самое приятное для каждого ребёнка занятие – игра. С помощью игр можно научить малыша понимать и принимать все чувства и эмоции, которые он испытывает. Мы подобрали небольшой список игр, которые нацелены на то, чтобы повысить эмоциональный интеллект у ребёнка.

Игры с эмоциональными пиктограммами



Для этой игры нужны специальные карточки с изображениями эмоций. Предложите ребёнку вытянуть любую карточку, лежащую картинкой вниз, и изобразить эмоцию, которая на ней нарисована так, чтобы другие участники игры смогли её отгадать.

Игра «Что я чувствую сегодня»



Для этой игры можно использовать те же карточки с эмоциями, что и в предыдущей. Каждый день предлагайте ребёнку взять картинку с той эмоцией, которую он сегодня ощущал, и попросите рассказать о ней.

Кукольный театр



Прекрасное занятие для закрепления любимых сказок, улучшения выразительности речи и развития эмоционального интеллекта через обыгрывание персонажей сказки.

Игры с мячом



Поиграйте с ребёнком в мяч, поочередно передавая его друг другу и называя эмоции и их причину. Например, «мне приятно, когда...», а дальше предлагайте свои варианты («меня хвалят», «ты мне улыбаешься» и т.д.). Предлагайте разные эмоции для закрепления у ребёнка всего спектра человеческих чувств.

Игра «Угадай эмоцию по голосу»



Выберите любые фразы и произносите их с разной интонацией, а ребёнку предложите угадать по голосу, что Вы чувствуете, затем поменяйтесь ролями. Для этой игры подойдут самые обычные фразы, например: «Я сегодня пойду в магазин», «На праздниках мы поедем в деревню».

Уделяя внимание интеллектуальному и физическому развитию своего малыша, не забывайте про то, что счастливый человек – здоровый человек, который понимает себя и свои чувства. Родитель – самый важный источник развития ребёнка, но, к счастью, не единственный.

