

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ



За последнее десятилетие ученые выяснили, насколько огромную роль в нашей жизни играют эмоции. Они узнали, что успех и счастье во всех сферах жизни определяется осознанием своих эмоций и способностью справиться со своими чувствами. Это качество называют «эмоциональным интеллектом». С точки зрения воспитания оно означает, что родители должны понимать чувства своих детей, уметь им сочувствовать, успокаивать и направлять. У детей, которые получают большую часть уроков по регулированию эмоций у своих родителей, это качество означает способность контролировать импульсы, мотивировать себя, понимать социальные сигналы других людей и справляться со взлетами и падениями в своей жизни.

«Семья является тем местом, где мы впервые начинаем изучать эмоции», – пишет Дэниел Гоулман. «В семье мы впервые узнаем, какие чувства

должны испытывать по отношению к себе, как нам думать об этих чувствах, как мы можем на них реагировать и как понимать и выражать свои надежды и страхи. Это эмоциональное образование включает не только то, что родители говорят и как они себя ведут непосредственно с детьми, но и способы, которые помогают им справиться с собственными чувствами, обмен эмоциями, который происходит между мужем и женой. Некоторые родители являются одаренными эмоциональными учителями. Чем отличается поведение этих родителей?

Большинство родителей относятся к одной из двух категорий: тех, кто учит детей управлять своими чувствами, и тех, кто этого не делает. Родителей, которые учат управлять эмоциями, можно назвать «эмоциональными воспитателями». Подобно спортивным тренерам, они учат своих детей умению справляться со взлетами и падениями. Эти родители разрешают детям выражать свои отрицательные эмоции. Они принимают их как факт жизни и используют эмоциональные моменты, чтобы научить детей важным жизненным урокам и построить с ними более близкие отношения.

Среди родителей, которые не могут развить у своих детей эмоциональный интеллект, выделяют три типа:

1. Отвергающие – это те, кто не придает значения негативным эмоциям своих детей, игнорирует их или считает пустяком.
2. Неодобряющие – это те, кто критикует своих детей за проявление отрицательных эмоций, может сделать выговор или даже за них наказать.
3. Невмешивающиеся – они принимают эмоции своих детей, сопереживают, но не предлагают пути решения и не устанавливают лимиты в поведении своих детей.

Чтобы показать, насколько по-разному реагируют на чувства своих детей эмоциональные воспитатели и три вышеописанных типа, давайте представим маму, чей малыш не хочет идти в детский сад, в каждой из этих трех ролей.

В случае с родителем отвергающего типа, то могла бы сказать ребенку, что нежелание идти в детский сад является глупым; что нет никаких причин грустить из-за того, что он уходит из дома. Затем она могла бы попытаться отвлечь его от грустных мыслей, возможно, подкупив печеньем или рассказом об интересных мероприятиях, которые запланированы воспитателем.

Если мама принадлежала бы к неодобряющему типу, то могла бы отругать ребенка за отказ сотрудничать, сказать, что устала от его своевольного поведения, и пригрозить отшлепать.

Будучи приверженцем невмешательства, она могла бы принять расстройство и гнев ребенка, посочувствовать ему, сказать, что для него естественно желание остаться дома, но не знала бы, что делать дальше. Не имея возможности оставить его дома и не желая ругать, шлепать или подкупать, возможно, в конце концов, она пошла бы на сделку: я поиграю с тобой десять минут, а после этого мы выйдем из дома без слез. И это могло бы тянуться до завтрашнего утра.

А как поступил бы эмоциональный воспитатель? Начать как невмешивающийся родитель с сопереживания, дав ребенку понять, что понимает его печаль, а затем пойти дальше и показать, как он может справиться с неприятными эмоциями.

Возможно, их разговор звучал бы приблизительно так:

Мама: Надевай куртку. Пора идти.

Ребенок: Нет! Я не хочу идти в детский сад.

Мама: Не хочешь идти? Почему?

Ребенок: Потому что я хочу остаться здесь, с тобой.

Мама: Хочешь остаться?

Ребенок: Да, я хочу остаться дома.

Мама: Кажется, я знаю, что ты чувствуешь. Иногда по утрам мне тоже хочется, чтобы мы с тобой забрались в кресло и вместе посмотрели книжки, а не бросались к двери. Но знаешь что? Я дала обещание людям на работе, что приду точно в 9:00, и я не могу нарушить обещание.

Ребенок (начиная плакать): Почему не можешь? Это несправедливо. Я не хочу идти.

Мама: Иди сюда (Сажает его на колени). Прости, дорогой, но мы не можем остаться дома. Я понимаю, ты чувствуешь себя расстроенным?

Ребенок (кивает): Да.

Мама: И тебе грустно?

Ребенок: Да.

Мама: Мне тоже немного грустно. (Она позволяет ему некоторое время поплакать сидя на руках). Я знаю, что мы можем сделать. Давай думать о дне, когда нам не нужно будет идти ни на работу, ни в детский сад. Мы сможем провести вместе целый день. Можешь придумать что-нибудь особенное, что бы ты хотел сделать? Ребенок: Есть блины, и посмотреть мультики? Диана: Да, это было бы здорово. Что-нибудь еще? Джошуа: А мы сможем взять мой грузовик в парк? Диана: Наверное, да. Джошуа: И мы сможем взять с собой Кайла? Диана: Может быть. Мы должны спросить его маму. Но сейчас настало время идти на работу, хорошо?

Ребенок: Хорошо.

На первый взгляд, эмоциональный воспитатель может показаться отвергающим родителем, потому что он отвлекает ребенка от мысли остаться дома. Но между ними есть существенная разница. Как эмоциональный воспитатель, мама признала печаль сына, помогла ему назвать свою эмоцию, позволила ее прочувствовать и находилась рядом, пока он плакал. Она не пыталась отвлечь его внимание от своих чувств. Она не ругала его за печаль, как сделала бы неодобряющая мать. Она позволила ему понять, что уважает его чувства и думает, что его желание обоснованно. В отличие от невмешивающейся матери эмоциональный воспитатель устанавливает границы капризов ребенка. Она потратила несколько дополнительных минут, чтобы справиться с чувствами ребенка, но дала ему понять, что не собирается опаздывать на работу и нарушать свое обещание коллегам. Ребенок был разочарован, и мама поделила с ним это ощущение. Тем самым она дала ребенку

возможность узнать, прочувствовать и принять эмоцию, а затем показала, что можно выйти за рамки своей печали, подождать и получить удовольствие на следующий день. Этот ответ является частью процесса эмоционального воспитания.

Процесс, как правило, состоит из пяти этапов.

Родители:

- 1) – понимают, какую эмоцию испытывает ребенок;
- 2) – считают эмоции возможностью для сближения и обучения;
- 3) – сочувственно выслушивают и признают чувства ребенка;
- 4) – помогают ребенку найти слова для обозначения эмоции, которую он испытывает;
- 5) – вместе с ребенком изучают стратегии решения проблемы, одновременно устанавливая границы.

Рекомендуемая литература

1. Грозина В. А. Возможности игровых и рисуночных техник для развития эмоционального интеллекта старших дошкольников // Научный диалог. – 2015.
2. Кедрова Н. Азбука эмоций. М: Феникс-Премьер, 2015.
3. Комкова Е.И. Эмоциональный интеллект и восприятие детьми старшего дошкольного возраста семейных отношений // Вестник Вятского государственного университета. – 2015.
4. Клещева Т.А. Влияния эмоционально-личностных характеристик на развитие социального интеллекта у детей 9-10 лет // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2012.
5. Краснов М. В. Эмоциональный интеллект городских школьников // Вестник Чувашского университета. – 2014.