

Развитие эмоционального интеллекта в детском возрасте

В представлениях современных родителей о развитии детей по-прежнему преобладают убеждения о первостепенной важности развития академического интеллекта. Интеллекта, отражающего набор знаний, уровень развития познавательных психических процессов - мышления, памяти, внимания и др. Школьников родители настраивают на успешное обучение на «четверки» и «пятерки». Безусловно, это важно для умственного развития ребенка. Однако, почему в жизни имеют место ситуации, когда троечник, от которого учителя не ожидали многого, вдруг достигает успеха, открывает свой вполне успешный бизнес или легко поднимается по карьерной лестнице и становится руководителем, принимающим на работу отличников с «красными» дипломами?

По всей видимости, успех в жизни зависит далеко не от одного интеллекта.

В одной из статей мы уже говорили о том, что в науке выделяют несколько видов интеллекта и рассмотрели какое значение, имеет социальный интеллект для психического развития ребенка.

Эту статью мы посвятим интеллекту эмоциональному.

Ученые давно обратили внимание на то, что далеко не все люди с высоким интеллектуальным потенциалом добиваются в жизни высоких результатов. Теория эмоционального интеллекта делает попытку дать объяснение этому факту.

Термин эмоциональный интеллект появился в науке в последние десятилетия и определяется как комплекс умений и навыков распознавать и понимать свои и чужие эмоции, чувства, намерения и мотивацию поступков. Также эмоциональный интеллект отражает умение управлять своими эмоциями и влиять на эмоции собеседника.

Высокий эмоциональный интеллект помогает улаживать конфликты, договариваться, располагать людей к себе. Про человека с развитым эмоциональным интеллектом часто говорят, что он обаятельный и с ним приятно общаться.

Эмоциональный интеллект отражает наличие у человека следующих способностей:

- способность воспринимать: определять собственные эмоции и распознавать эмоции других людей по внешним признакам: мимике, жестике, модуляциям голоса, походке, манере держать себя;
- способность понимать: устанавливать причинно-следственные связи между событием и возникновением эмоции;
- способность управлять своими эмоциями и воздействовать на эмоции собеседника;
- способность к саморегуляции: эффективно применять эмоции, «канализировать», направлять в нужное русло.

Вспомните, как вы отступали от своих воспитательных требований, разрешая ребенку больше дозволенного? Вспомните, как ловко малышу удавалось выпросить новую игрушку? Маленький ребенок 3-4 лет уже хорошо понимает, как добиться своего, управляя мамиными эмоциями. Многие дети довольно рано научаются манипулировать взрослыми. А позволяет им это делать именно эмоциональный интеллект.

Получается, если мы хотим, чтобы наш ребенок был не только умным, но и с легкостью достигал поставленных целей, нам необходимо развивать его эмоциональный интеллект. И тогда, шансы на успех в социуме резко возрастают, потому что:

- развивая навыки общения, ребенок будет уметь дружить и овладеет способностью любить;
- появится умение осознанно управлять своим эмоциональным состоянием (управлять гневом, настраивать себя на нужный вид деятельности, не впадать в уныние и быстро выходить из плохого настроения);
- разовьется умение правильно выбирать людей для личного и профессионального общения, появятся навыки распознавания лжи;

- сформируется способность устанавливать хорошие отношения в детском коллективе, избегать конфликтов и минимизировать их отрицательные эффекты;

- разовьются лидерские качества ребенка, сформируется адекватная самооценка.

Понять, что вашему ребенку нужно развивать эмоциональный интеллект, если ребенок:

- не умеет жалеть других, не умеет сопереживать. Не расстраивается, если главного героя мультика обижают или он попадает в какие-либо неприятности, склонен обижать животных;

- плохо контролирует свой гнев. Может стукнуть, бросать предметы, разрушать;

- эгоцентричен, не умеет учитывать интересы и желания других;

- не озвучивает свои эмоции и чувства: я расстроился, мне страшно, я обиделся, мне весело и др.

Детально уровень развития эмоционального интеллекта можно выявить с помощью психодиагностических методов у психолога. Для взрослых в сети интернет можно найти [онлайн-опросники](#).

Насколько развит эмоциональный интеллект у ребенка поможет узнать детский психолог. Он использует различные методы: рисуночные методики, беседы по сюжетным картинкам, в которых герои испытывают определенные эмоции. Ребенку предлагается их назвать. Психолог может предложить сочинить сказку, начав ее, а окончание предлагает сделать ребенку. По характеру его ценностей, вниманию к эмоциям, уровню сопереживания и многому другому, психолог делает заключение.

В младенческом возрасте около 3 месяцев показателями нормального эмоционального развития является наличие [«комплекса оживления»](#) - проявления физической и голосовой активности у малыша при приближении мамы. Радуюсь появлению мамы, малыш улыбается, стремится смотреть в глаза, активно двигает ручками и ножками и «гулит». Через два-три месяца малыш начинает проявлять ответную эмоцию – улыбаться в ответ на мамину улыбку. Он активно изучает спектр эмоций и учится ему. Он узнает недобрые и чужие лица и реагирует на них плачем.

К 3-х летнему возрасту ребенок уже хорошо распознает настроение родителей, может управлять их эмоциями, и использовать это умение для достижения своих целей.

В дошкольном возрасте, начиная с кризиса 3-х лет и до 7 лет, ребенок активно расширяет свои границы и отстаивает их. Если родители неправильно реагируют на попытку ребенка в кризисе осознать свою отдельность, сформировать свои личные границы, то есть ругают, наказывают за несогласие с правилами, пытаясь вернуть послушного ребенка, то в будущем это приведет к тому, что у него будет низкий эмоциональный интеллект.

В дошкольном периоде малыш испытывает потребность в общении с другими детьми. Идет процесс активной [социализации в детском коллективе](#) детского сада или на детской площадке, что вынуждает его учиться контролировать свой гнев, злость, агрессию. Управление эмоциями необходимо ему, чтобы наладить взаимодействие, подружиться и играть вместе с другими детьми. Это крайне нелегкий период для ребенка.

В начальной школе у детей начинают формироваться нравственные ценности, основы морали. Детская литература, живое общение с другими детьми формируют в них такие качества как взаимопомощь, доброта, способность прощать, смелость, способность защитить другого. Активно [развивается эмпатия](#) – способность к состраданию и сопереживанию.

В детском возрасте закладывается основа для развития эмоционального интеллекта.

Рекомендации родителям по развитию эмоционального интеллекта

1. С раннего возраста основным способом усвоения моделей поведения является подражание родителю. Другими словами, чрезвычайно важным является личный пример родителей. Поэтому, развивая эмоциональный интеллект у ребенка, начните с себя. Оцените, какой пример вы подаете своей дочери или сыну в отношении к нему самому,

близким, домашним животным, героям сказок, мультфильмов. Ведь любое общение строится на эмоциях. То, что вы транслируете и будет усвоено ребенком.

2. С самого рождения ребенка активно общайтесь с ним. Разговаривайте, улыбайтесь, смотрите в глаза, берите на руки, пойте колыбельные, поглаживайте и обнимайте. После года читайте сказки, рассказывайте потешки, детские стихи. Через детскую литературу ребенок проживает яркие эмоциональные события, узнает о разнообразии эмоций, поступков и отношений.

3. Обсуждайте прочитанные сказки и просмотренные мультики. Давайте оценку эмоций героев, проявляйте сострадание к героям, которые этого заслуживают. Сочиняйте вместе добрые сказки.

4. Не допускайте подавления эмоций вашего ребенка. Запреты «не плачь», «злиться плохо» приводят к подавлению отрицательных эмоций и в длительной перспективе к неврозам, психосоматическим заболеваниям.

5. Прислушивайтесь к желаниям ребенка. Не обесценивайте их и не запрещайте. Выражения «хочется-перехочется», «мало ли, что ты хочешь» являются проявлениями эмоционального насилия.

6. Учите ребенка быть внимательным к настроению близких, состраданию к расстроенному или болящему человеку. Будьте внимательны к ребенку сами, к его настроению и самочувствию.

7. Заведите домашнее животное и объясните ребенку, что оно нуждается в защите, заботе, опеке, ласке и доброте. На своем примере покажите проявления заботы, нежности к животному.

*Деркачева Лариса Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент*