

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



Что такое эмоциональный интеллект и зачем он нужен?

Эмоциональный интеллект, в отличие от привычного всем понятия интеллекта, «является способностью правильно истолковывать обстановку и оказывать на неё влияние, интуитивно улавливать то, чего хотят и в чём нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу и быть обаятельным».

Именно эмоциональный интеллект в современном его понимании был ключевым для выживания человека в древние времена, поскольку он проявляется в способности адаптироваться в окружающей среде, уживаться и находить общий язык с окружающими тебя.

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.

Чем эмоциональное воспитание ребенка отличается от обычного воспитания?

Дети, чьи родители постоянно использовали эмоциональное воспитание, имеют более крепкое здоровье и более высокую успеваемость. У них лучше складываются отношения с друзьями, меньше проблем с поведением, они были менее агрессивны.

Развитие эмоционального интеллекта делает детей ближе к своим родителям.

Этапы развития эмоционального интеллекта у человека.



1. Первый уровень развития – способность выражать свои эмоции.

Усвоение и понимание хорошо выраженных на лице людей их эмоций. Любые, положительные или негативные. Счастье, радость, страх, печаль. Постепенно формируется умение отличать реальные эмоции от ложных, например, фальшивую улыбку для галочки от улыбки настоящей.

2. Второй уровень – оценка эмоций.

Человек способен сравнивать эмоции друг с другом и с теми понятиями и представлениями, которые у него имеются. Так мы учимся описывать, на что похожи эмоции в отношении звука, цвета или вкуса. Это позволяет говорить на разных «языках».

3. Третий этап – рассуждение над эмоциями и их использование в рассуждениях.

Это период понимания эмоций. Анализируются особенности получения эмоций, ситуации их происхождения. Например, приходит понимание, что источник гнева – несправедливость, за страхом следует облегчение, а злость на самом деле может оказаться чувством вины, усталостью, болью.

Кроме происхождения и специфики эмоций человек учится понимать динамику человеческих чувств.

4. Самый высокий уровень, четвертый – управление эмоциями.

Самоуправление и управление эмоциями других людей. Знания, как нейтрализовать гнев или умение успокоить другого человека, способность превратить страх в радость приходит на этом уровне.

Пошаговая схема для родителей от Джона Готтмана

(популярный психолог, знаток семейных отношений).

Всего выделяется 5 шагов

Шаг № 1: осознание эмоций ребенка

Исследования показывают: для того чтобы родители могли понять, что чувствуют их дети, они должны научиться сначала осознавать свои эмоции. Но что значит «осознавать эмоции»? Открыто их выражать? Отказаться от защиты? Показать тайные уголки своей души, которые вы до сих пор скрывали? Закрытые мужественные отцы могут задать вопрос, что станет с их образом крутого мужчины, который они совершенствовали с начальных классов?

Эмоциональная осознанность означает, что вы просто признаете эмоцию, когда ее ощущаете, можете идентифицировать свои чувства и разделяете эмоции других людей.

Обычные способы добраться до своих чувств включают медитацию, молитву, ведение дневника, и формы художественного выражения, такие как игра на музыкальных инструментах или рисование. Имейте в виду, что развитие эмоциональной осознанности требует пребывания в одиночестве, того, на что часто не хватает времени у современных занятых родителей. Напомните себе, что время, проведенное в одиночестве, может помочь вам стать лучшим родителем, и тогда это не покажется прихотью. Супруги могут по очереди гулять с ребенком или уезжать с ним на выходные, а родители, не живущие вместе, могут передавать уход за ребенком друг другу. Еще одним хорошим способом лучше осознавать свои чувства является ведение «дневника эмоций».

Дневник помогает узнавать, какие события и мысли вызывают ваши эмоции, и о том, как вы на них реагируете. Вы можете вспомнить, когда в последний раз плакали или теряли терпение? Что послужило поводом? Что вы чувствовали? Знали ли о ваших чувствах окружающие? Обсуждали ли вы с кем-то этот случай? Ответы на эти и другие вопросы можно отмечать в дневнике эмоций. Дневник можно использовать и для того, чтобы фиксировать свои реакции на эмоции окружающих, особенно на

эмоции ваших детей. Заносите в дневник описание своей реакции каждый раз, когда видите, как ваш ребенок сердится, грустит или боится. Дневник эмоций может быть полезен и тем, кто боится собственных эмоциональных реакций, поскольку процесс обозначения и описания эмоции на бумаге помогает определять их содержание. Эмоции, которые когда-то казались таинственными и неконтролируемыми, обретают границы и пределы. Наши чувства становятся более управляемыми и не кажутся нам такими страшными.

Понимание эмоций своих детей.

Родители, которые осознают собственные эмоции (неважно, насколько они сильные), могут использовать свою восприимчивость, чтобы настраиваться на чувства детей. Но даже им нужно быть готовыми к тому, что не всегда удастся легко понять чувства своего ребенка. Дети часто выражают эмоции косвенно, что не всегда понятно взрослым. Но если слушать их внимательно и с открытым сердцем, то удастся расшифровать сообщения, которые дети бессознательно прячут в играх и повседневном поведении.

Шаг № 2: эмоция как средство для сближения и обучения

Говорят, что частью китайского иероглифа, обозначающего «возможность», является иероглиф «кризис». Нигде эта связь не прослеживается так отчетливо, как в роли родителя. Что бы ни стало причиной кризиса — лопнувший воздушный шарик, неспособность к математике или предательство друга, — негативные переживания всегда служат превосходной возможностью для сопереживания и сближения со своими детьми, а также предоставляют шанс научить их управлять своими чувствами. Для многих родителей сама идея, что детские негативные эмоции являются возможностью для сближения и обучения, служит облегчением, освобождением и великим «вот оно!». Нам больше не нужно считать гнев своих детей вызовом нашей власти, детские страхи — свидетельством нашей некомпетентности как родителей, а их печаль — как «еще одну чертову проблему, с которой я должен сегодня разобраться». Как справедливо заметил один из отцов, принимавших участие в нашей программе эмоционального воспитания, когда ребенок испытывает печаль, гнев или страх, он больше всего нуждается в родителях. А возможность успокоить расстроенного ребенка как ничто другое позволяет нам «почувствовать себя родителями». Признавая эмоции своих детей, мы обучаем их искусству самоуспокоения, которым они будут пользоваться в течение всей своей жизни.

Некоторые родители совершают ошибку, пытаясь игнорировать негативные чувства своих детей в надежде, что те сами пройдут. С эмоциями это происходит редко. Теперь вы знаете, что негативные чувства рассеиваются,



если дети могут поговорить о своих эмоциях, назвать их и почувствовать, что их понимают. Мой совет: улавливать негативные чувства как можно раньше, до того, как они достигнут критической точки и спровоцируют кризис. Если ваш пятилетний ребенок нервничает из-за предстоящей поездки к стоматологу, то лучше разобрать этот страх за день до визита, чем ждать, пока он сядет в стоматологическое кресло и устроит истерику. Если ваш двенадцатилетний ребенок завидует, что его лучшего друга взяли в бейсбольную команду, а его нет, то лучше обсудить с ним это чувство, чем позволить ему закипеть и на следующей неделе рассориться с другом. Обращаясь к чувствам, пока те еще не набрали силу, вы получаете возможность тренировать умение выслушать и получать навыки решения проблем. Проявляя интерес и озабоченность каждый раз, когда ваш ребенок ломает игрушку или получает царапину, вы закладываете кирпичик в здание ваших взаимоотношений. Ребенок понимает, что вы его союзник, вы учитесь сотрудничать и в случае большого кризиса сможете вместе ему противостоять.

Шаг № 3: сочувственное выслушивание и подтверждение обоснованности чувств ребенка



Если вы видите, что сложилась подходящая ситуация, чтобы создать близость и начать обучение способам решения проблем, то должны быть готовы перейти к самому важному этапу эмоционального воспитания - сочувственному выслушиванию. В этом контексте слово «выслушивание» имеет гораздо более широкое значение.

Сочувствующие слушатели используют глаза, чтобы наблюдать за физическими проявлениями эмоций своих детей, воображение, чтобы взглянуть на ситуацию с точки зрения ребенка, и слова, чтобы обозначить эмоцию успокаивающим, некритическим ответом, показывающим, что ребенка услышали. Но самое главное, они используют свои сердца, чтобы прочувствовать, то, что чувствуют их дети. Настроиться на волну эмоций ребенка означает обратить внимание на язык его телодвижений, выражение его лица и жесты. Вы видите наморщенный лоб, напряженную челюсть или постукивание ногой? Что они говорят о самочувствии ребенка? Имейте в виду, ваш ребенок тоже умеет читать язык телодвижений. Поэтому, если ваша цель поговорить непринужденно и с заботой, примите позу, которая об этом скажет. Сядьте на одном уровне с ребенком, сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и сосредоточьтесь. Ваше внимание даст ребенку знать, что вы серьезно относитесь к его проблеме и готовы потратить на нее свое время. Когда ребенок рассказывает вам о

своих чувствах, покажите, что вы его слышите и вам это интересно. Так вы дадите ему понять, что считаете его чувства обоснованными.

Шаг № 4: помочь ребенку обозначить эмоцию словами

Следующий простой, но чрезвычайно важный шаг эмоционального воспитания состоит в том, чтобы помочь детям назвать эмоции, которые они испытывают.

Гнев, печаль и страх становятся переживаниями, которые есть у всех и с которыми все справляются. Обозначение эмоции словами идет рука об руку с сочувствием. Родитель видит своего ребенка в слезах и говорит: «Наверное, тебе очень грустно?» С этого момента ребенок не только чувствует, что его поняли, но у него также есть слово, чтобы описать то сильное чувство, которое он испытывает.

По данным исследований, обозначение эмоции обладает успокаивающим действием на нервную систему и помогает детям быстрее восстановиться после неприятных инцидентов. Я точно не знаю, как это происходит, но предполагаю, что в тот момент, когда мы говорим об эмоции, подключается левая доля мозга, где находятся центры языка и логики, что помогает нам сосредоточиться и успокоиться. Как я упоминал ранее, обучение ребенка самоуспокоению приносит огромную пользу. Поэтому мой совет родителям: помогайте своим детям находить слова, позволяющие описать их чувства. Это не означает, что детям нужно рассказывать, что и как они должны чувствовать. Ваша задача — расширить словарный запас так, чтобы ребенок мог выразить то, что он чувствует. Чем точнее дети смогут выразить свои чувства словами, тем лучше, так что помогите им научиться правильно их обозначать. Например, если ребенок зол, он может одновременно ощущать разочарование, ярость или ревность, он может чувствовать, что его предали. Когда вашей дочери грустно, она может чувствовать боль, одиночество, ревность, пустоту или уныние. Помните, что люди часто испытывают смешанные эмоции, и для некоторых детей это может быть само по себе мучительным. Так, ребенок, который едет в лагерь, может гордиться своей независимостью и одновременно бояться, что будет скучать по дому. «Все остальные счастливы, а я чувствую тревогу, — думает он. — Может быть, со мной что-то не так?» В таких ситуациях родители могут предложить ребенку изучить весь спектр испытываемых им эмоций и заверить его, что испытывать противоречивые чувства — это совершенно нормально.

Шаг № 5: введение ограничений

Вы выслушали ребенка, помогли ему понять и озвучить его эмоции и, скорее всего, обнаружили, что перешли к решению проблемы. Этот процесс также состоит из пяти шагов:

- 1) введение ограничений;
- 2) определение целей;
- 3) обдумывание возможных решений;
- 4) оценка предложенных решений на основе ценностей вашей семьи и

5) помощь ребенку в выборе решения.

На первый взгляд этот процесс может показаться довольно громоздким, но с практикой все действия становятся автоматическими и выполняются достаточно быстро. Так что смело используйте его для решения проблем вместе с детьми. Вы можете направлять своего ребенка, но не удивляйтесь, если с опытом он возьмет на себя ведущую роль и начнет решать сложные проблемы самостоятельно.

Введение ограничений. Для маленьких детей процесс решения проблемы зачастую начинается с того, что родители устанавливают ограничения на неподобающее поведение. Например, ребенок испытывает разочарование и выражает негативные чувства в неприемлемой форме - бьет приятеля, ломает игрушку или обзывается. После того как родители признают эмоции, лежащие в основе недостойного поведения, и помогут ему их назвать, они должны объяснить ребенку, что такого рода поведение неуместно и непозволительно, а затем направить его на поиск более подходящих способов регулирования своих негативных чувств.

«Тебя бесит, что Дэнни забрал у тебя игру, - может сказать отец.

- Меня бы это тоже взбесило. Но бить его неправильно. Что ты можешь сделать вместо этого?»

Или:

«Это нормально испытывать ревность из-за того, что твоя сестра запрыгнула на переднее сиденье раньше тебя, тем не менее, ты не должен ее обзывать. Ты можешь придумать какой-нибудь другой способ справиться со своими чувствами?»

Детям важно объяснить, что проблемой являются не их чувства, а их плохое поведение. Все чувства и все желания приемлемы, но их нужно правильно выражать.

Таким образом, работа родителей заключается в определении границ действий, а не желаний. Помните, детям нелегко изменить свое видение ситуации. Печаль, страх, гнев или любые другие эмоции ребенка не исчезнут просто потому, что мама или папа сказали: «Прекрати плакать» или «Ты не должен так себя чувствовать». Если мы указываем ребенку, как он должен чувствовать, то вызываем у него недоверие к своим чувствам в данной ситуации, что приводит к появлению неуверенности в себе и потере самоуважения. С другой стороны, когда мы говорим ребенку, что он чувствует правильно, но ему нужны другие способы выражения - мы сохраняем его характер и поддерживаем чувство собственного достоинства. Кроме того, он знает, что с ним рядом находится понимающий взрослый, который собирается ему помочь перейти от переполняющего его чувства к поиску решения.

Литература:

1. Вайсбах, Х. Эмоциональный интеллект / Х. Вайсбах, У. Дакс. — М., 1998. — 32 с.
2. Готтман, М., Деклер, Д. Эмоциональный интеллект ребенка: Практическое руководство для родителей / Д. Готтман, Д. Деклер ; пер. с англ. Г. Федотова. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 288 с.