

Бондарева Л.А.

учитель внеурочной деятельности, сказкотерапевт МБОУ «СОШ № 33»

Консультация для родителей Эмоциональный интеллект. Что это такое и как его развивать?

Почему эмоции так важны?

Для ребёнка развитие EQ - возможность создать налаженную и понятную систему восприятия, которая позволит эффективно взаимодействовать с окружающими людьми, правильно воспринимать критику, распознавать чувства взрослых и ровесников и адекватно отвечать на них.

Агрессия, апатия, плохой сон, рассеянность, неспособность налаживать контакты с ровесниками и другие тревожные проявления в поведении подростка - очевидные сигналы, которые говорят о необходимости развития эмоционального интеллекта. Значение эмоционального интеллекта ребенка.

Современный мир полон стрессовых ситуаций, с которыми трудно справиться даже взрослым, не говоря уже о детях. Они не понимают и не знают, какие эмоции испытывают в тот или иной момент, как ими управлять, поэтому искажённо представляют, что происходит. Это приводит к неврозам, апатии и другим депрессивным состояниям.

Что же такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект (ЭИ) можно описать, как нашу способность определять, понимать, использовать и управлять собственными эмоциями социально приемлемым образом, позволяющим эффективно общаться, решать проблемы, снижать уровень стресса и проявлять эмпатию по отношению к другим людям. ЭИ дает нам инструменты для взаимодействия в обществе позитивным и эмоционально здоровым образом.

Эмоциональный интеллект можно рассматривать как комбинацию четырех основных составляющих:

- **Самосознание** - способность идентифицировать собственные эмоции и понимать, как они влияют на мышление и поведение. На первый план у подростка выходит понимание и принятие себя. Задача взрослого поддержать и направить, а не порицать и унижать. Фразы, критикующие внешний вид ребенка, заставляют его огорчаться, и, как следствие, устраивать истерику.



- **Самоконтроль** (умение управлять собой) – способность контролировать поведение, вызываемое эмоциями, приемлемым и продуктивным способом. Используя сценарий, описанный выше, когда ребенок осознает, что он огорчен, потому что услышал неконструктивную критику, он должен уметь контролировать свое поведение соответствующим образом и не доводить дело до эмоционального срыва.

- **Социальное понимание и межличностный интеллект** – способность воспринимать и понимать эмоциональные потребности других людей на основе как вербальных, так и невербальных сигналов и умение сопереживать и признавать социальную иерархию. Другими словами, оказываясь в социальной ситуации – во дворе, в классе, в гостях – ребенок должен уметь распознавать эмоции другого ребенка на основе его невербальных сигналов и определять, приглашает ли ребенок к взаимодействию или пытается избежать его.

- **Социальная ответственность и управление отношениями** – способность эффективно общаться, взаимодействовать с другими людьми эмоционально приемлемым способом. Другими словами, ребенок хорошо воспитан и взаимодействует должным образом с другими детьми при самых разных обстоятельствах.

Способы развития эмоционального интеллекта у детей

Итак, что мы, родители, можем сделать, чтобы развить эмоциональный интеллект наших детей? Далее представлены несколько подходящих способов.

1. Признавайте чувства – дайте знать ребенку, что вы понимаете, что он чувствует себя расстроенным, растерянным, сердитым или грустным. Не осуждайте эти чувства, просто распознавайте, озвучивайте и принимайте их. Иногда это вся помощь, которая необходима ребенку для того, чтобы справиться со своими эмоциями. Это также научит его распознавать подобные чувства, когда они возникнут снова.

2. Давайте определения эмоциям – подскажите ребенку слова, которые помогут ему связать чувство с определенным названием. Начните с простых чувств, таких как счастье, печаль, гнев и по мере взросления ребенка переходите к более сложным эмоциям, таким как разочарование, фрустрация и т. п.

3. Присутствуйте – это сложная задача. В нашем многоцелевом мире становится все труднее уделять безраздельное внимание другому человеку. Тем не менее, присутствие родителей имеет решающее значение для развития эмоционального интеллекта ребенка. Присутствие означает полное сосредоточение внимания на другом человеке. Это означает, что нельзя разговаривать с ребенком и параллельно проверять электронную почту, нельзя проводить воспитательные беседы с дочерью в продуктовом магазине. В принципе ничего плохого в этом нет, но такие беседы не должны заменять установленное ежедневное полезное время для связи и непосредственного общения. Такое продуктивное общение значит для воспитания больше, чем любой другой инструмент. Совместный просмотр фильма также может оказаться отличным способом «присутствовать» с ребенком. Истории заставляют сосредотачивать внимание и родителей, и ребенка и приводят к обсуждению эмоциональных переживаний персонажей.

4. Ролевые игры – когда ребенку сложно справиться с эмоциями, такими как гнев, утрата, фрустрация, или же он не проявляет эмпатию к эмоциям других людей, предложите малышу ролевую игру, в которой каждый из вас будет играть свою роль. Ролевые игры развивают эмпатию и зачастую являются самым быстрым способом разрядить взрывоопасную ситуацию. Помните о том, что нельзя осуждать ребенка. В конце игры спросите его, что он почерпнул из нее. Изменилось ли его отношение к ситуации? Ушло ли его чувство гнева, огорчения, одиночества и т. д.?

5. Творческое развитие и навыки решения проблем – чрезмерно опекающие родители должны помнить о том, что не нужно торопиться решать все проблемы вместо ребенка. Пусть он пытается искать решение самостоятельно. Творческое исследование и решение проблем позволяет подростку развивать ощущение главенства над их собственным миром. Они испытывают ощущение «процесса» и начинают формировать прочную уверенность в себе и внутреннюю систему самоконтроля. Творческое решение проблем дает детям возможность оценить свои эмоциональные реакции на сложные ситуации. Поощряйте ребенка придумывать несколько решений одной задачи, чтобы развивать жизнестойкость и гибкость.

6. Прививайте эмпатию – в качестве великолепного способа воспитания эмпатии можно использовать общение с животными. У детей развита естественная любовь к животным. Они наделяют своих питомцев человеческими качествами. Домашнее животное дает ребенку возможность наблюдать поведение, которое оно использует для выражения своих потребностей. Это отличный способ для детей, чтобы начать наблюдать и понимать сигналы невербального общения.

