

Петрова Инна Константиновна

педагог-психолог

Трофимова Валентина Валериевна

воспитатель

Яковлева Ирина Васильевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №40 «Радость»

г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ РЕБЕНКА

Аннотация: статья посвящена эмоциональному интеллекту ребенка как способу развития компетентности в общении – способности находить общий язык, устанавливать и поддерживать контакты с социумом.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, ребенок, эмоциональное состояние.

Тема эмоционального интеллекта очень популярна в последние десятилетия и продолжает набирать обороты для обсуждения в разных сферах жизни: и в детских садах, и в песочницах перед домом, в крупных корпорациях и в кругу друзей.

Зачем развивать эмоциональный интеллект? Можно ли его развить, или этот талант дан не всем? Стоит ли тратить время на развитие эмоционального интеллекта, или все силы бросить на развитие других областей мозга малыша? Возможно, это всего лишь мода, и так же быстро пройдет?

Молодые, и не только, мамочки задаются этим вопросом и самостоятельно ищут на него ответы. Благо, информации на интернет-ресурсах сейчас предостаточно. Здорово, если в детском саду есть психолог, и он даст профессиональный ответ на эти вопросы заботливым родителям.

Эмоциональный интеллект – это умение распознавать свои и чужие эмоции и управлять ими. Если IQ измеряет интеллектуальные, логические и аналитические способности человека, то EQ – личные и социальные навыки.

Как мы можем помочь ребенку усвоить эту непростую науку?

Наш детский сад работает над повышением важности такого вопроса, как эмоциональное развитие детей, и преуспевает в этом благодаря слаженной работе с родителями малышей. Ведь эмоциональная составляющая – это важнейший компонент гармоничного всестороннего развития каждого.

Есть два основных этапа развития эмоционального интеллекта ребенка – управление собственным поведением и понимание чувств других людей. Рассмотрим их подробнее.

Управление собственным поведением является для ребенка первой и важной ступенью развития эмоционального интеллекта.

Малыш испытывает самые разнообразные эмоции, начиная с рождения – это и страх, гнев, радость, обида и многие другие. Но, не умея их понять, он просто реагирует на свои эмоции, и это не всегда бывает так, как мы хотели бы. В таком случае взрослые говорят: «Не воспитан», «Ремня бы тебе», «Да в кого ты такой?».

Но если мы остановимся и задумаемся о причине неуместного поведения ребенка, будет понятна его реакция на свое странное состояние. Он не знает, что с ним происходит и поэтому не может отнестись и отреагировать на эмоцию конструктивно. Да и мы, взрослые, зачастую не можем определить оттенки эмоции и вовремя проконтролировать свою реакцию, но мы можем помочь своим детям.

Родители – непосредственные участники развития эмоционального интеллекта ребенка. Основная цель взрослого – научить малыша жить в гармонии с собой, принимать в себе весь спектр чувств – любовь, радость, гордость, зависть, ревность, злость, страх. И научить малыша принимать свои любые эмоции – они имеют право на существование.

Ребенку прежде, чем исправлять свое поведение, необходимо его понять, поэтому желательно с раннего детства проговаривать свои чувства ребенку, отражать его чувства, помочь ему осознать свои. Так он понимает, что каждое состояние имеет свое название, и он имеет право выражать любое из них. «Похо-

же, тебе сейчас очень грустно». «Ты сейчас такой радостный, как солнечный зайчик». «Твоя игрушка сломалась, и ты очень расстроился». «Я вижу, что ты растерян». «Наверное, ты сейчас зол, как грозный лев».

Чувства можно сравнивать со сказочными героями, животными, явлениями природы, лепить и рисовать их – это полезно для развития первой ступени эмоционального интеллекта – понимания самого себя.

Ребенку важно видеть взрослого не только радостным и счастливым, но и уставшего, расстроенного, иногда сердитого – естественного. Поэтому для родителя важно быть «настоящим», чтобы и ребенок мог признать самого себя со всеми слабостями и особенностями. Озвучивайте свои эмоции: «Я так горжусь твоими успехами». «Я радуюсь, когда ты счастлив». «Я сержусь, когда меня не слушают».

Когда ребенок слышит, что вы позволяете себе испытывать самые разные эмоции, он спокойнее относится к своим, а затем, как следствие, учится уважать эмоции окружающих людей.

И когда ребенок начинает познавать себя, когда понимает свое настроение и отношение к происходящему, ему становится гораздо легче регулировать свое поведение.

Понимание чувств других людей – это второй, не менее важный этап развития эмоционального интеллекта у ребенка.

На опыте «проживания» своих чувств, наблюдения за своей реакцией, ребенок учится понимать и чувства других людей.

Понимание других способствует развитию компетентности в общении – способности находить общий язык, устанавливать и поддерживать контакты с социумом.

Развивается способность к эмпатии. Принятие чужих чувств, осознанное сопереживание и сочувствие формируют тесную внутреннюю связь с родными и друзьями, и становится в будущем неизменной частью успешной семейной жизни.

Понимание чувств окружающих помогает ребенку прогнозировать последствия своих действий, что немаловажно для достижения устойчивого успеха в жизни.

Способов и методов развития эмоционального интеллекта много, и они легко доступны как родителям, так и специалистам, работающим с группами детей.

Как оценить уровень эмоционального интеллекта ребенка?

Понаблюдайте за ним. Если:

- он долго адаптируется к новой обстановке;
- он с трудом «заводит» друзей;
- он слишком агрессивен или, наоборот, пассивен;
- ему трудно рассказать, что его расстроило;
- он постоянно обижается на других.

Значит, малыш мало знаком со своими чувствами и ему необходима помощь взрослых в познании эмоциональной стороны мира.

Как мы видим, без эмоций и чувств невозможно восприятие окружающего мира. Эмоции и чувства направляют наше внимание на важные события, они готовят нас к определённым действиям и влияют на наш мыслительный процесс. Без эмоционального осознания, мы не в состоянии в полной мере понять нашу собственную мотивацию и потребности, а также эффективно общаться с другими людьми.

Умение управлять собственным эмоциональным состоянием одно из важнейших умений в жизни каждого человека. Развивая эмоции, можно изменить и саму жизнь.

Список литературы

1. Ленкина В.О. Способы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста / В.О. Ленкина, А.А. Огир, О.В. Вартамян [и др.] // Молодой ученый. – 2017. – №13. – С. 569–571 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/147/40819/>

2. Способы развить эмоциональный интеллект у дошкольников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vsepromozg.ru/razvitie/razvitie-emotcionalnogo-intellekta-u-doshkolnikov>
3. Панченко Т. Эмоциональный интеллект [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychologytoday.ru/public/emotsionalnyy-intellekt/>
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studwood.ru/2051383/psihologiya/ponyatie_emotsionalnogo_intellekta
5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.facebook.com/psychologionline/posts/занятия-с-детьми-по-развитию-эмоционального-интеллекта-формированию-эмпатии-и-зд>