

Терентьева Татьяна Геннадьевна

воспитатель

КУ «Специализированный Дом ребенка «Малютка»

Минобразования Чувашии

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ И ЗНАЧИМОСТЬ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОМА РЕБЁНКА

Аннотация: в статье рассмотрены основные фундаментальные проблемы развития эмоционального интеллекта детей раннего возраста в условиях дома ребёнка и их значимость для дальнейшего становления их личности.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, развитие, дети раннего возраста.

Современные дети и подростки плохо распознают базовые эмоции, неспособны сопереживать, прогнозировать реакции и поведение других и в зависимости от этого принимать решение – это основная причина трудностей в общении и неприятия ребёнка сверстниками. Истоки этой проблемы надо искать в младенчестве, так как в этом возрасте начинает развиваться эмоциональный интеллект.

Так появилась теория *эмоционального интеллекта (ЭИ)*, как совокупности навыков понимания своих и чужих эмоций, намерений, желаний и мотивов, умения управлять ими и использовать в конкретных целях.

Именно такое определение впервые ввели Джон Майер и Питер Сэловей в 1990 г. в своей статье с одноимённым названием. В России знакомство с понятием произошло благодаря Дэниэлу Гоулману, опубликовавшим в 1995 г. книгу с одноимённым названием.

Хотелось бы рассмотреть данную проблему в контексте детей, воспитывающихся, в условиях дома ребёнка, так как часто сменяющийся персонал, перегруженный разными «сверх-обязанностями», в силу проводимых «оптимизаций», с различным эмоциональным фоном не даёт каждому ребёнку обрести среди них близкого взрослого, что, в свою очередь, влечёт за собой неразвитость их эмоциональной сферы.

Первые 3–4 года жизни, это тот период, в течение которого мозг ребёнка, увеличиваясь, достигает примерно 2/3 своего полного размера и, развиваясь, усложняется с большей скоростью, чем когда бы то ни было.

На протяжении этого периода усвоение основных видов знаний, главным из которых является эмоциональное научение, происходит намного легче, чем позднее, в более старшем возрасте. В это время сильный стресс может оказать вредное влияние на мозговые центры, контролирующие научение (и поэтому нанести ущерб интеллекту). Влияние этого раннего научения велико. Главный эмоциональный урок первых 4 лет жизни имеет колоссальные устойчивые последствия в будущем [1, с. 305].

Что нужно делать, чтобы развить эмоциональный интеллект? На что мы должны обратить внимание в первую очередь?

Развитие положительного эмоционального фона. В первый год жизни младенца закладываются основы эмоциональной сферы: базовый эмоциональный фон, положительный или отрицательный, который сохраняется у ребенка на всю жизнь; понимание эмоций – своих и чужих; Эмоциональная устойчивость – умение управлять собой в трудных ситуациях.

Если мы хотим, чтобы наши дети росли открытыми, стрессоустойчивыми, способными радоваться, общаться, дружить, интуитивно чувствовать ситуацию, принимать решения, а все это напрямую связано с эмоциональной сферой, – стоит разобраться, как мы на это целенаправленно можем повлиять.

Частая смена настроения характерна для всех детей. Но какое-то из этих состояний станет доминирующим и будет преобладать уже во взрослой жизни, то есть станет базовым эмоциональным фоном.

Общаться с ребёнком. Эмоциональная сфера ребёнка, палитра его эмоций, его эмоциональный фон не развиваются сами по себе, взрослый, общаясь с ребёнком, может на них воздействовать, и чем насыщеннее это общение, тем больший вклад он вносит.

Любые эмоции, которые испытывает ребёнок, положительные или отрицательные, закрепляются в его опыте и «интерпретируются» в зависимости от того, как на них реагирует близкий взрослый. Если внимание обращают, только тогда, когда он кричит, плачет, чем-то недоволен, то он очень быстро научится использовать эти эмоции для привлечения внимания. Если близкий взрослый будет откликаться и на проявление радости, на улыбки, смех, поддерживать их и радоваться в ответ, именно они станут «мостом», через который малыш будет устанавливать контакт с другими людьми.

Управлять своими эмоциями. Ребёнок чувствует настроение взрослого благодаря невербальным сигналам и моментально его впитывает. Безусловно, взрослый имеет право на любые чувства и переживания, но надо помнить, какое влияние они оказывают на ребёнка, какие сложные механизмы запускают в его эмоциональной сфере. Если мы задумаемся о последствиях, то, возможно, будем лучше контролировать, свои нежелательные эмоции, нет «эмпатии».

«Включать» зеркальные нейроны. Уже при появлении на свет у ребёнка есть всё необходимое для развития способности к пониманию чужих чувств и эмоций. В мозгу каждого человека за это отвечают зеркальные нейроны, их обнаружила группа итальянских учёных во главе с Джакомо Риццолатти в 1990 г. А зеркальными эти нейроны были названы потому, что благодаря им в нашей психике отражается состояние другого человека или его действия. Но у младенцев есть лишь «базовый набор» этих нейронов, которому ещё предстоит развиваться в полноценную функционирующую систему.

Проводить эмоциональную настройку, при помощи которой ребёнок на подсознательном уровне чувствует, что его эмоции находят отклик, что его понимают и принимают, и постепенно у него формируется ощущение, что другие люди тоже могут и готовы разделить его чувства. В процессе общения близкий взрослый обычно называет свои чувства и чувства ребёнка. И здесь важна «точность попадания», иначе между внутренним состоянием и его названием формируются ошибочные связи, а значит, ребёнок с трудом будет распознавать чужие эмоции [2, с. 174–175].

Быть открытым и подлинным. Научиться понимать эмоции можно только тогда, когда эти эмоции подлинные, не наигранные, когда выражение лица, интонация соответствуют тем чувствам, которые на самом деле испытывает человек.

Эмоциональная устойчивость. Мы хотим, чтобы дети росли эмоционально устойчивыми: терпеливыми, способными адекватно воспринимать отказы, уравновешенными, контролирующими себя, и мы можем внести свою лепту в формировании у ребёнка этого качества ещё в период младенчества.

Быть образцом для подражания. Близкий взрослый – не только источник любви и заботы, но и образец для подражания: он усваивает те способы эмоционального реагирования, которые взрослый демонстрирует в неприятных отношениях. Малыши очень чувствительны к нашим скрытым сигналам. Они внимательно следят за нами и исподволь перенимают стиль поведения.

Реагировать на крик ребёнка. Взрослый может отвечать на этот призыв по-разному, в зависимости от своего характера, опыта, выбранной «концепции воспитания». Выделяют 3 возможные реакции: игнорирование, сверхзабота и утешение. От этой реакции во многом зависит, по какому сценарию будет развиваться система эмоциональной регуляции ребёнка.

«Контейнировать» эмоции. Взрослый, реагируя на крик ребёнка, «перерабатывает» его отрицательные эмоции, но сам ими не заражается – не отвечает агрессией на агрессию, страхом на страх. Если взрослый использует, успокаивающие, ободряющие интонации, комментирует свои действия, объясняет, что будет дальше. Важно, чтобы взрослый сумел почувствовать, что испытывает ребёнок, зеркально отразить его эмоции с помощью мимики, тона своего голоса, посочувствовать ему.

Если взрослый отслеживает изменения в состоянии ребёнка и быстро отвечает на них, восстанавливая его эмоциональное благополучие, малыш со временем научится замечать, осознавать свои эмоции, будет относиться к ним как к вызывающим уважение ориентирам и не будет их бояться.

Использовать «метод паузы». Если между «запросом» ребёнка и нашим «ответом» есть пауза, «зазор», ребёнок испытывает так называемую оптимальную фрустрацию. Это небольшое разочарование не травмирует психику ребёнка, а, напротив, делает её более устойчивой. Познакомить ребёнка с ней – важная задача. Но делать это надо постепенно, последовательно и с любовью.

Получается, пауза имеет огромное значение для формирования эмоциональной устойчивости: у ребёнка появляется уверенность в том, что любая проблема будет решена, пусть и не сразу, что он будет услышан и всё будет хорошо. Эта уверенность, полученная в раннем детстве, помогает ему в дальнейшем терпеть и ждать [2, с. 184].

Каждый чуткий и любящий взрослый знает элементарные способы общения с ребёнком, которые просты и естественны: откликаться на плач, утешать, качивать, баюкать, петь малышу песенки, почаще брать на руки, обнимать, целовать, щекотать, подбрасывать, любоваться им, умиляться им, улыбаться, восхищаться новыми действиями, использовать время, когда малыш не спит, для общения и игр.

Для развития эмоционального интеллекта можно применять ролевые игры и игры на эмоциональную наполненность: «Найди своё чувство», «Мимика», «Угадай эмоцию», «Мы все разные», «Страна эмоций», «Пантомима», «Зеркало», «Кубик настроений», «Борьба со страхом», «Спаси героя», «Импровизация», «Смайлики», «Нарисуй свои чувства, эмоции, страхи и др., кукольный театр, помогают понимать свои эмоции, развить такие компоненты как самоосознание, эмпатия, социализация, управление своими эмоциями и пр.

Из этого следует, что именно в раннем возрасте начинается становление эмоциональной сферы ребёнка, его характера, его личности. И какой будет его эмоциональная жизнь – богатой или бедной, яркой и насыщенной или унылой и серой, научится ли он понимать других людей, сможет ли быть эмоционально устойчивым – всё это в значительной мере зависит от нас, нашей духовной щедрости, нашего внимания, терпения, чуткости и профессионализма.

Все дети уникальны, и каждый будет развиваться по-своему. Кроме этого, не стоит забывать о возрастных особенностях, об учёте интересов конкретного ребёнка, его потребностях и индивидуальности, всё это поможет в создании индивидуально-ориентированной программы развития его эмоциональной сферы.

Список литературы

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ; Владимир: ВКТ, 2009. – 478 с. EDN QXXFGB
2. Мелия М. Мама рядом! Главный секрет первого года жизни / М. Мелия. – М.: Эксмо, 2020. – 28 с.
3. Петрановская Л.В. Тайная опора: привязанность в жизни ребёнка / Л.В. Петрановская. – М.: АСТ, 2019. – 288 с.