

## Значение эмоций для формирования положительного взаимодействия подростка с миром. Эмоциональный интеллект.

*Жить – значит чувствовать и мыслить,  
страдать и блаженствовать;  
всякая другая жизнь – смерть.  
В.Г. Белинский.*

Попробуйте вспомнить: наверняка у вас были ситуации, когда внутренняя буря чувств и переживаний (не важно, радостных или грустных) серьезно навредила вам в работе или личной жизни. Так вот EI как раз об этом: это способность понимать свои и чужие эмоции, управлять ими, распознавать намерения и мотивацию окружающих, чтобы эффективно решать какие-либо задачи, достигать цели и строить гармоничные отношения с окружающими. Если вы сможете «обуздать» свои эмоции, то получите доступ к мощному ресурсу сил и энергии.



Каждому из нас хочется, чтобы наши дети выросли здоровыми и счастливыми, чтобы они умели радоваться солнцу и успешно прожитому дню, чтобы они были уверены в своих силах и умели бороться с трудностями, стойко переносили удары судьбы, сохраняли душевное спокойствие в самых непредвиденных ситуациях. Однако современные медики бьют тревогу: в школе большой процент учащихся страдает нервными заболеваниями. Наши дети не владеют умением радоваться и огорчаться, проявлять волю и характер в достижении целей. Поэтому важно понимать, что перед современной семьей и школой остро встает проблема формирования эмоционального интеллекта ребенка. Эмоциональный интеллект – это когнитивная способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях.

Модель эмоционального интеллекта включает в себя 4 элемента: Слайд

**Самосознание** — это объективное понимание своих эмоций и их полное принятие.

**Самоконтроль** — способность управлять своим эмоциональным состоянием, настроением, чувствами так, чтобы они способствовали достижению поставленных целей.

**Эмпатия** — понимание чувств, настроения и эмоций окружающих людей, что помогает выстраивать комфортные отношения.

**Социальные навыки** — умение найти свое место в обществе, способность налаживать контакты и поддерживать их.

**EI и навыки будущего.**

Уже доказано, что именно эмоциональная зрелость влияет на успешность человека практически во всех сферах жизни. Наверное, вы слышали о «профессиях будущего» и что в ближайшие 10 лет поменяется до 50% из существующих специальностей. Будут востребованы те профессии, которые связаны с «навыками будущего», то есть с умением взаимодействовать с другими людьми, фокусироваться на информации, быть более гибким, погружаться в проблему, аналитически мыслить, понимать эмоциональное состояние других людей, работать в команде. Как видно, EI тоже входит в эти навыки.

Высокий EQ помогает детям лучше учиться, решать проблемы и развивать позитивные социальные отношения. Родители получают не меньшую пользу, развивая способность оценивать свой собственный уровень эмоционального интеллекта и отказываться от неадекватного, неэффективного поведения в пользу более подходящего, которое им важно продемонстрировать своим детям на собственном примере.

Развитие эмоционального интеллекта требует усилий всей семьи и приводит к заметным позитивным результатам.

Родители смогут вырастить из детей эмоционально зрелую личность, если начнут с себя: высокий коэффициент развития эмоционального интеллекта (EQ) поможет им понять, что чувствует их ребенок, почему он переживает, правильно и вовремя реагировать на это и создать условия для его гармоничного развития. Вспомните известное высказывание: «жизнь на 10% состоит из того, что с нами происходит, и на 90% из того, как мы к этому относимся».

### **Как связаны EQ и IQ?**

EQ и IQ — не противопоставляются, а развиваются параллельно. Дети с высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше учатся в школе, легче находят общий язык с окружающими и уже в малом возрасте являются более успешными и счастливыми.

Эмоциональный фон — ключевой фактор интеллектуального развития, благодатная почва, на которой остальные таланты ребенка и знания, которые мы хотим до него донести, эффективно прорастают. Наглядно это можно представить в виде клевера: он показывает, какие этапы нужно пройти малышу, чтобы раскрыть все свои возможности.

### **Признаки того, что у ребенка низкий EI.**

Обычно малышу тяжело знакомиться и общаться с другими людьми, он пассивен или, наоборот, агрессивен, плохо засыпает из-за напряженного состояния, не умеет расслабляться, не понимает эмоции своих родителей, эмпатия не развита, есть признаки депрессии, замкнутости, закомплексованности, ребенок может долго пребывать в своей истерике.

**Наибольшее влияние на благополучие детей в долгосрочной перспективе оказывают эмоциональные взаимодействия между родителями и детьми.**

Цель – формирование «эмоционально развитой личности», *Дэниел Гоулм*

Эмоциональное воспитание – это последовательность действий, которая помогает создавать эмоциональные связи. Когда родители сочувствуют своим детям и помогают справиться с негативными чувствами, такими как гнев, печаль и страх, они создают взаимное доверие и привязанность.

### **Хорошее воспитание включает в себя воздействие на эмоции.**

Данное воспитание строится на ЭМПАТИИ. Эмпатия – это способность разделять чувства другого человека, представить себя на месте переживающего человека, почувствовать его боль. Эмпатия позволяет ребенку увидеть во взрослом своего союзника.

**Поясняю, какие этапы нужно учитывать выступая в роли эмоционального воспитателя: слайд**

- 1) **понимают**, какую эмоцию испытывает ребенок;
- 2) сочувственно **выслушивают и признают** чувства ребенка, считая, что эмоции возможностью для сближения и обучения;

- 3) **помогают** ребенку найти слова для **обозначения эмоции**, которую он испытывает;
- 4) вместе с ребенком **изучают стратегии решения проблемы**, одновременно **устанавливая границы**.

### **Способы развития эмоционального интеллекта у детей**

**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. Чтение 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 малыша, 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 детям 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, и благодаря миру мультипликации малыши 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.

Уважаемые родители заведите свои добрые и приятные ритуалы общения с вашим ребёнком, которые сделают жизнь вашего ребёнка теплее и радостнее, прививайте эмпатию, давайте прочувствовать ребенку эмоции в полной мере, но умейте ставить границы.