



# **Эмоциональный интеллект: развитие ребенка-развитие семьи**

**Подготовила Пуговкина Е.А,  
педагог-психолог высшей  
категории**

# Что такое эмоциональный интеллект?

Несколько теорий.

Согласно представлениям авторов «модели способностей» эмоционального интеллекта (Дж. Мейера, П. Сэловея, Д. Карузо) **ЭИ** – это группа ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих.

Структурные компоненты эмоционального интеллекта		
<i>идентификация и выражение эмоций</i>	<i>регуляция эмоций</i>	<i>использование эмоций в мышлении и деятельности</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>- собственных (вербальное или невербальное);</li><li>- других людей (невербальное восприятие или эмпатия)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- собственных;</li><li>- других людей</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- гибкое планирование;</li><li>- творческое мышление;</li><li>- переключение внимания;</li><li>- мотивация</li></ul>





# На что влияет ЭИ?

Принципы теории  
эмоционального интеллекта  
связаны с такими  
характеристиками, как

- **эмпатия,**
- **осведомлённость,**
- **равновесие,**
- **ответственность.**

# Эмпатия

- **Эмпатия** является ключевой эмоциональной способностью. Переживать эмпатические реакции означает идентифицировать себя с чувствами другого человека и таким образом сопереживать или сочувствовать ему.
- **Эмпатия** проявляется в распознавании эмоций, чуткости, понимании и демонстрации эмпатических переживаний объекту. С повышением уровня эмпатии улучшается способность различать эмоции в мимике лица, цвете и абстрактных изображениях





# Осведомленность

- **Осведомлённость.** Чтобы поддерживать эмоциональное равновесие, от которого как нам кажется в обыденном сознании зависит счастливая жизнь, необходимо быть компетентным в собственных чувствах. Для этого необходимо уметь различать оттенки чувств и принимать конструктивные и неконструктивные эмоции. При этом следует уметь различать их именно тогда, когда они переживаются.

# Равновесие

- **Равновесие.** Опыт эмоциональной жизни человека сохраняется в подкорковых отделах мозга, т.е. в так называемом висцеральном мозге. Новая кора как рациональный мозг анализирует и оценивает ситуации, определяет возможность риска или получения награды.
- Основной принцип теории ЭИ состоит в том, что люди с высоким эмоциональным интеллектом способны уравнивать функционирование двух областей мозга, взаимодействующих между собой.





# Ответственность

- **Ответственность.** Человек с высоким уровнем ЭИ берёт ответственность за собственное благополучие, которое определяется умственным и психическим здоровьем. Эмоции побуждают человека к совершению определённого выбора, который приводит к конкретным действиям и определённому поведению. Факт принятия решения в отношении определённых действий/бездействий предполагает ответственность за собственные поступки.

# Согласно другой модели (Р. Бар-Она)

- **ЭИ** - способности, знания и компетентность, которые дают человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями .

## **5 основных компонентов:**

- 1) познание себя: осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость;
- 2) навыки межличностного общения: эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность;
- 3) способность к адаптации: решение проблем, связь с реальностью, гибкость;
- 4) управление стрессовыми ситуациями: устойчивость к стрессу, контроль за импульсивностью;
- 5) преобладающее настроение: счастье, оптимизм.





# Закономерности развития

## ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

- Эмоциональный интеллект имеет генетическую составляющую
- Психологические исследования указывают на огромную роль воспитания.
- Пик IQ наблюдается в 17 лет, и с возрастом падает, EQ повышается с возрастом, а пика достигает в 40 - 49 лет и замирает.

*Д. Гоулман: «Мы строим свой эмоциональный интеллект всю жизнь - иногда он называется зрелостью»*



# Зачем нужен ЭИ?



у **90%** тех, кто добился жизненных высот, высокий уровень EQ.

Люди со средним уровнем IQ достигают большего успеха в жизни, чем люди с высоким уровнем в **70%** случаев.

Только в **20%** случаев люди с самым высоким уровнем IQ достигают большего успеха в жизни, чем люди со средним уровнем.

Было исследовано 33 профессиональных навыка и выявлено, что успех в работе на **58%** определяется высоким уровнем EQ.



# Человек с низким ЭИ:

- не способен к сочувствию, сопереживанию другому человеку. ;
- близкие отношения по типу любви, дружбы такому человеку недоступны,;
- не умеет контролировать свои эмоции;
- не понимает, что его собственные неконтролируемые эмоции могут привести к плачевным последствиям;
- не умеет говорить о чувствах, не может ответить на вопрос «Что ты сейчас чувствуешь?», не прислушивается к собственным ощущениям.



# Что из этого следует?

- **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ** - ключ к развитию семьи, к взаимопониманию, счастью и радости в отношениях.

## Этапы развития

### эмоционального интеллекта?

1. Идентификация ( узнавание) эмоций
2. Понимание эмоций
3. Управление эмоциями






# 1. Учимся различать ЭМОЦИИ, ЧУВСТВА...

- Под **эмоциями** понимают переживания отношений, возникшие в данный момент. Эмоции обычно носят ситуативный характер и выражают оценку личностью определенной ситуации, связанной с удовлетворением потребностей человека в данный момент. У человека они проявляются в разнообразных эмоциональных состояниях, таких как «чувство», «аффект», «переживание» и др.
- **Чувства** — более длительные, чем эмоции, психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер. Они отражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам (реальным или воображаемым).
- **Эмоциональное состояние** - понятие, объединяющее настроения, внутренние чувства, влечения, желания, аффекты и эмоции.

# Роль эмоций в общении



- **Коммуникативная** роль эмоций. Эмоции за счет своего экспрессивного компонента (главным образом - мимики лица) принимают участие в установлении контакта с другими людьми в процессе общения с ними, в воздействии на них.

- Роль **эмоционального реагирования** в процессе общения многообразна. Это и создание первого впечатления о человеке, которое часто оказывается верным именно из-за наличия в нем «эмоциональных вкраплений». Это и оказание определенного влияния на того, кто воспринимает эмоции, что связано с **сигнальной** функцией эмоций. Часто сигнальная функция эмоций сочетается с ее **защитной** функцией: устрашающий вид в минуту опасности способствует запугиванию другого человека или животного.

- **Регулирующая** функция эмоций в процессе общения состоит в координации очередности высказываний.

ЭМОЦИИ- наши помощники !

# Восприятие эмоций

- Биологи и психологи отмечают, что эволюционно выражение эмоций является критически важной формой социальной коммуникации у животных. Мимическое выражение счастья, грусти и страха на лице универсально для всех людей. Способность точно распознавать чужие эмоции на лице и по голосу является наиболее развитой формой понимания эмоций.



# Классификация эмоций

Многообразие проявлений эмоциональной жизни человека ставит психологию перед необходимостью их более четкой дифференциации. По степени активации немецкий философ И. Кант выделил два вида эмоциональных состояний:

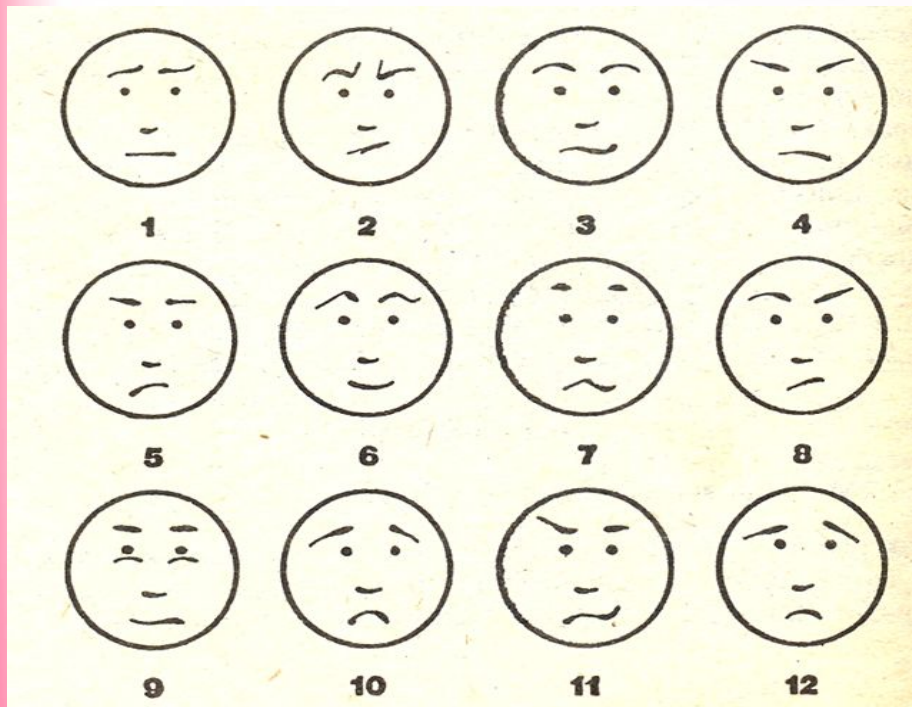
- **стенические эмоции** — переживания, повышающие активность личности, и
- **астенические** — переживания, снижающие активность личности.

Эмоции могут быть приятными и неприятными, положительными и отрицательными. Можно различать эмоции по их интенсивности, длительности, степени осознанности причин, их вызвавших.





# Практическое задание: прочитать закодированные эмоции



# Практические задания для детей

- **«Определи эмоции человека по ситуации»**, когда развивается умение понимания детьми ситуаций, характерных для переживания соответствующих эмоций героя рассказов, сказок, который попадает в разные ситуации, типичные для каждой из четырех базовых эмоций: радости, печали, страха, гнева. После прочтения каждого рассказа уточняется: «Как ты думаешь, что почувствовал герой, какое у него стало настроение?»
- **«Нарисуй чужие эмоции»**, например «Нарисуй, пожалуйста, героя сказки так, чтобы было понятно, какое у него настроение». Поясните свой рисунок.



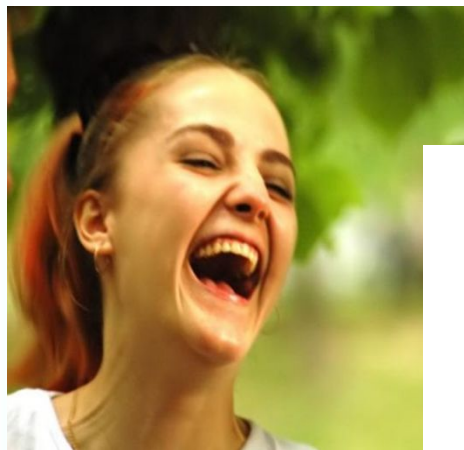
# Практические задания для детей

- ***Изобрази эмоции*** - детям предлагается по очереди изобразить базовые эмоции (радость (довольство), удивление, печаль (грусть), гнев (злость), отвращение, презрение, страх);
- ***«Нарисуй свои эмоции»*** - дать ребенку бумагу и цветные карандаши и предложить ему нарисовать самого себя, когда он радуется, грустит, когда ему страшно, и когда он злится.
- ***«Определи эмоции по мимике человека»***, чтобы оценить степень понимания эмоционального состояния по мимике человека, детям предъявляется набор картинок людей. Последовательно выкладываются на стол по одной карточке и просят описать чувства : «Расскажи, что чувствует человечек на этой картинке, какое у него настроение?»



# Практическое задание: определите ЭМОЦИИ

задание: определите



# Родителям на этом этапе рекомендуется:

- рассказывать ребёнку о чувствах и эмоциях посредством наглядного материала: картинок, пособий, детской литературы с иллюстрациями;
- читать сказки и смотреть вместе мультфильмы с насыщенным эмоциональным содержанием;
- озвучивать свои чувства и чувства ребёнка в различных ситуациях: «Я сейчас очень зла из-за того, что ты разбил чашку», «Вижу, что ты расстроен, потому что сломалась твоя любимая машинка», «Бабушка рада, что ты ей подарил такой замечательный рисунок»;
- спрашивать ребёнка каждый день: «Какое у тебя сегодня настроение?», «Что ты сегодня чувствовал?».




# Родителям будет полезно

- не «лепить» из себя идеального, счастливого и довольного жизнью 24 часа в сутки. Ребёнок должен видеть вас настоящими: иногда расстроенными, иногда уставшими, а иногда и разозлёнными. Только тогда он научится понимать чувства других людей и изменять своё поведение в соответствии с ними: «Папа сегодня расстроен, у него неприятности на работе, давай мы с тобой не будем сегодня играть в шумные игры, а посмотрим мультфильм в твоей комнате»;
- обсуждать поведение героев сказок и мультфильмов: «Как ты думаешь, что почувствовала Василиса Премудрая, когда Иван-царевич сжёг лягушачью кожу без спроса?», «Как ты считаешь, какое настроение было у Колобка, когда он укатился от бабушки и дедушки?»;
- развивать у ребёнка чувство эмпатии, сочувствия. Не забывайте, что мама и папа для своих детей являются образцом для подражания. Если в Вашей семье нет доверительных отношений, атмосферы любви, принятия и поддержки, для ребёнка все эти чувства так и останутся недоступными.



# Роль эмоций в общении



- **Коммуникативная** роль эмоций. Эмоции за счет своего экспрессивного компонента (главным образом - мимики лица) принимают участие в установлении контакта с другими людьми в процессе общения с ними, в воздействии на них.

- Роль **эмоционального реагирования** в процессе общения многообразна. Это и создание первого впечатления о человеке, которое часто оказывается верным именно из-за наличия в нем «эмоциональных вкраплений». Это и оказание определенного влияния на того, кто воспринимает эмоции, что связано с **сигнальной** функцией эмоций. Часто сигнальная функция эмоций сочетается с ее **защитной** функцией: устрашающий вид в минуту опасности способствует запугиванию другого человека или животного.

- **Регулирующая** функция эмоций в процессе общения состоит в координации очередности высказываний.

ЭМОЦИИ- наши помощники !

# Алгоритм управления эмоциями:

1. Осознать свою эмоцию
2. Понять свои цели в данной ситуации, четко определить, чего я хочу добиться
3. Определить, в каком эмоциональном состоянии я буду максимально эффективен при достижении своей цели
4. Выбрать способ достичь нужного эмоционального состояния
5. Достичь необходимого состояния, используя выбранный способ





# Виды управления

1. **Снижение интенсивности «негативной» эмоции и/или переключение ее на другую** («негативная» эмоция в нашем с вами значении — та, что мешает эффективно действовать в сложившейся ситуации).
2. **Вызывание в себе / усиление «позитивной» эмоции** (то есть той, которая поможет действовать максимально эффективно).



# Виды управления

**3. Вербализация чувств** — это тоже старый добрый метод, чаще называемый более простым словом — «выговориться». Всем известно, что если рассказать другому о ситуации, которая вызвала у тебя сильные эмоции, то интенсивность эмоций снижается.

**4. Записывания эмоций.** Если вам трудно начать говорить о своих эмоциях, то начните хотя бы о них писать.

**5. Рефрейминг** заключается в том, что сама ситуация остается прежней, просто мы рассматриваем ее в другом контексте, то есть меняем рамки.



# Пример рефрейминга:

Многим наверняка знаком и такой способ рефрейминга: подумать о тех, кому сейчас хуже. Или вспомнить какую-нибудь самую тяжелую ситуацию, в сравнении с которой то, что происходит сейчас, — просто мелочи жизни.

Для того чтобы найти те рамки, в которых ситуация начнет вызывать у нас другие эмоции, важно не просто сосредоточиться, но и уметь сосредоточиться внутренне на поиске позитива — то, что мы называем *включить «хорошо»*.

Представьте себе ситуацию: ваш ребенок подрался со сверстниками во дворе и вернулся с порванным рукавом у куртки.

- *Что в этом хорошего?*
- *Во-первых, хорошо, что не пострадал сам.*
- *Во-вторых, хорошо, что умеет постоять за себя.*
- *В-третьих, хорошо то, что порван только рукав, а не вся куртка.*
- *Какие еще есть хорошие моменты в этом событии?*



# Родителям необходимо:

- научить ребёнка приемлемым способам избавления от злости и гнева: побить подушку, разорвать бумагу, потопать ногами;
- научить прислушиваться к телесным ощущениям;
- подобрать вместе с ребёнком способы поднятия настроения: пойти погулять на свежем воздухе, посмотреть мультфильм, послушать весёлую музыку;
- обсудить с ребёнком ресурс каждой эмоции, чтобы принять их (например, страх защищает, гнев объясняет, печаль позволяет уединиться и подумать и т.д)



# Учить понимать причины эмоций:

- Важно также говорить с ребенком о причинах, вызвавших его эмоции, почему эта эмоция возникла и с чем связана. При просмотре художественных фильмов, чтении произведений, обращайтесь внимание ребенка на причины и последствия проявления определенных эмоций. Тем самым, мы учим ребенка осознавать последствия его эмоций, а это важный шаг к саморегуляции и управлению своим поведением. Для себя, в первую очередь проанализируйте ситуации, в которых вы среагировали эмоциональнее, чем следовало по вашему мнению. Что послужило причиной такой эмоциональной реакции?



# Учим расслабляться:

- Попробуйте сделать три глубоких вдоха и выдоха, посчитать от 100 до 1 или потянуться. Для того чтобы достичь более эффективных результатов, сознательно замедлите темп своей жизни. Медленно ешьте, водите машину и ходите спокойно.
- Когда ситуация, в которой вы находитесь, все больше давит на вас и уровень адреналина поднимается все выше, скажите себе: «СТОП» – и отвлекитесь от происходящего на какое-то время. Прогуляйтесь, почитайте газету, позвоните другу или просто закройте глаза и подумайте о том, что вы обладаете самым ценным на свете – жизнью.
- «СТОП» – сделайте глубокий вдох и на несколько мгновений вообразите, что находитесь на отдыхе;
- Можете сделать несколько физических упражнений, вспомнить кого-нибудь, к кому вы испытываете чувство благодарности и любви, или просто над чем-нибудь посмеяться.



# Успехов!

« Эмоциональный интеллект это не противоположность интеллекту, не триумф разума над чувствами, это уникальное пересечение обоих процессов».

Дэвид Карузо

