



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">- собственных (вербальное или невербальное);- других людей (невербальное восприятие или эмпатия) | <ul style="list-style-type: none">- собственных;- других людей | <ul style="list-style-type: none">- гибкое планирование;- творческое мышление;- переключение внимания;- мотивация |





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

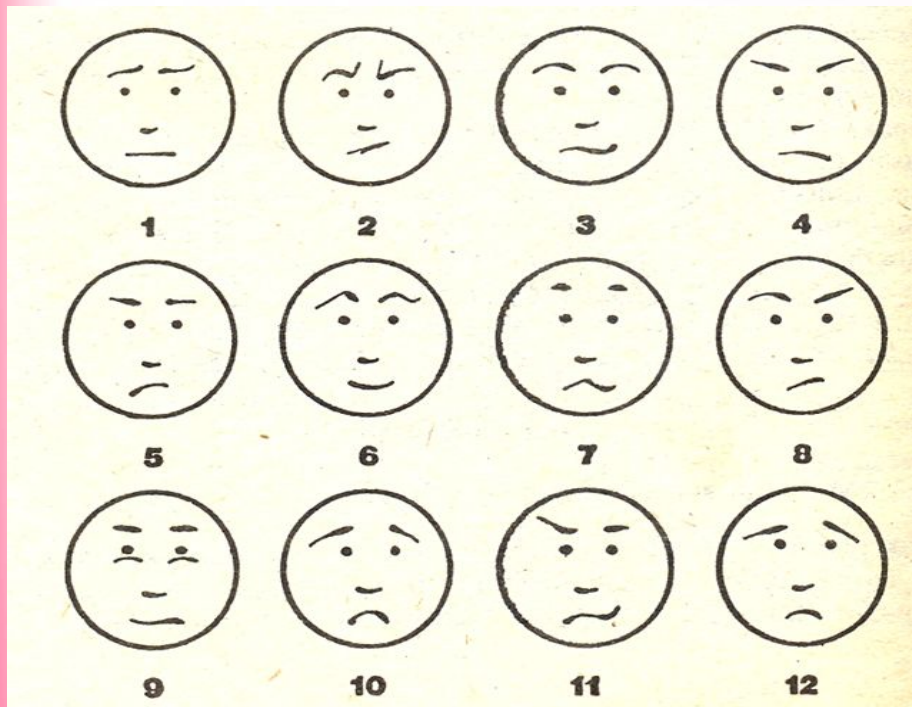
Многообразие проявлений эмоциональной жизни человека ставит психологию перед необходимостью их более четкой дифференциации. По степени активации немецкий философ И. Кант выделил два вида эмоциональных состояний:

- **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.



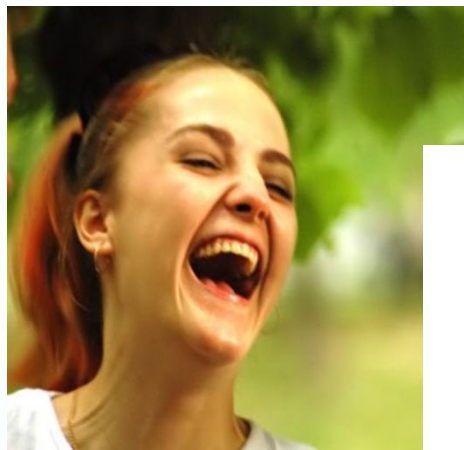
Практические задания для детей

- ***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

