

6 упражнений для развития эмоционального интеллекта у детей

Способность правильно распознавать свои эмоции и управлять ими – залог и профессионального успеха, и счастливой жизни. Поэтому важно развивать эмоциональный интеллект, и начинать нужно с раннего возраста. Психолог Виктория Шиманская предлагает 6 упражнений, которые будут полезны для вашего ребенка – и для вас.



EQ – основа позитивного мышления, фундамент успешной жизни и личного счастья. Поэтому так важно его развивать. Понимание эмоций, способность распознавать чувства, намерения и мотивацию окружающих открывает больше возможностей, не позволяет опустить руки в сложной ситуации.

Только тем, что видишь, можно управлять. И развитый EQ дает возможность руководить не только собственными переживаниями, но и чувствами окружающих.

Дети смотрят на мир через призму эмоций. Для ребенка со слаборазвитым EQ неудача становится личной трагедией и поводом усомниться в себе. А эмоционально стабильного ребенка отличает дружелюбие и отзывчивость, уверенность в своих силах и спокойствие,

целеустремленность и ориентированность на результат. Он может стать успешным дипломатом или бизнесменом, любящим супругом и счастливым родителем.

Женщинам эмоции более подвластны, нежели мужчинам. Девочка с раннего детства учится состраданию, отзывчивости и пониманию. Каждая игра в куклы позволяет представить себя женой, дочерью и мамой.



ТЕХНИКИ РАЗВИТИЯ EQ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Не столь важно, чему мы учим детей, сколь то, какой пример мы показываем. А самый важный пример – это умение быть счастливым.

1. КОРОБОЧКА ЭМОЦИЙ

Полезно создать в воображении свою коробочку счастья. «Сложите» в нее все, что ассоциируется у вас со счастьем визуально, на слух, вкус, обоняние и осязание. А затем создайте такую же коробочку вместе со своим ребенком, подробно обсуждая с ним его эмоции. Пример:

- Зрение: счастливая улыбка ребенка.
- Слух: шум морской волны.
- Вкус: сладкая клубника.
- Обоняние: ароматы леса после дождя.
- Осязание: объятия любимого человека.

2. ЯЗЫК ЭМОЦИЙ

Он поможет не только разобраться в собственных чувствах, но и позволит окружающим лучше вас понимать. Такое общение с партнером, коллегами и особенно с ребенком станет основой взаимопонимания в семье и на работе. Для этого введите в свою речь формулу: «Я чувствую..., потому что..., и я хотела бы...».

На примере общения с ребенком эта формула может звучать так: «Я расстроена, что ты разлил воду с красками. Я хотела бы, чтобы ты был внимательнее. А сейчас давай вместе приберемся».

3. ЧТО Я ЧУВСТВУЮ СЕГОДНЯ

Суть игры заключается в том, чтобы каждый вечер ребенок сам выбирал эмоцию сегодняшнего дня. «Сегодня я чувствовал радость (грусть, любопытство, злость...), когда...». Для этого распечатайте все эмоции любимого персонажа ребенка, которые он и будет выбирать для обозначения своих переживаний. Эта игра учит осознанности и принятию собственных чувств.



4. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОТОАЛЬБОМ-ПУТЕШЕСТВИЕ

Интересно фотографировать не только в стиле «я и достопримечательности». Попробуйте делать эмоциональные фотографии: «А! Эта пальма как огромный кактус – надо его попробовать», «Башня не падает?!», «Жуууук!».

Поверьте, такие фотографии очень приятно рассматривать всей семьей. А еще по ним можно делать рассказ о путешествии. Распечатываете несколько фотографий, перемешиваете и создаете новую историю вашей поездки.

5. ЭМОЦИИ В КРАСКАХ

Можно сделать свою галерею эмоций, где каждая картина – это эмоция, выраженная теми красками и композицией, которую выбирает ребенок. Очень здорово рисовать одновременно и сравнить, какими у вас получились радость, грусть, злость.

6. КОМПАС ЭМОЦИЙ

Уникальная игра, которая не только знакомит ребенка с эмоциями, но и показывает, какие чувства человек ощущает в той или иной ситуации. Суть игры: каждый получает набор из 8 карточек: радость, страх, интерес, вдохновение, сомнение, удивление, доверие, гнев. Перечень можно дополнять.

Загадывающий игрок придумывает слово-понятие-ситуацию и, выбирая к ней подходящую эмоцию, выкладывает карточку в круг закрытой. Остальные игроки должны угадать: какую же эмоцию вызывает у игрока загаданная ситуация.

Например, мама может выбрать карточку «радость» на понятие «1 сентября», а дочка – «страх». Детям сложно проговорить о своих эмоциях. А в игре они раскрывают их.

И не забывайте про чтение книг и хорошую музыку. Это неустаревающие ресурсы для познания себя, окружающих и всего мира.

Эмоциональный интеллект детей и его развитие

Юлия Гусева



Как развить эмоциональный интеллект у ребёнка? Нужно ли вообще это делать или он разовьётся сам, без вмешательства взрослых? Этими вопросами задаются многие родители.

Сначала разберёмся, что такое **эмоциональный интеллект**. Психолог М. Смит пишет, что это способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные. Термин был введён в научный обиход тогда, когда стало понятно, что для того, чтобы быть успешным и продуктивным, порой человеку недостаточно общих интеллектуальных способностей. Наряду с достаточно высоким интеллектом необходимо эффективно взаимодействовать с другими людьми.

Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста

Одна из важных задач дошкольного возраста – развитие эмоционального интеллекта, основа которого взаимодействие со взрослыми. Эмоциональный интеллект развивается там, где ребёнок растёт в атмосфере принятия его собственных эмоций и чувств. За счёт этого дошкольник учится понимать и принимать многообразие эмоций и чувств других людей. Иногда бывает, что в некоторых семьях существует запрет на выражение некоторых эмоций, например, гнева, страха, презрения и т. д. А ведь эмоции возникают у

человека независимо от его воли. Взрослый может их не показывать, а вот для ребёнка дошкольного возраста это затруднительно. Подавление эмоций детей – прямой путь к эмоциональному неблагополучию. Здесь речь идёт как раз о такой особенности эмоционального интеллекта как способность понимать свои эмоции и управлять ими. Нельзя запретить ребёнку испытывать, например, гнев. Но можно научить осознавать его и выражать социально приемлемым способом. Так, если взрослый говорит: «Не злись», он учит ребёнка подавлять эмоции. Будет лучше, если родитель поможет малышу осознать эмоции. Как это сделать? Например, так: «Похоже, ты злишься на брата за то, что... Я вижу, ты сжимаешь кулаки. Ты бы, наверно, отлупил его, вот как ты зол. Можешь сказать ему, что злишься на него, и побить грушу. Может быть, ещё что-то сделать, что поможет тебе справиться со злостью?»



Как рассказать малышам о чувствах и эмоциях

Совсем не обязательно для развития эмоционального интеллекта водить ребёнка на специальные занятия. Малышу вполне достаточно жить в мире и активно взаимодействовать с ним. В обычном живом общении, на основе жизненных примеров, на основе примеров художественной литературы, живописи, кинематографа. Как? Очень просто. Не отгораживайтесь от того, что происходит. Если вы видите на улице человека, которому нужна помощь, подойдите к нему вместе с ребёнком и помогите. Откройте дверь бабушке, которая несёт в руках две сумки, уступите место в трамвае, помогите маме с детской коляской спуститься по лестнице. За этими действиями стоит не просто желание помочь. Увидеть того, кому нужна помощь, распознать его эмоции на данный момент, понять, что помощь уместна – это всё проявления эмоционального интеллекта. Совсем не обязательно назидательно рассказывать малышу, что и зачем вы сейчас делаете. Достаточно просто сделать и ограничиться парой слов: «Давай бабушке поможем, ей тяжело сумку нести». Читайте книги с ребёнком, смотрите фильмы и мультфильмы, обсуждайте прочитанное и увиденное, будь то действия героев или их чувства. Не забывайте и о ваших чувствах относительно прочитанного или просмотренного.

Игры для развития эмоционального интеллекта у детей

Нужны ли специальные игры для развития эмоционального интеллекта у детей? Да, использование игр возможно, но важно понять, какие это игры. Если вы возьмёте карточки с нарисованными эмоциональными проявлениями и ваша игра будет заключаться в том, что ребёнок должен угадать эмоцию (радость, страх, гнев и т. д.), особого смысла в таких

играх нет. Простое название эмоций, оторванное от жизни, не имеет практического смысла. На самом деле, эмоциональный интеллект развивают любые игры, в которых дети взаимодействуют. Там, где нужно общаться, договариваться, сотрудничать, работать в команде, искать компромиссные решения. Так, играя в магазин, ребёнок учится догадываться о возможных потребностях покупателя, учится быть вежливым и внимательным к другим. Игра в больницу – возможность переживать, развивать эмпатию, учиться сочувствовать больному. Даже играя в песочнице, вы можете способствовать развитию эмоционального интеллекта у ребёнка. Обратите внимание, что кому-то грустно (предложить поиграть вместе?), кто-то смотрит с вожделением на игрушку ребёнка (дать поиграть на время?), кто-то никак не может построить дом (помочь?), а кто-то обиделся.

Развивая эмоциональный интеллект ребёнка, учите его не только осознавать то, что происходит с ним, но и видеть то, что происходит вокруг него. Именно такое внимательное отношение к себе и другим поможет малышу эффективно взаимодействовать с другими людьми, уважая как себя самого, так и других.