

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАССЫЛКА № 12/2017

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ – ЧТО ЭТО?

*В критические моменты сердце властвует над разумом: эмоции руководят нами, когда мы сталкиваемся со слишком важными задачами, решение которых не можем предоставить исключительно интеллекту.*



ФОТО GettyImages

Термин «эмоциональный интеллект» (ЭИ) появился в 1990-х годах. Исследователи Питер Саловей и Джон Майер определили его как группу ментальных способностей:

- способность к восприятию и выражению эмоций
- способность повышать эффективность мышления с помощью эмоций
- способность понимать свои и чужие эмоции
- способность управлять эмоциями

«По сути, у нас два ума: один думает, другой чувствует. Эти два ума – эмоциональный и рациональный – почти всегда пребывают в согласии, объединяя в корне различные способы познания, чтобы с успехом вести нас в мире, – пишет научный журналист, автор книги об эмоциональном интеллекте Дэниел Гоулман. – Обычно устанавливается некое равновесие между эмоциональным и рациональным умом: эмоции питают рациональный ум и воодушевляют его на действия, а рациональный ум облагораживает эмоции и в некоторых случаях запрещает их проявление. В большинстве случаев эти умы строго

скоординированы: чувства необходимы для мышления, а мышление – для чувств. Но если страсти бушуют, равновесие нарушается. Значит, эмоциональный ум взял верх и подавил рациональный».

То есть, **эмоциональный интеллект** (ЭИ; англ. *emotional intelligence, EI*) – способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

По менее научному определению С. Дж. Стейна и Говарда Бука, эмоциональный интеллект, в отличие от привычного всем понятия интеллекта, «является способностью правильно истолковывать обстановку и оказывать на неё влияние, интуитивно улавливать то, чего хотят и в чём нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу и быть обаятельным».

**Не так давно психологи, педагоги и родители максимально стремились к тому, чтобы обеспечить ребенку интеллектуальное развитие. Раннее обучение грамоте, счету, английскому... Но теперь специалисты призывают обращать не меньшее внимание на тренировку эмоционального интеллекта.**

Само словосочетание «эмоциональный интеллект» многим кажется странным и нелогичным. Ведь нам привычно, что интеллект – это рациональность, противоположная чувствам. Однако у человека есть и такое качество, которое позволяет анализировать, сравнивать, контролировать и совершать другие операции, но в сфере эмоций.

Эмоциональным интеллектом называется способность человека распознавать свои и чужие эмоции, понимать желания и мотивацию других людей, а также умение управлять своими эмоциями. Он включает в себя способность к сопереживанию, осознание собственных границ и уважение к границам окружающих, умение развивать и использовать свои таланты, дарить и принимать любовь и поддержку. Впрочем, эмоциональный интеллект, как и любые полезные навыки, необходимо развивать.

## **ЧТО ДАСТ РЕБЕНКУ РАЗВИТЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?**

Эмоциональный интеллект – это основа здоровой и счастливой жизни ребенка. Если помочь ему научиться правильно выражать свои эмоции, управлять ими и учиться воспринимать информацию вокруг с самого детства, то это поможет ему в дальнейшей жизни, которая, как известно, состоит не только из положительных, но и негативных

моментов. Развитие эмоционального интеллекта поможет ребенку комфортно перенести социализацию.

**Благодаря развитию эмоционального интеллекта, ребенок сможет лучше воспринимать и распознавать настроение и эмоции окружающих, что воспитает в нем такое чувство, как эмпатия – сопереживание. Такой ребенок станет «чувствовать» людей и свои желания, и это позволит ему проще выстраивать с ними отношения. *Что важно, это действует не только с незнакомыми людьми, но и с родителями.***

### **1. Комфортная социализация.**

Он сможет лучше распознавать настроение окружающих, их к нему отношение (эмпатия), понимать то, что хочет сам (целеустремленность), и искать пути, как этого добиться (мотивация). Такому ребенку будет проще строить отношения, ведь он «чувствует» своих людей, тех, с кем у него есть что-то общее. И, самое главное, он сможет понимать собственные чувства и желания. Это важно: ведь нередко родители, проецируя свои несбывшиеся мечты на ребенка, навязывают ему занятия, к которым у него душа не лежит (игра на фортепиано, единоборства, изостудия и др.).

### **2. Общее благополучие ребенка.**

Низкий уровень эмоционального интеллекта, как показывают исследования ученых, повышает риск возникновения психосоматических заболеваний. Возможно, от того, что ребенок не умеет осознавать и выражать свои отрицательные эмоции, под влиянием воспитания загоняет их внутрь, а нервная система дает свой «ответ»...

### **3. Преуспевание в жизни.**

Исследователи установили, что около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20% – умственные способности. Неразвитый ЭИ может нивелировать карьерные перспективы, разрушить близкие отношения и привести к разного рода зависимостям. Ведь эмоциональный интеллект – это то, как человек может справиться со стрессами и трудностями.

### **4. Взаимопонимание с близкими.**

Именно от эмоционального интеллекта зависит то, что называется «погода в доме». Атмосфера благополучия, понимания, искренности между родителями и детьми напрямую зависят от способности понимать свой внутренний мир, принимать его и делиться им с близкими. Дать волю чувствам

Развитие эмоционального интеллекта у ребенка может происходить уже «с пеленок». Для малыша очень важно формирование чувства базового доверия к миру, и мама с самого его рождения (а в идеале и с момента беременности) должна стараться создать для крохи атмосферу безопасности. *Частое ношение на руках, быстрая и позитивная реакция на звуки, издаваемые малышом, телесный и зрительный контакт, колыбельные и разговоры с ребенком уже в младенчестве дают ему понять, что мир открыт и доброжелателен для него.* Это является первым звеном формирования положительной самооценки и оптимистичности малыша.

**Для развития эмоционального интеллекта ребенку, прежде всего, необходимо полноценное общение с близкими, будь то мама, папа, бабушка или дедушка.** Именно это порой вызывает наибольшую трудность, поскольку взрослым нередко оказывается тяжело преодолеть барьер, воспитанный в себе годами. Однако необходимо преодолеть в себе запрет на выражение чувств и учиться вместе с ребенком ими управлять.

### **ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ У ДЕТЕЙ**

Если ребенок не научится распознавать свои и чужие эмоции, контролировать и корректировать собственное поведение, то это может крайне негативно сказаться не только на процессе его социализации в дошкольном и школьном возрасте, но и на дальнейшей жизни в целом.

Эмоциям ребенка обычно придается мало значения, несмотря на возросшую популярность этой темы в последнее время. Взрослые сами плохо ориентируются в области эмоций, не понимают, что с ними делать, считают лишним шумом или напротив склонны «жить чувствами», то есть плавать в бесконечных эмоциональных пульсациях.

**Эмоциональный интеллект- это способность тонко понимать и отчасти управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих.**

Дети в мире познания эмоций, конечно новички, но основы эмоционально интеллекта закладываются в дошкольном возрасте.

### Что ребенку нужно знать об эмоциях:

1. Есть невидимые сущности, которые называются эмоциями и чувствами, они живут внутри человека и влияют на самочувствие и поведение.
2. На эмоции можно повлиять по собственной воле.
3. Также есть эмоции и чувства у других людей. Они выражаются в словах и внешности человека. Эти чувства можно понимать, читать, как мы понимаем книгу или речь человека. Понимая чувства других, мы можем общаться с ними более комфортно.
4. На чувства других влияет наше поведение, можно целенаправленно или случайно воздействовать на эмоции окружающих.

При кажущейся простоте этой конструкции, освоить ее ребёнку не так-то просто, она многомерна и требует постоянного внимания. Существует две главные сложности в воспитании эмоционального интеллекта у детей:

– **Низкий эмоциональный интеллект родителей.** Для того, чтобы развить эмоциональный интеллект нужен проводник, взрослый, который покажет и расскажет, что к чему. У многих взрослых, соответственно родителей, эмоциональный интеллект (ЭИ) развит слабо, они сами нечетко понимают свои эмоции, не отличают их от мыслей, не могут их интерпретировать и тем более влиять. Также слабо и неверно они понимают чувства и мотивацию других, а уж о сознательном изменении чувств окружающих в желательную сторону и речи нет. Автоматически, бессознательно взрослый передает ребенку именно свой уровень эмоционального интеллекта, никак не может воспитать то, чего сам не имеет.

– **Ребенок дошкольник осознает свой внутренний мир смутно, фрагментарно, не способен к рефлексии и эмпатии до определенного возраста.** Не способен из-за природных темпов развития. Так, например, дети вплоть до школьного возраста мало способны к эмпатии - осознанию чувств окружающих. Бессмысленно говорить малышу четырехлетнего возраста, который тянет сестру за волосы - «а, вот если тебе так!?!». Конечно, он может призадуматься и остановиться, может отпустить сестру, видя гнев родителя, может, в конце концов, воспринять ваши слова, как угрозу. Но всерьез построить цепочку, которая приведет его к пониманию того, что почувствовал бы

он на месте сестры, он не может. Позже сможет, при нормальном развитии, а сейчас не может.

Подспудно взрослые требуют от ребенка очень развитых навыков эмоционального интеллекта, когда: взрослые требуют, чтобы ребенок успокоился, перестал рыдать, не злился, не обижался или был веселее.

**Управление своими эмоциями** - сложный навык, который в лучшем случае разовьется у ребенка к зрелому возрасту. **Большинство взрослых им не владеет, обычно не владеет и тот взрослый, который требует самоконтроля от ребенка. Большинство взрослых срываются на ребенка, кричат на него, иногда бьют - под влиянием захлестнувших сознание эмоций. И в то же время требуют от детей взять себя в руки.** Спрашивается, на каком основании ребенок должен уметь то, чего не умеете вы?

*Отчасти ребенок дошкольник может подавить ЭКСПРЕССИЮ чувства, его внешнее выражение.* Может научиться бессознательно, вытеснять нежелательные чувства. Но все это имеет мало отношения к осознанному изменению эмоций в нужном направлении.

**Взрослые требуют от ребенка, чтобы он полноценно понимал их.** Безотчетно, а иногда и вполне осознанно взрослые хотят, чтобы их понимали дети. Чтобы дети понимали и учитывали их беспокойство, усталость и вспышки раздражения. При этом мало кто из взрослых доволен уровнем понимания даже от друзей и супругов, так что неизвестно, откуда берутся иллюзии, что их способен понять ребенок.

**Ребенок всегда чутко РЕАГИРУЕТ на настроение взрослого, но он мало осмысливает то, что воспринимает.** Так, он чувствует вашу грусть, страх, злобу, и это влияет на него. Но он не понимает, а только чувствует, что нечто неладно.

*Эмпатия* - сложнейший навык, часто он находится в упадке даже у взрослых людей. Люди сконцентрированы на себе, мало кто чутко следит за изменением настроения окружающих, еще меньше тех, кто осознанно координирует свое поведение в соответствии с этим переменчивым явлением - настроением окружающих.

*Можно научить ребенка очень многому в сфере эмоций. Но тут, как и в других областях понадобится время родителей, правильные подходы и понимание возрастных ограничений.*

**ЧТО В МОЕЙ ДУШЕ: ПОНИМАНИЕ РЕБЕНКОМ САМОГО СЕБЯ.**

Первый и ключевой навык эмоционального интеллекта - понимание своих эмоций. Без этого невозможно двигаться дальше, хотя многие этот навык считают самым скучным и уверены, что понимание себя - легкое дело. Но, это дело нелегкое и для детей, и для взрослых.

*Для того, чтобы понять себя ребенку надо сделать несколько сложных операций:*

- ✚ вычленить ощущение внутри себя, внутреннее состояние;
- ✚ соотнести это состояние с имеющимся словарным запасом и назвать, выразить. Язык - инструмент мышления, в том числе инструмент познания эмоций.
- ✚ постараться понять, отчего это чувство происходит, соотнести его с событиями жизни.

На каждом этапе ребенка могут ожидать сложности. Он не привык прислушиваться к себе, имеет ограниченный словарный запас (особенно связанный с эмоциями) и не настроен на поиск связи между событиями и своими ощущениями. Для того, чтобы понимать себя нужно, проделать солидную внутреннюю работу.

## **ИНТЕРЕСНЫЕ УРОКИ**

### **Как правильно развивать эмоциональный интеллект ребенка?**

Прежде всего, чтобы начать развитие эмоционального интеллекта у ребенка, необходимо установить полноценное общение с ним со стороны близких родственников: мамы, папы, бабушки, дедушки и т. д. В большинстве случаев это достаточно тяжело и даже является проблемой для взрослых, потому как у них есть множество барьеров и стереотипов, которые годами в них формировались. Но именно развитие эмоционального интеллекта у ребенка позволит и взрослым учиться выражению своих эмоций и управлению ими.

Начать работу над воспитанием эмоционального интеллекта у ребенка можно с помощью нескольких способов.

- **Дивный мир эмоций**

Для помощи малышу в знакомстве с разнообразными оттенками эмоций подойдет чтение ему художественной литературы и пояснение чувств, испытываемых ее героями. Например, объяснять, какими эмоциями обусловлены те или иные поступки книжных персонажей.

- **Невербальные сигналы**

Необходимо объяснять детям о методах, с помощью которых они могут правильно понимать эмоции окружающих: их мимику, жесты, интонации. Эта способность позволит ребенку адекватно воспринимать какие-либо ситуации. Также существует множество игр, призванных

развивать способность распознавать чувства. Например, лото. На карточках изображены конкретные ситуации, а родителю с ребенком необходимо подобрать к ним нужные карточки со словами-эмоциями.

- **Собственный пример**

Не нужно бояться проявлять свои эмоции в присутствии ребенка. Очень важно озвучивать свои чувства, делиться воспоминаниями, даже не самыми приятными. Эти истории могут быть поучительными для малыша и в будущем стать примером того, как нужно или не нужно поступать.

- **Внимание и отзывчивость**

Со временем ребенок сам начнет выказывать свои чувства, и именно в этот момент важно помочь ему. То есть необходимо стараться всем видом показывать заинтересованность в его рассказе. Не кричать или критиковать, а проговорить в утвердительной форме то, что он имел в виду. Например, ребенок говорит: «На обед снова была каша!», – это значит, что он расстроился из-за этого.

- **Игры**

Чтобы ближе познакомить ребенка с различными видами темперамента и способами выражения чувств, необходимо наладить его общение с другими людьми. Для этого подходят разные игры, предназначенные для взаимодействия ребенка с детьми своего возраста или со своими родителями. Их можно найти как в интернете, так и в оффлайн-магазинах для детей.

- **Богатый мир эмоций.** Важно учить ребенка называть свои чувства и выражать их, ведь малыш нередко не способен сам определить, что его мучает, и уж тем более высказать это. А ведь в нашем языке есть десятки слов, обозначающих разнообразные оттенки эмоций! Помочь малышу познакомиться с этим богатым миром может чтение художественной литературы.

- **Мимика, жесты, поведение.** Надо обращать внимание детей на те способы, по которым они могут распознать эмоции окружающих: мимику, интонацию, жесты, поведение. Понимая, что чувствует собеседник или партнер по игре, малыш сможет реагировать адекватно ситуации.

- **Искренность на собственном примере.** В общении с ребенком не стоит бояться проявлять и озвучивать собственные чувства, делиться ситуациями из жизни, пусть и не совсем приглядными: «Знаешь, а я ведь тоже солгала своему начальнику, что уже сделала работу, и мне теперь очень стыдно. Вот думаю, что мне теперь делать?» Говорите с малышом, особенно если вы недовольны его поведением.



- **Услышанные переживания.** Когда малыш подрастает и начинает высказывать свои переживания, важно помочь ему в этом. Постарайтесь показать свое внимание ребенку (смотрите ему в глаза, присядьте, чтобы быть на его уровне), проговорите в утвердительной форме то, что услышали. «Ваня отнял у меня машинку!» – «Ты расстроился и обиделся на Ваню и не хочешь с ним дружить».

- **Социальное взаимодействие и коллективные игры.** Для малыша взаимодействие с разными людьми в различных обстоятельствах (при поддержке и близости родителей) дает опыт знакомства с видами темперамента и способами выражения чувств. Поощряйте коллективные игры ребенка с детьми разного возраста, приобщайте малыша к настольным играм со старшим поколением, организуйте возможность для малыша бывать в разных обстоятельствах и получать новые впечатления (например, ездить с ним не только на машине, но и автобусе, электричке).

Безусловно, все родители хотят видеть своего ребенка счастливым. Поэтому не забывайте помогать развитию эмоционального интеллекта наряду с другими «талантами» малыша.

**Для того, чтобы воспитать ребенка полноценной, сильной личностью, не достаточно уделять внимание только его умственному развитию.** Он может быть в сто раз умнее всех в классе и в пять раз умнее Эйнштейна, но, если в плане контроля над своими эмоциями он не сможет получить достаточное развитие, его интеллект никогда не сможет работать в его пользу.

## **ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПОНИМАТЬ САМОГО СЕБЯ**

**Наблюдайте за сменой эмоций ребенка и говорите ему о том, что с ним происходит.**

Когда совсем маленький ребенок сильно злится, он еще не знает, что его состояние имеет название. Первые шаги в эмоциональном интеллекте родители проходят вместе с детьми, когда замечают его состояние и называют его.

*-Ты, похоже, сейчас растерян*

*-Я вижу, что тебе сейчас очень весело*

*-Ты сейчас такой счастливый, как солнечный зайчик*

*-Наверное, ты злишься, как тигр*

*-Я думаю, что тебе грустно и хочется побыть одному*

Такие высказывание называют иногда активным слушанием, об этом хорошо написано в книге А.Б.Гиппенрейтер «Общаться с ребенком: КАК?»

**ВАЖНО НЕ ДЕЛАТЬ АКЦЕНТА НА НЕГАТИВНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЯХ!! ЭТИМ ВНИМАНИЕМ МОЖНО УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ВОСПРИНИМАЕМОГО РЕБЕНКОМ НЕГАТИВА.**

*Обращайте как можно больше внимания на положительные или нейтральные эмоции ребенка.* Чувства можно сравнивать с явлениями природы, животного мира, сказочными персонажами, рисовать или лепить, составлять коллажи. Все, что поможет «поймать» эмоцию и рассказать о ней - полезно для развития первой ступени ЭИ - понимания самого себя.

**Ребенок с самого раннего возраста испытывает эмоции, можно даже сказать, что первоначально он и состоит преимущественно из эмоций.** Ни в каком возрасте не рано сообщать ребенку, что вы понимаете, видите, что он чувствует. Это интуитивно понимают взрослые, которые говорят грудному малышу: «А кто у нас тут расстроился?! С самого раннего возраста нормально реагировать на чувства ребенка и обозначить их словами. Конечно, трехмесячному ребенку не требуются развернутые пояснения его переживаний. Но краткие пояснения его состояний словами - естественная и полезная практика уже в самом раннем возрасте

### **ПОКАЖИТЕ СВОИ ЭМОЦИИ.**

Многие люди совершенно ошибочно понимают идеальную модель родителя, как некоего всегда спокойного существа, выражающего только позитивные эмоции. Родители часто говорят: «Я понимаю, что должна в идеале всегда быть спокойной, не кричать, не раздражаться, не совершать ошибок и прочее. Но как этого достичь?» Предполагается, что достичь этого сложно, но все же желательно стремиться.

Если вы сами объявили вне закона такие чувства, как гнев, зависть, обиду, страх, то вы не сможете научить ребенка обращаться с этими переживаниями. Но чувства от этого не исчезнут, хотя могут быть вытеснены из зоны осознания. Конечно, надо работать над собой в том смысле, чтобы выражать эмоции уместно. Так, если вы в ярости крушите предметы интерьера, то, несмотря на вашу искрящуюся спонтанность, ребенок видит перед собой отвратительный пример.

**Показывая свои эмоции, вы даете право и ребенку переживать весь спектр эмоций, учите выражать их приемлемыми способом.**

Называйте свои эмоции, так же, как вы называете эмоции ребенка.

- Я очень вдохновлен этой идеей;
- я горжусь своими успехами;
- мне было стыдно слышать нечто;
- я злюсь, когда меня не слушают






## **ПОБУЖДАЙТЕ РЕБЕНКА ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЧУВСТВА.**

«Дети с угнетенными чувствами - это, как правило, дети с угнетенным интеллектом, обедненной мыслью»

В.Сухомлинский.

Для ребенка это сложная задача - уловить внутренние движения и связать их со словами и образами. В дошкольном возрасте можно сделать лишь первые шаги в этом направлении!

Детям *проще описать внутренние ощущения через внешние опоры*, поэтому для того, чтобы узнать, что чувствует ребенок, используйте:

-  картинки, вырезанные из журналов. Создайте свой личный каталог картинок, которые, по вашему мнению, соответствуют разным чувствам;
-  цветную бумагу;
-  разные виды пластилина;
-  игрушки, изображающие разных животных;
-  специальные настольные игры, обучающие эмоциональному интеллекту.

## **ИГРАЙТЕ В СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИГРЫ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ ПОНИМАНИЯ СЕБЯ.**

### ❖ **Игра «Плохое и хорошее»**

Вечером выделите время, чтобы каждый член семьи мог рассказать два хороших и два огорчительных эпизода сегодняшнего дня. Начинать нужно с плохих, чтобы закончить на позитивной ноте.

### ❖ **Игра «Я радуюсь, когда ...»**

принимающий мяч должен назвать ситуацию, когда он радуется. Затем он кидает мяч другому игроку, также придумывая начало, например: «Я злюсь, когда...». Чем больше игроков и шире запас слов, обозначающих эмоции, тем веселее играть.

Примеры: «Я горжусь, когда...»; «Я возмущен, когда...»; «Я счастлив, когда...»; «Я разочарован, когда...»; Игра подходит для детей начиная от 6 лет.

## ❖ Игра «Волшебный мешочек»

Перед этой игрой с ребенком обсуждается какое настроение, что он чувствует, может быть, он обижен на кого-то. Затем предложить ребенку сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в нем есть, крепко завязывается. Можно использовать еще о «волшебный мешочек», из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет.

## ДАВАЙТЕ ПОСМОТРИМ НА НЕКОТОРЫЕ ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИИ.

### 1. У моих эмоций есть имена, помоги мне их узнать

Каждое ощущение, каждая «буря», истерика, смех или положительные эмоции у ребенка имеют свое имя, и это то, что мы должны выучить как можно скорее.

Ваши дети должны знать, как называются их эмоции. Для этого важно, чтобы вы выступали в качестве их эмоционального гида.

### 2. То, что ты чувствуешь, и то, что чувствую я, — не всегда одинаково

Ключевым компонентом эмоционального интеллекта является эмпатия. Это то, что возможно развить в себе со временем.

- На самом деле, в возрасте около 7 или 8 лет дети начинают избавляться от этого «индивидуализма», столь характерного для малышей, которые иногда бывают довольно эгоистичными.

- Постепенно они начинают защищать своих друзей (сверстников), и понимать точку зрения других, их начинает заботить то, чтобы другие тоже чувствовали себя хорошо.

Способствовать развитию эмпатии у детей — наша обязанность. Вы можете опираться на эти стратегии:

- Спрашивайте у ваших детей:
  - *Как ты думаешь, как поживает сегодня дедушка?*
  - *Он счастливый или грустный, взволнованный?*
  - *Как ты думаешь, что почувствовал тот ребенок в парке, когда ты его толкнул?*

### 3. Помоги мне защитить себя, помоги мне быть уверенным в себе

Другой отличный способ развить эмоциональный интеллект у ваших детей — это **говорить с ними**. Уверенное и зрелое общение,

где ребенок учится применять эмпатию и обсуждать свои собственные чувства, чтобы защитить себя.

- Очень важно, чтобы наши дети всегда действовали себя уверенно. Эта уверенность позволяет им защищать свои права, свои личные границы, целостность и, в свою очередь, уважать других.

- Ребенок должен быть в состоянии говорить за самого себя свободно и без страха, отстаивать свои потребности, но, в свою очередь, зная, что нужно проявлять уважение в отношении к другим.

- Ребенок, который чувствует себя услышанным, это ребенок, который умеет слушать и, в то же время, общаться.

В свою очередь, не забывайте уделять внимание любым потребностям и заботам, которые могут возникнуть у ваших детей. Это даст им уверенность в том, что вы тот человек, на которого можно положиться, к которому всегда можно обратиться за советом и без страха рассказать о своих эмоциях.

## **ТЕХНИКИ РАЗВИТИЯ ЭИ 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.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волна интереса к эмоциональному интеллекту поднялась в 90-е годы, после того как научный журналист Дэниел Гоулман выпустил книжку, посвященную этому вопросу. Именно недостатком ЭИ стали объяснять проблемы людей, которые при неплохом уровне обычного интеллекта, не преуспели в жизни.

Эмоциям детей не придается такого значения, как их знаниям. К школьному возрасту ребенка родители и другие взрослые, окружающие ребенка сосредотачиваются больше на том, чтобы рассказать ребенку о динозаврах, репликации генов

Ясно, что дети не прокрастинируют, а просто ленятся, что у них не стресс, а избалованность, что им нужно не осознание своих переживаний, а хорошая взбучка.

В общем, пытаясь пробудить чувства добрые у детей, мы должны иметь в виду два аспекта: развитие эмоционального интеллекта и нравственное воспитание

На первый взгляд, эмпатия тесно связана с моралью: понимаю, разделяю, сочувствую, значит, не творю зла. Но одно не вытекает из другого напрямую: человек, который бросился в воду спасать тонущего, проявил наличие нравственных ценностей, а эмпатию — не успел. Кровавые диктаторы могли похвастаться очень развитым эмоциональным интеллектом, волей, умением понимать других людей и управлять ими, а вот с этическим уровнем как-то у них не сложилось.

### Рекомендуемая литература:

1. **Юлия Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» и «Продолжаем общаться с ребенком. Так»** Уже в самом названии книг отражается их основная тема и вопрос, на который в процессе чтения вы получите ответ. Это книги с множеством полезных советов, которые помогут вам лучше понять своего ребенка и привести в гармонию отношения в семье. Скачать можно по ссылке: [https://dytpsyholog.files.wordpress.com/2015/02/obshatsya\\_s\\_rebenkom\\_kak.doc](https://dytpsyholog.files.wordpress.com/2015/02/obshatsya_s_rebenkom_kak.doc) и <http://e-repa.ru/files/sklad/gippenreiter-02.pdf>
2. **Б.С.Волков, Н.В.Волкова «Психология общения в детском возрасте»** В книге рассматриваются как общие закономерности общения с детьми, так и особенности общения ребенка со взрослыми и со сверстниками в различные возрастные периоды детства, описываются многочисленные жизненные ситуации и приводятся способы их разрешения. С книгой можно ознакомиться здесь: <http://5psy.ru/chitaem-knigi/bs-volkov-psixologiya-obsheniya.html>
3. **Д. Гоулман «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше чем IQ»** Эта книга расскажет о том, как научиться иначе смотреть на вещи, перестать испытывать неприятные эмоции, хотя с учётом темперамента это может быть очень сложно. Когда ты привык годами яростно кричать от злости или рыдать от переживаний, будет трудно вдруг научиться смотреть на всё иначе и перестать раздражаться или плакать. С книгой можно ознакомиться здесь: <http://avidreaders.ru/download/emocionalnyy-intellekt-pochemu-on-mozhet-znachit.html?f=pdf>
4. **Джона Готтмана «Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей»** В книге рассказывается, как важно эмоциональное воспитание ребёнка. Многие слышали об интеллекте, когда дело касалось умственных способностей, но есть также эмоциональный интеллект, который тоже нужно развивать.. С книгой можно ознакомиться здесь: <http://readli.net/chitat-online/?b=699124&pg=1>

### Видеоматериалы:

1. Значение эмоций в работе и нашей жизни. Эмоциональный интеллект. <https://www.youtube.com/watch?v=jTuro16Yqj8>
2. Эмоциональный интеллект против IQ: почему управление эмоциями необходимо для достижения успеха? <https://www.youtube.com/watch?v=fcEsU-ROPNA>



## 2. Об организации подписки на газету «Домой!».

Обращаем внимание всех специалистов органов опеки и попечительства, детских интернатных учреждений, социально-педагогических учреждений, социально-психолого-педагогических служб учреждений образования, на необходимость **в кратчайший срок организовать подписку на газету «Домой!»**, первое в Республике Беларусь издание, которое является информационной площадкой для передачи опыта семейной заботы о детях, утративших родные семьи, популяризации различных возможностей семейного устройства детей, оставшихся без попечения родителей.

Ввиду того, что срок подписки на первый квартал 2018 года ограничен, следует в срок **до 15 декабря 2017** проинформировать каждого приемного родителя, родителя-воспитателя, усыновителя, опекуна (попечителя), кандидата в замещающие родители, каждого учителя, воспитателя детского сада, а так же администрации детских интернатных учреждений, школ, детских садов, о возможности подписаться на газету «Домой!».

В этой связи рекомендуем провести собрания, внеочередные заседания клубов усыновителей, приемных родителей, усыновителей, кандидатов в замещающие родители, куда могут быть так же приглашены учителя, школьные психологи, воспитатели детских садов, где можно будет познакомить всех заинтересованных с выпусками газеты «Домой!» и информацией о ее подписке.

С целью информирования граждан о газете «Домой!» рекомендуем так же оформить информационные стенды, содержащие сведения о газете «Домой!». Более подробно о газете, включая анонс каждого номера газеты «Домой!», читайте по ссылкам <http://child.edu.by/main.aspx?guid=3321> и <http://child.edu.by/main.aspx?guid=6413>.

Индекс	Газета «ДОМОЙ!»	Стоимость подписки на 1 полугодие 2018 года, руб.		
		1 месяц (в т.ч. с НДС)	3 месяца (в т.ч. с НДС)	6 месяцев (в т.ч. с НДС)
64207	Для индивидуальных подписчиков	2,10	6,30	12,60
642072	Для предприятий и организаций	2,30 (0,38)	6,90 (1,14)	13,80 (2,28)

Каждый подписчик получит актуальные, интересные, методические и публицистические материалы, которые позволят ему делать свою работу лучше, чувствовать себя членом профессионального сообщества.



Приглашаем к сотрудничеству в газете «Домой!»: присылайте текстовые и фото-материалы о различных направлениях своей работы по семейному устройству детей; будем рады разместить информацию о семьях Вашего района, принявших на воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; задавайте вопросы в адрес мультидисциплинарной команды

специалистов по различным аспектам семейного устройства (в команде работают юрист, педагог, психолог); делитесь своими проблемами и достижениями в деле воспитания детей с особенной судьбой, создания и сопровождения замещающих семей различных типов. Материалы, вопросы и пожелания газете присылайте на электронные адреса: [nac@edu.by](mailto:nac@edu.by), [domoi@edu.by](mailto:domoi@edu.by). Также будем рады, если Вы напишете нам о том, как Вам удалось использовать в работе материал, предложенный в каком-либо из выпусков методической рассылки.