

Как развивать эмоциональный интеллект у ребенка.

И почему это важно.



Что такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект — это интуитивная способность распознавать и понимать свои и чужие эмоции, мотивы, намерения и желания, а также способность контролировать свои эмоции, например, противостоять вспышкам гнева, и управлять эмоциями других людей ради достижения поставленных целей.

Эмоции в целом влияют на наше внимание, память и обучение, на нашу способность строить отношения с другими людьми, на наше физическое и психическое здоровье, поэтому развитый эмоциональный интеллект очень важен в повседневной жизни и для детей, и для взрослых.

Зачем развивать у ребенка эмоциональный интеллект?

1. Способность к саморегуляции и снижение стресса

Когда ребенок осознает, что он чувствует в данный момент и почему, ему легче понимать причины своего поведения и свою реакцию на те или иные события. Это дает ему внутреннюю психологическую опору, помогает успокоиться, собраться, справиться со стрессом.

2. Поддержка психического здоровья

Эмоциональный интеллект помогает ребенку справляться с тревогой, депрессией и другими психическими проблемами, что способствует лучшему психоэмоциональному состоянию в будущем.

3. Умение ладить с окружающими

Дети с высоким эмоциональным интеллектом умеют считывать эмоции, понимать мотивы и намерения других людей, что имеет огромное значение для создания здоровых, гармоничных, позитивных отношений не только с ровесниками, но и со взрослыми, например с учителями. Умение разрешать конфликты, искать компромиссы, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, заботу о других), выстраивать стабильные, долговременные отношения — все эти бесценные социальные навыки совершенно точно помогут ребенку не только в настоящем, но и в будущем, в том числе в его личной жизни.

4. Успехи в учебе и карьере

Как показывают исследования, высокий эмоциональный интеллект и хорошие социальные навыки тесно связаны с успехами и на ниве обучения, и в профессиональной деятельности. Такие люди внимательны, лучше справляются с трудностями, хорошо мотивированы, умеют принимать осознанные решения, не склонны к импульсивным поступкам и умеют конструктивно решать проблемы.

5. Уверенность в себе

Эмоциональный интеллект помогает детям не падать духом и адекватно реагировать на свои ошибки и неудачи, ставить перед собой реалистичные цели. Все это способствует [формированию здоровой самооценки](#).

Как развивать у ребенка эмоциональный интеллект?



1. Учить распознавать и называть эмоции

Важно, чтобы ребенок умел различать радость, грусть, гнев, страх, удивление и другие эмоции. В развитии этого навыка могут помочь различные игры, например игры с карточками, на которых изображены лица, выражающие разные эмоции. Полезно также читать с ребенком книги, в которых персонажи переживают разные эмоции, и обсуждать с ним, что именно чувствуют герои в тех или иных ситуациях, рассказывать ему о своих эмоциях, о том, что и почему вы при этом чувствуете.

Старайтесь как можно чаще спрашивать ребенка, что он чувствует в различных ситуациях, обсуждать его переживания, помогать ему анализировать, что могло стать причиной этих эмоций, учить его выражать их словами. Создание атмосферы, в которой ребенок ощущает, что его эмоции принимаются и понимаются, в которой испытывать эмоции — это нормально, способствует развитию эмоционального интеллекта.

2. Учить контролировать сильные эмоции

Умение справляться с сильными эмоциями, такими как гнев, разочарование или тревога, — очень важный и полезный жизненный навык. Задача родителей — помочь ребенку освоить различные способы саморегуляции, такие как дыхательные упражнения или краткие паузы («досчитать до десяти»), чтобы «остыть», перед тем как реагировать на что-то, что вызвало гнев или раздражение.

3. Учить эмпатии

Эмпатия — это способность ставить себя на место другого человека и понимать его чувства. Чтобы развивать эмпатию у ребенка, важно не только обсуждать его эмоции, но и учить его проявлять интерес и заботу к переживаниям других. Ролевые игры, чтение книг о людях с разными переживаниями и ситуациями, когда нужно проявить заботу и поддержку, могут помочь ребенку лучше понять чувства окружающих.

4. Подавать правильный пример

Дети всегда и во всем подражают взрослым. Если вы сохраняете спокойствие в конфликтных ситуациях, с сочувствием относитесь к тем, кто попал в беду, заботитесь о тех, кто нуждается в заботе, и так далее, ребенок будет склонен использовать такие же стратегии. Поэтому в стрессовых ситуациях старайтесь показывать пример эмоциональной зрелости и демонстрируйте эмпатию в отношениях с другими людьми.

5. Поощрять общение с другими детьми

Игры со сверстниками, посещение спортивных секций или кружков по интересам — все это способствует развитию навыков общения и сотрудничества с другими людьми. Так дети учатся работать в команде, делиться и решать конфликты мирным путем.

Как считают психологи, для человека развитый эмоциональный интеллект не менее важен, чем обычный, потому что мы живем среди людей. От того, как именно мы с ними взаимодействуем, зависит очень многое в нашей жизни. Умение правильно оценивать ситуацию и оказывать на нее влияние, понимать, чего хотят и в чем нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу, разрешать конфликты, быть позитивным и обаятельным — все это залог того, что ребенок сможет жить в обществе и успешно добиваться своих целей.