**Развитие эмоционального интеллекта у детей.**

**Эмоциона́льный интелле́кт** (**ЭИ**; англ.: *emotional intelligence, EI*) — сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. Если эмоциональный интеллект не развит, человеку очень тяжело распознавать свои эмоции и считывать состояние других людей.

В1990 году вышла статья Питера Саловея и Джона Майера  «Эмоциональный интеллект», фактически определившая всё современное понимание эмоционального интеллекта (до этого времени было проведено большое количество отдельных исследований).

Развитый эмоциональный интеллект позволяет детям:

* сосредоточивать своё внимание и концентрироваться на учебе;
* обеспечивает эмоциональную отзывчивость и самоконтроль, необходимые в отношениях с другими детьми и в целом для создания и поддержания дружеских отношений;
* помогает быть собранным и сосредотачиваться на выполнении определённой деятельности, решении конкретной задачи.

Специалисты в области развития эмоционального интеллекта Сергиенко Е., Хлевная Е., Киселёва Т. утверждают, что эмоции, влияя на внимание и память, могут как усилить, так и ослабить обучаемость.

Эмоция – эволюционно отлаженный механизм, который запускает определённую реакцию.

Чем младше человек, ребёнок, тем больше эмоции руководят его поведением. Потому что те структуры мозга, которые отвечают за регулирование, где-то придерживание, созревают позже. По мере того, как мы становимся старше, формируются те участки мозга, которые отвечают за регуляцию эмоций.

Когда мы были детьми, никто не учил нас тому, что такое эмоции и чувства и что с ними делать. Нас больше наставляли прятать свои эмоции и подавлять их: «Плакать стыдно, ты же мальчик, а мужчины не плачут!», «Злиться – плохо, ты же хорошая девочка». Поэтому в своей взрослой жизни мы не всегда понимаем, почему радуемся, грустим или злимся и как регулировать своё эмоциональное состояние. В нашей культуре распространено отношение к эмоциям как к чему-то стихийному и мало поддающемуся управлению. Однако современные научные исследования объясняют, что эмоции – это важный ресурс для повышения эффективности деятельности и качества взаимоотношений.

Хочу отметить, что развитие эмоциональной сферы начинается уже в раннем возрасте ребёнка. Он считывает эмоциональные реакции, модели реагирования взрослых, взрослый является проводником в мир эмоций для ребёнка.

Во время консультирования родителей замечаю, что взрослые «блокируют», подавляют свои чувства, это неверный способ обращения со своими эмоциями и переживаниями окружающих («не злюсь», «не грущу», «не злись», «не плачь»).

Взрослые и дети испытывают большой спектр эмоций. Дети перенимают способы выражения своего состояния у родителей и педагогов. Рассмотрим, как ребёнок считывает эмоции на примере самого главного взрослого – мамы.

Ребёнок смотрит на маму и думает: «Если мама может, значит, и я могу», «Если у мамы так, то и у меня так будет».

А если мама идеальная. Как понять, как вести себя?

Ребёнку важно видеть разную маму:

«Вот мама разозлилась и раскричалась. На папу, на меня. «Полетели искры», и я немного испугался. Но вот она успокоилась, и всё снова хорошо. Все попросили прощения и сидят, обнимаются. Мама ещё и объяснила мне, что произошло – я понял. Значит, и я так могу. Разозлившись – успокоиться. Наговорив в сердцах лишнего – извиниться».

«Вот мама уставшая легла на диван и сказала её не трогать. Ей нужен отдых и покой, она, оказывается, не может выполнять дела по дому 24/7. Она сказала, что любит меня, но сейчас ей нужно время побыть одной. Значит, и я так могу. Устав – отдохнуть. Почувствовав необходимость – побыть в одиночестве».

Необходимо пройти следующие шаги совместно с ребёнком для развития эмоционального интеллекта.

**Шаг первый.** Первое и самое важное — развитие навыка осознания своих эмоций. Важно научиться понимать, что я сейчас чувствую, то есть какую эмоцию испытываю. Для тренировки целесообразно начать отслеживать эмоциональное состояние каждый день в определенное время, для этого можно установить напоминания на телефон с вопросом «Как ты себя чувствуешь?». В тренировке могут помочь следующие игры:

1. Просмотрите картинки с обозначением эмоций, подробно опишите (обсудите) признаки эмоциональных проявлений вместе с ребёнком для понимания того, что человек радуется, грустит, злится (на уровне мимики и жестов, дыхания, действий, почему у него такое настроение). Игра направлена на распознавание собственного эмоционального состояния и понимания настроения окружающих.
2. Игра. Необходимо нарисовать на альбомном листе силуэт фигуры человека, на обратной стороне или на другом листе ещё один силуэт, сразу раскрашивать не нужно. Инструкции:

∙ «Когда мы радуемся (ребёнок уже знает проявления радости, что вызывает радость), кто-то чувствует тепло в груди (как будто бабочки щекотятся в животе, кто-то хлопает в ладоши и чувствует тепло в них, кто-то думает о сюрпризе – мысли в голове), а где живёт твоя радость внутри? Выбери цвет, похожий на радость и закрась это место внутри картинки. Почему (когда) ты бываешь радостным?».

∙ «Когда мы злимся, кто-то сжимает кулаки (хмурит брови, топает, кричит). Выбери цвет, похожий на злость и закрась это место внутри картинки (места могут совпадать). Почему ты злишься?».

∙ «Когда мы боимся, нам страшно, кто-то закрывает тело руками, кричит, дыхание как будто останавливается или учащается. Выбери цвет, похожий на страх и закрась это место внутри картинки. Что тебя пугает?».

∙ «Выбери цвет, похожий на твоё настроение, когда ты грустишь. Где ты это чувствуешь, выбери карандаш и раскрась это место внутри картинки.

Можно добавить эмоцию обиды. Если у ребёнка доминирует какая-то эмоция, не хватает одного участка внутри фигуры, он интенсивно раскрашивает весь силуэт, необходимо использовать такое количество силуэтов, сколько эмоциональных проявлений вы решили изобразить.

Если ребёнок не хочет играть с другими настроениями и выбирает только одно, значит ему необходимо больше внимания, времени и поддержки, чтобы эту эмоцию. Необходимо не спешить и следовать за потребностью ребёнка, инструкции могут быть индивидуальными.

В завершении ребёнок может выбрать цвет, похожий на ощущение спокойствия, лёгкости и раскрасить место внутри силуэта или выбрать второй чистый силуэт и полностью заштриховать его выбранным цветом. Совместно вспомните, что помогает расслабиться, успокоиться.

1. Дневник эмоций, в который вы ежедневно можете записывать результаты работы за день. Записывайте свои наблюдения в свободной форме или в таблице:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Факт (ситуация, человек) | Мысли | Физические ощущения | Эмоции |

**Использование эмоций.**

Все эмоции по-разному влияют на то, что мы делаем, и помогают или мешают нам. Это зависит от нас. Поэтому важно научиться грамотно их использовать в каждой конкретной ситуации, например:

1. Радость поможет творить, придумывать, увлекаться, узнавать что-то новое.
2. Злость поможет отстоять свою точку зрения, защитить себя.
3. Доверие научит дружить и поможет сохранить связь с людьми, которые нас любят, заботятся о нас.
4. Страх поможет держаться вдали от опасности.
5. Удивление научит узнавать новое.
6. Печаль поможет быть более внимательными и замечать ошибки.
7. Отвращение бережёт нас от всего опасного и вредного.

|  |  |
| --- | --- |
| Эмоция | Причина |
| Злость | Недосягаемость или утрата желаемого, препятствия, несправедливость |
| Радость | Получение желаемого, приобретение, обладание |
| Печаль | Утрата, потеря |
| Страх | Угроза |
| Интерес | Получение новой информации |
| Доверие | Принятие ситуации и другого |
| Отвращение | Отторжение вещей, людей |
| Удивление | Сильное впечатление от чего-либо, поражающего неожиданностью, необычайностью, странностью. |

При просмотре художественных фильмов, чтении произведений обращайте внимание детей на причины и последствия проявления определённых эмоций. Таким образом, мы учим ребёнка осознавать последствия его эмоций, а это важный шаг к саморегуляции и управлению своим поведением.

Обсуждайте случаи и истории из жизни сказочных героев и из вашей жизни, интересуйтесь мнением детей, как можно поступить по-другому. Какой выход из ситуации нашёл герой, а ты как поступил бы, а мама, а папа, учитель, друзья? Почему он грустит, боится, а ты? Как он справился, кто ему помог, чтобы ты ему посоветовал? Как себя чувствуют другие конкретные герои, когда наш персонаж так реагирует. Можно направлять активность ребёнка, совместно смотреть развивающие детские передачи или мультфильмы, потом обсудить их содержание.

**Шаг второй.** Улучшаем навыки осознания эмоций других людей. Для этого можно обращать внимание на невербальное поведение другого человека и развивать навыки эмпатии. Если общение происходит с близким человеком, можно проверить правильность своих догадок, спросив: «Как ты себя чувствуешь?» или выдвинув предположение: «Мне кажется, ты сейчас чем-то расстроен».

Практика «Общественный транспорт». Когда вам надоел журнал, который вы прикупили для поездки в метро, или кончилась книга, взятая в поезд или самолет, вполне можно переключиться на эту игру. Что чувствуют эти люди? Если кто-то кому-то что-то рассказывает, эта история веселая или грустная?

Практика «Знаете ли Вы своего ребёнка?». Подумайте о том, что расстраивает ваших детей. Какие события заставляют их чувствовать себя несчастными и печальными? А что делает вашего ребёнка радостным? Что его интересует? Чем он гордится? Подумайте о последнем случае, когда ребёнок чувствовал себя таким, и разберите ситуацию с помощью следующих вопросов:

1. Опишите событие, которое заставило ребёнка чувствовать себя так.
2. Вспомните, что произошло непосредственно перед этим событием. Как ребёнок себя чувствовал?
3. Вспомните, как он себя чувствовал в процессе события; в конце события.
4. Вспомните, что он делал, что говорил, как он выглядел.
5. Проговорите с ребёнком, как его эмоции менялись в течение события.

Обсудите данные вопросы с ребёнком. Это упражнение поможет детям лучше прогнозировать, как их эмоции будут меняться во времени. Вы можете задать ребёнку те же вопросы при анализе любой другой эмоции. Если вы внимательный наблюдатель, вы можете раскрыть причины его эмоций. Но здесь есть большой соблазн приписывать сыну или дочери те причины их эмоций, которых на самом деле нет. Вместо этого подумайте о том, что мировоззрение ваших детей, вероятно, отличается от вашего.

**Шаг третий.** Управление своими эмоциями. Важно! Не путайте управление эмоциями и их контроль, подавление. Одним из действенных способов управления своими эмоциями является вербализация — описание своего состояния вслух: «Я немного волнуюсь, встревожен, испытываю легкое раздражение» и т. д.

Подумайте, какие способы управления эмоциями работают для вас:

* переключение внимания (досчитать до 10…);
* портрет эмоции – воссоздание состояния, при котором испытывается нужная эмоция;
* дыхание (различные техники дыхания);
* физические упражнения;
* присоединение к кому-то, кто находится в другом эмоциональном состоянии (брать с него пример: звонкий смех «от души» очень заразителен);
* вербализация эмоции (проговорить ситуацию и эмоции);
* отражение эмоций на бумаге (О чём следует писать? Это почти не имеет значения. Вы можете писать о любом событии, которое вызывает у вас глубокие эмоции и мысли);
* социальная поддержка (обратиться к друзьям, близким).

**Шаг четвертый.** Управление эмоциями других людей. Сюда входит целый комплекс навыков, связанный с умением успокоить другого человека, если тот сильно разозлен, боится или расстроен, а также умение, наоборот, «заразить» позитивной эмоцией других людей.

Практика «Эмоциональные мотиваторы в моей компании». Задумайтесь и пропишите, что вы можете сделать, чтобы поддерживать в вашей компании постоянную атмосферу драйва, азарта и задора.

Таким образом, у нас собирается полный алгоритм управления собой для достижения нужного результата.

Шаг 1. Распознавание эмоций. Распознали, какую именно эмоцию мы испытываем. И какая наша цель в данной ситуации (какой желаемый результат).

Шаг 2. Использование эмоций в решении задач. Подумали, помогает ли эта эмоция решению моей задачи. Как она влияет на меня, мой настрой, мои действия и решения? Какая эмоция может мне сейчас помочь?

Шаг 3. Причины появления эмоций. Проанализировали, почему она возникла, с чем связана и как эмоция будет меняться со временем, если ничего не предпринять?

Шаг 4. Управление эмоциями. Определили эффективные для вас стратегии управления эмоциями. Что помогает именно вам?

Как развитый эмоциональный интеллект может помочь в жизни, в школе, как можно это заметить?

Согласно научным исследованиям эмоции влияют на развитие детей и их способы поведения:

* наши эмоции управляют процессом распределения внимания, обучения и памяти;
* эмоциональное обучение влияет на управление эмоциями и планирование. Негативно переживаемые эмоции ухудшают внимание и память;
* ученики, с меньшей вероятностью привлекаются к дисциплинарной ответственности за нарушения правопорядка, получают более высокие оценки; умеют решать проблемы, преодолевать препятствия и принимать ответственные решения в учёбе и в социальном взаимодействии.

Пример. Ребёнок чувствует на уроке, «я устал и буду баловаться», «хочу играть». Ребёнок, который проходит эмоциональное обучение, может посмотреть на ситуацию со стороны: «Учеников много, учительница одна, она тоже устала. Если мы будем слушать, учитель не будет отвлекаться на замечания в нашу сторону, быстрее расскажет тему, и мы вовремя уйдём на перемену. Там можно будет отдохнуть и поиграть».

Ученики отвлекаются на преодоление эмоций, которые мешают обучению, что может затруднить выполнение простых учебных заданий, таких как понимание объяснений учителя, выполнение заданий.

Пример. На контрольной работе ребёнок может чувствовать страх, заметить это чувство и изменить его. Например, он боялся ранее, когда не был готов, тема была не понятна, поэтому возникал страх. К этой контрольной повторил все правила, дома потренировались решать похожие задания, может вспомнить приёмы управления эмоциями (например, досчитать до 10, подышать). Уровень страха будет снижаться, появится более спокойное состояние.

Если у ребёнка высокая интенсивность тревожности, и Вы не справляетесь, необходимо обратиться на консультацию к психологу.

В статье предложены различные рекомендации и упражнения по развитию эмоционального интеллекта. На самом деле достаточно того, что вы разговариваете (говорите ребёнку о своих чувствах, интересуетесь его чувствами), вы попадаете в различные ситуации (на улице, в детском саду, в школе, в транспорте), вы смотрите с ребёнком мультфильмы и фильмы, читаете и обсуждаете книги. Ниже представлен список литературы, который можно использовать в работе с детьми.

Список используемой литературы.

1. Гиппенрейтер Ю. Б.Развиваем эмоциональный интеллект «Вместе переживаем и играем». – Издательство АСТ, Москва, 2021.

2. Кедрова Н. Азбука эмоций. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2015.

3. Сергиенко Е., Хлевная Е., Киселёва Т. Эмоциональный интеллект ребёнка и здравый смысл его родителей. – Издательство АСТ, Москва, 2021.

4. Смирнова В. Серия «Полезные сказки» от издательства «Питер». Большие книги с красивыми иллюстрациями «Я обижаюсь», «Я спорю», «Я сдаюсь», «Я стесняюсь». – Издательство Питер, 2021.

5. Шиманская В. Рабочая тетрадь «Где живут эмоции». – М: Манн, Иванов и Фербер, 2019.