detkityumen.ru

Эмоциональный интеллект. Как его развивать?

Один из современных трендов в психологии — развитие эмоционального интеллекта. Но прежде чем пытаться его развивать, стоит разобраться, что он собой представляет. Эмоция — это субъективная реакция на какое-то событие, человека или что-то другое. Она возникает очень быстро, поэтому мы часто сначала делаем, а потом думаем.

Интеллект — это способность мозга к обучению, к усвоению новых знаний и привычек. Отсюда **эмоциональный интеллект — это понимание своих и чужих эмоций, умение направлять их в нужное русло.**

Эмоций очень много: более 220 штук! На первый взгляд, это огромная цифра. Как научиться различать их все? Просто попробуйте вспомнить свои ощущения, когда чувствуете умиление, тревогу, одиночество, уверенность или злорадство.

Возможно, вы ощущали что-то подобное, но не могли назвать это правильно. И это даже не самые яркие эмоции, такие как страх, гнев, обида или стыд. Поэтому мы можем распознать целый спектр чувств, если начнем об этом задумываться.

Не бывает «плохих» и «хороших» эмоций. Они все несут важную информацию. Например, гнев, страх и грусть могут сообщать об опасности или неудовлетворенной потребности. Понимая это, можно изменить ситуацию в лучшую для себя сторону.

Для чего нужно понимать свои эмоции?

В идеале ребенка должны к этому приучать родители. Но часто детские эмоции подавляются. И происходит это так: «Не плачь, что ты как девочка!», «Ты не должен злиться или обижаться на родителей», «Хватит так громко смеяться, что люди подумают!».

Ребенок начинает скрывать свои чувства, чтобы не расстраивать родителей. И продолжает это делать во взрослом возрасте. Это не самая удачная стратегия поведения.

Любая эмоция — это напряжение, которое требует выхода. Что будет с рекой, если перекрыть течение? С одной стороны, она постепенно высохнет, а с другой, будет расти давление. Рано или поздно вода польется через край или переломит преграду, помчится бурным потоком, сметая все на своем пути.

Примерно то же самое происходит с эмоциями: когда мы их подавляем, внутри растет напряжение. Если вовремя его не осознать и не выпустить, могут быть опасные последствия. Что же делать? Развивать эмоциональную сферу.

Как развивать эмоциональный интеллект?

Чтобы разобраться со своими эмоциями, нужно учиться осознанности. Большую часть времени мы живем на автопилоте: чистим зубы, пьем кофе, едем на работу... Если появляется какое-то чувство, которое нам не нравится, мы его подавляем, переключаемся и стараемся думать о чем-то другом.

Известный психолог Дэниел Гоулман считает, что эмоциональный интеллект намного важнее общего интеллекта, известного как IQ. На пути к пониманию себя и своих состояний есть несколько простых шагов.

Осознание своих действий

Здесь может возникнуть вопрос: что за глупости, разве я не знаю, чем занимаюсь в данный момент? На самом деле много времени уходит на проверку почты и социальных сетей, на чтение комментариев, на деструктивные мысли и другие незаметные мелочи.

Соответственно, первый шаг — меньше отвлекающих факторов. Отложите телефон, пообщайтесь с коллегой или другом. Попробуйте с утра не включать музыку или телевизор, а просто понаблюдать за своими ощущениями и действиями. Сначала в голове может возникнуть хаос, не пугайтесь этого. Просто сосредоточьтесь на том, что делаете.

Осознание своих чувств

Когда станет меньше отвлечений, вам будет проще наблюдать за эмоциями. Может быть, у вас улучшится настроение, потому что вы отписались от блога про политику. А может быть, наоборот, вы поймете, что убегаете в социальные сети от внутренней тревоги.

На этом этапе важно не осуждать себя. Возможно, вы почувствуете, что часто раздражаетесь или грустите. Не натягивайте маску позитива, не изображайте весельчака. Разрешите себе побыть в этом состоянии некоторое время, наблюдая и анализируя.

Практически все психологи работают через открытые вопросы. Так почему бы и нам не использовать этот прием? Если чувствуете какое-то напряжение, спросите себя:

- Что сейчас со мной происходит?
- Как я могу назвать то, что чувствую?
- От 1 до 100, насколько это сильная эмоция?
- Чем она может быть вызвана?
- Что мне хочется сделать в данный момент?
- Что я могу сделать, чтобы уменьшить дискомфорт?

Станет легче уже от задавания вопросов: вы не убегаете от внутреннего состояния, вы с ним взаимодействуете и решаете проблему.

Осознание своих слабых сторон

Когда вы начнете понимать свои чувства, откроются ваши слабые места. Например, «мне обидно, когда меня не слушают». Это ваша уязвимость, и только осознавая ее, получается правильно реагировать. Тогда в ситуации, где вас не слушали, вы не будете обижаться. Вы начнете анализировать:

- Что я ожидал от него?
- Какое было его реальное поведение?
- Мог ли он знать о том, что мне будет неприятно?
- Хотел ли он специально меня обидеть?

Такие вопросы помогают вывести на осознание, что это не окружающие злые и хотят вас задеть. Это дает о себе знать не до конца зажившая душевная рана. Значит, вы не почувствуете обиду.

Эмоциональный интеллект у детей: как развить?

Как уже упоминалось, этот навык должен формироваться в детском возрасте с помощью родителей. Для этого последние должны понимать себя и свои чувства, тогда они успешно передадут этот навык ребенку. Есть рекомендации психологов, которые чаще всего используются: они основаны на играх и общении.Озвучивайте свои эмоции.

Вместо того, чтобы кричать на ребенка за то, что он разбил вазу, остановитесь и скажите: «Я сейчас злюсь из-за того, что ты разбил вазу. Ты мог пораниться». Не переходите на личность, укажите на поступок. Когда родитель ругается, малыш может воспринимать это искаженно — я плохой, родители меня не любят. Когда вы проговариваете свои чувства, приходит понимание, что «со мной все в порядке, просто я сделал что-то не так». Многие родители знают это в теории, но приучить себя действовать по такому алгоритму, особенно в стрессовой ситуации, когда ребенок разбил вазу, может не каждый.

Книги издательства «Сфера» и «Карапуз» про эмоциональное воспитание

Осознать важность обсуждения эмоций поможет книга «Зайка обиделся». В книге на примерах взаимодействия Зайки с его игрушками показываются негативные эмоции, ситуации неправильного поведения и его результаты. После каждой зарисовки родителям предлагается поразмышлять с ребенком о поведении главного героя. Наряду с обидой детей часто охватывает такое чувство как ревность. Особенно, когда в семье ожидается второй ребенок.

Эмоционально подготовить первенца к появлению младшего братика или сестренки поможет книга из серии «Для самых-самых маленьких» «Кого я люблю». На каждой странице пособия лучшие специалисты по раннему развитию дают разнообразные рекомендации родителям, как воспитывать чувства у старшего малыша. Например, стараться вызвать у него чувства гордости и лидерские качества. В свою очередь, в художественной истории про белого медвежонка каждый ревнивый первенец может узнать себя и понять, как справиться со своими эмоциями. В этой же серии есть замечательная книга с выразительными иллюстрациями «Люблю бабу и деда», которая отражает любовь старших, семейные ценности и поддерживает преемственность.

Развивать эмоции ребенка можно и при чтении небольших рассказов с понятными сюжетами и персонажами, с которыми малыш легко себя отождествляет. Например, книга «Грустно. Весело Радостно». Пространство страниц книги поделено на два поля. В левом, основном поле, размещены сами рассказы, а в правом — методические рекомендации о том, с какими эмоциями должно быть прочитано то или иное предложение. Аналогичным образом поделены поля страниц в серии «Развитие эмоций», где представлены книги И.В. Мальцевой «Ко, ко, ко!», «Тучка-злючка», «Кораблик».

Таким образом, эмоциональное чтение книги превращается в мини-спектакль, где в подражании эмоций читающего рассказ взрослого дети неизбежно учатся адекватно проявлять свои чувства.

Очень хорошей методикой эмоционального развития является и разбор жизненных ситуаций вместе с детьми. Подобные сюжеты, ежедневно встречающиеся в жизни, представлены в книгах: «Не надо обижаться», «Вот какой упрямый», «Не хочу, не буду».

Эта серия книг «Для самых-самых маленьких» еще двадцать лет назад была рекомендована Министерством образования России в качестве пособий для развития детей раннего возраста. Тексты в книгах этой серии написаны не в виде монологов, а в виде «провокаций» к разговору. Это сделано для того, чтобы при погружении в проблему у ребенка создавалось впечатление, что ситуации придуманы самими родителями. Яркие иллюстрации с четкими понятными изображениями помогают вызвать большую речевую и двигательную активность, что способствует плодотворности бесед-диалогов.

Обсудите искусство

В сказках, фильмах и картинах часто заложен глубокий смысл, поэтому через них тоже можно развивать эмоциональную сферу ребенка. Обсудите, что чувствовали герои фильма, какие эмоции вызывает картина.

После прочтения главы спросите: «Как ты думаешь, что почувствовала Пеппи, когда встретила своего папу?» или «А ты когда-нибудь чувствовал такое?». Обсуждайте с детьми эмоции, и это станет для них нормой. В продолжение темы предлагаем вам книгу Е.А. Алябьевой «Эмоциональные сказки», в которой представлены авторские рассказы, стихи и беседы, где отражаются различные оттенки человеческих эмоций, от любви и радости до гнева и страха. Каждая сказка имеет методические рекомендации и наводящие вопросы, которые помогут раскрыться ребенку и сделать беседу более доверительной.

Назовите, что чувствует ребенок

Большинство сильных чувств можно понять по выражению лица. Злость — брови сведены к переносице. Грусть — уголки глаз и губ опущены. Когда вы видите своего ребенка расстроенным, поговорите с ним: «Мне кажется, ты сейчас грустишь. Это так?» Обязательно уточняйте, правильно ли вы поняли эмоцию. Помочь распознать эмоции ребенка призвана книга Т.А. Шорыгина «Беседы о хорошем и плохом поведении». Пособие выстроено в виде конспектов занятий с детьми. Автор предлагает рассуждать о качествах характера, таких как смелость, жадность, трудолюбие, опираясь на познавательные истории. Во время занятий проводится анализ конкретных случаев, которые возникают в детском саду или семье. Детям предлагается самим найти ответы на вопросы, как выйти из той или иной ситуации. В серии также представлена книга «Беседы о характере и чувствах». Рассуждая о поступках героев авторских сказок, посвященных характеру и чувствам людей, ребенок сможет выработать сильные качества личности.

Угадывайте эмоции

В эту игру можно играть в любом месте, даже на улице. Спросите ребенка: «Как ты думаешь, что чувствует вон та девочка?», «А из-за чего у нее такие чувства могут быть?»... Дальше пофантазируйте вместе: она грустит, потому что ее куличик сломали. А мальчик смеется, потому что ему купили мороженое.

Для того, чтобы отрабатывать навыки визуального распознавания эмоций можно воспользоваться наглядным материалом. Например, в пособие «Демонстрационные картинки. Эмоции и чувства» входят 16 картинок размером 173×220 мм, где на лицах отображены различные эмоции для угадывания. Ответы вы найдете на обороте. Есть размер карточек и поменьше — 63×87 мм, которые можно взять с собой на прогулку. Кстати, на обороте каждой карточки ответ дан как на русском, так и на английском языке, так что эти карточки могут послужить еще и хорошим подспорьем в изучении языка.

Для дома или класса можно использовать пособие в виде плаката или разрезать его на карточки.

Эмоциональный интеллект — это интересная область самопознания и саморазвития. Когда вы научитесь понимать свои чувства, вы сможете регулировать их силу, направлять эту энергию не на обиды и гнев, а на бизнес и увлечения. Это гораздо эффективнее.

Творческий Центр СФЕРА

https://vk.com/@detidoma

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4637/