

## Развитие эмоционального интеллекта у детей

(краткий конспект родительского лектория)

**Эмоциональный интеллект**- это способность распознавать эмоции, чувства, мотивы и желания не только других людей, но прежде всего свои. Это умение пользоваться своими эмоциями в окружающем мире, умение продуктивно общаться. Человек с благоприятно сформированной эмоциональной сферой обычно умеет справляться с трудностями, проявляет уверенность и чувство достоинства, умеет адекватно оценивать неожиданные ситуации, он имеет все шансы быть не только счастливым, но и успешным.

Наши эмоции самым непосредственным образом влияют не только на наше поведение, но и на жизнь в целом. Разберём это на примерах.

Всех людей, в зависимости от того, как сформировалась их эмоциональная сфера, несколько условно, можно «разделить» на следующие группы:

**Эмоциональные**—они принимают всё близко к сердцу. Они легки и искренны в общении. С эмоциональными людьми всегда интересно, они очень контактные, открытые, умеют пошутить. От общения с ними обычно остаются приятные впечатления.

**Неэмоциональные**- это сдержанные в эмоциях люди. Обычно у них более развит интеллект и поэтому свои чувства они выражают не через эмоции, а через мысли, логику. И у той, и у другой группы людей эмоциональная сфера развита «в положительном варианте»

**Сверхэмоциональные**- это слишком эмоциональные и слишком впечатлительные люди. От них всегда можно ожидать чего угодно. Люди такого типа преувеличивают действительность, и обрисовывают свои рассказы более яркими цветами, чем это есть на самом деле.

**Равнодушные** люди. У таких обычно выражено безразличное, холодное отношение к нуждам и проблемам других людей и к своим собственным.

В нашем обществе много равнодушных людей. Чем больше равнодушных людей в обществе, тем больше конфликтов, жестокости и войн. Наиболее частая причина развития равнодушия –это отсутствие материнской любви в раннем детстве. Чаще всего, это дети, воспитанные в приютах, детских домах, приёмных семьях. Равнодушие развилось в ответ на эмоциональные травмы, полученные в детстве. Боясь повторных эмоциональных травм, ребёнок как бы закрывается «куполом равнодушия». Происходит примерно следующее:

-ребёнку многократно наносится эмоциональная боль,

- он не хочет, чтобы эта боль повторялась,

- он «надевает» на себя маску равнодушия, как защитную оболочку.

Ему теперь всё рано, больше никто не сделает ему больно. Именно по этой причине в обществе много равнодушных, бесчувственных людей.

Привлекательным здесь может быть только то, что такой человек может проявлять самообладание в стрессовой ситуации. Согласитесь, «разумный

пофигизм» в стрессовой ситуации никому не мешает. Но у равнодушного человека этот «пофигизм» выражается во всём и принимает форму безразличия, отсутствия способности сопереживать, сочувствовать, любить. Равнодушие является благоприятной почвой для возникновения жестокости.

**Жестокие** люди. У таких людей выражено полное безразличие к нуждам и страданиям другого человека (или живого существа). Жестокость приносит зло самому человеку, его родным и близким, а также всему обществу. В настоящее время в мире много жестокости. Это самый нежелательный и патологический вариант развития эмоциональной сферы.

Но в мире не всё так однозначно, так у некоторых народов, например, у чеченцев, существует «культ жестокости». Детям умышленно не развивают эмоциональную сферу, чтоб вырастить равнодушного воина способного убивать. Для нашей культуры это неприемлемо. И вы, конечно, согласитесь, что каждый родитель в старости хочет видеть в своём ребёнке поддержку и заботу.

Перед нами, педагогами, и перед вами, уважаемые родители, стоит общая задача: сформировать эмоциональную (личностную) сферу ребёнка в благоприятном варианте. Педагоги для этого делают всё необходимое, и вы можете наблюдать это на нашем сайте.

Хочется задать вопрос: «Кому всё же принадлежит главная роль в развитии эмоциональной сферы ребёнка педагогам или родителям?» Конечно родителям, скажите вы и это правильно. Чтобы эмоциональная сфера развивалась у ребёнка полноценно, родителям необходимо обратить внимание на следующие моменты.

*Первое и самое главное- это материнская любовь.* Чем меньше ребёнок, тем больше мы показываем ему свою любовь: прижимаем его к себе, гладим его по головке, смотрим ласково в его глазки. Только в условиях материнской любви у ребёнка полноценно развивается эмоциональная сфера, возникает чувство защищённости и только в этом случае у него возникает счастливое детство. Подрастает ребёнок, и проявление материнской любви несколько изменяется.

Перед родителем встаёт другой важный вопрос: «Как не перейти грань разумной любви и не допустить вседозволенность в поведении ребёнка?». Такие трудности обычно испытывают неуверенные в воспитательных подходах мамы и тогда им нужна помощь специалиста. Правильно регулируя любовь, мама учит своего ребёнка, ведёт его во взрослую жизнь, применяя слово «надо», когда ему не хочется и «нельзя», когда ему очень хочется. Любящая, неравнодушная к делам ребёнка мама, с такой задачей успешно справляется.

Практика показывает, что девочки, воспитанные в детдомах и приютах, в последствии часто становятся «плохими» мамами. Давайте подумаем, почему? Они не умеют эмоционально общаться со своими детьми, так как не видели этого в детстве сами. В итоге получается, что мама не только генетически

передала ребёнку равнодушие, но и подкрепила это своими приёмами воспитания.

*Второе условие для развития эмоциональной сферы*- это правильное применение маленьких приёмов (маленьких хитростей, как я их называю) в домашних условиях. Вот некоторые из них: «Ты сегодня светишься как солнечный зайчик», «Твоя игрушка сломалась, и ты очень расстроен», «Я злюсь, когда меня не слушают», «Тебе весело или грустно?», «Скажи мне что-то ласковое. Я так устала ». Подобные приёмы помогают ребёнку понять как своё, так и чужое эмоциональное состояние и их полезно применять в разных бытовых ситуациях.

*Третье условие для успешного развития эмоциональной сферы ребёнка*-не допустить её «травмирования», а если это всё же произошло, то вовремя «убрать или сгладить» травмирующую ситуацию. Дети по-разному реагируют на эмоционально болезненную ситуацию. Маленькие дети, особенно до двух лет, когда у них ещё не совершенное восприятие, могут при этом жалобно плакать. Часто они так реагируют на разлуку с мамой. В этом возрасте им кажется, что мама уходит от них навсегда. Только вдумайтесь в смысл происходящего, и вы поймёте, какая травма наносится ребёнку. Поэтому маме важно уметь различать плач ребёнка: он может плакать по - настоящему, жалобно, а может просто куражиться.

Более старшие дети, при травмирующей ситуации чаще «закрываются в себе». Так, например, если родители разводятся, когда ребёнку 5-6 лет, то травма наносится очень большая. В этом возрасте ребёнок воспринимает ситуацию так: «Папа ушёл не от мамы, папа ушёл от меня, значит я плохой». И сколько бы вы не объясняли ему, что это не так- он в этом возрасте не поверит вам. Часто бывает необходима помощь специалиста. Если не обратить на это внимания, то ребёнок «уйдёт во взрослую жизнь» с набором комплексов, которые самым разным образом будут негативно влиять на его жизнь.

Все жизненные примеры разобрать в одной статье невозможно, но разберём ещё одну ситуацию, наиболее часто встречаемую. Нередко, мама, у которой не сложилась личная жизнь, переносит свою «непомерную» любовь на своего ребёнка. Она может думать примерно так: «Я родила его для себя». В результате возникает симбиотическая связь между мамой и ребёнком, которая тоже негативно скажется во взрослой жизни ребёнка, а особенно пострадает его личная жизнь. В этом случае мама не даёт ему отделиться самостоятельной личностью.

Многие родители пытаются оградить ребёнка от семейных ссор. Правильно это или нет? Ну, во-первых, будем говорить правду, семейные ссоры в любой семье неизбежны. Почему? Потому что семья-это маленькое общество, которое постепенно изменяется и развивается как само общество. А в процессе любого развития всегда присутствует конфликт (внутренний или межличностный). Конечно, речь идёт о позитивном конфликте. Супруги поссорились, но при этом достаточно быстро пришли к примирению- они показали ребёнку пример того, как можно найти общее мнение, как можно

прийти к компромиссу. Другое дело, когда после ссоры супруги не разговаривают неделями, или устраивают скандалы с драками. И это тоже пример для подражания. В нашем обществе нередки случаи, когда, уже взрослые дети, не общаются и даже не разговаривают со своими родителями. Спрашивается, кто заложил этот порочный круг?

Жизнь полна противоречий, поэтому мы должны научить ребёнка понимать и себя и других людей. А если мы будем всеми силами оберегать его от семейных ссор и конфликтов, то он не научится распознавать ни свои эмоции, ни чужие. Нет плохих эмоций, они бывают отрицательными и положительными и каждая из них важна для адекватной оценки происходящего, для эффективного общения, для высокого качества жизни.

МБДОУ детсад №4 «Берёзка»

Педагог-психолог Грушевская Л.С.