

Консультация для родителей «Развитие эмоционального интеллекта»

Сегодня всё больший интерес вызывает проблема связи чувств и разума, эмоционального и рационального, их взаимодействия и взаимовлияния. Эмоциональный интеллект – это способность адекватного постижения, оценки и выражения, собственных эмоций, способность понимания эмоций других людей, это знания об эмоциях; способность управления ими. Именно это содействует эмоциональному и интеллектуальному росту личности.

Зачем нужно развивать эмоциональный интеллект?

Исследователи установили, что около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20% - всем известный IQ – коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека. Оказывается, что совершенствование логического мышления и кругозора ребенка ещё не является залогом его будущей успешности в жизни. Гораздо важнее, чтобы ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта, а именно:

- умением контролировать свои чувства так, чтобы они не “переливались через край”;
- способностью сознательно влиять на свои эмоции;
- умением определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их);
- способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
- умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;
- способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

Роль родителей

Наибольшее влияние на эмоциональный интеллект (ЭИ) ребенка имеют родители. Исследования показали, что ЭИ ребенка становится следствием проявления навыков ЭИ родителей, а не их личного (детского) опыта переживаний (стрессов, негативных ситуаций). Дети усваивают

навыки ЭИ родителей. Не имея перед собой родительского примера, дети лишаются наилучшего источника обучения.

Чтобы помочь детям разобраться в собственных чувствах, надо, прежде всего, не мешать им свободно их проявлять. Маленькие дети ещё не способны к сложным размышлениям о происходящих событиях, НО их сознание, как губка, впитывает впечатления и переживания. У детей лучше, чем у взрослых, развита интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние, поскольку они не придают такого значения словам, как взрослые.

Важно не упустить это благодатное время для развития у ребенка эмпатии, сострадания, общительности, доброты. Для сопереживания и умения проявлять адекватные реакции на чужие эмоции ребенку нужен опыт совместного проживания своих эмоций и эмоций партнера по общению при различных по характеру эмоциональных воздействиях. Дети способны сами «выравнивать» свою биохимическую систему, так устроена детская физиология. Это уже с помощью взрослых, дети учатся таким образом выстраивать свои детские переживания, что способность восстанавливать разбалансированную систему утрачиваются.

Несколько шагов для развития эмоционального интеллекта ребенка

1. Четко выражайте свои чувства. Например: «Я сердита на папу, потому что он так поздно пришел».
2. Обращайте внимание на то, что волнует ребенка.
3. Разговаривайте с ребенком о чувствах.
4. Старайтесь реагировать адекватно.
5. Влияйте на эмоции ребенка.
6. Разъясняйте непонятные чувства и эмоции ребенку.
7. Понаблюдайте за своими собственными эмоциями и чувствами.
8. Помогайте ребенку преодолевать негативные эмоции.
9. Научите ребенка управлять своими чувствами и эмоциями.

9 игр для развития эмоционального интеллекта

1. «Я удивлюсь, если...»

Поиграйте с детьми в игру «Я удивлюсь, если...» В эту игру можно играть где угодно. По дороге в школу или в садик, во время поездки в транспорте, во время ожидания очереди в поликлинике. Количество

участников может быть любым. По очереди каждый приводит свой вариант окончания фразы «Я удивлюсь, если...».

Например: «Я удивлюсь, если наш кот заговорит человеческим голосом». «Я удивлюсь, если папа придет с работы в костюме клоуна». «Я удивлюсь, если встречу на улице инопланетян».

Эта игра не только объясняет, что же такое удивление, – она смешит, развивает фантазию и потихоньку приближает к пониманию того, что такое «ожидаемое» и «неожиданное».

2. Изображаем все шесть эмоций

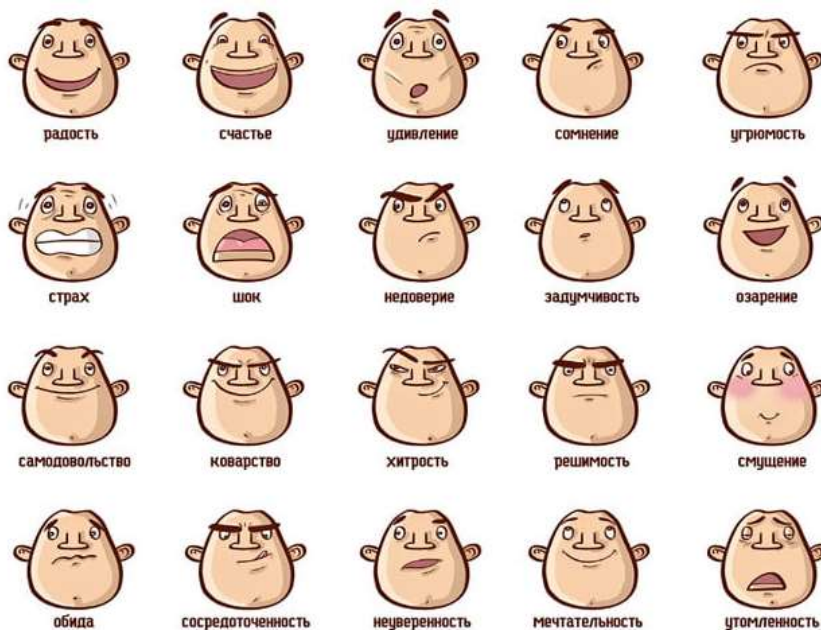
Дайте ребенку зеркало и попросите изобразить на лице эмоцию: страха, гнева, отвращения, печали, радости, интереса. Потом сделайте это сами. Еще раз – вместе! Понравилось?

3. Угадываем эмоцию

Поиграйте в «Угадай эмоцию». Можно играть вдвоем или в компании. Один изображает какую-нибудь эмоцию, а остальные должны угадать. Посмотрите лицо на следующей странице. Обсудите с ребенком, какие эмоции в разные моменты выражает это лицо?

4. Читаем эмоции

Посмотрите лицо на картинке. Обсудите с ребенком, какие эмоции в разные моменты выражает это лицо?



Умение читать по лицу эмоции очень помогает в общении. Вы можете не ограничиваться заданиями книги, а придумывать свои. Например, повести ребенка в музей, в зал, где представлены портреты или картины бытового жанра, рассматривать лица, строить предположения о том, какие эмоции изобразил художник.

Можно рассматривать семейные фотографии или составить свой альбом эмоций, вырезая картинки из журналов. Можно пойти на прогулку в компании друзей, прихватив фотоаппарат, и устроить «эмоциональную фотосессию». Каждый будет по очереди изображать «я злюсь», «я боюсь», «я радуюсь», «я удивляюсь», «я грущу», «я испытываю отвращение», «я интересуюсь», «я обижаюсь». Чем больше людей в этом поучаствует, тем больше возможностей увидеть сходства и различия в проявлении эмоций.

5. Изображаем эмоцию с помощью движений тела

Попробуйте вместе с детьми изобразить эмоцию с помощью движений тела, не выдавая ее лицом. Если нет маски, можно завязать лицо платком.

6. Угадываем эмоцию по голосу

А еще можно угадывать эмоции, вообще не видя человека, только по голосу, по интонации, с которой произносится фраза. Вспомните, случалось ли вам, разговаривая по телефону, понимать, что ваш собеседник обижен, злится, расстроен или радуется, даже если он прямо не сообщает об этом?

Попробуйте произнести фразы с разной интонацией, пусть ребенок догадается, что вы испытываете. Итак, вы произносите фразу, как будто при этом у вас присутствует эмоция: радости, грусти, злости, удивления, отвращения:

«Митя уехал к маме».

«Сегодня выпал снег».

«Завтрашняя тренировка отменяется».

«Сегодня на ужин плов».

7. Рисуем линии эмоций

Возьмите фломастер или карандаш. Пусть ребенок на свой вкус нарисует, как выглядит радостная линия, грустная линия, линия страха, линия отвращения, линия гнева, линия спокойствия. Все линии должны быть одного цвета и отличаться только формой.

А теперь предложите нарисовать эти линии кому-нибудь из близких людей или знакомых. Как они их себе представляют? Только не показывайте линии вашего ребенка, пока они не нарисуют свои.

8. Рисуем цвет эмоций

Возьмите гуашь и попросите ребенка подобрать цвет для каждой эмоции (грусть, страх, отвращение, гнев, спокойствие). Цвета можно смешивать.

А теперь предложите нарисовать эти эмоции кому-нибудь из близких людей или знакомых. Как они их себе представляют? Только не показывайте цвета, которые выбрал для эмоций ваш ребенок, пока они не нарисуют свои.

Радость – яркие, чистые цвета, часто оранжевого или желтого цвета. Грусть, печаль – темные, часто холодные цвета, серый или близкие к серому. Отвращение – коричневый, болотный.

Страх – больше всего различий бывает именно в изображении страха. Цвет может быть и серый, и черный, и коричневый, и красный, и синий, и белый. Различия объясняются прежде всего тем, что в страхе мы себя ведем по-разному. Кто-то при опасности начинает нападать, атаковать. Кто-то убегает. Кто-то прячется. Гнев – часто рисуют красным или черным. Спокойствие – светлые, пастельные тона, часто голубые или зеленые.

9. Рисуем свое настроение

Пожалуйста, для выполнения этого задания возьмите краски, они позволят вам получить любой оттенок. Но только не фломастеры!

Попробуйте вместе с ребенком рисовать настроение каждый день и замечать, какие будут происходить изменения. После того как ребенок нарисовал свое настроение, спросите его, что он чувствует. Пусть назовет свои эмоции и нарисует их смайликами. Через несколько дней можно будет проанализировать, какие эмоции чаще всего он испытывает.