

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ЭЛЕМЕНТЫ И СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ

Все мы часто сталкиваемся с таким понятием как «интеллект», под которым принято подразумевать все познавательные способности человека, включая мышление, память, воображение, ощущение, восприятие. Однако для успешного развития личности этого всё-таки недостаточно, ведь мы не роботы: нашу жизнь во многом определяют разнообразные эмоции. Это субъективные переживания человека, отражающие его отношение к окружающему миру и к самим себе (аффекты, собственно эмоции, чувства). Они влияют на наше настроение и на наши взаимоотношения с другими людьми (в коллективе, в семье). Поэтому помимо умственного развития в структуру общего интеллекта входит еще и эмоциональный интеллект, который отвечает за распознавание личных эмоций и эмоций окружающих людей, а также за управление ими. Эта способность необходима для выстраивания гармоничных межличностных отношений и для успешной социальной адаптации в целом. От уровня эмоционального интеллекта зависит, насколько человек уравновешен и может управлять своими эмоциями, а, следовательно, контролировать и поведение. Поэтому для социализации и личностного роста крайне важно развивать его с раннего возраста ребенка.

В состав эмоционального интеллекта включают 5 основных элементов:

- 1) Самосознание - знание своих эмоций, умение их выражать (в раннем детстве зависит от эмоциональных реакций окружающих на действия малыша).
- 2) Саморегуляция - управление эмоциями, сдерживание импульсов.
- 3) Мотивация - приведение эмоций в порядок для достижения определенной цели.
- 4) Эмпатия - распознавание эмоций в других людях.

5) Социальные навыки – способность выстраивать отношения с людьми.

При этом доказано, что существуют определенные биологические и социальные предпосылки для его развития. К биологическим предпосылкам относят: уровень эмоционального интеллекта родителей, правополушарный тип мышления, наследственные задатки эмоциональной восприимчивости, свойства темперамента (например, экстраверты склонны лучше понимать чувства других людей, чем интроверты).

Социальные предпосылки же в основном определяются семейным окружением, в частности, характером взаимоотношений между родителями, их вниманием к жизни и переживаниям ребенка, типом воспитания. Так, к примеру, гипер- и гипопека препятствуют установлению эмоциональных контактов с окружающими. Всё это играет большую роль в формировании самооценки и самоконтроля ребенка. Отмечается, что благоприятные, теплые взаимоотношения в семье способствуют развитию высокого уровня эмоционального интеллекта, в то время как агрессия и жестокость в отношении малыша влечет за собой в будущем и его антисоциальное поведение.

Для определения уровня эмоционального интеллекта дошкольника можно использовать анкеты для воспитателей и родителей, направленные на оценку эмоциональной отзывчивости детей, их способности переживать значимые для них события и сопереживать окружающим людям. Кроме того, используются диагностические методики, целью которых является определение эмоциональной ориентации детей, а также способов адекватного решения возникающих проблем с опорой на эту ориентацию. К таким методикам относят:

- 1) «Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций» (проективная методика);
- 2) «Три желания» (проективная методика);
- 3) «Что – почему – как» (беседа).

К сожалению, согласно статистике, с каждым годом всё больше дошкольников имеют эмоциональные нарушения, которые характеризуются общей тревожностью ребенка (боязливостью), беспричинной агрессией, подавленным настроением, проблемами в общении со взрослыми и детьми, эмоциональной истощаемостью. Эти нарушения, в свою очередь, затрудняют описание и вербализацию своих и чужих эмоций, различение эмоций и телесных ощущений, а также фокусируют внимание не на внутренних переживаниях, а на внешних событиях.

Поэтому в целях профилактики и коррекции таких нарушений, а также для повышения уровня эмоционального интеллекта ниже перечислены советы родителям:

- показывайте ребенку доброжелательное отношение, учите сострадать и оказывать поддержку другому человеку;

- чаще с ним общайтесь, интересуйтесь не только произошедшими событиями, но и тем, что он чувствует, если он затрудняется назвать свои эмоции – помогите ему;

- занимайтесь совместной деятельностью: творчеством, спортом, играми;

- соблюдайте режим дня ребенка;

- помогайте сформировать уверенность в себе, чаще хвалите (за реальные поступки);

- учите ребенка справляться с гневом (к примеру, мысленно считать до десяти, вербально выразить эмоцию в приемлемой форме, выйти из помещения);

- не допускайте просмотр фильмов и программ, а также использование компьютерных игр, где имеет место насилие;

- не запрещайте ребенку грустить и плакать. Помните, что это естественные реакции у детей;

- учите ребенка выражать благодарность за помощь и внимание со стороны других людей.

Эмоции ребенка – это центральное звено его психического состояния, которое имеет огромное значение для его успешного развития. И повышать уровень эмоционального интеллекта необходимо еще с детского сада. Для этого специалисты и воспитатели используют в своей работе ролевые, психогимнастические, коммуникативные игры, релаксационные и другие методы. Однако необходимо и активное участие родителей, которые как никто другой знает своего ребенка.