

Конева София Сергеевна

студентка

Институт психологии и педагогики

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный

педагогический университет»

г. Барнаул, Алтайский край

Дорохова Елена Сергеевна

ассистент

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный

педагогический университет»

г. Барнаул, Алтайский край

СПОСОБЫ И ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПОНЕНТОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У РЕБЕНКА С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается проявление эмоционального интеллекта в жизни человека, его значимость и важность развития. Отражены качественные особенности детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, а также способы и методы, направленные на формирование и развитие эмоционального интеллекта у таких детей, с целью повышения продуктивности в образовательной деятельности, улучшения навыков самосознания, саморегуляции и построения межличностных отношений.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, синдром дефицита внимания и гиперактивности, гиперактивность, формирование эмоционального интеллекта, развитие эмоционального интеллекта.

В конце 20 столетия, в 1995 году, большое внимание на новую для понимания особенность человеческой психики обратил американский клинический психолог и журналист Дэниал Гоулман в своем труде «Эмоциональный интеллект: Почему он значит больше, чем IQ». В своей книге писатель знакомит мир психологов с феноменом «эмоциональный интеллект». На основе исследований

ученых, известных фактов о человеческом мозге и сознании, антропологии и истории эмоций Дэниал Гоулман выдвинул свою теорию о способностях и особенностях мышления преуспевающего человека в столь нестабильном мире. Более того, огромное количество исследователей активно изучали качества успешных людей, их психологические отличия от остальных путем анализа их достижений в детском и зрелом возрасте, а также их когнитивные и социальные навыки [3, с. 52–63, 115–131].

Несмотря на качественный процесс развития и становления личности, именно сформированные навыки человека управлять своими эмоциями и распознавать чувства окружающих отражаются на его умениях устанавливать прочные долгосрочные отношения, решать практические задачи, уметь свои регулировать эмоции, управлять внутренней мотивацией и мотивацией, направленной на достижение целей.

Психологи, занимающиеся изучением данного феномена, подразделяют эмоциональный интеллект, как личностную характеристику человека, на четыре категориально разных навыка:

1. Умение обращаться с другими людьми: объяснять свои желания и ожидания, сформированность навыков слушателя, подчинение мотивов, способность улаживать возникающие конфликты.

2. Способность принимать роли окружающих и действовать в соответствии с ними, проявления трансформационного лидерства.

3. Осознание собственных слабых и сильных сторон, личных эмоций и их влияния на принимаемые решения.

4. Способность контролировать эмоции, ограничивать их деструктивное воздействие на самого себя, готовность принимать на себя ответственность, поддерживать долгосрочные отношения и меняться в соответствии со средой [2, с. 220].

Анализируя указанные выше навыки, нами были выделены критерии сформированного уровня эмоционального интеллекта:

– умение контролировать эмоциональные проявления;

- умение формировать внутреннюю мотивацию;
- стремление к достижению поставленных целей;
- способность саморегуляции;
- умение осознавать и управлять своими эмоциями и настроением;
- сформированность способности переключать и распределять внимание;
- умение сочувствовать и сопереживать другим.

На сегодняшний день категория детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) одна из самых распространенных расстройств детского возраста. СДВГ является частой причиной нарушений поведения и возникновения трудностей, связанных с обучением и коммуникацией с окружающими [5, с. 43].

Основными проявлениями СДВГ, помимо нарушения внимания, являются проявления импульсивности и гиперактивности, которые, в свою очередь, влияют на особенности речевого развития, интеллектуального и эмоционального. С возрастом проявления симптомов СДВГ сокращаются, однако поведенческие и эмоционально-волевые расстройства сохраняются и влекут за собой качественно новые и устойчивые проблемы.

У детей, страдающих СДВГ часто возникают следующие трудности: отсутствие друзей, конфликты со сверстниками и взрослыми, желание и неспособность реализовать лидерский потенциал, трудности с социализацией, сложности самоконтроля (вспыльчивость, раздражительность), неустойчивая мотивация к обучению, слабые волевые качества. Данные проблемы свидетельствуют о низком уровне эмоционального интеллекта [5, с. 53–60].

Действительно, учеными, занимающимися вопросами психокоррекции и подготовки детей с гиперактивностью, установлено, что СДВГ и эмоциональный интеллект тесно связаны, и именно поэтому в работе с такими детьми необходимо использовать специальные приемы и способы, направленные на формирование компонентов эмоционального интеллекта.

На основе анализа трудов, посвященных изучению эмоционального интеллекта [1, с. 58], нами были установлены основные компоненты, формирование и

развитие которых крайне важно для гармоничного развития данной психической особенности человека. К таким мы отнесли:

- самосознание, определяющее умение опознавать и принимать свои чувства;
- эмпатия – способность понимать чувства других людей, представлять себя на их месте, сочувствовать;
- самомотивация – способность использовать чувства для правильной мотивации собственной деятельности;
- умение контролировать эмоции и строить гармоничные взаимоотношения с людьми.

Таким образом, важно отметить, что развитие данных компонентов эмоционального интеллекта крайне необходимо для детей, имеющих трудности и особенности, определяющиеся СДВГ.

Итак, первый компонент – самосознание. С целью формирования и развития данной способности применяются игры и упражнения, направленные на развитие способностей к самоанализу, рефлексии эмоциональных состояний и расширение эмоционального словарного запаса, что действительно важно и дает возможность ребёнку описать свои чувства и показать их с помощью эмоций. Примером данного метода могут выступать следующие игры: распознавание эмоций (по подготовленным рисункам и сказкам), упражнения «Мои впечатления за день» или «Эмоциональный дневник», «Эмоции, помогающие и мешающие общению», рисование эмоций, коллажи на тему «Наши эмоции».

Так как значительную роль в эмоциональном интеллекте играет понимание своих чувств и эмоций, необходимо обогащать речь ребенка словами, обозначающими различные эмоциональные состояния, например: радость-радостный-радоваться, грусть-грустный-грустить, удивление-удивленный-удивляться и так далее.

Кроме применения представленных способов и методов повышения самосознания крайне важно уделять внимание проговариванию своего эмоционального состояния, обогащать речь ребёнка за счет слов, обозначающих различные

эмоциональные состояния. Также важен эмоциональный контакт и непосредственное доверительное общение взрослого и ребенка, а именно разговоры и объяснения своих чувств и эмоций [6, с. 58].

Следующий выделенный нами компонент эмоционального интеллекта – эмпатия. Существует ряд упражнений для развития данной способности, к таким относятся: разбор литературных произведений, описывающих различные переживания героев; ролевые перестановки; упражнение «Привет!» (развитие невербальной коммуникации, формирование навыков заменять слова жестами – слово «Привет» на рукопожатие, жест шляпой и так далее) – разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело и снять мышечное напряжение. Также большое влияние на развитие уровня эмпатии оказывают игры, требующие поочередных действий, которые научат ребенка быть внимательным и уметь сдерживать себя от негативных эмоций и поступков из-за проигрыша или желания сделать ход не в свою очередь.

Способы, приемы, игры и упражнения, подразумевающие формирование и развитие умений и привычек постановки целей, сроков завершения действия, способностей к конкуренции, принятие полученных результатов работы, оценки себя и рефлексии, направлены на развитие навыка самомотивации – третьего компонента эмоционального интеллекта [4, с. 93–100].

Также крайне важно научить ребенка с СДВГ строить гармоничные взаимоотношения с окружающими. Необходимо подавать детям пример спокойного, доброжелательного, сдержанного, позитивного и мягкого общения, так как ребенок с гиперактивностью нуждается в тихих и спокойных разговорах. Для любых детей важен пример положительных взаимоотношений в семье. Задачами в процессе развития навыка построения отношений являются: формирование чувства единства, сплоченности, умения действовать в коллективе, снятие телесных барьеров, умение устанавливать доброжелательные отношения, замечать положительные качества других и выражать это словами, делать комплименты; развитие умения решать конфликтные ситуации и преодоление конфликтов в общении

друг с другом; развитие невербальных и предметных способов взаимодействия; создание благоприятной атмосферы непосредственного, свободного общения и эмоциональной близости [1, с. 115].

На основе изученной педагогической и психологической литературы, нами было отмечено, что в большинстве случаев отношения гиперактивного ребенка с родителями нарушены. Причин этому множество, однако педагоги говорят о неумении родителей принимать своего ребенка таким, какой он есть, с его особенностями, о несоответствии его поведения ожиданиям взрослых. Ребенок знает, что его поведением недовольны, чувствует себя отвергнутым, терпит постоянные неудачи в выполнении поставленных перед ним задач и в общении с близкими людьми. Отношение к нему формируется, как к неполноценному, и по этой причине, помноженной на эндогенную основу, у ребенка начинаются протестные реакции. Для ребенка с СДВГ особо важен благоприятный положительный психологический климат в семье: поддержка, спокойное и доброе отношение к ребенку и между членами семьи. Эти качественные показатели становятся основой для будущих достижений ребенка. Для детей с СДВГ важно время, проведенное с семьей, совместный досуг: игры, поездки, общие развлечения. Необходимо исключить ссоры между членами семьи в присутствии: даже если назревает конфликт, ребенок не должен видеть его, а тем более быть участником [5, с. 75].

Развивая эмоциональный интеллект ребенка с СДВГ, родителям важно научиться принимать и понимать своего ребенка, взаимодействовать с ним, научить ребенка понимать и принимать себя и взаимодействовать с социумом.

Таким образом, важно отметить огромное влияние эмоционального интеллекта на жизнь человека, на успех в его делах и межличностных отношениях, а также возможность формирования и развития данной способности как у детей, так и у взрослых. Среди дошкольников и младших школьников значительную часть занимают дети с СДВГ, они имеют свои особенности и нуждаются в развитии эмоционального интеллекта, что поможет им скорректировать поведение, изменить самооощущение в социуме, научиться строить отношения со

сверстниками и родителями, а также повысить свою успешность в обучении. Нами были выделены основные компоненты эмоционального интеллекта и способы и методы, направленные на повышение уровня данных категорий. Использование представленных нами игр и упражнений педагогами и родителями поможет повысить уровень эмоционального интеллекта у детей с СДВГ.

Список литературы

1. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
2. Баррет Л.Ф. Как рождаются эмоции. Революция в понимании мозга и управлении эмоциями / Л.Ф. Баррет. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 432 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 544 с.
4. Лютова Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – СПб.: Речь, 2001. – 190 с.
5. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам / А.Л. Сиротюк. – М.: Сфера, 2002. – 128 с.
6. Шиманская В.А. Где живут эмоции? Практические задания для развития эмоционального интеллекта / В.А. Шиманская. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 106 с.