

Шалагинова Ксения Сергеевна

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ В ВОПРОСАХ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЕТЕЙ

Аннотация: в статье рассматривается важность развития эмоционального интеллекта у детей и роль родителей в этом процессе. Умение родителей «справляться» с собственной эмоциональной сферой, способность грамотно выразить и обсудить чувства, готовность учить детей управлять ими рассматривается как основа развития эмоциональной сферы ребенка. Приводятся рекомендации родителям по развитию эмоционального интеллекта детей.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, развитие, дети, родители, консультирование.

Эмоциональный интеллект – способность людей осознавать, принимать и регулировать свои собственные эмоциональные состояния и чувства, а также распознавать чувства другого человека [2].

В структуре эмоционального интеллекта определяют два аспекта: межличностный (социальный) и внутриличностный, что с одной стороны, предполагает умение управлять эмоциональной сферой других людей, с другой стороны, способность управлять собой [1].

Эмоциональный интеллект в современном мире признан важным инструментом, помогающим не только управлять собственными эмоциями, взаимодействовать с чувствами других, но и обеспечивающим эффективность и результативность практически во всех сферах жизнедеятельности. Доказано, что дети с хорошо развитым эмоциональным интеллектом легче и лучше учатся, справляются со стрессом, выстраивают и поддерживают дружеские связи, более гибки и эффективны в отношениях с другими. Важность развития эмоционального

интеллекта в детском возрасте связана в первую очередь с процессом формирования личности, становления социальной жизни [4].

Без преувеличения следует сказать, что родителям в развитии эмоционального интеллекта у детей отводится в настоящее время ключевая роль. Умение родителей «справляться» с собственной эмоциональной сферой, способность грамотно выражать и обсуждать чувства, а также готовность учить детей управлять ими -основа развития эмоциональной сферы ребенка [3].

Современные ученые установили, что с возрастом у детей, в процессе их роста и развития, значительно увеличивается уровень эмоционального интеллекта. Юность и взрослая жизнь считаются «пиковыми» этапами в понимании и управлении как своими эмоциями, так и эмоциями окружающих, что связано с накоплением жизненного опыта. Однако это не говорит о том, что развивать эмоциональный интеллект следует в юности, делать это следует значительно раньше, начиная с рождения ребенка.

Родителям стоит помнить, что у детей эмоциональный интеллект формируется легче, чем у взрослых. Дошкольники, начиная с четырех лет, хорошо различают основные эмоции: страх, гнев, печаль и радость. В возрасте шести-семи лет появляется способность к регуляции поведения (самоконтроль). Дети начинают осознавать, как эмоции влияют на их действия и способны вызывать нужные эмоциональные состояния. В начальной школе это умение перерастает в полноценную эмоциональную саморегуляцию.

В первые три года жизни активно развиваются головной мозг и нервная система. Эмоции выступают важным ориентиром в окружающем мире – дети ищут одобрение в выражении лица родителей, доверяют добрым людям и улавливают враждебный тон. Во время активной социализации, когда начинается посещение детского сада, дети учатся общаться с ровесниками и воспитателями, контролировать свои чувства, гнев и агрессию.

Начало школьного обучения открывает новые горизонты для развития эмоционального интеллекта. Дети начинают понимать эмоции других, сопереживать

им и оценивать их поступки. Начальная школа способствует формированию таких ценностей, как доброта, смелость и сострадание.

В процессе совместной деятельности, выполнения заданий, общения на уроках, переменах, прогулках, развиваются коммуникативные навыки. Формирование эмоционального интеллекта – это долгий и непрерывный процесс, во многом зависящий от примера родителей и их воспитательной стратегии.

Приведенных ниже рекомендаций, как правило, вполне достаточно, для создания благоприятных условий. Важно, чтобы родители прибегали к ним регулярно, а не время от времени, и были последовательны во взаимодействии со своими детьми. Недопустимы эмоциональные качели, крайности и перегибы в воспитании, отсутствие единства требований.

1. Постоянное общение – чаще общайтесь со своим ребенком, не жалеете времени на разговоры. Читайте ребенку сказки, стихотворения, потешки, пойте песни. Фольклор, сказки, былины, сказания включают в себя ценные знания, достаточно глубокую мораль знания, захватывающие сюжеты и яркие эмоции – всё, что необходимо для развития эмоционального интеллекта у ребенка.

2. Обсуждайте прочитанные сказки и просмотренные мультфильмы, спрашивайте у ребенка, почему герои поступили так или иначе, кто из них прав и как следовало бы поступить. Велик соблазн отвлечься на свои дела, пока ребенок занят мультфильмом или игрой на планшете. Уделите несколько минут для обсуждения увиденного.

3. Поощряйте ребенка за открытое проявление чувств, при этом учите его грамотно выражать эмоции. Показывайте собственные примеры, обсуждайте, что делать в ситуациях гнева, почему, объясняйте, почему нельзя драться и обзываться.

4. Не умаляйте значимость чувств и желаний ребенка. Вместо «Не важно, чего ты хочешь, – это надо делать», говорите: «Я понимаю, что ты не хочешь, но порой нам нужно выполнять необходимые действия». Не обесценивайте переживаний ребенка.

5. Не скрывайте собственных недостатков, не врите, что у взрослых их нет. Учите ребенка анализировать собственные поступки, давать им оценку.

6. Когда комментируете поступок, говорите только о самом действии и чувствах, которые оно вызвало, ни в коем случае, не переходя на личности: «Ты поступил неправильно, меня это расстроило», вместо «Ты плохо себя ведешь, мне стыдно за тебя».

7. Чаще интересуйтесь, какое настроение ребенка, что он испытывает, спрашивайте о его чувствах в различных ситуациях и обсуждайте события из сада или школы. Не разрешайте ребенку отвечать «нормально», «ок». Мотивируйте собственным примером на более детальное описание.

8. Будьте искренни и открыты, позволяйте ребенку с ранних лет осознавать несовершенства окружающего мира, не надевайте на своего ребенка «розовые очки». В мире достаточно много несправедливостей и испытаний, к которым ребенок должен быть готов. Не стремитесь защитить его от всех трудностей, но учите находить в них позитивные стороны [5].

Возьмите за правило называть эмоции, даже если они отрицательные. Я заметила, что у тебя хорошее настроение, ты злишься, потому что у тебя не получается.

Растить ребенка в атмосфере принятия важно. Давно доказано, что все эмоции имеют право на существование. Не существует эмоций, которые можно охарактеризовать как хорошие или плохие; гораздо значимее то, как мы их испытываем и проявляем. Чтобы помочь ребенку лучше понимать себя и окружающий мир, регулярно обозначайте его чувства. Также важно развивать умение различать свои эмоции и эмоции других людей. Это умение предотвращает подверженность чужим переживаниям и позволяет не быть подвластным внешним влияниям.

Слушайте своих детей, проявляйте интерес к тому, что они думают, делитесь своими переживаниями и размышлениями. Это создаст доверительную атмосферу и поможет наладить крепкую связь между вами и вашим ребенком.

Список литературы

1. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – Смоленск: СГПУ, 2018. – С. 22–26.
2. Дегтярев А.В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии / А.В. Дегтярев // Психологическая наука и образование. – 2015. – №2. – С. 170–180.
3. Загвоздкин В.К. Эмоциональный интеллект и его развитие в условиях семейного воспитания / В.К. Загвоздкин // Культурно-историческая психология. – 2018. – №2. – С. 97–103.
4. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. – М.: Институт психологии РАН, 2014. – С. 29–36.
5. Степанов С.С. Большие проблемы маленького ребенка: советы психолога – родителям / С.С. Степанов. – М.: Педагогика-Пресс, 2020.