



ВАЖНОСТЬ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Абсолютно каждый человек испытывает эмоции. Однако уровень проявления и восприятия у всех отличается. Для того чтобы обозначить эмоциональное развитие, было введено такое понятие, как эмоциональный интеллект (EI). Под данным термином подразумевают способность распознавать свои эмоции и понимать эмоции других людей. Благодаря этому умению люди на протяжении многих лет взаимодействуют между собой, прислушиваются к желаниям и чувствам окружающих. Начиная с рождения, взрослым важно знакомить детей с миром эмоций и развивать эмоциональный интеллект. От того, насколько успешным будет это знакомство, зависит его величина.

Как правильно это делать?

Секрет прост. На первом году жизни ребенку требуется забота, внимание, тактильный контакт и положительные эмоции от взрослых. Как вы уже догадались, все это выполняется по умолчанию. Младенец не дифференцирует свои эмоции или потребности. Взрослые могут понять, что ребенок испытывает дискомфорт по звонкому крику. Проявляя участие и устраняя дискомфорт, например, меняя подгузник или беря на руки ребенка, мы проговариваем причину словесно. Поэтапно, ребенок сопоставляет свои ощущения с причиной дискомфорта, и учится распознавать свои ощущения. Родители порой сами не замечают, какой пласт работы выполняют ежедневно, не только физически ухаживая за ребенком, но и развивая его эмоциональный интеллект через общение. Например: «Ой, кто это такой у нас мило улыбается», «А почему наша доченька грустит, иди ко мне на ручки». Чем активнее обратная связь со стороны взрослых, тем выше эмоциональное развитие ребенка.

Дети в 2–3 года знакомы с базовыми эмоциями: счастье, грусть, печаль, страх. По мере взросления ребенка его эмоции также претерпевают изменения, они становятся разнообразнее и сложнее. Не всегда ребенок может эффективно объяснить и справиться с новыми ощущениями. Это может проявляться вспышками детской агрессии или истерикой. На этом этапе роль взрослого по-прежнему очень важна. Благодаря правильной реакции, поддержке, играм и терапевтическим сказкам ребенок формирует собственный стиль управления чувствами.

Запомните 3 рекомендации в развитии эмоций.

1. Не запрещайте отрицательные эмоции и не старайтесь их сразу же подавить. Негативные эмоции – это нормально. Ребенок должен понимать, что он имеет полное право их испытывать, когда чем-то недоволен. Ваша задача научить их эффективно проживать.

2. Применяйте активное слушание и проговаривание эмоций. Если ребенок чем-то недоволен, но не может объяснить. Опуститесь на уровень его глаз и проговорите все те эмоции, которые он испытывает, а также объясните причину.
«Ты злишься, потому что...»
«Тебе обидно, потому что...»

Постепенно ребенок научится самостоятельно сопоставлять свои ощущения с причиной.

3. Подсказывайте и обучайте миру эмоций через личный пример и с помощью игровых техник. Для развития эмоционального интеллекта подойдут сюжетно-ролевые игры. Также вы можете сочинить терапевтическую сказку и выбрать любую эмоцию, которую хотите отразить в ней. В таких сказках завуалирована стратегия поведения в сложной для ребенка ситуации. После рассказа важно задавать уточняющие и наводящие вопросы ребенку.

Развитие эмоционального интеллекта – длительный процесс и его успешность напрямую зависит от включенности взрослых. Родительская отзывчивость, благоприятная семейная обстановка, а также личный пример озвучивания эмоций в присутствии детей значительно улучшают психическое здоровье, социальные навыки и повышают эмоциональный интеллект.