



МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

ЧАСТЬ 1

Эмоции сопровождают человека всю его жизнь. Их роль различна: одни наполняют жизнь красками, другие помогают принимать важные решения, побуждают к действиям или предостерегают от них, помогают лучше понять себя и других людей. От того, насколько человек осознает свои эмоции и понимает причины их возникновения; насколько он использует информацию, заложенную в эмоциях, в ходе своего общения с другими людьми; насколько он умеет управлять своим эмоциональным состоянием, во многом зависит его успешность в жизни.

Эмоциональный интеллект — это способность чувствовать и понимать, а затем эффективно применять силу и остроту эмоций, чтобы получать результат и приходить к сотрудничеству. Это именно то, что является важным условием лидерства, успеха в обучении; то, что создает предпосылки счастья и уверенности в мире человеческих взаимоотношений. И если эмоциональный интеллект является способностью, значит, его можно развивать в любом возрасте!

Первыми учеными, которые научно описали эмоциональный интеллект, были Д. Майер, П. Сэловэй и Д. Карузо. Исследователи выделили 4 компонента эмоционального интеллекта.

Первая и важнейшая составляющая эмоционального интеллекта — *это способность идентифицировать эмоции у себя и у других людей*. С распознавания начинается развитие эмоционального интеллекта.

Следующая составляющая — *это использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности*. Эмоции фокусируют внимание на важной информации, помогают в процессах рассуждения и запоминания.

Вот что говорит об этом писатель Джозеф Форт Ньютон: «Мы не можем знать, что произойдет в будущем. Но мы можем решить, что произойдет внутри нас: как реагировать, что делать, — в конце концов, только это и имеет значение».

Вот что говорит об этом писатель Джозеф Форт Ньютон: «Мы не можем знать, что произойдет в будущем. Но мы можем решить, что произойдет внутри нас: как реагировать, что делать, — в конце концов, только это и имеет значение».

Третья составляющая эмоционального интеллекта — *понимание эмоций*. Это способность понимать сложные (амбивалентные) чувства, осознавать переходы от одной эмоции к другой, видеть и оценивать причины и следствия таких переходов.

Понимание собственных эмоций — ключ к управлению ими. В древности считали так же. Достаточно вспомнить высказывание античного римского поэта Публилия Сира: «Можно управлять только тем, что мы осознаем. То, что мы не осознаем, управляет нами. Управляйте вашими чувствами, пока ваши чувства не начали управлять вами».

Четвертый компонент в структуре эмоционального интеллекта — *это управление своими эмоциями и эмоциями других людей*. С одной стороны, это навык саморегуляции, а с другой — влияние на эмоции других людей, на эмоциональный фон взаимоотношений. Этот компонент эмоционального интеллекта традиционно вызывает наибольший интерес, ведь в нем кроется больше всего возможностей для управления собственным поведением, для эффективного взаимодействия с окружающими, для влияния на других людей и для развития способности воодушевлять их.

По результатам исследований¹

В школе дети с низким EI чаще демонстрируют:

- агрессивность;
- проблемы с успеваемостью;
- подверженность стрессам;
- опасное сексуальное поведение;
- отсутствие интереса к учебе;
- отклонения от общепринятых норм.

¹ Caruso, Brackett et al., 2013–2016 — Yale Center for Emotional Intelligence, США; Greenberg — et al., 2007, США; Qualter, Whiteley, Hutchinson, Pope, 2007. — University of Central Lancashire, Великобритания.

В школе для детей с высоким EI более характерны:

- эмпатия;
- адаптивность;
- крепкие взаимоотношения;
- удовлетворенность школьной жизнью;
- лидерские навыки;
- спокойствие и уравновешенность;
- хорошая успеваемость.

Эмоциональный интеллект развивается, в первую очередь, в общении. Наблюдая за другими людьми, их поведением, речью, обращая внимание на свои реакции, мысли и чувства, мы становимся более внимательными собеседниками.

И именно в общении важнейшую роль играет эмоциональный интеллект. Развивая не только эмоциональный интеллект, но и навыки общения, мы занимаемся развитием социально-эмоциональных навыков и совершенствуем их.

Развиваем способности с помощью игры

«Город эмоций»

Игра «Город эмоций» — это тренажер, который помогает развивать способности, связанные с социально-эмоциональной сферой. Каждая игра направлена на развитие определенного компонента.

Распознавание и понимание эмоций — основа любого социального взаимодействия. В развитии человека можно проследить две линии эмоционального развития: выражение и понимание эмоций. Маленькие дети лучше выражают эмоции, тогда как взрослые лучше их понимают, анализируют причины и последствия.

Процесс развития понимания и интерпретации эмоций, их «чтения» происходит постепенно.

Первая локация, которая называется «Море эмоций», предлагает игры и упражнения, направленные на развитие этих способностей, учит:

- идентифицировать простые эмоции по мимике, позе, интонации;
- анализировать причины возникновения эмоций;
- анализировать свой собственный опыт, причины возникновения своих эмоций;
- видеть зависимость эмоций от ситуации.

Для того чтобы развитие происходило более эффективно, мы рекомендуем взрослым играть вместе с ребенком, обсуждая и комментируя происходящее.

Игры, посвященные идентификации эмоций и их причин, можно обсудить, используя, например, следующие вопросы:

- Что помогло тебе понять, что именно этот человек радуется/грустит/злится/боится? (акцентируя внимание на особенностях мимики, позы, интонации)
- Чем различается мимика эмоций у людей разного пола и возраста?
- Какие особенности интонации ты заметил(-а)?

- Почему могла возникнуть такая эмоция?
- У тебя бывает такое? В каких ситуациях?

Другие игры также помогут вам развивать способность идентификации эмоций и понимания их причин. Предлагаем вам несколько идей для совместного развивающего досуга.

Семейный портрет эмоции

1. Вспомните то, что вас может обрадовать: от мелочей до самых важных вещей. Поделитесь с ребенком тем, что у вас вызывает бурный восторг, а что — тихую радость, удовольствие, умиление. Расскажите, как вы находите источники радости, как поднимаете себе настроение, в каких случаях решаете стать серьезным и умерить силу эмоции. Искренне отвечайте ребенку на вопросы. Ваш пример поможет ему понять, что радостью можно управлять.

2. Позвольте ребенку поделиться с вами своими примерами радости. Постройте разговор с ним согласно той же логике, что в пункте 1. Задавайте уточняющие вопросы, используйте поддерживающие высказывания, выражайте радость и удовольствие от вашего общения.

3. Позвольте ребенку выбрать несколько примеров того, что вас радует, и помогите ему записать их в тетрадь. Узнайте вместе с ним, что радует остальных членов вашей семьи, и тоже запишите эти примеры.

4. По завершении занятия поблагодарите ребенка и обнимите его. Объятие — один из самых простых способов подарить радость.

Такой портрет можно составить и для других эмоций!

Покажи и угадай

Игры, направленные на выражение и идентификацию эмоционального состояния могут касаться мимики, позы, особенностей движений. Такие игры вам точно знакомы. Например, ведущий загадывает эмоцию и показывает ее с помощью лица, в то время как остальные угадывают. Или ведущий произносит фразу с интонацией определенной эмоции.

Поэкспериментируйте и посвятите семейный вечер подобным играм, ведь это не только развивающее, но и веселое занятие!

Рассмотри картину

Во время совместного чтения обратите внимание на иллюстрации. Обсудите, как можно описать их мимику, какие позы они принимают. Это касается не только иллюстраций в книгах, но и картин художников, которые можно рассмотреть в галерее.

Внимание к эмоциям, запечатленным на картинах и иллюстрациях поможет, ребенку замечать подобные детали и в общении с другими людьми!

Семейный просмотр мультфильмов

Мы можем увидеть состояние другого человека не только в картинах и иллюстрациях, но и в мультфильмах! Анимированные истории позволяют анализировать отношения между персонажами, причины возникающих эмоций и фокусировать внимание ребенка на том, как слова и поступки других людей влияют на настроение.

Помочь в организации такого «умного» просмотра мультфильмов поможет проект [«Смотрим вместе»](#). В нем вы найдете специально подобранные мультфильмы, развивающие социально-эмоциональные навыки вашего ребенка. Каждый мультфильм сопровождается советами о том, в какие игры можно сыграть после его просмотра и что возможно обсудить.

Еще больше советов о том, как заниматься развитием навыков, необходимых современному ребенку, читайте в материалах проекта [Родителям и педагогам: как помочь ребенку развить навыки XXI века](#).