



Министерство труда и социального развития РС(Я)  
ГБУ РС (Я) Республиканский центр содействия семейному воспитанию

## Эмоциональный интеллект ребёнка



Якутск, 2021 г.

ГБУ РС(Я) «Республиканский центр содействия семейному воспитанию».

Брошюра предназначена для родителей, посвящена эмоциональному интеллекту ребенка как способу развития компетентности в общении – способности находить общий язык, устанавливать и поддерживать контакты с социумом.

## Эмоциональный интеллект ребенка — что это? Зачем его развивать?

**Эмоциональный интеллект** — способность понимать свои и чужие эмоции, чувства и переживания, взаимодействовать с окружающим миром и адекватно реагировать на внешние обстоятельства. Ребенку очень важно учиться этому с раннего детства.

Родители чаще уделяют 80% внимания развитию интеллектуальных способностей ребенка, полагая, что чувства — это нечто, не требующее целенаправленного обучения и поддержки. Часто требования родителей не совпадают с желаниями детей, что приводит к психосоматическим проблемам. Все спорные и эмоциональные моменты нужно прорабатывать вместе с ребенком. То есть распределить интеллектуальное и эмоциональное в соотношении 50 на 50.

Чем лучше развит эмоциональный интеллект, тем легче малышу адаптироваться в социуме, заводить друзей, общаться со старшими родственниками и педагогами.

*Сопереживание, эмпатия, поддержание контакта — эти способности помогают нам строить отношения с миром и людьми в нем каждый день. А в будущем это не только дружеская, но и деловая коммуникация, а значит, достижение профессиональных целей.*

Психологи выделяют пять компонентов эмоционального интеллекта.

**Самоосознание** (self-awareness) — это понимание своих сильных и слабых сторон. Анализ своих чувств и реакций: что я испытываю, когда отвечаю у доски или иду по высокому мосту над рекой.

**Саморегуляция** (self-management) — это способность контролировать свои эмоции, выражать или сдерживать их в соответствии с ситуацией. Например, заметить, что обиделся на друга, понять, почему именно и вместо игры в молчанку — поделиться с другом своими переживаниями и продолжать дружить.

**Мотивация** (motivation) — это осознание своего желания, умение приложить усилия для достижения цели. Мотивированным людям проще делать выбор, расставлять приоритеты и предпринимать действия.

**Эмпатия** (empathy) — это понимание чужих эмоций, способность сопереживать и общаться с учетом состояния собеседника. Этот навык помогает создать доверительные отношения с любым человеком.

**Социальные навыки** (relationship skills) — это набор навыков, которые помогают выстраивать отношения с людьми в зависимости от цели и обстоятельств. Как говорить и убеждать, как слушать и поддерживать, как использовать мимику и жесты.

### **Почему важно развивать эмоциональный интеллект ребенка?**

Дети реагируют на все очень эмоционально. Отобрали игрушку, не купили конфету – слезы, и наоборот, мама пришла пораньше с работы или на улице увидели трактор – бурная радость. Проявление эмоций у дошкольников не ограничивается только радостью и грустью, они могут выражать гнев, удивление, стыд, досаду, восхищение и другие сложные эмоции. Но далеко не всегда они являются осознанными. Дети с недостаточно развитым эмоциональным интеллектом не могут ответить на вопрос, что они чувствуют в данный момент. Кроме этого они испытывают трудности в общении из-за того, что не обращают внимания на чувства окружающих или неправильно интерпретируют их эмоции. Именно с развитием эмоционального интеллекта связаны способности к сопереживанию и эмпатии.

**Есть два основных этапа развития эмоционального интеллекта ребенка:**

- управление собственным поведением
- понимание чувств других людей.

Рассмотрим их подробнее.

*Управление собственным поведением* является для ребенка первой и важной ступенью развития эмоционального интеллекта. Малыш испытывает самые разнообразные эмоции, начиная с рождения – это и страх, гнев, радость, обида и многие другие. Но, не умея их понять, он просто реагирует на свои эмоции, и это не всегда бывает так, как мы хотели бы. В таком случае взрослые говорят: «Не воспитан», «Ремня бы тебе», «Да в кого ты такой?». Но если мы остановимся и задумаемся о причине неуместного поведения ребенка, будет понятна его реакция на свое странное состояние. Он не знает, что с ним происходит и поэтому не может отнестись, и отреагировать на эмоцию конструктивно. Да и мы, взрослые, зачастую не можем определить оттенки эмоции и вовремя проконтролировать свою реакцию, но мы можем помочь своим детям.

Родители – непосредственные участники развития эмоционального интеллекта ребенка. Основная цель взрослого – научить малыша жить в гармонии с собой, принимать в себе весь спектр чувств – любовь, радость, гордость, зависть, ревность, злость, страх. И научить малыша принимать свои

любые эмоции – они имеют право на существование. Ребенку прежде, чем исправлять свое поведение, необходимо его понять, поэтому желательно с раннего детства проговаривать свои чувства ребенку, отражать его чувства, помочь ему осознать свои.

Так он понимает, что каждое состояние имеет свое название, и он имеет право выражать любое из них. «Похоже, тебе сейчас очень грустно». «Ты сейчас такой радостный, как солнечный зайчик». «Твоя игрушка сломалась, и ты очень расстроился». «Я вижу, что ты растерян». «, наверное, ты сейчас зол, как грозный лев». Чувства можно сравнивать со сказочными героями, животными, явлениями природы, лепить и рисовать их – это полезно для развития первой ступени эмоционального интеллекта – понимания самого себя.

Ребенку важно видеть взрослого не только радостным и счастливым, но и уставшим, расстроенным, иногда сердитым – естественным. Поэтому для родителя важно быть «настоящим», чтобы и ребенок мог признать самого себя со всеми слабостями и особенностями. Озвучивайте свои эмоции: «Я так горжусь твоими успехами». «Я радуюсь, когда ты счастлив». «Я сержусь, когда меня не слушают». Когда ребенок слышит, что вы позволяете себе испытывать самые разные эмоции, он спокойнее относится к своим, а затем, как следствие, учится уважать эмоции окружающих людей. И когда ребенок начинает познавать себя, когда понимает свое настроение и отношение к происходящему, ему становится гораздо легче регулировать свое поведение.

*Понимание чувств других людей* – это второй, не менее важный этап развития эмоционального интеллекта у ребенка. На опыте «проживания» своих чувств, наблюдения за своей реакцией, ребенок учится понимать и чувства других людей. Понимание других способствует развитию компетентности в общении – способности находить общий язык, устанавливать и поддерживать контакты с социумом. Развивается способность к эмпатии. Принятие чужих чувств, осознанное сопереживание и сочувствие формируют тесную внутреннюю связь с родными и друзьями, и становится в будущем неизменной частью успешной семейной жизни. Понимание чувств окружающих помогает ребенку прогнозировать последствия своих действий, что немаловажно для достижения устойчивого успеха в жизни.

Способов и методов развития эмоционального интеллекта много, и они легко доступны как родителям, так и специалистам, работающим с группами детей.

## Как оценить и определить уровень эмоционального интеллекта ребенка?

Понаблюдайте за ним. Если:

- он долго адаптируется к новой обстановке;
- он с трудом «заводит» друзей;
- он слишком агрессивен или, наоборот, пассивен;
- ему трудно рассказать, что его расстроило;
- он постоянно обижается на других.

Значит, малыш мало знаком со своими чувствами и ему необходима помощь взрослых в познании эмоциональной стороны мира.

Как мы видим, без эмоций и чувств невозможно восприятие окружающего мира. Эмоции и чувства направляют наше внимание на важные события, они готовят нас к определённым действиям и влияют на наш мыслительный процесс. Без эмоционального осознания, мы не в состоянии в полной мере понять нашу собственную мотивацию и потребности, а также эффективно общаться с другими людьми. Умение управлять собственным эмоциональным состоянием одно из важнейших умений в жизни каждого человека. Развивая эмоции, можно изменить и саму жизнь.

Психологи пришли к выводу, что уровень развития эмоционального интеллекта напрямую влияет на самооценку малыша. Те дети, которые научились распознавать свои и чужие эмоции и понимают их причину, обычно уверены в себе, более устойчивы к стрессам, легче адаптируются к новым условиям. В то же время малыши с недостаточно развитым эмоциональным интеллектом склонны к тревожности – любая неудача может восприниматься ими как личная трагедия.

Эти методики и тесты может использовать родитель ещё до похода к специалисту, чтобы определить уровень на момент «сейчас».

### **Методика ЭмИн**

Тест включает 40 вопросов, на каждый из которых ребёнок должен выбрать ответ из четырёх возможных, от «полностью согласен» до «полностью не согласен». Результат скажет о межличностном и внутриличностном ЭИ.

**Проективная методика «Дорисовывание: мир вещей — мир людей — мир эмоций»**

За 15 минут ребёнок должен дорисовывать детали к трём фигурам, чтобы получить картинку со смыслом.

Результат выявит эмоциональную ориентацию ребёнка на мир людей или вещей.

### **Тест Холла**

Опросник предлагает 30 утверждений, на которые нужно ответить от +3 (полностью согласен) до -3 (совершенно не согласен) баллов.

Результат подсчитывается по шкалам, показывает уровень эмоциональной осведомлённости, управления эмоциями, самомотивации, эмпатии и управления эмоциями других людей.

### **Тест SREIT**

Опросник из 33 утверждений, которые нужно оценить от 1 (совершенно не про меня) до 5 (точно про меня) баллов.

Результат говорит об общем уровне ЭИ и трёх компонентах: оценка и выражение эмоций, регулирование эмоций, использование эмоций при решении проблем.

### **Тест ЭмIQ-2**

Опросник из 66 вопросов, в каждом из которых пять вариантов ответов. Результат сообщает об общем уровне ЭИ и пяти компонентах: самоанализ и самозащита, самоконтроль, выражение эмоций, социальная чуткость и самооценка чуткости.

Если уровень развития ЭИ ребёнка средний и ниже, отчаиваться не стоит. ЭИ подвижен, и его можно развивать.

## **Особенности эмоционального интеллекта в разных возрастах**

### **Ранний возраст**

Ребёнок от рождения и до трёх лет максимально активно впитывает всю поступающую информацию. Взгляды и прикосновения – зарождение начала пути формирования эмоционального интеллекта.

С самых первых месяцев жизни он реагирует на эмоции мамы и папы. Уже через несколько недель существования ребенок овладевает реакциями, проявляющимися через сосредоточение взгляда и перерастает в улыбку, активную подвижность. Улыбается и смеётся в ответ или плачет, если слышит негативные интонации. По мере взросления учится считывать эмоции людей и применять эти знания для достижения своих целей.

Следующим этапом развития эмоций становится знакомство со страхом, грустью и болевыми ощущениями, в период возникновения колики и прорезывания первых зубок.

### **Дошкольный возраст**

В три года ребёнок впервые начинает отделять себя от мамы и папы и пытается стать самостоятельным. Это непростое для родителей время называется «кризисом трёх лет», или «Я – сам», и несёт в себе огромный потенциал для развития у ребёнка индивидуальности. Чаще всего именно в этом возрасте ребёнок будет отрицать даже те факты, которые нелогично отрицать. Специально надевать шорты на голову, а футболку на ноги и говорить, что так и должно быть.

Родители должны дать малышу возможность на своём опыте определить, как правильно и лучше поступить. Не стоит наказывать за строптивое поведение, лучше запаситесь терпением и дождитесь окончания первого серьёзного кризиса.

После его окончания ребёнок-дошкольник вступает в активную социальную среду. Теперь его окружают не только мама, папа, бабушка и дедушка, но и другие взрослые и дети. На протяжении всего дошкольного детства ребёнок приобретает коммуникативные навыки, учится понимать эмоциональный мир, что помогает ему выстраивать социальные связи и готовит к дальнейшим этапам жизни.

### **Школьный возраст**

Обычно по достижению семи лет дети поступают в школу. На этом этапе ребёнка ждут не только новые знания, но и более строгие требования от взрослых, новые знакомства, которые всё больше отдаляют ребёнка от взрослого. Школьник выходит на новый уровень эмоционального интеллекта и становится способным более полно проявлять эмпатию.

Основные проблемы для детей от 7 до 10 лет?

- Стрессы при адаптации в школе
- Неусидчивость
- Большие умственные нагрузки

**Как общаться с ребенком, чтобы развить его эмоциональный интеллект?**



Эмоциональный интеллект начинает формироваться у ребенка с самого рождения. Это происходит естественно, когда мама или другой близкий взрослый откликается на его эмоции, дарит свою заботу и ласку. О том, как дети учатся понимать эмоции, смотрите на видео:

Уже в раннем возрасте родители могут заложить прочную основу для развития эмоционального интеллекта малыша. Для этого нужно обязательно называть ребенку чувства, которые он испытывает. Например, если малыш плачет, не спешите вкладывать ему в рот соску или пытаться его отвлечь.

Постарайтесь поговорить с ним и описать его состояние: «ты, наверно, расстроился, потому что я не разрешила тебе взять печенье» или «я понимаю, ты злишься...». Описав эмоции ребенка, вы помогаете ему лучше узнать самого себя. Впоследствии он научится и контролировать эмоции. В общении с ребенком избегайте стереотипных фраз, таких как «мужчины не плачут» или «не дерись – ты же девочка». Эти высказывания не только не способствуют развитию эмоционального интеллекта малыша, но и обесценивают чувства ребенка, заставляют его стыдиться себя.

Многих из нас в детстве учили подавлять свои эмоции. И если бурно проявлять радость еще приемлемо, то негативные эмоции всегда были под запретом: бояться, злиться, плакать – все это стыдно и некрасиво. В результате большинство из нас были вынуждены подавлять негативные эмоции, чтобы показаться воспитанными. Однако психологи уверены, что сдерживание сильных эмоций в детском возрасте может приводить к неврозам и психологическим проблемам во взрослой жизни.

В ситуации, когда сильную эмоцию испытываете Вы, а не ребенок, нужно так же озвучить ее. Если малыш в порыве злости ударил Вас или толкнул, не ругайте его, а спокойно объясните, что Вы чувствуете. Это касается не только негативных, но и положительных эмоций. Почаще говорите ребенку, как Вы счастливы проводить с ним время, как гордитесь им и радуетесь его успехам. Научиться общаться с малышом таким образом бывает совсем не просто. Первое время в этом может помочь психолог, который научит Вас не бояться проявлять свои эмоции и говорить о них.

### **Важные правила разговора**

Жизненных примеров, на которых можно обсуждать эту тему, очень много. Ключевая проблема - наши собственные «вредные эмоциональные привычки». Они могут вынудить ребёнка закрыться от обсуждения и перестать слышать наши советы.

#### **1. Вопросы вместо нотаций**

Само собой, у взрослых намного больше жизненного опыта, поэтому видя какую-то ситуацию, есть большой соблазн самому всё объяснить. Но намного важнее чтобы ребёнок сам осмысливал свой опыт и делал выводы. Вы можете ему, задавая простые и даже немного наивные вопросы, помогая ему рассуждать, трактовать ситуацию, вспоминать другие случаи из жизни.

- **Плохо:** «Паша не выспался и ходит сердитый. Люди часто сердятся, когда не выспались. Нужно выспаться и не сердиться!»
- **Хорошо:** «Как думаешь, почему Паша сердится? Как можно всё исправить? А с тобой бывало что-то похожее?»

## 2. Поддержка вместо укоров

Ребёнок не захочет делиться наблюдениями, мыслями и переживаниями, если не будет чувствовать, что это безопасно. Поэтому ни в коем случае нельзя говорить ему: «Ты всегда так же делаешь!», или: «Помнишь, как ты в тот раз так же грубил бабушке?». В этом случае он просто закроется, не будет ничего обсуждать или будет говорить не то, что думает, а то, что, по его мнению, «правильно». Напротив, важно поддерживать ребёнка, если он открыто оценивает своё состояние или поступки окружающих, даже если он допускал те же ошибки, что и они.

- **Плохо:** «Ты вот точно так же обижал девочку из вашей группы, разве не помнишь?»
- **Хорошо:** «Как думаешь, каково ему? Почему он кричит на ребят? Смотри, все напугались».

## 3. Без запретов на чувства

С ребёнком не получится обсуждать весь диапазон эмоций, если какие-то из них будут под запретом. Если его жёстко оценивают или ругают за слёзы, подавленное настроение или страх, то нет шансов поговорить о ситуациях, в которых он эти эмоции испытывает. Он просто-напросто будет отрицать сам факт: «я не плакса», «я не струсил», «я не размазня».

Разумеется, есть приятные и неприятные эмоции. И роль взрослого состоит в том, чтобы помочь ребёнку оценивать свои чувства, понимать состояние окружающих, уметь с ними ладить и переключаться с уныния, раздражения и обиды на более позитивные эмоции.

## Как помочь ребёнку подружиться с эмоциями

Развитый эмоциональный интеллект — залог личного благополучия и успеха, однако работать над ним нужно с раннего детства. Именно поэтому сегодня перед родителями стоит сложная задача воспитать не только

здорового и образованного ребенка, но еще и эмоционально развитого, то есть счастливого и потенциально успешного в будущем.

**1. Первое и самое важное — принять своего ребенка таким, какой он есть.** Вся его индивидуальность, особенности характера, внешности и духовные качества — это данность, которая нуждается в полном принятии и безусловной любви.

**2. Развитие всех пяти чувств.** Раскройте перед ребенком этот мир во всем его многообразии. Тут замечательными помощниками могут стать коробочки эмоций, в которых собраны предметы, напоминающие определенное чувство, переживание, навык. Очень сложно объяснить ребенку, что такое счастье, но ему можно дать послушать, как оно звучит, каков его аромат и вкус. Дайте ребенку послушать колокольчик, ощутить аромат апельсина и попробовать на вкус шоколад. Детские ассоциации сработают лучше любых слов!

Особенно хорошо воспринимаются ребенком тактильные сказки. Здесь вашими помощниками могут стать любые предметы, которые есть в доме. Рассказывая сказку, дайте ребенку понюхать приятные ароматы аромамасел, ощутить прикосновение капелек воды или послушать звуки музыки.

**3. Спорт.** Физическое развитие напрямую связано с развитием речевых и других важных функций мозга. Доказано, что во время физической активности улучшается мозговая деятельность, восстанавливается кровообращение, налаживается работа всех жизненно важных процессов. При этом наш мозг рассчитан на ходьбу на расстояния до 19 километров в день! Движение — это жизнь, поэтому спорт для детей важен как кислород.

**4. Приключения.** Создавайте для ребенка каждый день новые приключения.ломайте шаблоны и показывайте этот мир с новой стороны. Очень важно, чтобы это были позитивные моменты, приятные знакомства, интересные игровые пространства. Такая атмосфера способствует социализации и развитию символического мышления, благодаря которому мы учимся понимать намерения и мотивацию других людей.

**5. Музыка.** Не пренебрегайте классической музыкой, ведь она общается с нами исключительно через чувства. Для ее понимания не нужно знать языка или видеть движений музыканта. Поэтому для ребенка это самый простой и действенный способ познакомиться с миром эмоций.

**6. Чтение.** Читайте ребенку сказки с воодушевлением, с эмоциями. Старайтесь привить ему любовь к книгам. Покажите, насколько интересен мир фантазии. Такой поход развивает воображение, расширяет словарный запас, но самое главное — с помощью сказки ребенок лучше начинает понимать свои и чужие эмоции.

**7. Игра — это еще один ключ к развитию EQ.** Играя с ребёнком, вы можете проявлять самые разные чувства, показывать на примере вымышленных персонажей как негативные, так и позитивные эмоции,

обращать его внимание на их намерения и поступки. Этот бесценный опыт ребенок с успехом будет переносить и в реальную жизнь.

**8. Сон.** Недостаток сна негативно влияет почти на все сферы жизни. А ребенку на стадии развития полноценный сон и умение расслабляться просто жизненно необходимы. Для того чтобы научиться переходить в расслабленное состояние, можно взять пример с нашего сердца — за всю жизнь оно бесконечное количество раз сжимается и разжимается.

Разучите игру «Сердце»: возьмитесь за руки и образуйте ими контуры сердца. Сильно-сильно напрягаем все мышцы тела — и расслабляемся, можно даже упасть, если игра на мягком полу. И так несколько раз. Практикуйте эту игру вместе с ребенком — так он научится быстро переходить из одного состояния в другое.

Отдельное внимание стоит уделить ритуалу укладывания. Очень важно придерживаться устоявшихся традиций — например, чистим зубы, обливаем ноги контрастной водой, после чего укладываем ребенка в кровать. Читаем сказку при свете настольной лампы около 10-12 минут, выключаем свет, целуем, говорим, как сильно любим, подтыкаем одеяло и выходим из комнаты.

**9. Социализация.** С самого раннего возраста приучайте ребенка к коллективным занятиям — имеется в виду опыт общения вдвоем или втроем. В семье — это совместная уборка или творчество. С гостями — это пара интересных игр для двух или трех детей. Именно в общении с детьми происходит практическое освоение чувств и эмоций. Контактируя со сверстниками, ребенок учится определять настроение окружающих, их отношение к нему и, конечно, распознавать эмоции, вызванные различными ситуациями.

Не лишайте ребенка негативных ощущений, позвольте ему правильно ориентироваться в реальности, в которой впоследствии он неизбежно столкнется с обидами и раздражением. Не бойтесь детских садов и коллективного обучения — в этой среде дети лучше всего развивают свой эмоциональный интеллект.

**10. Про любовь.** Будьте открыты со своим ребёнком. Говорите ему о своих положительных и не очень эмоциях, а самое главное — о своей любви. Пусть каждый новый день начинается и заканчивается объятиями и словами: «Сегодня замечательный день! Я тебя очень люблю! Я счастлива, что ты у меня есть!».

Ну и напоследок — не забывайте о том, что главную роль в развитии эмоционального интеллекта играет мама, именно через нее ребенок начинает познавать мир. Материнская любовь, ласка и доброта учат ребенка самым прекрасных и положительных эмоциям. Поэтому прежде всего просто любите своих детей такими, какие они есть.

## Как развивать эмоциональный интеллект у детей раннего возраста

Психологи отмечают, что эмоциональный интеллект начинает формироваться с самого рождения. В это время дети прекрасно распознают базовые эмоции, такие как грусть, печаль, радость, счастье, страх. Существуют следующие упражнения на работу с эмоциями:

Распознай эмоцию. Взрослый показывает при помощи жестов и мимики эмоцию и просит малыша угадать каждую из них. Затем маленький участник может сам продемонстрировать эмоцию, чтобы вы угадали, что именно он показывает.

Игры с карточкой. На карточках изображены люди с различными эмоциями. Необходимо обсудить, что испытывает каждый из них и по какой причине.

Формированию ЭИ способствует также рисование и музыкотерапия. Через собственное творчество дети могут выражать различные эмоции, гнев, радость, грусть.

## Как развивать эмоциональный интеллект у детей от 3 до 7 лет

- Показать эмоцию. Можно изображать разные чувства, рисовать рожицы, демонстрировать крупные планы из мультфильмов.
- Называть эмоции. Нужно отмечать свое состояние и называть его. Особенно важно замечать счастливые моменты: «Ты сильно воодушевлен. Кажется, тебя посетило вдохновение. Вижу, ты польщена», — говоря с детьми о положительных переживаниях, мы расширяем их картину мира.
- Попросить ребенка изобразить ярость, смятение и замешательство.
- Обсудить личный опыт. В каких ситуациях ребенок испытывал те или иные эмоции, что помогло? Заодно имеет смысл расшифровать телесные знаки: что я чувствую и в каком именно месте. Стучит ли у меня в висках, подкатывает ли ком к горлу и откуда взялись эти слезы? Что хочет сказать язык тела другого человека: ему интересно меня слушать или он старается не уснуть?

## Как развивать эмоциональный интеллект у детей от 7 до 10 лет

- Проявлять свои родительские эмоции. Ребенку необходимо знать, что папа не просто так с изменившимся лицом бежит к пруду, а он очень-очень разгневан тем, что из его ботинок сделали домики для хомяков. «Мама озабочена, дедушка в эйфории, дядя боится грозы» — это нужно детям не просто проговаривать, но и показывать мимикой и языком тела.

- Озвучивать чувства ребенка. Даже в 8 лет не просто разобраться, что с тобой происходит, пока родитель не скажет: «Вижу, ты места себе не находишь от досады». При этом важно поддерживать ребенка и утешать.
- Не ставить запрета на детские чувства, но находить им социально приемлемый выход. «Давай поплачем, а потом пойдем в чулан топтать ногами и рвать салфетки».
- Использовать терапевтические истории, которые предлагают стратегию поведения в сложной для ребенка ситуации. «Одна девочка тоже пришла в новый класс...»

### Как развивать эмоциональный интеллект у подростков

Подросткам могут помочь все вышеперечисленные пункты. На что стоит обратить внимание особо.

- Провокационное поведение подростка легко перепутать с эмоциональной глухотой. С 12 лет у детей начинает работать биологическая программа на отделение от родителей, поэтому многие вещи подростки делают, чтобы им поскорее сказали: «Кажется, тебе пора!»
- Родителям важно признать, что у ребенка появилась масса сложных, новых и раздражающих ощущений, не отвергать и не обесценивать их. Можно вспомнить себя в этом возрасте, рассказать о своем опыте и посочувствовать человеку, который проходит через все это сейчас.
- Полезно обсуждать книги и фильмы о нравственных дилеммах и сложном моральном выборе. Это поможет подростку взглянуть на мир глазами другого человека.

### Техники развития ЭИ для взрослых и детей

Не столь важно, чему мы учим детей, сколь то, какой пример мы показываем.

А самый важный пример — это умение быть счастливым.

#### 1. Коробочка эмоций

Полезно создать в воображении свою коробочку счастья. «Сложите» в нее все, что ассоциируется у вас со счастьем визуально, на слух, вкус, обоняние и осязание. А затем создайте такую же коробочку вместе со своим ребенком, подробно обсуждая с ним его эмоции. Пример:

- **Зрение** — счастливая улыбка ребенка;
- **Слух** — шум морской волны;
- **Вкус** — сладкая клубника;
- **Обоняние** — ароматы леса после дождя;
- **Осязание** — объятия любимого человека.
- 

## 2. Язык эмоций

Он поможет не только разобраться в собственных чувствах, но и позволит окружающим лучше вас понимать. Такое общение с партнером, коллегами и особенно с ребенком станет основой взаимопонимания в семье и на работе. Для этого введите в свою речь формулу: «Я чувствую..., потому что..., и я хотела бы...».

На примере общения с ребенком эта формула может звучать так: «Я расстроена, что ты разлил воду с красками. Я хотела бы, чтобы ты был внимательнее. А сейчас давай вместе приберемся».

## 3. Что я чувствую сегодня

Суть игры заключается в том, чтобы каждый вечер ребенок сам выбирал эмоцию сегодняшнего дня. «Сегодня я чувствовал радость (грусть, любопытство, злость...), когда...». Для этого распечатайте все эмоции любимого персонажа ребенка, которые он и будет выбирать для обозначения своих переживаний. Эта игра учит осознанности и принятию собственных чувств.

## 4. Эмоциональный фотоальбом-путешествие

Интересно фотографировать не только в стиле «я и достопримечательности». Попробуйте делать эмоциональные фотографии: «А! Эта пальма как огромный кактус — надо его попробовать», «Башня не падает?!», «Жуууук!».

Поверьте, такие фотографии очень приятно рассматривать всей семьей. А еще по ним можно делать рассказ о путешествии. Распечатываете несколько фотографий, перемешиваете и создаете новую историю вашей поездки.

## 5. Эмоции в красках

Можно сделать свою галерею эмоций, где каждая картина — это эмоция, выраженная теми красками и композицией, которую выбирает ребенок. Очень здорово рисовать одновременно и сравнить, какими у вас получились радость, грусть, злость.

## 6. Компас эмоций

Уникальная игра, которая не только знакомит ребенка с эмоциями, но и показывает, какие чувства человек ощущает в той или иной ситуации. Суть игры: каждый получает набор из 8 карточек: радость, страх, интерес, вдохновение, сомнение, удивление, доверие, гнев. Перечень можно дополнять. Детям сложно говорить о своих эмоциях. А в игре они раскрывают их.

Загадывающий игрок придумывает слово-понятие-ситуацию и, выбирая к ней подходящую эмоцию, выкладывает карточку в круг закрытой. Остальные игроки должны угадать: какую же эмоцию вызывает у игрока загаданная ситуация.

Например, мама может выбрать карточку «радость» на понятие «1 сентября», а дочка — «страх». Детям сложно говорить о своих эмоциях. А в игре они раскрывают их.

И не забывайте про чтение книг и хорошую музыку. Это неустаревающие ресурсы для познания себя, окружающих и всего мира.

## Зеркальте эмоции ребенка

Хотите отучить малыша закатывать истерики?

Тогда вам следует перестать вести себя как взрослый наставник и стать ребенку другом. Вам нужно начать зеркалить слова ребенка.

Когда малыш начинает канючить, что он устал, вам нужно повторить его слова в такой форме:

*«Да, ты устал». Ребенок поймет, что вы его понимаете, и от этого он станет к вам ближе. Не нужно успокаивать малыша и говорить, что осталось идти еще чуть-чуть.*

*Скажите, что вы тоже устали и хотите попасть домой. Говорите с ребенком на равных и старайтесь не просто проговаривать малышу то, что он чувствует, но и сопереживать все душевные порывы вашего чада. Тогда вы сможете находиться со своим ребенком на одной волне, и у вас не будет проблем и недопонимания.*

Когда вы сами откажетесь сюсюкаться со своим ребенком, то не позволяйте это делать всем окружающим.

*Вы можете во всеуслышание объявить, что ваше чадо взрослое и что вы хотите, чтобы с ним общались как со взрослым человеком. Такой подход вдохновит ребенка и поможет ему лучше вписаться во взрослое общество. Обращаясь с ребенком как со взрослым, не забывайте, что ваш малыш еще недостаточно большой и многого не знает.*



Поэтому не ленитесь доносить до него всю необходимую информацию и продолжайте отзеркаливать эмоции. Если правильно использовать подобный метод воспитания подрастающего поколения, то родители смогут остаться ребенку друзьями даже в подростковом возрасте.

## Содержание:

Эмоциональный интеллект – что это? Зачем его развивать? .....2 стр.

Как оценить и определить уровень  
эмоционального интеллекта ребенка? .....5 стр.

Как общаться с ребенком,  
чтобы развивать его эмоциональный интеллект.....8 стр.

Техники развития эмоционального интеллекта  
для взрослых и детей.....14 стр.