Что такое эмоциональный интеллект - простое руководство для родителей

Эмоциональный интеллект (EQ) — это умение распознавать собственные эмоции и эмоции других людей. И не просто распознавать, а управлять ими для решения разных практических задач. Он помогает детям и взрослым ладить с другими людьми, договариваться с ними и понимать причины их слов и поступков. Это просто золотой навык, помогающий в любом деле!

EQ можно и нужно развивать: чем раньше, тем лучше. Даже вспыльчивый человек может научиться брать себя в руки, а не особо сочувствующий — замечать эмоции других людей.

Когда я лет пятнадцать назад впервые столкнулась с термином «эмоциональный интеллект», то особо этой темой не заинтересовалась. Сложилось впечатление, что это какая-то очередная маркетинговая словоформа, придуманная для рекламы мотивационных тренингов и продажи курсов. Так что мои профессиональные интересы продолжили развиваться в других, более «рациональных» областях.

С тех пор я стала бабушкой, кардинально сменила профессиональную траекторию с тренингов и курсов повышения квалификации для взрослых на «детскую» тему. И когда пару лет назад мне на глаза попалась очередная научная статья про эмоциональный интеллект, до меня дошло, что все эти годы это чуть ли не главное, чему я научилась!

Можно сказать, что пятнадцать лет назад мне не хватило эмоционального интеллекта, чтобы ухватить концепцию эмоционального интеллекта.

Тема EQ сейчас в тренде. Раньше о нём чаще вспоминали в контексте обучения переговорам и менеджмента, но сейчас всё больше родителей, педагогов и психологов озабочены его развитием у детей. Книг и пособий становится всё больше, но по-прежнему не так просто разобраться, в чём суть и что же делать.

Возможно, дело в том, что в детских пособиях эта тема раскрывается настолько примитивно, что непонятно, в чём её важность, а во «взрослых» книгах — так многословно и абстрактно, что как-то применить это на практике довольно проблематично.

В типичном материале для детей надо распознавать эмоции героев: «Кто из девочек грустит? На какой картинке дедушка радуется? Какая эмоция на лице у мальчика?» И вот, на обложке уже красуется фраза «Развитие EQ!».

Распознать форму рта на картинке «дуга горбом вверх» и «дуга горбом вниз» — скорее геометрический вопрос. Эмоциональный интеллект может помочь нам ответить на более сложные вопросы: «Почему девочка грустит? Как ей помочь? В какой ситуации она не стала бы грустить? Что ей сказать?».

Противоположная картина — в литературе для родителей. «Эмоциональный интеллект ребёнка: сохранить, развить, вдохновить». Там можно подробно узнать про все составляющие эмоционального интеллекта: от перцепции до саморегуляции, изучить смешанную модель Гоулмана и ESI-модель Рувена Бар-Она. Наверняка взрослый человек сможет вынести для себя какие-то полезные идеи, но что из этого полезно обсудить с ребёнком?

Мне кажется, самое лучшее и самое наглядное пособие для изучения эмоционального интеллекта — это жизненные ситуации, в которых вы и ваш ребёнок оказывается почти ежедневно. Вот три блока умений, которые могут стать отправными точками для формирования эмоциональной компетентности ребёнка.

Понимание сигналов своего тела

Бывает так, что на прогулке или на экскурсии ребёнок начинает «киснуть»: ему внезапно ничего не нравится, всё раздражает, а пустяковая неприятность кажется настоящей катастрофой.

В такие моменты важно уметь сделать паузу и понять: в чём же причина? Возможно, с экскурсией всё в порядке, просто ребёнок устал или голоден. Если человек умеет осознавать такие причины внутри себя и понимать, как они влияют на его поведение, то он может намного лучше управлять своими эмоциями и заботиться о себе.

Так что после обеда или отдыха, когда настроение нормализуется, важно обсудить с ребёнком, что повлияло на его эмоции. Почему сначала всё казалось таким ужасным, а потом стало нормальным? Спустя какое-то время он сам научится связывать своё физическое и эмоциональное состояние.

Управление своим эмоциональным состоянием

Эмоции помогают нам реагировать на изменения вокруг. Благодаря им наш мозг определяет: всё ли в порядке, нужно ли что-то срочно предпринять. В целом-то эмоции — штука полезная, но иногда они воздействуют на нас слишком сильно, и мы теряем контроль над ситуацией.

Страх публичных выступлений — отличный пример того, когда из-за эмоций всё идёт не по плану. Каждый сталкивался с ним лично или, по крайней мере, наблюдал со стороны. Вспомните того застенчивого одноклассника, который отлично писал сочинения, но не мог ни слова произнести у доски. Почему же так происходит?

Всё дело в том, что мозг моментально реагирует на всё необычное и непривычное. Тридцать пар глаз и ушей, одновременно наблюдающих за нами — это довольно непривычная ситуация. Оказавшись в ней, мозг говорит нам: «Опасность! Замри!». И эмоции тут же буквально замораживают наше тело. В нас просыпается та самая обезьянка, от которой мы произошли. Она видит хищников и замирает.

Управление своим эмоциональным состоянием — тоже навык, который можно освоить. Если мы хотим чувствовать себя комфортно перед зрителями, мы можем тренироваться и постепенно увеличивать «нагрузку».

Сначала рассказать стихотворение маме, потом бабушке и дедушке, потом друзьям. И вот, спустя какое-то время, ребёнок бойко читает стих перед всем классом. Страх сделать ошибку волшебным образом превращается в возможность проявить себя!

Умение создавать позитивный контакт

Большинство взрослых (во всяком случае, успешных) знают, что если мы говорим только о своих желаниях, а на желания другого человека не обращаем внимания, то договориться с собеседником не выйдет. Никому не нравится, если к его мнению не прислушиваются, а интересы игнорируют или даже высмеивают.

Вспомните людей, которых вы считаете успешными. Скорее всего, большинство из них, так или иначе прислушиваются к мнению окружающих и не открывают дверь ногой со словами: «Так, слушайте все меня». Их успех в существенной степени связан именно с умением договариваться и находить компромисс. Когда мы думаем о чувствах и желаниях других, они ощущают нашу заботу и гораздо охотнее идут навстречу.

Людям намного интереснее общаться с тем, кто интересуется их мнением и задаёт вопросы на важные для них темы, а не только рассказывает забавные случаи из своей жизни. Умение строить общение таким образом — один из практичных навыков формирования отношений с окружающими.

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 поможете 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 высыпаться 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 на просто будет отрицать сам факт: «я не плакса», «я не струсил», «я не размазня».

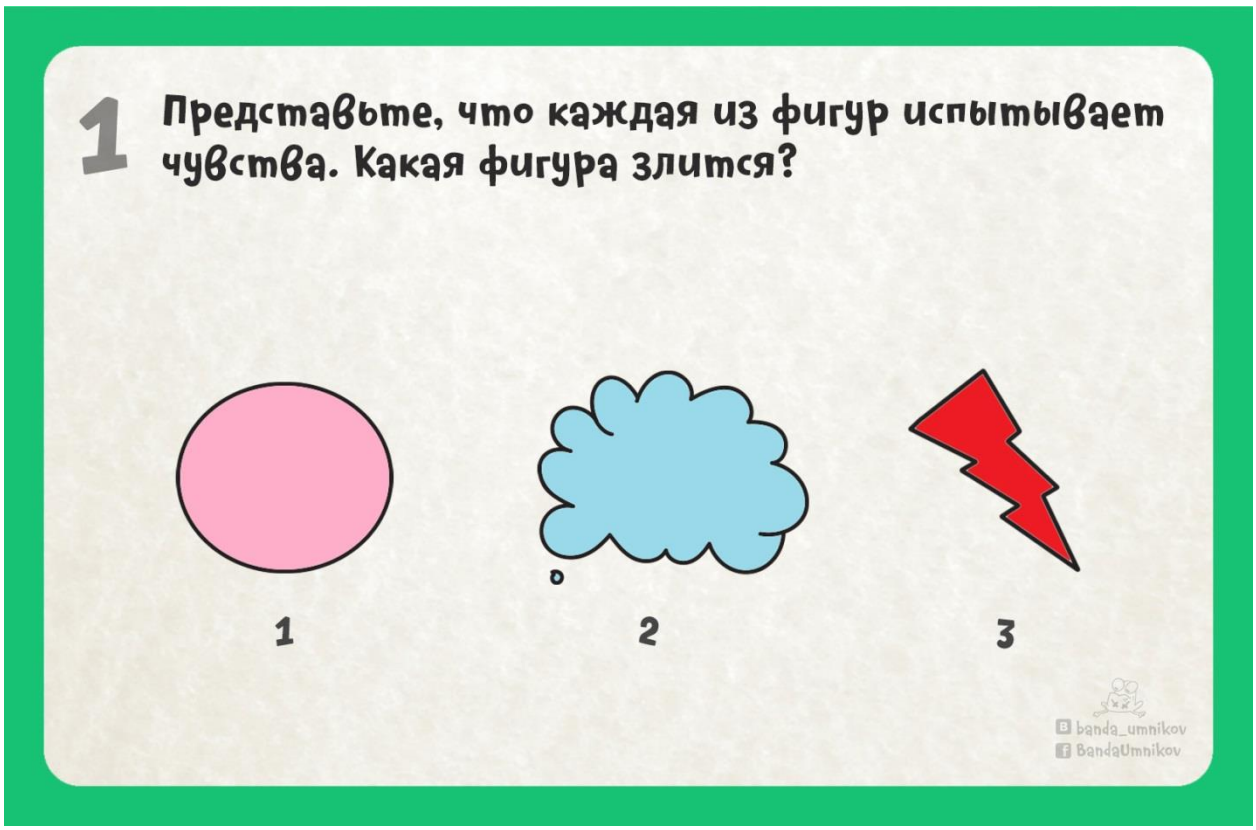
Разумеется, есть приятные и неприятные эмоции. И роль взрослого состоит в том, чтобы помочь ребёнку оценивать свои чувства, понимать состояние окружающих, уметь с ними ладить и переключаться с уныния, раздражения и обиды на более позитивные эмоции.

Тест на эмпатию

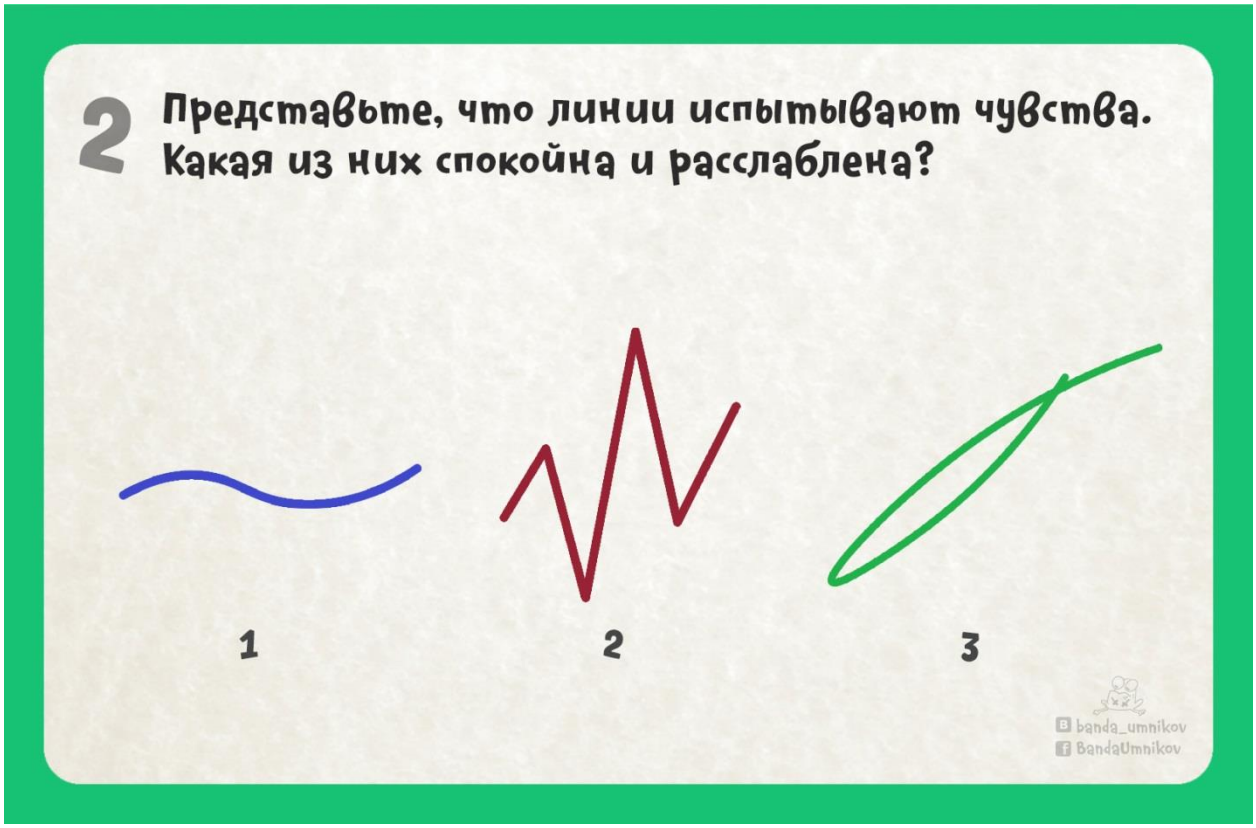
Давайте с ребенком проведем тест, посвященный эмпатии (способности сопереживать) – важной составляющей EQ.

В этом упражнении можно обсудить ответы, сравнить между собой ответы разных людей.

Часто в ходе обсуждения проявляется психологический механизм проекции: рассказывая о чувствах фигур, человек рефлексирует и описывает, как он переживает эмоции внутри себя.

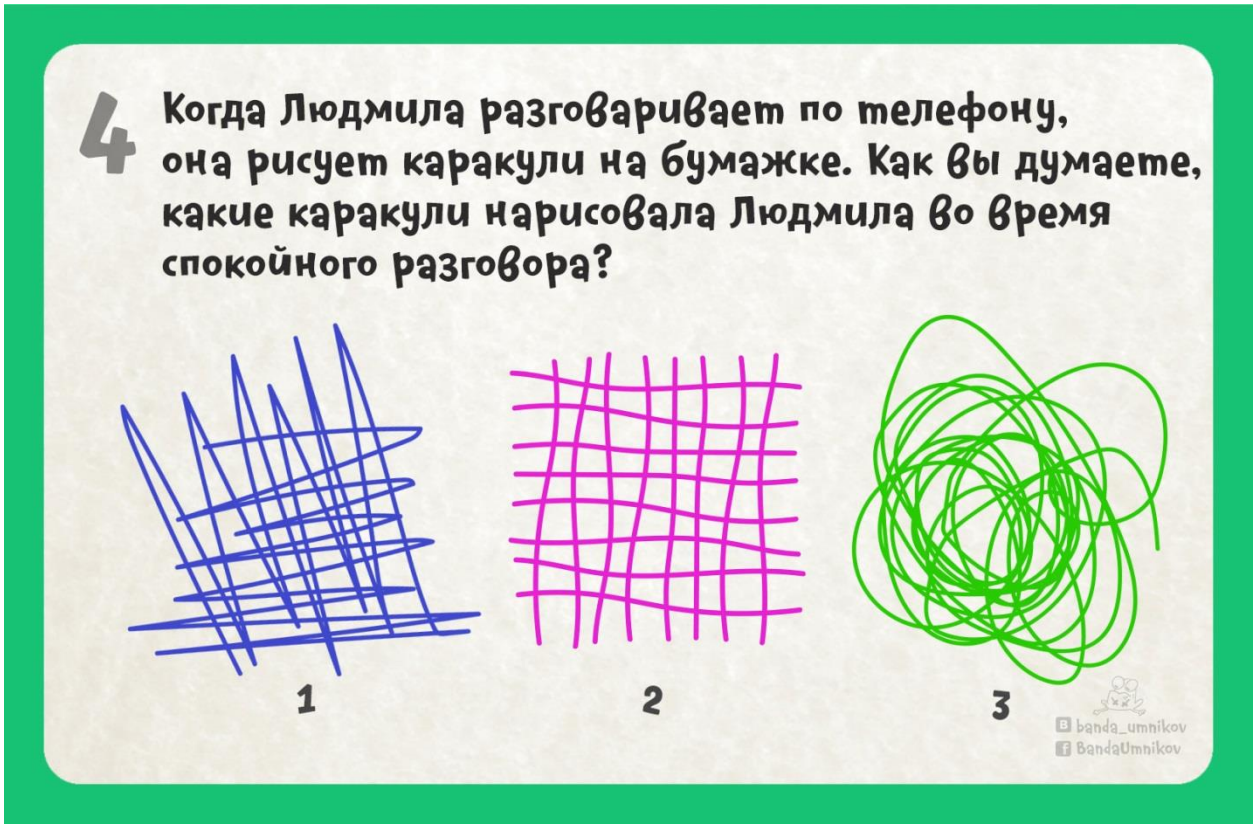


Правильный ответ: 3

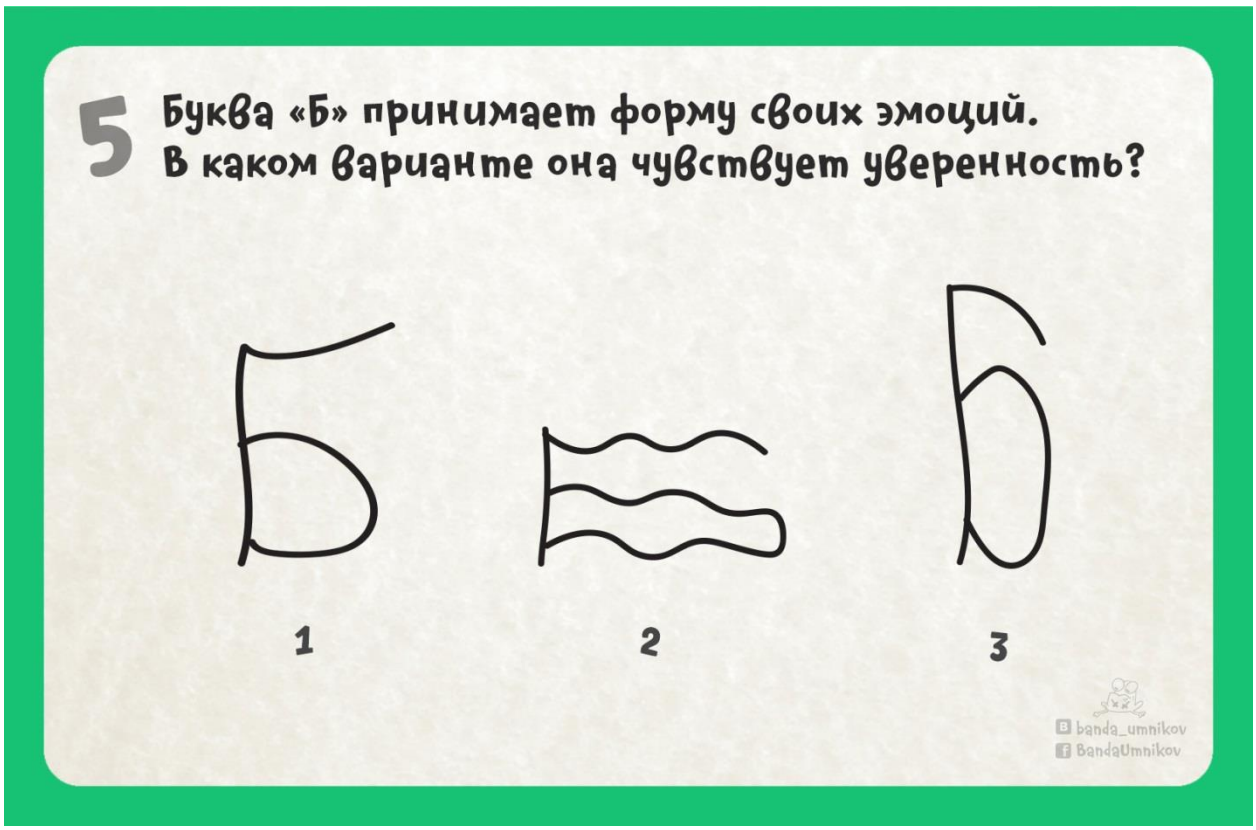


Правильный ответ: 1

Правильный ответ: 2



Правильный ответ: 2



Правильный ответ: 1

Обязательно спрашивайте ребенка, почему он делает тот или иной выбор. Ведь так он учиться рассуждать о своих эмоциях, а мы помогаем ему их проговаривать, корректируем ошибочные толкования.

Таким образом, мы получаем бесценный опыт правильного общения!