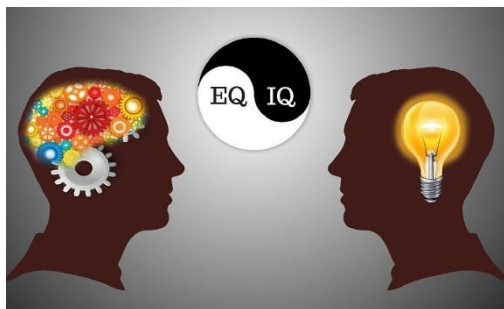


Эмоциональный интеллект. Зачем он нам?



Все наши действия, так или иначе, связаны с эмоциями. Спрятавшись среди ста миллиардов нейронов головного мозга, эмоции составляют важную часть интеллекта - эмоционального интеллекта, который ученые называют «ключом» к гармоничной жизни и успешной карьере.

Зачем людям нужен эмоциональный интеллект? Для того чтобы намерения превращались в действия, но не импульсивные, а

осознанные и обоснованные.

Почему же так важно развитие эмоционального интеллекта? Для успешного общения с другими людьми, налаживания продуктивных связей, воспитания детей, преодоления трудностей и снятия стресса, распознавания эмоционального состояния других людей. К сожалению, блестящие знания и высокий коэффициент интеллекта (IQ) не всегда помогают добиться такого же великолепного успеха в жизни и карьере. Знания важны, но не менее важно умение совладать с эмоциями перед важным выступлением или экзаменом. Ученые убеждены в том, что тандем IQ с развитым эмоциональным интеллектом (EQ) способен помочь достижению целей и в личной жизни, и в карьере.

Человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта может быть таким, каким ему нужно быть в определенной ситуации для достижения цели. Он умеет эффективно справляться со стрессовой ситуацией и управлять своими эмоциями.

Эмоциональный интеллект необходим для социализации ребенка в обществе, в окружающем его социуме. К сожалению, школа не учит ребенка социальному поведению, как правильно малышу выразить свои эмоции в отношении сверстников и взрослых, как рассказать о своих чувствах, переживаниях, обидах, тревогах, как мотивировать себя на изучение трудных предметов.

Л.С. Выготский утверждал, что «Эмоциональное развитие детей - одно из важнейших направлений профессиональной деятельности педагога». Эмоции позволяют побуждать ученика к образованию, устанавливать контакты, понимать себя и других, транслировать собственные переживания.

Таким образом, эмоции являются важнейшим психическим процессом, которые необходимы для образования и становления человека как личности, а также для яркой и счастливой жизни, но в нашем социально-культурном пространстве нет понимания, что культуре эмоций следует обучать с детства точно так же, как культуре физического тела.

Родители приучают детей мыть руки и чистить зубы, но об эмоциональной чистоте не задумываются. С одной стороны - это закономерно, если сами родители не владеют такими навыками и не видят в этом потребности.

По данным Национального Медицинского исследовательского центра здоровья детей Минздрава РФ, в состоянии здоровья школьников проявились существенные негативные тенденции, одной из которых является хронический стресс. Среди доминирующих нарушений отмечаются функциональные отклонения в работе нервной системы и психической сферы.

Наиболее частые проявления эмоциональных нарушений у детей:

- общая тревожность ребенка;
- эмоциональная истощенность;
- агрессия;
- проблемы в общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Особенно важно развитие эмоционального интеллекта именно в дошкольном возрасте, так как в это время идет активное формирование различных видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического) и эмоциональное становление детей. К сожалению, современные родители чрезмерное внимание уделяют обучению ребенка-дошкольника школьным навыкам: чтению, письму, счетным операциям, в ущерб развитию распознавания своих эмоций и эмоций окружающих, развитию активности и самостоятельности в различных видах деятельности, что, на сегодняшний день, является главным элементом понятия «психологической готовности к школе».

Что же делать родителям, чтобы научить ребенка «прятать нервы в коробочку»?

-Для начала, самим разобраться в понятии такое «эмоциональный интеллект».

-Принять вообще мысль существования эмоции, и понять, что они являются нормальной реакцией организма на происходящее.

-Признать право ребенка на их проявление.

-Запрет на эмоции — самая распространенная ошибка взрослых. Ребенку в это время нужна поддержка, а не наказание.

-Разговаривать с детьми об эмоциях. Тем самым, родители помогают им познавать мир. В этом случае хорошо помогают мультфильмы. Обсуждая, что происходит и как реагируют персонажи на события, не стоит категорически делить эмоции на «хорошие» и «плохие». Лучше, если родители объяснят, что негативная реакция мешает, а положительная, наоборот, помогает в жизни достижению цели.

-Научить осознавать эмоцию физически (т. е. глубоко подышите сами, прежде чем крикнуть и запретить). Покажите, как управлять своими эмоциями.

-Предложите альтернативный путь решения - договориться.

Развитие эмоционального интеллекта потребует времени, но польза для ребенка очевидна:

- умение ориентироваться во взаимоотношениях в коллективе;
- контролировать эмоции - значит контролировать стресс и, соответственно, не навредить собственному здоровью;
- эмоциональная уравновешенность позволяет выстроить правильные взаимоотношения со сверстниками, избежать одиночества;
- понимание собственных эмоций позволит понять чувства других людей и наладить общение.

Хочется верить, что родители будут серьезнее относиться к состоянию эмоциональной сферы детей и подростков. Отсутствие эмоциональной культуры разрушает не только здоровье, но, в итоге, мешает успешности в жизни.

Автор: Зайцева Е.Ю.,
психолог в социальной сфере ГБУ ЦСПСД

Использованы материалы из Интернет-ресурсов