

# Развиваем эмоциональный интеллект



Конспект для педагогов  
и родителей

Марафон «Навыки XXI века для наших детей»

## Что за навык?

Эмоциональный интеллект помогает человеку там, где не справляется интеллект обычный. То есть помогает понимать эмоции других людей, прогнозировать их поведение, основываясь не на фактах, а на интуиции, помогает выражать свои эмоции, не нарушая своих и чужих границ.

## Зачем нужен эмоциональный интеллект

Помогает лучше адаптироваться к жизни в социальном мире. Без эмоционального интеллекта люди не считывали бы чувства и желания других людей. Часто люди говорят, что у них «все хорошо», но по жестам, мимике и интонациям понятно, что они обижены, злятся или испытывают какие-то другие эмоции. Без специальных навыков в этом не разобраться.

Есть теория, что животным эмоциональный интеллект не нужен, они ориентируются на врождённые программы. У людей такие врожденные программы есть: в ситуации опасности мы быстро считываем гнев на лицах людей и убегаем или защищаемся. Но программы подводят людей: мы начинаем бояться и злиться даже там, где этого не нужно. Людям нужно учитывать культурные особенности, понимать, где можно смеяться и кричать, а где это может затронуть чьи-то чувства.

## Как развивать?

- ▬ **Учить эмпатии.** Эмпатия помогает «влезть в шкуру» другого, посмотреть на ситуацию его глазами. Чтобы развивать эмпатию, нужно рассказывать о своих чувствах, обсуждать их с ребенком, просить его сравнить свои чувства с вашими. Если родителю или педагогу стеснительно говорить о своих чувствах с ребенком, можно использовать модели: брать игрушку, представлять, что она расстроена, разбираться, как ребенок это может увидеть, придумывать, как можно игрушку утешить.
- ▬ **Уметь осознавать свои эмоции.** Важно не только знать, чем отличаются эмоции, но и понимать, как они появляются в теле, учиться их замечать. Родители иногда совершают ошибки на этом этапе, например, учат ребенка блокировать ту или иную эмоцию. Если родителям или педагогам в детстве запрещали злиться, то они могут запрещать это и ребенку. И даже будут говорить, что ребенок обижен или расстроен, хотя он уже начинает топтать ногами и бросаться на людей. Если ребенок научится осознавать и признавать свои эмоции, он поймет, как их правильно выразить.
- ▬ **Уметь выражать эмоции.** Все эмоции сигнализируют о потребностях, которые нужно реализовать. Если ребенок злится, то хочет что-то изменить в окружающем мире; если печален, то хочет утешения или одиночества и времени, чтобы проблема рассеялась. Если ребенок злится, но ему предлагают вести себя как расстроенному или обиженному, это не решить его проблемы. Поэтому нужно учить замечать эмоцию и выражать ее конструктивно — кричать можно; драться нельзя; лучше стараться всеми силами без рукоприкладства сказать, чем недоволен; если не получается переубедить собеседника, найти себе на время другое занятие.

## Как понять, что эмоциональный интеллект плохо развит?

Если ребенок в три года не умеет определять свои эмоции, эмоции других людей, не знает, как вести себя, если вокруг злятся, радуются, печалются, то это индикатор слабо развитого эмоционального интеллекта. До трех лет эмоциональный интеллект проверить сложнее, в основном, исследователи смотрят на взаимодействие с другими людьми, а не на распознавание эмоций.

Если кажется, что ребенок плохо распознает и выражает эмоции, лучше обратиться к психологу. Возможно это указывает на расстройства аутистического спектра. Психолог проведёт диагностику и подскажет, как именно нужно работать с ребёнком.