

Как развить эмоциональный интеллект дошкольника.



*«Кризис образования XX века
состоит в обнищании души
при обогащении информацией»*

А.Н. Леонтьев

*Интуитивный разум суть священный дар,
а рациональное мышление – преданный слуга.*

*Мы создали общество, чтящее
слуг, но забывшее о дарах.*

Альберт Эйнштейн

В настоящее время все больший интерес вызывает проблема связи чувств и разума, эмоционального и рационального, их взаимодействия и взаимовлияния. И это не случайно. Для современного мира характерна эмоциональная «глухота» как детей, так и взрослых.

Все родители хотят видеть своих детей реализованными и успешными. Знаете ли вы, что если пару десятков лет назад во главу угла ставился интеллект умственных способностей, уровень образования и наличие максимального количества знаний по специальности, то сегодня все больше и больше внимания уделяют совсем другому? А именно – интеллекту эмоциональному (EQ).

Эмоциональный интеллект – это явление, которое объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению.

Исследователи установили, что между коэффициентом интеллекта человека (IQ) и его успехами нет прямой зависимости. Напрямую успех человека зависит от его эмоционального интеллекта (EQ).

Успех в социальной и личной сферах жизни определяет лишь 20% IQ – коэффициента интеллекта, измеряющего степень умственных способностей

человека. Остальные 80% успешности определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта.

Неразвитый EQ даже у самых блестящих людей может нивелировать карьерные перспективы, разрушить отношения и привести к разного рода зависимостям. Поэтому эмоциональный интеллект играет важную роль в жизни и карьере каждого человека.

Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в дошкольном возрасте, поскольку именно в этот период идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умения встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства).

Как могут помочь родители своему ребенку в развитии эмоционального интеллекта?

Для развития эмоционального интеллекта ребенка важно выполнять три правила.

Правило 1. быть открытым в своих чувствах

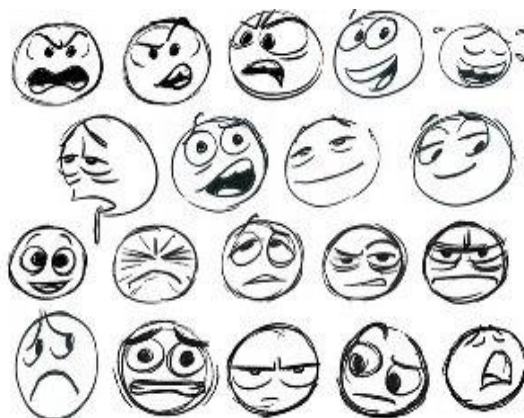
Ребенок всегда берет пример с родителей. Если родители открыты и эмоционально свободны – это гарантия того, что и ребенок, скорее всего, вырастет таким же.

Пока ребенок маленький, интереснее людей для него нет. Ребенок с живым любопытством готов выслушивать рассказы обо всем, происходящем в вашей жизни. И в вашей душе тоже – об этом не стоит забывать.

Не стесняйтесь быть открытыми и рассказывать о своих чувствах!

Правило 2. Позволяйте ребенку выражать свои чувства

«Нечего плакать – ты же мальчик!» «Нельзя злиться – ты от этого становишься такая некрасивая!» - частенько говорим мы сыну или дочке... «Чего ревешь? Я же не навсегда уйду!» - такими словами мы «прощаемся» с ребенком в детском саду.



А часто ли мы задумываемся, что стоит за слезами, криком, бурным весельем (в тот самый момент, когда у бабушки болит голова...)?

На самом деле за всем этим скрываются эмоции ребенка. Окриками, упреками, угрозами и наказаниями мы демонстрируем их полное неприятие и игнорирование, а так же запрет на их выражение. Но может ли ребенок перестать чувствовать? Нет, не может. А вот что он может – так это научиться не обращать никакого внимания на свои ощущения. Потом мы удивляемся, почему подросшие дети не проявляют сочувствия к нам, постаревшим родителям. А кто их этому научил, разве не мы сами?.. что уж говорить о том, что подобное отношение к самому себе – верный путь к несчастливой и нескладывающейся личной жизни (нет опыта привязанности, искренности, открытости, доверия), бурному расцвету психосоматических заболеваний (чувства находят выход через тело)...поэтому давайте позволим нашим детям чувствовать так, как они могут и хотят. Наша же, взрослая, задача – понять, принять их эмоции и научить выражать их социально приемлемым путем. Не через агрессию, крик, визг, топание ногами и т.д., а словами. Например: «Мамочка, я сегодня так обиделся, что мне хотелось все порвать, разбросать и визжать долго – долго»?

Научить выражать эмоции словами проще всего – с помощью сказки или игры. Например, встретились две машины, и одна говорит другой: «Когда в меня залили невкусный бензин, я очень расстроилась». Вторая ей в ответ: «Я понимаю, тебе было очень неприятно. А у меня хозяин лег в больницу – мне без него грустно и скучно». – «Ой, конечно, понимаю, ты сейчас так расстроена!»

Правило 3. Учите ребенка радоваться жизни

В жизни редко бывает так, что мы делаем только то, что хотим. Но и жизнь, полностью подчиненная исключительно долгу, вряд ли может быть счастливой. Ведь долг – это исполнение того, что нужно кому – то другому, а не лично тебе.

Выход из этой ситуации есть: не спешите выпрашивать у воспитателя, как он себя вел, как слушался и т.д. вместо этого поговорите с самим

ребенком. Спросите, что нового он узнал? Что ему было интересно, а что – не очень? Что понравилось и почему? Поначалу ребенок будет давать невнятные односложные ответы, а то и просто не поймет, о чем именно его спрашиваете. Продолжайте задавать такие вопросы каждый день, да и просто вечером перед сном пробегитесь мысленно по прошедшему дню, обсудите его с ребенком. А чтобы ему было понятнее, расскажите о своих делах и связанных с ними эмоциях.

Можете вспомнить истории из своего детства. (Только ни в коем случае не превращайте это в морализование по поводу того, как вы ответственны, собраны, аккуратны и служите во всем примером!). Поверьте, через некоторое время ваш ребенок начнет отвечать, все более и более развернуто, а главное, станет обращать внимание именно на эти аспекты своей жизни.

Второй шаг на пути к достижению цели – научиться переключать внимание с «негатива» на «позитив». Допустим, ребенку не нравится убирать игрушки. Когда в следующий раз вы попросите его помочь в этом «скучном» деле, «переведите стрелки» - говорите в процессе уборки о том, как здорово, когда все чисто и аккуратно, как порадует папа, как вы освободите место для следующей игры...

Практикуйте это постоянно, сталкиваясь с делами, которые ваше чадо не любит – тем самым вы научите его видеть позитивную перспективу в неприятной обязанности. Плюс, что может быть лучше, чем доставить радость кому – то другому!

Следуя этим нехитрым правилам изо дня в день, вы научите своего ребенка прекрасно разбираться и командовать всем, что касается как его собственного эмоционального состояния и его, внешних проявлений, так и чувствовать, сочувствовать и сопереживать другим людям.

Будьте уверены: развивая эмоциональный интеллект ребенка сегодня, вы оказываете неоценимую услугу карьере сына или дочери завтра.