

Советы психолога

Как помочь ребёнку вырасти успешным человеком? Так ли важно уделять большое внимание интеллектуальному развитию, или счастье и успех не равны высокому IQ?

Психологи доказали: успех не зависит напрямую ни от объёма знаний, ни от уровня интеллекта. Для того, чтобы найти своё место в жизни, эффективно выстраивать отношения с окружающими, а значит, быть счастливым, необходимо уметь осознавать собственные чувства, эмоции, потребности и желания, эмоции и чувства других людей и уметь ими управлять. Специально для обозначения этих качеств было введено понятие «эмоционального интеллекта». Чем выше у человека эмоциональный интеллект – тем лучше он умеет выстраивать отношения с собой и окружающими, тем больше у него шансов найти себя в жизни и стать счастливым.

От чего зависит эмоциональный интеллект, как можно помочь ребёнку развить его? Основа EQ закладывается с первых дней жизни. Как относятся к малышу самые близкие люди, и в первую очередь – мама, понимает ли она его потребности, дарит ли ему достаточно тепла и любви? Чем старше ребёнок, тем важнее для него становится не только количество, но и качество времени, проведённого с родителями.

– Всё чаще с экранов телевизоров и в Интернете можно столкнуться с выражениями «soft skills» и «hard skills», – рассказала психолог Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Елена Лобанова. – «Hard skills», или твёрдые навыки, можно легко увидеть и измерить. Это умение решать примеры по математике, умение читать, кататься на велосипеде. А «soft skills» – это гибкие социальные навыки: умение общаться, работать в команде, убеждать, решать проблемы, принимать решения, мотивировать себя и других. Это навыки, которые формируются в детстве, опираются на личностные особенности людей, а также уровень развития их эмоционального интеллекта и когнитивных способностей.

Специалисты отмечают: современные родители зачастую не уделяют должного внимания развитию эмоционального мира ребёнка, его чувств, эмоций, коммуникативных способностей – того, что входит в понятие «эмоциональный интеллект». Взрослые считают, что эти процессы должны развиваться сами, без посторонней помощи, что является большим заблуждением.

Разумеется, основа эмоционального интеллекта закладывается в процессе общения с ребёнком: из безусловного принятия, удовлетворения потребностей в любви, заботе, внимании. Но, увы, не всегда взрослые с уважением относятся к детским чувствам и желаниям. Усугубляет ситуацию технологизация жизни, постоянное использование гаджетов. Всё это тормозит развитие эмоционального интеллекта.

– Детям с неразвитым эмоциональным интеллектом сложно выстраивать отношения в коллективе, – говорит Елена Лобанова. – Они стремятся к общению, но не могут установить взаимодействие с одноклассниками. Не понимают других, не осознают собственные чувства и переживания. Всё это приводит к снижению самооценки, подавленности, депрессиям. Таким детям сложно контролировать эмоции, они подвержены резким перепадам настроения, любое событие может вывести их из равновесия.

Возникает вопрос: что делать? Ответ прост: развивать эмоциональный интеллект ребёнка, учить его пониманию себя и других. При этом родителям важно помнить, что не бывает хороших или плохих эмоций. Каждая эмоция, испытываемая ребёнком, важна и нужна



IQ или EQ?

Жизненный успех, самореализация – важные составляющие счастья

для полноценного и гармоничного его взаимодействия с окружающим миром.

Развитие в общении

Забывая об эмоциональном развитии детей, взрослым может быть полезно заглянуть в мир собственных чувств.

Называем чувства

Для того чтобы научиться управлять своими эмоциями, их нужно в первую очередь осознавать. В общении с ребёнком называйте свои чувства, говорите, когда рады, а когда расстроены или даже злитесь. «Я сейчас очень зла из-за того, что ты разбил чашку», «Бабушка рада, что ты ей подарил такой замечательный рисунок». Взрослому это поможет лучше понять собственные переживания, а ребёнок будет учиться эмпатии и знакомиться с многообразием мира эмоций.

Активное слушание

Это понятие, о котором писала в своей книге «Общаться с ребёнком. Как?» известный детский психолог Юлия Борисовна Гиппенрейтер. Одним из приёмов «активного слушания» считается название ребёнку его собственных чувств и переживаний: «Ты рад, что у тебя получилось завязать шнурки», «Ты сейчас злишься на брата, ты обиделся, что он взял твою игру без спроса», «Ты не хочешь идти спать, потому что боишься лежать в темноте» и так далее. Такое общение учит ребёнка распознавать свои чувства, а значит, и контролировать их.

Обсуждение жизненных ситуаций

Очень полезно для эмоционального развития ребёнка проговаривать

различные ситуации, с которыми он сталкивается ежедневно дома, в детском саду, в школе, в общественных местах не только с точки зрения норм и правил поведения, но и с точки зрения эмоциональных переживаний их участников. «Что ты чувствовал, когда подрался? Как ты думаешь, что чувствовал другой мальчик, когда ты его ударил? Когда ты подарил другу машинку, он был рад?» Такие обсуждения помогут ребёнку понять, что другие люди также испытывают различные чувства и он может влиять на них.

Что ты чувствуешь сейчас?

Иногда можно просто подойти к ребёнку, обнять его и спросить, какое у него настроение. Особенно полезно делать это в момент, когда он испытывает сильное эмоциональное переживание, как отрицательное, так и положительное.

Обсуждения книг, фильмов

После прочтения сказок, рассказов, совместного просмотра детских фильмов, мультфильмов очень полезно обсудить характеры героев, ситуации, в которых они оказались, чувства, которые они при этом переживали, например: «Как ты считаешь, какое настроение было у Колобка, когда он укатился от бабушки и дедушки?» Не торопитесь пересказать ребёнку свои «правильные» мысли, спрашивайте его мнение. Ведь в разговоре о чувствах не может быть неправильных ответов, и даже самый злой волк, возможно, вовсе и не злой, а просто очень голодный и одинокий.

Развитие в игре

Игра для ребёнка – это способ познания и переработки действи-

тельности. Существуют игры, специально придуманные для того, чтобы учить малыша общению и развивать его эмоции.

Сюжетно-ролевые игры

Примерно в годовалом возрасте у детей появляются зачатки сюжетно-ролевой игры. Они уже не просто манипулируют предметами, а начинают проигрывать простейшие сюжеты: качать куклу, кормить, гладить, жалеть. Такие игры учат ребёнка сопереживанию. «Смотри, мишка грустный. Он плачет. Может быть, он хочет кушать? Давай его покормим. Теперь мишка весёлый!» «Кукла ударилась. Ей больно. Пожалеем куклу, погладим. А теперь она радуется, смотри, она хлопает от радости в ладоши!» Очень важно проигрывать сюжет эмоционально: когда мы говорим, что игрушке грустно или весело, то стараемся показать это и голосом, и выражением лица. С детьми более старшего возраста в сюжетной игре можно разыгрывать сценки из жизни: семья, детский сад, прогулка на детской площадке, – обращая внимание на чувства персонажей.

Покажи зверя

Детям-дошкольникам нравится играть, изображая различных животных. Предлагая животных, которыми мог бы стать ребёнок, обсудите с ним их характер: «Заяц – трусишка? Кого он боится? Покажи зайчика, который испугался лису. А тигр? Он злой, свирепый. Покажи тигра на охоте. А слон какой? Сильный, спокойный. Покажи, как слон идёт на прогулку». Такая игра позволяет детям знакомиться с тем, как выражаются различные эмоциональные состояния: страх, злость, уверенность и так далее, развивая воображение и физическую активность.

Кукольный театр

Выберите с ребёнком его любимую сказку и предложите её разыграть. Для инсценировки не обязательно использовать специальных кукол, можно взять любые игрушки или сделать героев своими руками, а реквизит соорудить из любых подручных материалов – на-

рисовать, построить из кубиков или конструктора.

Перед началом инсценировки обсудите сказку и характеры героев. Если персонаж злой, сердитый, как это можно показать? Каким голосом он будет говорить? Проговорите ситуации, в которых оказываются герои, подумайте вместе с ребёнком, какие чувства они при этом испытывали, как лучше передать их в спектакле.

Например, сказка «Три медведя». «Что почувствовал Михаил Потапыч, когда увидел, что его кашу кто-то ел? Рассердился? Разозлился? А как ты сердишься, покажи? А что почувствовал Мишутка, когда увидел сломанный стульчик? Покажи, каким ты бываешь, когда тебе грустно? Машенька испугалась, когда увидела медведей?»

После такого обсуждения ребёнок постарается играть ярко и эмоционально. Если записать спектакль на видеокамеру, его потом будет очень интересно смотреть и обсуждать всей семьёй.

Карточки-эмоции

Такую игру можно предлагать детям начиная уже с двухлетнего возраста. Чем младше ребёнок, тем проще должны быть карточки и задания к ним. Сами карточки сделать очень легко: найти и распечатать картинки-эмоции в Интернете, нарисовать самим схематические картинки, вырезать фотографии из журналов, распечатать собственные фотопортреты.

Картинки для малышей лучше сделать простыми, схематичными: радость-веселье, грусть-печаль, злость. Вопросы тоже должны быть простыми: «Где человечек грустный? Где весёлый? Где он плачет, а где улыбается?»

Для детей постарше и картинки, и задания будут сложнее. Карточки должны быть представлены большим разнообразием эмоций: радость, грусть, удивление, задумчивость, гнев, испуг, скука, обида, стыд, отвращение, восторг, интерес, удовольствие и так далее. Вы можете предложить ребёнку угадать, что чувствует человек на каждой картинке, найти карточку, на которой человек грустит, радуется, задумался, испугался, попробовать сделать такое же лицо, как на выбранной картинке, и описать, какие чувства изобразил. Придумать ситуации, в которых человек испытывает те или иные эмоции: получил подарок, разбил тарелку, увидел таракана, ест мороженое, решает задачу, поссорился с другом, – и попросить ребёнка подобрать соответствующие карточки.

Угадай!

Закройте лицо руками, а когда откроете, на нём должна быть изображена какая-то эмоция. Предложите ребёнку угадать, что вы изобразили. Потом снова закройте лицо руками и изобразите что-то новое. Когда фантазия иссякнет, поменяйтесь с ребёнком ролями: пусть он показывает, а вы угадываете.

Как я говорю?

Эмоции меняют не только мимику, но и интонации голоса. Попробуйте произнести одну и ту же фразу, например, «доброе утро!» с разными интонациями: радостно, грустно, зло, удивлённо, испуганно, заинтересованно, обиженно, весело. Пусть ребёнок попробует угадать интонацию, с которой вы её произносите. Придумайте другую фразу, например, «спокойной ночи!» – и поменяйтесь ролями.

Игра «Я радуюсь, когда...»

Ребёнок вместе с мамой и папой по очереди рассказывают, в каких ситуациях они радуются, боятся, огорчаются, удивляются и так далее.

Добавим, отправляясь в путешествие по миру эмоций вместе с ребёнком, самое главное – помнить: если в семье нет доверительных отношений, атмосферы любви, принятия и поддержки, для него все эти чувства так и останутся недоступными.

Мария Митлина