



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ"
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА "ОБРАЗОВАНИЕ"

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

«Центр развития ребёнка – Детский сад № 38» г. Костромы



Консультация для родителей

ЗАЧЕМ ПОДРОСТКАМ ВЫСОКИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Эмоциональный интеллект — основа профессионального и жизненного успеха в современном мире, считают многие исследователи. Что такое эмоциональный интеллект, как он устроен, зачем его развивать подросткам и какие преимущества он дает во взрослой жизни?

Впервые мысль о том, что успех в жизни не определяется исключительно интеллектуальным коэффициентом (IQ), начала активно обсуждаться в середине 1990-х, после выхода бестселлера журналиста Дэниела Гоулмана «Эмоциональный интеллект: Почему он значит больше, чем IQ». В тот момент ученые активно искали фактор успешности, анализируя достижения разных людей в разном возрасте, их когнитивные и социальные навыки. Оказалось, что наследственность, среда и образование, конечно, влияют на достижения человека, но лишь отчасти.

Второй ум

Успех в жизни обусловлен уникальным сочетанием интеллектуальных способностей и эмоциональной чувствительности, когда собственные чувства и желания человек использует не деструктивно, а для достижения долгосрочных целей. Главную роль играют не собственно знания, а способность их применять при социальных взаимодействиях. Именно умение управлять своими чувствами и замечать чувства других позволяет заводить долгосрочные отношения в личной жизни и бизнесе, приобретать влияние, обращать на себя внимание, возглавлять коллектив, дружить и заводить семью.

«По сути, у нас два ума: один думает, другой чувствует. Эти два ума — эмоциональный и рациональный — почти всегда пребывают в согласии, объединяя в корне различные способы познания, чтобы с успехом вести нас в мире, — пишет Дэниел Гоулман. — Обычно устанавливается некое равновесие между эмоциональным и рациональным умом: эмоции питают

рациональный ум и воодушевляют его на действия, а рациональный ум облагораживает эмоции и в некоторых случаях запрещает их проявление. В большинстве случаев эти умы строго скоординированы: чувства необходимы для мышления, а мышление — для чувств. Но если страсти бушуют, равновесие нарушается. Значит, эмоциональный ум взял верх и подавил рациональный»

В понятие «эмоциональный интеллект», или ЭИ, входит несколько *ментальных способностей*:

- *способность к восприятию и выражению эмоций;*
- *способность повышать эффективность мышления с помощью эмоций;*
- *способность понимать свои и чужие эмоции;*
- *способность управлять эмоциями.*

4 ступени развития EQ

Осознанность — это умение адекватно оценивать свои способности, поведение, эмоции, сильные и слабые стороны и с учетом этого принимать решения.

Эмоции — ключевые факторы нашей повседневной жизни. Испытывая абсолютно любые чувства, человек с высоким EQ понимает, что происходит с ним и как это называется. Он в состоянии разобраться в природе своих чувств. Давая себе отчет в своих чувствах, он способен отстраниться от них и не углубляться в разрушительные мысли. Он будет строить долгосрочные планы, где перепады настроения или новые события в жизни в целом не сильно изменят вектор его развития. Это совершенно не означает унылую жизнь, без впечатлений, в которой нельзя поддаться порыву. Скорее, это глубокое знание, как реагировать на конкретные эмоции. Например, не продолжать бесплодный спор, когда все участники конфликта находятся на взводе. Не брать на себя слишком много в состоянии эйфории. Не бояться признаться себе в неприглядных чувствах.

Саморегуляция — способность контролировать эмоции, чтобы они не мешали текущей работе. Готовность отложить мгновенное удовольствие для достижения долгосрочной цели. Умение быстро восстанавливаться после стресса. Понимая свои чувства, легко собой

управлять — и в организации личной жизни, и в выстраивании рабочих отношений.

Высокий EQ позволяет человеку брать на себя ответственность за свою жизнь, не искать виноватых, а задавать вопросы себе. Самоконтроль помогает не выплескивать негативные эмоции — гнев, тревогу, усталость — на окружающих, и при этом не накапливать их в организме, чтобы не причинять вред собственному здоровью. Навык управления эмоциями позволяет укрепить иммунитет и контролировать стресс.

Эмпатия — способность осознавать то, что чувствуют другие люди, умение ставить себя на их место. В целом, эмпатия — это настроенность на других в любом их состоянии, принятие их настроения, понимание языка и считывание невербальных знаков.

Первое, на что влияет эмоциональный интеллект, — это умение опознавать эмоции других и делать из этого выводы. Не кричать на плачущего ребенка или не спорить с агрессивно настроенными людьми — базовые правила эмпатии, которое помогают не тратить усилия впустую.

Навыки отношений — умение считывать эмоции во взаимоотношениях между людьми, использовать этот навык в процессе переговоров, при урегулировании споров, для убеждения руководства и организации командной работы.

Эти навыки помогает лучше понимать людей, не питать необоснованных ожиданий, не строить ошибочных прогнозов, не поддаваться сиюминутным эмоциям. Эмоциональный интеллект помогает объединять людей и быть конструктивным лидером, видящим положительные стороны каждого. Если в коллективе есть люди с высоким ЭИ — это предпосылка для личностного роста и получения новых навыков, а заодно повышения самооценки и уверенности в себе.

Особенности эмоционального интеллекта подростков

В отличие от IQ, EQ можно совершенствовать всю жизнь, но начинать лучше как можно раньше, в школе или даже в дошкольном возрасте.

Эмоции и чувства подростков в большей степени относятся к их внутренней жизни. Внешне же они выражаются в меньшей степени, чем у

детей, что затрудняет их распознавание. И даже в самых доверительных беседах подростки зачастую говорят не обо всех своих переживаниях. Вообще эмоциональная сфера подростка претерпевает значительные изменения, отличается неустойчивостью. Подростку сложно перерабатывать свои эмоции, он часто не понимает, что с ним происходит.

Еще одна важная особенность эмоциональной сферы — сосуществование у подростков эмоций и чувств противоположной направленности. Например, молодые люди могут любить и ненавидеть кого-то одновременно, и при этом оба чувства будут искренними.

Высокий уровень ЭИ важен не только для будущей карьеры или хороших отношений с одноклассниками. Он, например, повышает работоспособность. По данным исследований, ученики с высоким уровнем эмоционального интеллекта пропускают меньше занятий в школе по неуважительным причинам. А девушки с высоким ЭИ более позитивно относятся к своей внешности и фигуре.

Как развивать эмоциональный интеллект

Развитие у подростков эмоционального интеллекта не происходит само собой и требует специальных усилий родителей, педагогов и психологов. Например, можно использовать специально разработанные игры, арт-терапию (в особенности, музыка- и библиотерапию); психогимнастику (она предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимы); поведенческую терапию и дискуссионные методы. Одним из самых эффективных методов некоторые исследователи считают тренинги, направленные на развитие ЭИ.

Вот некоторые идеи приемы, которые помогут родителям вести с ребенком разговор о чувствах и тем самым развивать его ЭИ.

1. Ставить себя на место другого человека.

Если представлять себя в разных ситуациях, то будет гораздо легче понять, что чувствует другой человек в настоящий момент.

2. Называть эмоции: свои и чужие.

Большинство людей не умеют называть свои эмоции, не различают «гнев», «обиду», «разочарование». Один из лучших способов разобраться в эмоциях — расширить свой эмоциональный словарь, отделить тревогу

от раздражения, усталость — от апатии. Когда подросток поймет, какие негативные эмоции преобладают в его жизни, ему будет проще найти им выход. Когда он научится называть и определять свои эмоции, ему будет гораздо проще определить чужие по вербальным и невербальным сигналам.

3. Расширять кругозор.

Необходимо читать книги, смотреть кино, интересоваться наукой, путешествовать, заниматься самообразованием, — чтобы осознавать разнообразие мира и невозможность всех «мерить одной меркой». Все накопленные знания — это не просто уровень эрудиции, но и способ выстраивания гармоничных отношений и лучшего понимания других.

4. Думать на два шага вперед.

Эмоциональный интеллект — прекрасный инструмент для долгосрочного планирования. Он позволяет наметить стратегию и разрабатывать тактику. Именно поэтому он особенно нужен подросткам. Именно благодаря этому среди крупных руководителей много людей с высоким уровнем EQ.

5. Пройти тренинг или психотерапию.

Очень часто для глубоких изменений трудно найти ресурсы и знания, чтобы совершить качественный скачок в понимании себя и других. В таком случае психологический тренинг или психотерапия могут быть очень полезным инструментом на пути познания себя. Психотерапия — более глубокое и долгосрочное предприятие, требующее переоценки себя. И тренинги, и терапия направлены на расширение эмоционального интеллекта, развитие способности определять и контролировать эмоции, работать со страхами и негативными установками и преодолевать негативные модели поведения через принципиально новый набор действий.

Планы на будущее

Эмоциональный интеллект — это, очевидно, единственный фактор, который сможет уберечь человека в качестве «ведущего вида» на Земле в самом ближайшем будущем, когда большинство функций неэмоционального характера будет передано машинам, роботам и интеллекту искусственному.

В любых отношениях, будь то в школе, в компании или дома, подросток может работать над эмпатией и навыками коммуникации, что обязательно скажется на качестве общения, настроении и успешности в будущем.