

 **ЧелГУ** Центр
психолого-педагогического
сопровождения семьи



ОБРАЗОВАНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Уважаемые читатели! Команда Центра психолого-педагогического сопровождения семьи ЧелГУ рада приветствовать Вас!

Словосочетание «эмоциональный интеллект» (EQ) встречается в последнее время очень часто, причем не только в статьях по психологии. Говорить о том, что эмоции и грамотное управление ими тесно связаны со всеми сферами нашей жизни — в том числе, с учебой, карьерой и самореализацией — начали только недавно. Мир меняется, и soft-skills (коммуникабельность, способность договариваться и правильно реагировать на разные ситуации) сейчас имеют не меньшее значение, чем умения, необходимые для конкретной работы — то, что изучают в колледжах и университетах. Предлагаем разобраться, как EQ влияет на способности человека и чем может быть полезен в повседневной жизни.

В конце выпуска приятным бонусом для Вас будут ссылки на теоретические и практические материалы по теме, а также подборка фильмов для совместного просмотра с детьми. Мы уверены, что после прочтения и просмотра материалов у Вас появятся новые интересные планы на совместный досуг с детьми, ведь начать работу с эмоциями никогда не поздно!



Специалист Центра психолого-педагогического сопровождения семьи ЧелГУ, старший преподаватель кафедры общей и профессиональной педагогики, Петрова Юлия

Телефон для связи: **+7 932 307-71-10**

СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКА

Стр. 3

Что такое эмоциональный интеллект?

Определение и происхождение понятия

Стр. 4

Теория базовых эмоций

Базовыми называют те эмоции, которые являются составными частями более сложных и больше ни на что не расщепляются. Описание основных базовых эмоций.

Стр. 6

6 признаков высокого эмоционального интеллекта у детей

Основные признаки эмоционального интеллекта у детей и способы их формирования.

Стр. 8

Как развивать эмоциональный интеллект

Простые и действенные способы развития эмоционального интеллекта в совместных играх.

Стр. 10

Посмотреть вместе с ребенком

Фильмы для семейного просмотра

Стр. 11

Топ-5 книг по эмоциональному интеллекту

Стр. 12

Интересные факты



Что такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект - это сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. В качестве компонентов эмоционального интеллекта можно рассматривать: осознание собственных эмоций, понимание эмоций других людей, выражение собственных эмоций, управление своими и чужими эмоциями. Проще говоря ИЭ – это способность понимать свои эмоции и справляться с ними.

Слово происходит от латинского глагола «emoveo», что означает «потрясаю», «волную». Это психический процесс, который отличается средней продолжительностью и отражает субъективное оценочное отношение человека к миру и ко всему, что происходит вокруг — причем ситуации могут быть как реальными, так и вымышленными.

Важно понимать, что эмоции отличаются от чувств, настроений и аффектов. Чувства длительны и устойчивы, человек практически всегда способен их осознать, а еще они никуда не исчезают и проявляются внутри. Счастье, любовь, ненависть, гордость, зависть — это чувства. Эмоции же кратковременны, человек реагирует с их помощью на какую-либо ситуацию — например, по дороге в аэропорт он вспоминает, что забыл паспорт, и испытывает досаду, гнев или страх. Человек не всегда способен осознать, что и почему он ощущает — зачастую этому надо учиться. А еще эмоции всегда проявляются снаружи — их невозможно контролировать и очень сложно скрыть. Даже если предположить, что человек хорошо владеет собой, в минуту опасности он будет испытывать страх, который будет неосознанно выражен на лице.



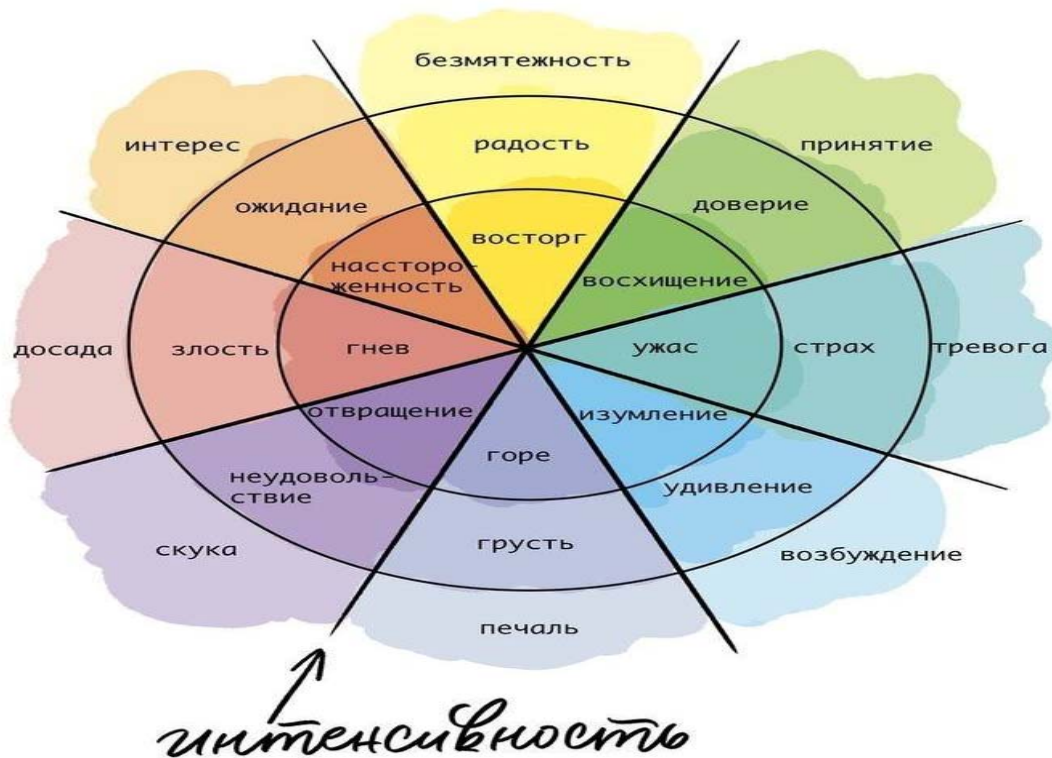
Теория базовых эмоций

Базовыми называют те эмоции, которые являются составными частями более сложных и больше ни на что не расщепляются. Можно привести аналог из химии — это атомы, простейшие элементы, из которых состоят все остальные вещества.

Базовые эмоции — небольшой набор универсальных состояний психики, которые учёные считают врожденными. Их распознают люди в разных культурах: они не зависят от социального положения, уровня интеллекта и ступени образования человека. К этому выводу пришёл американский психолог Пол Экман. В 1992 году он провёл исследование, в котором участвовали люди из разных стран. Экман выделил шесть основных эмоций — счастье, удивление, гнев, страх, печаль и отвращение.

Счастье — самая приятная из них. Когда мы его испытываем, в организме вырабатываются серотонин, эндорфин и дофамин — эти гормоны влияют на регуляцию стресса. Мы улыбаемся, наше лицо спокойно и расслаблено. Счастье связано с состоянием глубокого удовлетворения, ощущением радости и благополучия.

Карта Эмоций



Печаль — длительная и негативно окрашенная эмоция. Она возникает, когда люди переживают потерю, испытывают неудовлетворённость или разочарование. Мимические признаки: рассеянный взгляд и опущенные уголки глаз и губ. Люди в печали будто отрешены от мира: им хочется плакать, тяжело удерживать зрительный контакт, а их тело скованно.

Гнев возникает, когда нарушается естественный для нас порядок вещей. Это реакция сильного недовольства на провокацию или угрозу от внешних стимулов. В моменты гнева в организме повышается уровень адреналина, который мобилизует психические ресурсы, но вызывает чувство беспокойства и напряжения. Его легко распознать по внешним признакам — опущенным и сведённым бровям и сжатым губам.

Удивление — самая быстротечная из базовых эмоций. Оно возникает при любой неожиданной ситуации и также является реакцией на отклонение от нормы. Это разнообразная эмоция: удивление может быть окрашено как негативно, так и позитивно. Всё зависит от того, какой характер имеет внезапный стимул. Главная функция удивления — сосредоточение внимания на объекте или ситуации для выяснения, насколько она опасна. Поэтому когда мы удивляемся, наши брови приподняты, а глаза и рот приоткрыты.

Страх сопутствует опасным ситуациям. Причём опасность может быть как реальной, например, хищное животное, которое встретилось в лесу, так и нет — фобии, боязнь повторения предыдущего негативного опыта и пр. Страх связан с эволюционным процессом и активизирует в организме защитные механизмы. Когда мы боимся, нам хочется убежать, спрятаться и не соприкоснуться с угрозой. Мимически страх проявляется в виде «гримасы»: брови приподняты, глаза широко раскрыты, веки напряжены, а губы вытянуты.

Отвращение — сильная форма брезгливости и неприятия. Оно может проявляться как физическая реакция на универсальные триггеры, например, что-то заразное, ядовитое и неприятное на вид, так и на людей и абстрактные предметы. Лицо человека в такие моменты становится сморщенным, а верхняя губа приподнимается.

6 признаков высокого эмоционального интеллекта у детей

1. Распознают невербальные сигналы

Они хорошо распознают чувства других людей, улавливая их язык тела и выражение лица. Такие дети могут сказать: «Мама, моя подруга Сара сегодня была очень тихой. Я спросил, хочет ли она поиграть, и она ответила, что нет. По-моему, она чем-то расстроена».

Чтобы развить этот навык, проводите с детьми рефлексивные беседы о прошедшем дне и обсуждайте эмоции, которые они наблюдали у людей, с кем взаимодействовали. Такие беседы укрепляют их способность считывать эмоции и помогают им научиться лучше понимать других людей. Например, можно спросить: «Как ты думаешь, какое настроение было сегодня у твоего одноклассника?»

2. Проявляют сочувствие и сострадание

Они не только распознают эмоции других людей, но и проявляют настоящую заботу и предлагают помощь. Например, во время игры ваш ребенок замечает, что его друг расстроился из-за того, что проиграл. Он подходит к нему и говорит: «Ты играл очень хорошо! Давай вместе сыграем во что-нибудь еще?»

Самый действенный способ для родителей развить в ребенке эмпатию — это проявлять ее самим. Например, если соседке нездоровится, вы можете сказать: «Я беспокоюсь о миссис Брейди. Давай проведем ее и узнаем, не нужна ли ей помощь».

3. Говорят о своих эмоциях

Эмоционально развитые дети умеют делиться своими чувствами. Когда ваш ребенок говорит: «Я расстроен, потому что не могу решить эту головоломку» или «Я счастлив, потому что помог своей подруге починить игрушку», — он распознает и передает свои эмоции.

Чтобы развить этот навык, возьмите за правило обозначать свои эмоции: «Я расстроен, не могу найти свои ключи» или «Я немного перегружен работой, которую мне нужно сделать». Это помогает нормализовать обсуждение эмоций, побуждая ребенка делать то же самое.

4. Адаптируются

Ребенок, способный подстраиваться к изменениям в распорядке дня или спокойно справляться с негативными новостями, демонстрирует эмоциональную зрелость. Например, когда пикник на природе отменяется из-за дождя, вместо того чтобы расстроиться или закатить истерику, он спокойно примет изменения: «О, идет дождь. Давай устроим пикник в помещении!»

Проявляя гибкость и спокойствие в своих собственных реакциях, мы моделируем адаптивное поведение, которому могут подражать наши дети. Пойдите дальше,

предложив ребенку решить проблему и провести мозговой штурм: «Что мы можем сделать вместо этого?»

5. Умеют слушать

Эмоционально развитые дети способны уловить тонкие сигналы, которые другие могут пропустить. Когда вы рассказываете им о своем дне, они не просто слушают, а улавливают эмоции, стоящие за вашими словами. Они задают вопросы и проявляют неподдельное любопытство.

Когда ваш ребенок хочет рассказать историю, уделите ему все свое внимание. Установите зрительный контакт и прекратите все остальные дела. Подумайте и повторите то, что он говорит, чтобы показать ему, что вы действительно слушаете

6. Способны контролировать себя

Эмоционально развитые дети умеют справляться с сильными чувствами, сохранять спокойствие, когда ситуация становится сложной, и принимать разумные решения. Представьте, что ваш ребенок играет с друзьями и проигрывает раунд. Вместо того чтобы реагировать на это с досадой, ребенок, который хорошо владеет собой, может взять паузу, чтобы перевести дух, а затем снова включиться в игру с позитивным настроем. Такие дети сохраняют хладнокровие и продолжают двигаться вперед даже пережив разочарование.

Соппротивление собственным маленьким «истерикам», таким как крик или чрезмерная реакция, является основным способом развития этого навыка у детей. Вы также можете ввести технику «паузы и дыхание». Научите ребенка делать глубокий вдох или считать до 10 в трудные моменты. Пусть он наблюдает за тем, как это делаете вы.



Как развивать эмоциональный интеллект

Коробочка эмоций

Полезно создать в воображении свою коробочку счастья. «Сложите» в нее все, что ассоциируется у вас со счастьем визуально, на слух, вкус, обоняние и осязание. А затем создайте такую же коробочку вместе со своим ребенком, подробно обсуждая с ним его эмоции.

Пример:

Зрение — счастливая улыбка ребенка;

Слух — шум морской волны;

Вкус — сладкая клубника;

Обоняние — ароматы леса после дождя;

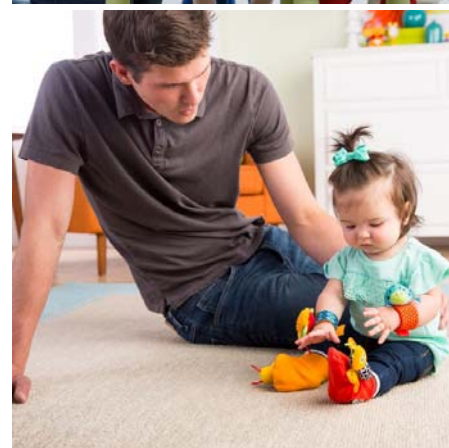
Осязание — объятия любимого человека.

Язык эмоций

Он поможет не только разобраться в собственных чувствах, но и позволит окружающим лучше вас понимать. Такое общение с партнером, коллегами и особенно с ребенком станет основой взаимопонимания в семье и на работе. Для этого введите в свою речь формулу: «Я чувствую..., потому что..., и я хотела бы...».

На примере общения с ребенком эта формула может звучать так: «Я расстроена, что ты разлил воду с красками. Я хотела бы, чтобы ты был внимательнее. А сейчас давай вместе приберемся». Суть игры заключается в том, чтобы каждый вечер ребенок сам выбирал эмоцию сегодняшнего дня. «Сегодня я чувствовал радость (грусть, любопытство, злость...), когда...».

Для этого распечатайте все эмоции любимого персонажа ребенка, которые он и будет выбирать для обозначения своих переживаний. Эта игра учит осознанности и принятию собственных чувств.



«Кубик настроений»

Изготовьте картинки с изображением эмоций. Вы задаёте вопрос: «Какое у тебя настроение?» или «Что ты чувствуешь, когда ссоришься с лучшей подругой?», а ребёнок должен выбрать подходящую картинку и объяснить, что он чувствует и почему.

«Зеркало»

Вы без слов показываете эмоцию с помощью мимики и жестов, а ребёнок старается угадать. Затем нужно поменяться ролями. Можно играть не только вдвоём, но и командами.

«Я радуюсь, когда...»

По очереди с ребёнком составляете список «Я радуюсь, когда...». Сюда можно включить любые моменты от хорошей погоды до часовой беседы друг с другом.

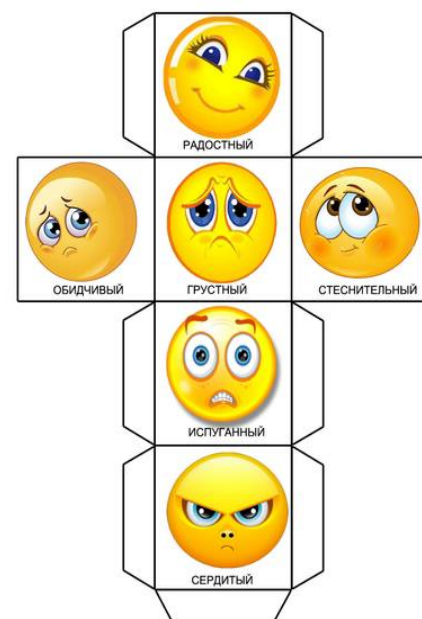
«Подушка злости»

Заведите подушку, которую можно бить, пинать и топтать при появлении агрессии. Это позволит ребёнку выплёскивать негативные эмоции.

«Дневники добра»

Для отслеживания позитивных эмоций составьте: «Дневник побед», куда можно записывать что-то, что удалось сделать впервые; «Дневник хорошего воспоминания», где хранятся лучшие моменты каждого дня; «Дневник успеха», который помнит только хорошее.

Как итог, после игр и упражнений повысится уровень эмоционального интеллекта, и родители смогут наблюдать ребёнка, который: обладает богатым эмоциональным словарём; не стремится к совершенству и перфекционизму; не позволяет другим портить себе настроение; способен переключаться от негатива к позитиву.



Посмотреть вместе с ребенком



Мультфильм «Головоломка»

Что, если каждая из ваших эмоций была на самом деле живым существом с собственной личностью? Да-да, вы не ослышались. Представьте, что каждое ваше чувство – это маленькая личность, живущая внутри вас и управляющая вашими реакциями. Звучит увлекательно, не правда ли? И в этом

увлекательном путешествии вы не одиноки. Смотреть "Головоломку" – это не просто развлечение, это настоящий урок психологии, особенно актуальный, когда вы смотрите его с детьми. Забавный и милый снаружи, он тем не менее таит в себе глубокое погружение в сложные механизмы управления нашими эмоциями. **Песнь моря**

Затронутая в мультфильме проблематика семейных отношений (детско- родительских, межпоколенных, сиблинговых) при работе с детьми от 4-х лет способствует развитию у детей эмпатии и бесконфликтности, а также примирению малышей с некоторыми трагическими жизненными обстоятельствами, такими как развод родителей или потеря близких. Безусловную ценность «Песни моря» составляет реализм повседневной жизни с ее радостными и грустными моментами, где сам человек, даже если он ребенок, зависимый от взрослых и кажущийся бессильным перед обстоятельствами, способен самостоятельно действовать во благо не только самого себя, но и окружающих.



«Джек и механическое сердце»

- это анимационная сказка. В ней есть место и волшебству, и зловещей красоте, и абсурду. Главный герой, Джек, рождается с оледенелым сердцем и волшебница Мадлен, усыновившая сироту, устанавливает ему механическое сердце, что ставит мальчика в уникальное положение – он отделен от человеческих эмоций, но стремится к ним. И когда Джек вырастает и влюбляется, начинаются

удивительные приключения необычного и очень чуткого мальчика. История преодоления, прощения... Это отражает постоянную борьбу, которую многие люди чувствуют между разумом и эмоциями.

Топ-5 книг по эмоциональному интеллекту

ДЕТСКИЕ КНИГИ:

«Азбука эмоций» Н. Кедрова

«Сказки Королевы Настроений» Тимофеева, Терентьева, Шевченко

Серия «Первые эмоции в сказках и картинках» - изд. «Бином Детства»

ВЗРОСЛЫЕ КНИГИ

«Эмоциональный интеллект, российская практика» С. Шабанов, А. Алешина

«Психология эмоций: чувства под контролем» Д. Дубравин

«Как подружить детей с эмоциями. Советы «ленивой мамы» А. Быкова

«Чувства и конфликты» Ю. Гиппенрейтер

«Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники» Д. Хэссон

«Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ» Д. Гоулман

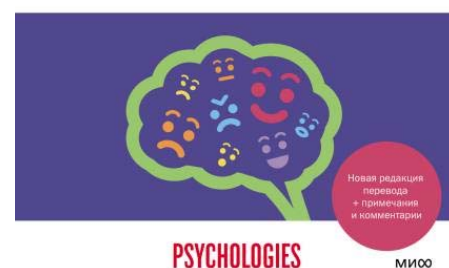
«Эмоциональная гибкость» С. Дэвид - «Эмоциональный интеллект ребёнка» Д. Готтман,



Дэниел Гоулман

Эмоциональный интеллект

ПОЧЕМУ ОН МОЖЕТ
ЗНАЧИТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ IQ



Интересные факты

Эмоциональный интеллект — путь к успеху

По мнению известного психолога Дэниела Гоулмана, эмоциональный интеллект играет в достижении успеха огромную роль. Конечно, это не единственное условие, необходимое для процветания. Однако способность считывать свои эмоции, управлять ими и угадывать чувства других людей повышает наши шансы достичь вершин в личной и профессиональной жизни.

Исследования показывают, что люди, обладающие эмоциональным интеллектом, выгодно отличаются от остальных. В мире бизнеса они лучше других работают с жалобами клиентов и улаживают конфликты, а в долгосрочной перспективе — устанавливают прочные и позитивные отношения с окружающими.

Эмоции — это система навигации

Нам часто советуют бороться со своими эмоциями, но это неправильно. В сильных проявлениях чувств нет ничего плохого. Это своего рода опознавательные знаки, с помощью которых люди общаются и лучше понимают себя. Эмоции не бывают плохими или хорошими, полезными или вредными. Они просто есть. Это заложенная в нас система навигации, и она лучше работает, если не сопротивляться ей.

У эмоций много оттенков

Чтобы стать более проницательным, подумайте о том, что значит для вас каждое слово в списке ниже. Представьте себя во власти каждой из этих эмоций. Видите ли вы разницу (большую или незначительную) в своих поступках в зависимости от того, что чувствуете?

Настроение — нечто более длительное, чем эмоция.

Мы можем пребывать в нём от нескольких минут до нескольких дней. Кроме того, оно влияет на то, как именно вы испытываете эмоции. Например, если вы не в духе, гнев заставит вашу кровь кипеть намного

Запись родителей на бесплатную
консультацию по вопросам
обучения и воспитания детей:



Мы в контакте:



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Растим детей
• Навигатор для современных родителей •



ЧЕЛЯБИНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ