

Детские эмоции или эмоциональный интеллект





Анна Князева

Клинический и перинатальный психолог,
преподаватель психологии, опыт работы более 25 лет,
мама семерых детей

Виды интеллекта



- Логико-математический интеллект
- Эмоциональный интеллект
 - Внутриличностный
 - Межличностный
- Натуралистический
- Практический
- Творческий (музыкальный, художественный, литературный...)
- Телесно-кинестетический
- Лингвистический или вербальный
- Пространственный
- Экзистенциальный или духовный...

Эмоциональный интеллект

Внутриличностный интеллект

- Самосознание: способность различать и интерпретировать собственные мотивы, настроения, порывы и предсказывать их влияние на других людей
- Саморегуляция: способность регулировать свои эмоциональные реакции и состояния, управлять своим настроением

Межличностный интеллект

- Понимание других, эмпатия: социальная восприимчивость, способность понимать эмоциональное состояние других людей
- Социальная умелость: способность управлять эмоциями других людей и отношениями с ними

Что дает высокий уровень ЭИ?

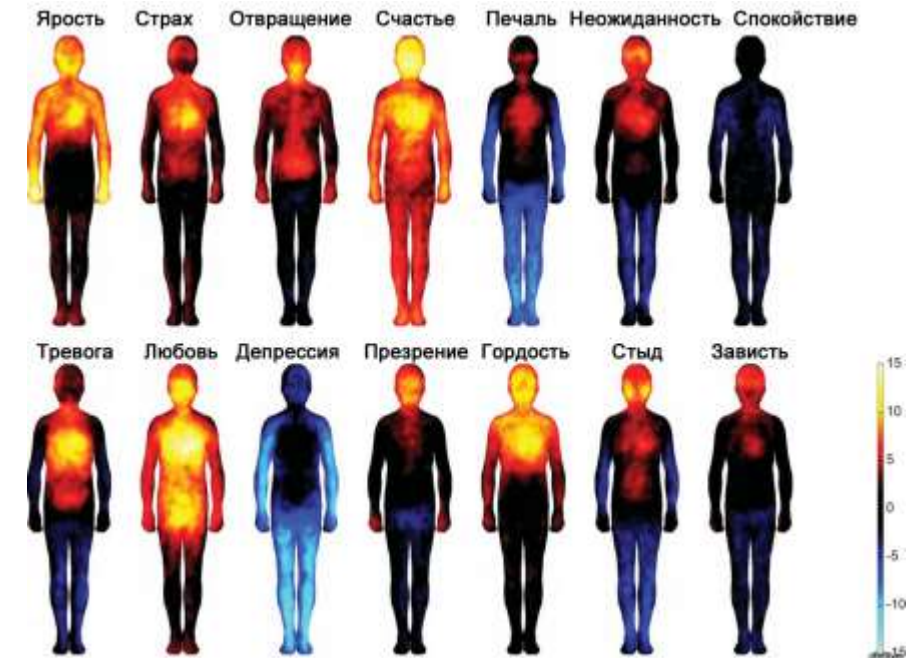
- Самосознание – адекватная самооценка и уверенность в себе
- Самоуправление – умение контролировать свои эмоции, адаптивность, открытость, инициативность, оптимизм, высокая самомотивация и продуктивность
- Социальная чуткость: предупредительность, тактичность и деликатность, понимание отношений в коллективе и умение ладить с людьми
- Управление отношениями: влияние, вдохновляющее лидерство, умение регулировать конфликты, помощь другим в развитии и совершенствовании, сотрудничество и умение работать в команде, содействие изменениям

Что мешает развитию ЭИ?

- Принятие чужих «деклараций» — чувств, эмоций, переживаний — за свои (из душевной лени или самосохранения)
- Недооценка чувственных переживаний
- Страх эмоциональной жизни
- Неумение чувствовать, алекситимия
- Не слишком развитая рефлексия, отсутствие опыта описания внутренней жизни
- Спешка и занятость, сбой ритмов — ориентация на «внешнее и объективное»
- Показная эффективность, успешность и попытки ее измерять
- Страх быть «не таким», перфекционизм
- Ориентировка на результат, а не процесс
- Незнание себя: своей индивидуальности, собственного обаяния и харизматичности (производные ЭИ)
- Показная взрослость и разумность

КАК РАЗВИВАТЬ ЭИ у себя (тест)

1. Осознавать свои сильные и слабые стороны – называть их, понимать причины, давать направление реализации
2. Называть свои и чужие эмоции – чем больше набор слов, тем выше чувствование
3. Наблюдательность, отзывчивость и готовность прийти на помощь тем, кто нуждается
4. Внимание к невербальному языку
5. При неудачах – благодарность за полученный опыт
6. Способность помещать себя в новые условия и адаптироваться к ним
7. Умение признать свою вину в сочетании с отсутствием страха перед ошибками
8. Снижать перфекционизм – это не есть достойная цель
9. Способность отключаться и переключаться
10. Готовность слушать и слышать



Как развивать ЭИ у детей?

- Обсуждение книг и фильмов: определять чувства героев, связи между их чувствами и поступками
- Обсуждение сопереживания ребенка героям произведений
- Командная работа, построенная на кооперации
- Взаимопомощь в классе
- Задавать настроение урока (через веселую шутку, через комментарии погоды и своего настроения...)
- Минутки осознанности: помолчать, подышать: очистите свою голову
- Примеры-истории того, как кто-либо справился с какой-то ситуацией
- Называние чувств ребенка: я вижу ты сердисься, ты сильно расстроился?
- Называние своих чувств: я переживаю, что вы не справитесь, я волнуюсь как пройдет урок

Книги

- Дэниел Гоулман «Эмоциональный интеллект»
- Джон Готтман, Джоан Деклер «Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей»
- Сьюзен Дэвид «Эмоциональная гибкость. Как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы и жизни»



Спасибо за внимание!



корпорация
российский
учебник

