

Горячева Екатерина Сергеевна, студентка 1 курса магистратуры

Башкирский государственный педагогический университет

им М. Акмуллы, Уфа, Россия

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Аннотация: Статья посвящена исследованию понятия «эмоциональный интеллект», выделены компоненты эмоционального интеллекта, а также определены методы распознавания и регулирования эмоций.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, распознавание, регулирование, понимание, эмоции, дети.

Annotation: The article is devoted to the study of the concept of «emotional intelligence», the components of emotional intelligence are highlighted, and methods for recognizing and regulating emotions are determined.

Key words: emotional intelligence, recognition, regulation, understanding, emotions, children.

Проблема развития эмоционального интеллекта является крайне актуальной, ведь эмоциональный интеллект связан со многими важными функциями детей и взрослых. Согласно последним данным, дети с более высоким эмоциональным интеллектом лучше способны концентрировать внимание, больше вовлечены в творческой деятельности, имеют более крепкие отношения с друзьями и родственниками [6]. Понятие «эмоциональный интеллект» включает в себя три основных компонента, такие как распознавание, выражение и регулирование эмоций.

Способность распознавать и выражать эмоции предполагает осознание как своих эмоциональных изменений, так и окружающих. Она подразумевает

установление взаимосвязи между эмоциями и осмысление изменений в теле. Способность понимать эмоции помогает осуществлять межличностные отношения, интерпретируя сообщения вербальных и невербальных форм общения.

Умение управлять эмоциями и регулировать их позволяет человеку наблюдать и контролировать себя. Данная способность включает в себя такие навыки, как управление эмоциями и их выражение, проявление гибкости и адаптации.

Когда дети достигают возраста 2–3 лет, они начинают понимать, что другие люди обладают чувствами и мыслями, отличными от их чувств. С развитием эмоциональных способностей они начинают понимать сложные эмоции, такие как разочарование и предательство, и испытывать самые разнообразные эмоции [7].

Хотя способности эмоционального интеллекта влияют друг на друга, способность распознавать эмоции является основой всех способностей. Если человек не умеет распознавать эмоции, он не сможет их понять, и, тем более, управлять ими.

Существует несколько методов, которые направлены на распознавание эмоций.

Первый из них – наблюдение и обсуждение. Данный метод включает в себя действия по анализу и интерпретации, такие как мгновенные эмоции персонажей мультфильмов и книг, которые позволяют ребенку понять эмоции, и позволяют ребенку испытывать и наблюдать свои эмоции перед зеркалом.

Следующий метод называется «дневник эмоций». Это метод предполагает описание ситуации в дневнике. Ребенок записывает ситуацию, в которой проявляется эмоция, и изменения, которые она вызывает в теле [4]. Представить ситуацию можно с помощью изображений или видеозаписи.

Третий метод представляет собой сканирование тела. Данный метод предполагает направление внимания на каждую часть тела с закрытыми глазами, чтобы заметить изменения в теле, вызванные эмоциями [4].

Как уже было сказано, важно и распознавать, и выражать, а также понимать эмоции. Методы и приемы, используемые для поддержки понимания эмоций, позволяют ребенку замечать создаваемые ими изменения и устанавливать причинно-следственную связь между событиями и эмоциями.

К таким методам относятся набор ласковых слов, интерактивное чтение книг, использование кукол, интерпретация визуального материала.

- «Концентрация» ласковых слов: В течение недели дети собирают ласковые слова, которые используются в речи членами его семьи. В конце недели семья вместе с детьми проводит оценку, и выявляют, с каким словом любви они чаще всего сталкиваются и в каких ситуациях [4].

- Интерактивное чтение книг. Эмоциональные сборники рассказов позволяют детям взаимодействовать с персонажами рассказа [4]. При интерактивном чтении ребенка стараются максимально включить в художественную литературу. При чтении книги детей спрашивают о чувствах героев («как они себя чувствовали», «почему они такие грустные», «как они проявляют свои чувства?») или о проблемах, которые они испытывают. Прodelывая такую работу, дети воспринимают точку зрения героев рассказа и пытаются понять их эмоции.

- Использование кукол. Куклы являются эффективным средством обучения с точки зрения содержания юмора и интерактивности. Эмоциональное понимание детей можно поддержать, используя куклы, которые изображают разные эмоции. Дети воспринимают кукол как друзей, и когда их заставляют говорить содержанием, соответствующим их развитию, они спонтанно стремятся понять, интерпретировать и утешить эмоциональное состояние куклы.

В развитии эмоционального интеллекта важно не только распознавать и понимать эмоции, но и научиться ими управлять.

Методы управления эмоциями помогают распознавать интенсивность и воздействие эмоций, справляться с этими воздействиями, управлять ими и расслабляться.

- Первый метод распознавания называется «Пробуждение кошки». Считается, что если дети наблюдают за тем, как кошки просыпаются и потягиваются, они имитируют эти состояния кошки и успокаиваются, когда сталкиваются с сильными эмоциями [2].

- Дыхательные упражнения: диафрагмальное дыхание снижает стресс и обеспечивает эмоциональное облегчение за счет снижения сердечного ритма и артериального давления за счет выделения углекислого газа и поступления кислорода [2]. Именно поэтому, необходимо обучать детей правильному диафрагмальному дыханию, включая различные дыхательные упражнения в течение дня, а также нужно поощрять детей к использованию дыхания в моменты, когда им нужно расслабиться.

- Позитивный и реалистичный разговор с самим собой: детей можно попросить рассказать о своих эмоциях, подойдя к зеркалу. Этот метод позволяет выразить свои чувства и повысить самосознание.

- Самосострадание: это метод, который позволяет человеку мягко относиться к себе, столкнувшись с ошибками или негативных эмоций. Детям важно охарактеризовать случившееся как ситуацию, которая может случиться с любым человеком. Необходимо, принять себя и эмоции такими, какие они есть, без недооценки или преувеличения [1].

- Выразить сложные эмоции можно не только словом. Дети могут выразить их и другими способами: танец, музыка, рисование, скульптура, драма, спорт и т. д.

Принимая во внимание вышесказанное, можно прийти к выводу, что развитие интеллекта детей является важной задачей, которая стоит перед родителями и учителями. Следовать советам и использовать методы развития эмоционального интеллекта несложно. Главное, посвящать на выполнение упражнений несколько минут, выполнять их систематически и вы, непременно, увидите результат. Ваш ребенок научится не только понимать свои и ваши эмоции, но и регулировать свое поведение.

Библиографический список:

1. Андреева, И.Н. Концептуальное поле понятия «эмоциональный интеллект» / И.Н. Андреева // Вопросы психологии, 2009. – № 4. – С. 131.
2. Манойлова, М.А. Эмоциональный интеллект будущего педагога: акмеологическая диагностика и методы развития. (Учебно-методическое пособие). – Москва: «POLEOGRAFF PRESS», 2008. – 128 с.
3. Хлевная, Е. А. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности: на примере руководителей: автореф. дис... канд. психол. наук:/ Хлевная Елена Анатольевна. – Москва, 2012. – 28 с.
4. Doyle, B. G., & Bramwell, W. (2006). Promoting emergent literacy and social-emotional learning through dialogic reading. *The Reading Teacher*, 59(6), P. 554-564.
5. Mayer, J.D., & Salovey, P (2004). What is emotional intelligence? In P. Salovey, M.A. Brackett, & J.D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey model* (pp. 29-59). Port Chester, NY: Dude Publishing.
6. Raver, C. C., Garner, P. W., & Smith-Donald, R. (2007). The roles of emotion regulation and emotion knowledge for children's academic readiness: Are the links causal? In R. C. Pianta, M. J. Cox, & K. L. Snow (Eds.), *School readiness and the transition to kindergarten in the era of accountability* (p. 121-147). Paul H Brookes Publishing.
7. Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), P. 185-211.