

## Как развивать эмоциональный интеллект у школьников.

Каким умным ни был бы ребенок, есть качества, без которых ему будет тяжело добиться успеха в жизни. Эти качества входят в понятие «эмоциональный интеллект». Человек с развитым уровнем «чувственности» может наладить контакт с любым, даже трудным в общении коллегой, он ценит близких, понимает свои и чужие чувства, умеет дружить и любить.

### Что происходит с эмоциями школьников



Психолог Джон Готтман в книге «Эмоциональный интеллект» рассказывает, что определяет чувства школьников в возрасте от 8 до 12 лет.

В школе дети начинают входить в большие социальные группы и подпадать под их влияние. Если в детском саду они не замечали, кто из сверстников входит, а кто не входит в группу, то теперь ситуация меняется. В этом возрасте у детей активно развиваются познавательные способности, и они узнают о власти интеллекта над эмоциями. Ваш ребенок начинает испытывать все большее влияние со стороны сверстников, и вы можете заметить, что одной из основных мотиваций его жизни становится *стремление любой ценой избежать неловкости*.

Детей этого возраста начинают волновать стиль их одежды, тип рюкзака и как их сверстники относятся к тому, что они делают. Ребенок пойдет на все, чтобы не привлекать к себе внимания, особенно если друзья будут дразнить его или критиковать его действия. Конформизм в этом возрасте является вполне здоровым,

хотя нередко и вызывает раздражение родителей, которые хотят, чтобы их дети были лидерами, а не исполнителями. Он означает, что ваш ребенок все лучше распознает социальные сигналы и приобретает навык, который будет ему служить на протяжении всей его жизни. В период от восьми до двенадцати это особенно важно, потому что дети этой возрастной группы могут дразнить и унижать беспощадно. На самом деле дразнилки являются кузницей, которая формирует многие возрастные стандарты поведения. Девочек дразнят не меньше, чем мальчиков, хотя у мальчиков передразнивания нередко приводят к физическим столкновениям.

Дети довольно быстро понимают, что если их дразнят, то лучше всего вообще эмоционально не реагировать. Протест, крик, жалобы учителю или гнев, когда крадут шапку или обзывают, могут повлечь дальнейшие унижения или изгнание из группы. Поэтому, чтобы сохранить достоинство, лучше подставить другую щеку. Понимая ситуацию, дети производят «эктомия эмоций», убирая чувства из сферы взаимоотношений со сверстниками. Большинство детей мастерски овладевают этим приемом, но наибольших успехов добиваются те, кто в младшем возрасте научился управлять своими эмоциями.

### **Влияние коллектива не избежать.**

«Хладнокровное» отношение к взаимоотношениям со сверстниками может ввести в заблуждение родителей, которые были хорошими эмоциональными воспитателями. Родители часто ошибочно считают, что все, что требуется сделать их детям в случае конфликта со сверстниками, -это поделиться своими чувствами с другим ребенком и прийти к соглашению. Такая стратегия хорошо работает в дошкольных учреждениях, но в школе, когда проявление эмоций считается социальной помехой, она может закончиться катастрофой. Дети, с которыми занимались эмоциональным воспитанием, становятся достаточно проницательными, чтобы это понять. Они умеют распознавать сигналы своих сверстников и действовать соответствующе.

Ближе к десяти годам многие дети становятся значительно более способными к логическим рассуждениям. Дети зачастую реагируют так, будто у них не головы, а компьютеры. Скажите девятилетнему ребенку «подними носки» - и он может их поднять, а затем положит на место, объяснив это тем, что ему «не говорили их убрать».

Дерзость и издевательство над миром взрослых характерны для детей, которые видят жизнь в черно-белом цвете или все делят на правильное и неправильное. Взрослых ребенок считает лицемерами, так что любимой «эмоцией» ребенка закономерно становятся издевательство и неуважение к взрослым.

Из всех этих суждений и оценок рождается его собственная система ценностей.

В этом возрасте вашего ребенка волнуют мораль и справедливость, поэтому он может придумать себе «чистые миры», где все люди равны, нет места нацизму или войне и где не может быть тирании. Ребенок может начать презирать мир взрослых с его зверствами, такими как работорговля или инквизиция. Он сомневается, он бросает вызов, он начинает думать самостоятельно.

Ирония в том, что вместе с этим ребенок придерживается ничем не обоснованных и тиранических стандартов группы своих сверстников. Например, девочка может быть глубоко обеспокоена жестоким обращением с животными и одновременно принимать участие в заговоре над одноклассником. Как родителям реагировать на такую непоследовательность? Готтман советует не обращать внимания и считать это время периодом исследований. Знайте, что строгое соблюдение зачастую деспотичных правил, диктуемых сверстниками, -это часть нормального и здорового развития. Поведение ребенка означает, что он способен распознавать стандарты и ценности, принятые в группе сверстников, и это позволяет ему стать ее частью.



### **Дети в школьные годы учатся взаимодействовать друг с другом.**

Если узнаете, что ваш ребенок участвует в травле другого ребенка, которую считаете несправедливой, скажите ему о том, что вы чувствуете. Используйте этот прецедент, чтобы донести до него свои ценности -доброту и честность. Если ваш ребенок не проявил жестокости, не следует быть особенно резким или сурово его наказывать. Для детей этого возраста, которые хотят входить

в избранный круг и при этом испытывают сильное давление со стороны сверстников, такое поведение нормально.

Если ребенок жалуется, что его исключили из группы или сверстники относятся к нему несправедливо, можно воспользоваться методами эмоционального воспитания, чтобы помочь ему справиться с чувствами печали и гнева. Преодолев негативные эмоции, попробуйте вместе поискать решение проблемы. Например, можно исследовать способы, при помощи которых человек создает и поддерживает дружеские отношения. Не пытайтесь доказать ребенку, что его стремление одеваться и вести себя как, другие дети, глупо.

Признайте его желание быть принятым сверстниками и помогите ему этого добиться.

Если ваш ребенок высмеивает правила, принятые в мире взрослых, не принимайте эту критику близко к сердцу. Дерзость, сарказм и презрение к ценностям взрослых - нормальное поведение в этом возрасте. Если ваш ребенок действительно грубо с вами разговаривает, скажите ему об этом, но особым способом. («Когда ты смеешься над моей прической, я чувствую, что ты меня не уважаешь».) Так вы сможете привить ему такие ценности, как доброта и взаимное уважение в семье. Несмотря на фрондерство, дети в этом возрасте, как и все другие, хотят чувствовать себя эмоционально связанными со своими родителями и нуждаются в их любящем руководстве.

### **Как развивать EQ**

Развивать эмоциональный интеллект можно в любом возрасте. «Задача родителей - научить детей замечать, понимать, осознавать свои чувства и называть их. Наши эмоции - это сигнал организма на какую-то ситуацию, поэтому важно „ловить“ эти сигналы и не игнорировать».

Развивать EQ у младших школьников можно с помощью игр.

#### Вот варианты совместных веселых занятий.

- *Изображайте, показывайте разные эмоции* перед зеркалом. Продемонстрируйте злость, радость, обиду. Пусть ребенок покажет то, как он чувствует эти эмоции.

- *Произносите фразы с разным настроением* и попросите ребенка угадать эмоциональный окрас. Как было это произнесено? Грустно, серьезно, а может быть, весело и радостно?

- *Полезно рисовать эмоции.*

- *Слушайте разную музыку и рассуждайте с ребенком, какое настроение передает мелодия.*





*Проигрывайте реальные ситуации на игрушках.* Например, ребенок выпрашивал что-то в магазине. Дома поиграйте в магазин с любимыми игрушками. Пусть кукла Маша начнет вести себя так, как ваш ребенок. Спросите, что, по его мнению, чувствует мама куклы. Что чувствует сама Маша. Ребенок во время такой игры посмотрит на себя со стороны.

- *Читая вместе книги, вы можете поговорить с ребенком об эмоциях героев.*

- *Попросите ребенка составить рассказ по картинкам.* Пусть он поставит себя на место героев. Таким образом, ребенок будет учиться эмпатии, сопереживанию, а также разовьет фантазию и воображение.

Одной из самых распространенных родительских ошибок, является запрет на чувства детей. Мы обесцениваем чувства фразами: „Не плачь, ничего страшного не произошло“, „Это не стоит твоего внимания“, „Успокойся, не расстраивайся из-за ерунды“. Таким образом, мы не даем ребенку осознать свои чувства, понять, что он испытывает на самом деле. Давайте детям обратную связь с самого маленького возраста. Например, если ребенок упал, скажите: „Я вижу, что ты плачешь и тебе больно. Давай я тебя утешу“. Если ребенок злится и крушит все вокруг, не надо кричать. Обозначьте его чувства и дайте возможность выплеснуть их конструктивно, например, порвать газету или поколотить подушку».

Развитый эмоциональный интеллект должен быть, прежде всего, у родителей. Если вы чувствуете, что не обладаете эмпатией, способностью сопереживать, начните с себя. Тогда вы сможете развить у ребенка умение проживать свои эмоции, конструктивно их выражать.