



*Лёгкий
старт*



• Е. Сергиенко • Е. Хлевная • Т. Киселёва

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

ребёнка и здравый смысл
его родителей



«МАТРИЦ»



100%

ПРАКТИЧЕСКАЯ КНИГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ



Лёгкий старт

Елена Сергиенко

**Эмоциональный интеллект
ребенка и здравый
смысл его родителей**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 372.3/.4
ББК 74.102

Сергиенко Е. А.

Эмоциональный интеллект ребенка и здравый смысл его родителей
/ Е. А. Сергиенко — «Издательство АСТ», 2021 — (Лёгкий
старт)

ISBN 978-5-17-122021-1

Все мы хотим, чтобы наши дети заняли достойное место в обществе. Поэтому стараемся дать им лучшее. Часто из самых добрых побуждений мы развиваем только их интеллектуальные способности, начинаем чуть ли не годовалого малыша учить читать и считать. При этом мы руководствуемся правилом: «Эмоциям не место в жизни, главное — знания, умения и навыки». Но так зачастую не удаётся добиться успеха. Учёные доказали, что для гармоничного развития человеку недостаточно совершенствовать только IQ. Есть ещё область чувств и эмоций, про огромный потенциал которой мы обычно даже не догадываемся. В этой книге ведущие отечественные психологи объяснят, что такое эмоциональный интеллект, как он может улучшить качество жизни, раскрыть новые горизонты воспитания и развития ваших детей. Увлекательные упражнения помогут сформировать навык управления своим эмоциональным состоянием. Для широкого круга читателей. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 372.3/.4
ББК 74.102

ISBN 978-5-17-122021-1

© Сергиенко Е. А., 2021

© Издательство АСТ, 2021

Содержание

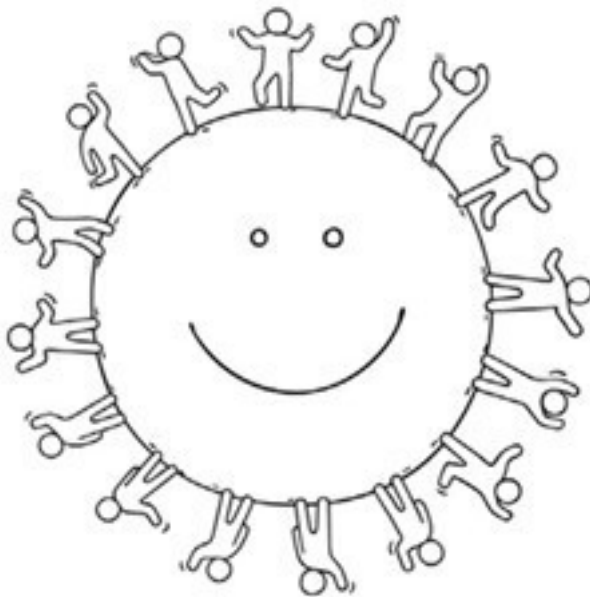
Предисловие	7
Глава 1	9
Как добиться успеха ребёнку в сложном мире: мифы и реальность	9
Эмоциональный интеллект – важнейший навык будущего	13
Почему развивать эмоциональный интеллект нужно и важно?	17
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Елена Сергиенко, Елена
Хлевная, Татьяна Киселёва**
**Эмоциональный интеллект ребёнка
и здравый смысл его родителей**



© Сергиенко Е. А., текст, 2021
© Хлевная Е. А., текст, 2021
© Киселёва Т. С., текст, 2021
© ООО «ЭИ ДЕТИ», текст, ил., 2021
© ООО «Издательство АСТ», 2021

Предисловие



Уважаемые родители! Перед вами книга по важнейшей для ваших детей теме – эмоциональному интеллекту, ставшей мировым трендом. Мы искренне надеемся, что книга будет вам полезной для понимания собственного мира эмоций и мира эмоций вашего ребёнка и поможет разобраться в тех сложных задачах, которые стоят перед ребёнком в процессе его развития. Мы расскажем о способностях и навыках, которые востребованы в XXI веке и которые помогут ребёнку добиться успеха в сложном мире.

Развитый эмоциональный интеллект позволяет ребёнку эффективно общаться как со сверстниками, так и со взрослыми, управлять своим поведением, помогает быть собранным и сосредотачиваться на выполнении определённой деятельности, решении конкретной задачи.

Ребёнок с развитым эмоциональным интеллектом способен ставить разумные и достижимые позитивные цели, принимать ответственные решения и учитывать их последствия, активно и доброжелательно взаимодействовать с окружающими людьми, проявляя заботу, понимать себя и свои потребности, грамотно управлять своим поведением и своими эмоциями в различных ситуациях, понимать и анализировать свои эмоции, критически и рефлексивно мыслить.

Уже сейчас уровень эмоционального интеллекта соискателя становится всё более значимым критерием при приёме на работу и в развитии карьеры. Вслед за зарубежными компаниями многие крупнейшие российские организации начали оценивать и развивать эмоциональный интеллект у своих сотрудников. Эмоциональный интеллект, по мнению президента Всемирного экономического форума в Давосе (World Economic Forum) Клауса Шваба, является ключевым навыком XXI века. По его мнению, эмоциональный интеллект позволит молодым людям в будущем проявлять бо́льшую инновационность и лучше адаптироваться в меняющемся и ненадёжном мире.

Авторы книги – учёные, исследователи, эксперты и практики в области диагностики и развития эмоционального интеллекта, на протяжении многих лет занимаются развитием данной темы в науке и практике; авторы множества научных и популярных статей, монографий, учебных пособий и книг. Итогом многолетней научной и методической работы авторов стала программа развития эмоционального интеллекта детей и подростков, которая успешно реализуется на базе центров развития эмоционального интеллекта международной сети «ЭИ дети».

Книга содержит простые и увлекательные упражнения, которые вы можете выполнять вместе с ребёнком для развития его эмоционального интеллекта и социальных навыков, а также техники для поддержания развивающей среды и атмосферы радости, доверия и доброжелательности в вашей семье. Во время совместных занятий вы узнаете много нового и о себе, и о своём ребёнке.

Вы обязательно найдёте в данной книге ответы на волнующие вас вопросы о развитии эмоциональных и социальных навыков ваших детей. Наша главная задача – расширить ваши знания в данной области и помочь выбрать работающие инструменты в зависимости от ваших целей и задач.

Глава 1

Навыки будущего

Что такое эмоциональный интеллект?

Как добиться успеха ребёнку в сложном мире: мифы и реальность



Мы все хотим, чтобы наши дети были счастливы, успешны, благополучны и, конечно же, реализовались в жизни! Чтобы у них «всё сложилось» лучше, чем у нас самих, или, во всяком случае, не хуже. Поэтому с раннего детства мы готовы инвестировать в своих детей. Сегодня каждый уважающий себя родитель считает необходимым как можно раньше отдать ребёнка во всевозможные секции. Современные родители хотят, чтобы их ребёнок в 3–4 года знал английский, китайский, умел считать, читать и т. п. Общество также диктует нам определённые правила поведения. В разговоре о детях считается обязательным сообщить, в какие секции ходит ребёнок и каких успехов он достиг в спорте и обучении. Родители в погоне за развитием отдают неокрепших дошкольников и школьников в математические, лингвистические, спортивные и другие секции, заменяя этими занятиями общение с ребёнком в семье, совместный досуг и групповые игры.

У маленьких детей не хватает времени ни на проявление собственных интересов и активности, ни на общение с детьми – им некогда узнать и попробовать проявить свои способности и возможности. XXI век приучил нас гнаться за достижениями социального успеха, экономического благополучия, совершенно забывая о гармонии – гармонии в семье и отношениях, в работе и личной жизни, в саморазвитии и самореализации. Именно поэтому в книге мы поговорим о способностях и навыках, развитие которых даст нашим детям возможность вырасти не только эрудированными, но и гармоничными, постоянно развивающимися личностями.

Социально-эмоциональное развитие становится той необходимой основой, придающей новый потенциал и академическому обучению, и благополучию развития ребёнка, и раскрытию его возможностей. Важность такого подхода в обучении и воспитании осознана в миро-

вой системе образования раньше, чем в нашей стране, и уже имеет опыт внедрения в разных странах мира.

Чему же учить детей и какие навыки развивать сейчас для того, чтобы ребёнок реализовался в будущем? Всё большее количество экспертов утверждают, что в ближайшем будущем человечество столкнётся с кардинальной сменой экономического и общественного уклада, а по опыту весны 2020 года мы понимаем, что уже столкнулось.

Многие из задач, выполняемых сейчас работниками в различных секторах экономики, будут автоматизированы или исчезнут в связи с изменением способа организации общества. Для новой экономики потребуются специалисты нового типа. Перед ними будут стоять задачи, которые потребуют творческого подхода, поведенческой гибкости и готовности к сотрудничеству с другими людьми, а также с системами искусственного интеллекта. Изменится сам подход к работе. Вместо привычной сейчас линейной карьеры в одной профессии человек будет заниматься реализацией своего призвания, меняя конкретную деятельность.

Секрет гармоничного личностного развития

Global Education Futures и Future Skills¹ выделили ряд трендов, оказывающих существенное влияние на все секторы экономики и определяющих то, как будет выглядеть рабочий процесс в обозримом будущем.

Существующие тренды можно подразделить на несколько категорий:

✓ технологические – они легко заметны, поскольку проявляются на физическом уровне и оказывают немедленное влияние на окружающую реальность (цифровизация всех сфер жизни – оцифрованных данных становится больше, интернет доступнее; автоматизация и роботизация, то есть если говорить простым языком, очень много задач выполняется «машинами», а также трансформируется вообще роль человеческого труда во всех секторах экономики);

✓ социальные (демографические изменения, становление сетевого общества, возникновение более гибких способов управления компаниями и сообществами дополняется развитием сетевых технологий);

✓ тренды, находящиеся на пересечении социальной и технологической сферы (глобализация: экономическая, технологическая и культурная, глобальные тенденции, затрагивающие весь мир). Они могут быть не столь заметны, так как в меньшей степени проявляются в повседневной жизни. Однако именно они формируют устройство общества, задают спрос на те или иные товары, услуги или даже формы организации труда.

Все перечисленные изменения происходят под влиянием одного общего метатренда – возрастающей скорости изменений. Новые технологические решения и социальные тенденции возникают всё быстрее. Эта тенденция не только воздействует на обозначенные изменения, но и задаёт темпы обновления окружающего мира – темпы, к которым пока не готовы большинство существующих социальных институтов, в том числе образовательных организаций.

Во многих странах эксперты, учёные и практики открыто дискутируют о том, какие именно навыки должны войти в набор базовых компетенций XXI века. Впечатляющая работа в этом направлении проделана в докладах World Economic Forum, Center for Curriculum Redesign, Partnership for 21st Century Skills и рядом других организаций.

По данным Всемирного экономического форума в Давосе (World Economic Forum), для эффективного развития, адаптации и благополучия человек должен обладать десятью навыками будущего (а точнее, уже настоящего)²:

¹ По данным доклада «Навыки будущего» авторского коллектива: Е. Лошкарёва, П. Лукша, И. Ниненко, И. Смагин, Д. Судаков / Global Education Futures и WorldSkills Russia, 2019.

² Alex Gray. The 10 skills you need to thrive in the Fourth Industrial Revolution/электронный ресурс: weforum.org, 2016.

1. Комплексное многоуровневое решение проблем.
2. Критическое мышление.
3. Креативность в широком смысле.
4. Умение управлять людьми.
5. Взаимодействие с людьми.
6. Эмоциональный интеллект.
7. Формирование собственного мнения и принятие решений.
8. Клиентоориентированность.
9. Умение вести переговоры.
10. Гибкость ума.

Институт будущего (The Institute for the Future – IFTF) в совместной работе с научно-исследовательским институтом Феникса (The Phoenix Research Institute) провёл исследование и представил ещё в 2011 году доклад «Навыки будущего» (Future Work Skills), рассказывающий о навыках, необходимых для получения престижной работы³.

Навыки будущего для успешной карьеры:

1. Создание и понимание смыслов (способность определять более глубокий смысл или истинное значение того, что выражается или декларируется).
2. Социальный и эмоциональный интеллект (способность распознавать, понимать свои эмоции и эмоции других людей и решать задачи, основываясь на эмоциональной информации; способность устанавливать глубокие связи с другими людьми, выстраивать нужные взаимодействия).
3. Нестандартное и адаптивное мышление (умение думать и придумывать решения за пределами того, что выучено наизусть или основано на правилах).
4. Межкультурная компетентность (способность работать в различных культурных условиях).
5. «Вычислительное» мышление (способность переводить огромные объёмы данных в абстрактные понятия и понимать основанные на данных рассуждения).
6. Грамотность в области СМИ (способность критически оценивать и разрабатывать контент, используя новые медиа-форматы, а также применять эти медиа для убедительной коммуникации).
7. Трансдисциплинарность (грамотность и способность понимать концепции в различных дисциплинах).
8. Проектный образ мышления (способность представлять и разрабатывать задачи и рабочие процессы для достижения желаемых результатов).
9. Когнитивное управление (способность различать и фильтровать информацию по важности, а также понимать, как максимизировать свои когнитивные процессы с помощью различных инструментов и методов).
10. Виртуальное сотрудничество (способность продуктивно работать в качестве члена виртуальной команды).

Базовые навыки XXI века

Исследователи Global Education Futures и WorldSkills Russia выделяют список ключевых компетенций, базовых навыков, которые будут востребованы во всех видах человеческой деятельности в новом сложном мире⁴.

³ Anna Davies, Devin Fidler, Marina Gorb. Future Work Skills 2020 / электронный ресурс: iftf.org, 2011.

⁴ По данным доклада «Навыки будущего» авторского коллектива: Е. Лошкарёва, П. Лукша, И. Ниненко, И. Смагин, Д. Судаков / Global Education Futures и WorldSkills Russia, 2019.

Концентрация и управление вниманием. Эти навыки необходимы, чтобы справляться с информационной перегрузкой, эффективно осваивать новые знания, управлять и работать одновременно в нескольких проектах, управлять сложной техникой и др.

Эмоциональная грамотность. Распознавание, понимание своих эмоций и эмоций других людей, эмпатия помогут сохранить и сконструировать свою идентичность, взаимодействовать с другими людьми, а также повысить личную продуктивность и результативность команды.

Цифровая грамотность. Способность работать в цифровой среде, в том числе AR (англ. augmented reality – «дополненная реальность») и VR (англ. virtual reality – «искусственная реальность»), будет столь же востребована, как способность писать и читать.

Творчество, креативность. Способность мыслить гибко и нестандартно, находить различные решения задач при автоматизации рутинной деятельности на любой работе будут всё более востребованы.

Экологическое мышление как способность понимать связность мира, воспринимать свою деятельность в контексте всей экосистемы, поддерживать эволюционные процессы.

Кросс-культурность. Это способность работать в различных культурных условиях, а также с различными субкультурами. В любом городе, в любой рабочей среде будет увеличиваться разнообразие представителей разных культур и людей разных поколений.

Способность к самообучению. В быстро меняющемся мире человеку придётся продолжать обучение в течение всей жизни, иногда самостоятельно осваивая новые навыки.

Список базовых навыков не предполагает, что образование должно ими ограничиваться. Особенно важно гармоничное развитие личности ребёнка и всесторонняя поддержка его становления как полноценного автора своей жизни.

Как считают исследователи⁵, в будущем фиксированных профессий останется мало, будет больше ситуативных проектных ролей, которые человек станет занимать в процессе реализации своей деятельности; рабочая среда будет постоянно меняться. Образование столкнулось с ситуацией, когда в ряде профессиональных сфер навыки устаревают быстрее, чем заканчивается нормативный срок обучения. Поэтому требуется совершенно новый подход к навыкам, которые полезно освоить для успешного функционирования ребёнка в настоящем и будущем. Президент Всемирного экономического форума в Давосе Клаус Шваб отмечал, что для эффективного функционирования в современном мире необходимо развивать топ-10 навыков будущего, важнейший из них – эмоциональный интеллект – сердце 4-й промышленной революции⁶.

Эмоциональный интеллект и социальная компетентность, как способность понимания и «чтения» социального мира, усвоения его правил и норм, адаптации к меняющимся условиям социума – одни из ключевых навыков человека XXI века в условиях массовой автоматизации и роботизации.

⁵ По данным доклада «Навыки будущего» авторского коллектива: Е. Лошкарёва, П. Лукша, И. Ниненко, И. Смагин, Д. Судаков / Global Education Futures и WorldSkills Russia, 2019.

⁶ Шваб. К. Четвёртая промышленная революция. – М.: Эксмо, 2016.

Эмоциональный интеллект – важнейший навык будущего

Эмоциональный интеллект (ЭИ) – это не развитие гениальности, быстроты ума или эрудированности. Это скорее основа развития. Исследования показывают, что дети и взрослые, умеющие понимать эмоции свои и других людей, управлять ими и использовать эмоции в качестве ресурса для достижения своих целей, могут достигать максимальных успехов во многих сферах деятельности.

Страх осуждения, боязнь совершить ошибку, неуверенность в своих действиях, возможно, не раз подводили вас в самые ответственные минуты. Вспомните свои школьные годы.

- ✓ Сколько правильных ответов вы оставили при себе, боясь учителя?
- ✓ Сколько мыслей не высказали, страхась порицания?
- ✓ Сколько докладов не рассказали, стесняясь публики?
- ✓ Сколько идей не воплотили, боясь, что не получится?

Развитый эмоциональный интеллект способствует повышению качества взаимодействия детей и подростков с ровесниками, членами семьи, значимыми взрослыми, а также более гибкой адаптации к требованиям и сложностям окружающей среды.

В школе у детей с высоко развитым эмоциональным интеллектом растёт академическая успеваемость, повышается мотивация к обучению⁷. В свою очередь, дети с низким эмоциональным интеллектом более подвержены влиянию «плохой» компании, имеют проблемы с успеваемостью и концентрацией внимания, чаще подвержены стрессам и эмоциональному выгоранию. Об этом подробнее мы будем говорить далее, представим несколько исследований, а сейчас давайте разберёмся в понятиях.

Что такое эмоциональный интеллект?

Тридцать лет назад первопроходцы в изучении эмоционального интеллекта – профессора Нью-Гемпширского и Йельского университетов Джон Мэйер, Питер Сэловей (сейчас президент Йельского университета) и Дэвид Карузо ввели понятие «эмоциональный интеллект» (emotional intelligence, EI) в научную терминологию и определили его как способность распознавать и понимать свои эмоции и эмоции других людей, управлять ими и использовать эмоции для решения задач и достижения результатов⁸. Таким образом, эмоциональный интеллект – это способность быть компетентным в человеческих контактах и понимать себя.

Что показали научные исследования⁹

Дети с высокоразвитым эмоциональным интеллектом в будущем:

- ✓ более успешны в профессиональной деятельности, обеспечены финансово;
- ✓ легче адаптируются в социуме, более востребованы;
- ✓ более гармоничны и счастливы, удовлетворены своей жизнью.

Ребёнок с развитым эмоциональным интеллектом может¹⁰:

⁷ Brackett M., Caruso D., Stern R. The anchors of emotional intelligence, 2013.

⁸ Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Models of emotional intelligence // R. J. Sternberg (ed.). Handbook of human intelligence (2nd ed.) – New York: Cambridge University Press, 2000.

⁹ Hawkins J. D., Kosterman R., Catalano R. F., Hill K. G., Abbott R. D. Promoting positive adult functioning through social development intervention in childhood: Long-term effects from the Seattle Social Development Project. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 159(1). 2005. P. 25–31.

¹⁰ Brackett M. A., Rivers S. E., Reyes M. R., Salovey P. Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER Feeling Words Curriculum. Learning and Individual Differences, 2010.

- ✓ ставить разумные и достижимые позитивные цели;
- ✓ управлять своей мотивацией к деятельности;
- ✓ принимать ответственные решения, учитывая последствия;
- ✓ активно и доброжелательно взаимодействовать с окружающими людьми, понимая их мотивы и эмоции и проявляя заботу;
- ✓ понимать себя и свои потребности;
- ✓ грамотно управлять своим поведением в различных ситуациях (в т. ч. в ситуации повышенного стресса, конфликта);

Развитие эмоционального интеллекта у детей с раннего возраста повышает вероятность успеха во взрослой жизни.

- ✓ направлять свои эмоции в нужное русло;
- ✓ понимать и анализировать свои эмоции;
- ✓ критически и рефлексивно мыслить.

Марк Брэккетт, директор Центра развития эмоционального интеллекта Йельского университета, утверждает, что эмоции, влияя на внимание и память, могут как усилить, так и ослабить обучаемость. А специализированные программы развития эмоционального интеллекта развивают у ребёнка способности направлять эмоции в нужное русло, например, в бытовом понятии «отрицательные» эмоции могут быть полезными для ребёнка: злость **усиливает способность убеждать, отстаивать свою точку зрения**, а лёгкая грусть поможет быть более внимательными и замечать ошибки.

Но как отмечает исследователь Центра развития эмоционального интеллекта Йельского университета Дэвид Карузо, в реализации таких программ развития эмоционального интеллекта важно контролировать качество процесса обучения, данные программы должны иметь чёткую научную основу развития эмоционального интеллекта и методическую базу и тестироваться так же жёстко, как и новые лекарства в фармакологии.

Профессора Джон Мэйер, Питер Сэловей в 1990 году выпустили совместную научную статью под названием «Эмоциональный интеллект»¹¹. И далее идея была популяризована в книге журналиста Дэниела Гоулмана в 1995 году, в результате чего эмоциональный интеллект стал широко известен, получив название «EQ».

EQ – это не эмоциональный интеллект

Часто на просторах интернета можно встретить аббревиатуру EQ при обозначении эмоционального интеллекта. Но давайте разберёмся, что означает эта аббревиатура. EQ (Emotion Quotient) – дословно переводится как «коэффициент эмоциональности» и означает степень, силу выражения эмоций. В данном словосочетании отсутствует термин «интеллект», который составляет важную основу в развитии эмоционально-интеллектуальных способностей ребёнка. Эмоциональный интеллект – EI (Emotional Intelligence) – это интеллектуальное использование эмоций и управление ими.

Во-первых, если человек, например, бурно выражает свои эмоции и у него высокий EQ, это не всегда значит, что у него высокий EI. Эмоциональный человек (с высоким коэффициентом эмоциональности) – тот, кто может сильнее чувствовать и/или сильнее проявлять свои эмоции, чем другие, а человек с высоким эмоциональным интеллектом – тот, кто умеет определять и грамотно использовать эмоции.

¹¹ Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination Cognition and Personality*, 9(3), 1990.

Люди с высоким эмоциональным интеллектом способны эффективно применять свои эмоции. Обладатели низкого EI могут их игнорировать, неправильно интерпретировать или полностью подчиняться им, не извлекая пользы из этих сигналов.

Во-вторых, при использовании EQ часто идёт ложное противопоставление разума и чувств и даже упоминается, что эмоциональный интеллект может быть важнее обычного интеллекта. На самом деле EI означает, что разум и чувства являются неделимым целым, вносящим свой совместный вклад в поведение человека. И первую скрипку здесь всё же играет интеллект.

Эмоциональный интеллект необходимо отличать от выраженности эмоций и силы их проявления.

Это очень важно учитывать при выборе курсов развития эмоционального интеллекта для ребёнка. Люди, которые пишут EQ, скорее всего, сами ещё до конца не разобрались в данной теме. Мы хотим, чтобы вы были грамотными пользователями на этом рынке, поэтому будем снабжать вас и такой информацией!

Эмоциональный интеллект стал модной темой во всём мире, широко шагнув из научных лабораторий в бизнес-сообщество. Растиражированные, сильно упрощённые, не совпадающие с оригиналом новые теории и практики эмоционального интеллекта стали интенсивно продаваться на рынке развития взрослых и детей.

На сегодняшний день внимание к вопросу комплексного развития эмоционального интеллекта ребёнка неуклонно растёт. Так, например, некоторые страны Европы и разные штаты США на законодательном уровне сделали развитие эмоционального интеллекта частью школьных программ. Данные программы основаны на освоении эмоциональной грамотности, которая помогает детям качественно управлять своими эмоциями и использовать их в решении не только образовательных, но и жизненных задач.

В России этот процесс только начинается, и интерес к развитию эмоционального интеллекта детей и социально-эмоционального обучения активно нарастает. Некоторые родители самостоятельно развивают эмоциональный интеллект ребёнка, читая различную литературу. Давайте разберём, какие составляющие включает эмоциональный интеллект.

В структуру эмоционального интеллекта входят четыре группы способностей:

1. Распознавание эмоций – способность человека распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека (по мимике, жестам, позе, поведению, голосу). Какие эмоции испытываете вы сейчас? А какие эмоции испытывает ваш ребёнок? Эти вопросы многих людей заводят в тупик, так как они не находят нужных слов. Важно знать азбуку эмоций, как распознать определённую эмоцию у себя и другого.

2. Использование эмоций для решения задач – способность грамотно направить эмоции на стимулирование умственной деятельности и решение задач. Вспоминаете ли вы ситуацию, когда какая-то неожиданно появившаяся эмоция помешала вам в достижении важного результата? Или, наоборот, помогла решению задачи? Каждая эмоция несёт важную функцию и помогает вам и ребёнку в определённых ситуациях.

3. Понимание эмоций – способность определять причины возникновения эмоций; предугадать, как эмоциональные состояния меняются со временем (эмоциональные сценарии), а также понимать сложные эмоции и чувства. Посмотрите на своего ребёнка. В чём причина той эмоции, которую он сейчас испытывает? Часто при общении с подростками мы замечаем, что наши безобидные слова (как нам кажется) вызывают у них бурную эмоциональную реакцию. Что могло произойти? Возможно, в данный момент вы затронули ценности ребёнка, что для него является очень важным, и, сами того не замечая, их обесценили.

4. Управление эмоциями – способность регулировать эмоции, пробуждать и направлять свои и чужие эмоции для достижения целей. Если вам данная эмоция сейчас не помогает, как вы можете переключиться? Какие стратегии работают для вас?

Для гармоничного развития эмоционального интеллекта ребёнка станьте его проводником в мире эмоций, последовательно проходя вместе с ним четыре основных шага:

- 1.** Научитесь распознавать эмоции.
- 2.** Научитесь использовать эмоции в решении задач.
- 3.** Развивайте осознанность (понимание причин и последствий возникновения эмоций).
- 4.** Учитесь регулировать эмоциональные состояния.

Данные шаги с конкретными примерами и техниками мы подробно разберём в главе 3 «Как развивать эмоциональный интеллект ребёнка», а также поговорим о способах диагностики данных способностей.

Почему развивать эмоциональный интеллект нужно и важно?

В этой главе мы представим результаты научных исследований о влиянии эмоционального интеллекта на другие психические процессы, а также на составляющие успеха и реализацию ребёнка. Рассмотрим, какой эффект даёт в будущем планомерное развитие эмоционального интеллекта и социальной компетентности ребёнка.

Многие исследователи, не отвергая возможность развития эмоционального интеллекта у взрослых, отмечают особую важность развития эмоционального интеллекта в детском возрасте, используя различные программы обучения.

Большинство программ по личностному развитию ребёнка формируют «лучшие качества» детей. Но вместо того чтобы давать детям списки желательных качеств или определённый набор предпочитаемых атрибутов поведения, намного важнее формировать в целом личность ребёнка через обучение эмоциональной грамотности, социальной осведомлённости, эмпатии и ответственного поведения. Соответствующее поведение проявляется в результате лучшего понимания детьми себя и окружающих, в реализации дружественных отношений в группе и ближайшем окружении каждого ребёнка.

Дети более успешны в жизни, когда они:

- ✓ осознают свои эмоции и чувства и могут управлять ими и своим поведением;
- ✓ умеют понять точку зрения другого и общаться с ним с учётом его мнения;
- ✓ умеют делать осознанный выбор.

Эти навыки – результат краткосрочного действия программ социально-эмоционального обучения и развития эмоционального интеллекта ребёнка¹².

Как показали американские и английские исследования, долгосрочные эффекты следующие:

- ✓ улучшение отношения к себе – адекватная самооценка, к другим – положительное восприятие окружающих людей;
- ✓ положительное социальное поведение и улучшение взаимоотношений со сверстниками и взрослыми;
- ✓ снижение количества поведенческих проблем;
- ✓ снижение уровня эмоционального стресса;
- ✓ улучшение памяти и произвольности внимания и др.

Согласно научным исследованиям эмоции влияют на развитие детей и их способы поведения:

- ✓ наши эмоции управляют процессом распределения внимания, обучения и памяти¹³;
- ✓ социальное и эмоциональное обучение влияет на центральные исполнительные когнитивные функции, такие как управление эмоциями и планирование. Негативно переживаемые эмоции ухудшают внимание и память¹⁴;
- ✓ ученики отвлекаются на преодоление эмоций, которые мешают обучению, что может затруднить выполнение простых учебных заданий, таких как понимание объяснений учителя, выполнение заданий¹⁵;

¹² Durlak J. A., Weissberg R. P., Dymnicki A. B., Taylor R. D., Schellinger K. B. (2011), The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions, *Child Development*, 82.

¹³ LeDoux J. E. (2000). Emotion circuits in the brain, *Annual Review of Neuroscience*, 23. P. 155–184.

¹⁴ Greenberg M. T., Kusche C. A. Building social and emotional competence, 2006.

¹⁵ Zins J. E., Weissberg R. P., Wang M. C., Walberg H. J. (2004). Building school success through social and emotional learning. New York.

✓ социально-эмоциональное образование влияет на мотивационные, поведенческие аспекты деятельности и показатели академической успеваемости¹⁶;

✓ ученики, обучающиеся по программе социально-эмоционального обучения, значительно чаще посещают школу, с меньшей вероятностью привлекаются к дисциплинарной ответственности за нарушения правопорядка, получают более высокие оценки. Умеют решать проблемы, преодолевать препятствия и принимать ответственные решения в учёбе и в социальном взаимодействии¹⁷;

✓ выявлена связь высокого эмоционального интеллекта и качества социальных отношений, социальной ответственности^{18 19 20 21}. Низкий эмоциональный интеллект с большей вероятностью прогнозирует межличностные конфликты и ситуации дезадаптации, например, низкий эмоциональный интеллект связан с большей вероятности злоупотребления наркотиками и алкоголем²².

В ходе исследования американские учёные изучали эмоциональное развитие в раннем возрасте. Они выяснили, что программы по социально-эмоциональному обучению позволяют развить у детей пять основных навыков, связанных с эмоциональной сферой: распознавание эмоций у себя и других людей, понимание причин и последствий возникновения эмоций, точное определение эмоций, адекватное выражение эмоций и эффективное управление эмоциями. Для наиболее эффективного развития эмоциональной сферы необходимо проводить работу не только со школьниками, но и с детьми в дошкольных организациях²³.

Перспективы детей, прошедших обучение по специализированным программам

В ближайшей перспективе дети, прошедшие обучение по программам развития эмоционального интеллекта и социальной компетентности, успешнее адаптируются к школьному обучению, легче вливаются в ученический коллектив. У детей отмечена лучшая успеваемость, сниженное агрессивное поведение и желание учиться. Исследование показало сокращение на 50 % асоциального поведения, количества отчислений, агрессии и травли среди учеников²⁴.

Исследования, проводившиеся в 20 группах детского сада в штате Пенсильвания (10 групп, в которых проводились занятия по методике социально-эмоционального обучения, 10 групп составляли контрольную группу и обучения не проходили, дети 3–4 лет, 120 мальчиков и 126 девочек, количество учеников в группе – от 7 до 16), показали, что данные занятия являются многообещающей практикой для развития социальных и эмоциональных компетен-

¹⁶ Caprara G. V., Barbaranelli C., Pastorelli C., Bandura A., Zimbardo P. G. (2000). Prosocial foundations of children's academic achievement. *Psychological science*, 11(4). P. 302–306.

¹⁷ Hoagwood K. E., Serene Olin S., Kerker B. D., Kratochwill T. R., Crowe M., Saka N. (2007). Empirically based school interventions targeted at academic and mental health functioning. *Journal of emotional and behavioural disorders*, 15(2). P. 66–92.

¹⁸ Brackett M. A., Rivers S.E., Salovey P., 2011. «Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success». *Social and Personality Psychology Compass* 5 (1).

¹⁹ Brackett M. A., Warner R. M., Bosco J. Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal Relationships*. 2005. № 12. P. 197–212.

²⁰ Lopes P. N., Salovey P., Cote S., Beers M. Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*. 2005. № 5. P. 113–118.

²¹ Lopes P. N., Salovey P., Straus R. Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*. 2003. № 35. P. 641–658.

²² Brackett M. A., Mayer J. D., Warner R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual differences*, 36(6). P. 1387–1402.

²³ Rivers S. E., Tominey S. L., O'Bryon E. C., Brackett M. A. (2013). Introduction to the special issue on social and emotional learning in early education. *Early Education & Development*, 24(7). P. 953–959.

²⁴ Brackett M., Caruso D., Stern R. The anchors of emotional intelligence, 2013.

ций у детей. Родителями и учителями участников программы было отмечено повышение эмоциональных и социальных компетенций учащихся, дети стали менее стеснительными, меньше капризничали, чаще стали говорить о своих эмоциях и желаниях.

Исследователи выявили, что дети, прошедшие программы, лучше передают эмоции словами и более точны в определении эмоций. Помимо этого, они, в отличие от детей из контрольной группы, меньше стали проявлять агрессивное поведение.

О детях из группы, в которой проводились занятия, учителя отзывались как о менее беспокоящихся, более дружных и лучше умеющих контактировать с другими, по сравнению с детьми из контрольной группы²⁵.

В долгосрочной перспективе социально-эмоциональная компетентность повышает вероятность получения высшего образования, успеха в карьере, успешных и счастливых отношений в семье и на работе, длительного сохранения умственного здоровья, снижает вероятность вовлечения в преступную деятельность²⁶.

Успех в жизни начинается с социально-эмоционального обучения

В продолжительном исследовании группа учёных обнаружила непосредственную связь между социальными и эмоциональными навыками детей и их высокими результатами по шкалам «здоровье», «социальные отношения» и «экономическое положение»²⁷.

В течение 20 лет учёные следили за жизнью 753 детей, начиная с детского сада до 20 лет. Целью исследования было установить, влияет ли развитие эмоционального интеллекта и социальной компетентности в детском саду на жизнь человека в юности и молодости. Результаты показали, что эмоциональный интеллект и социальная компетентность – это устойчивые и значимые параметры, повышающие успехи в учёбе и карьере, снижающие риск связи человека с преступностью, а также определяющие умственное здоровье. Повышение социальной компетентности ребёнка на 1 балл означало, что:

- ✓ вероятность его поступления в школу возрастает вдвое;
- ✓ вероятность получения диплома о высшем образовании возрастает на 54 %;
- ✓ вероятность получения в ранней молодости работы, требующей квалификации, возрастает на 46 %.

В свою очередь, снижение социальной компетентности связано с повышением (на 67 %) вероятности приводов в полицию в ранней молодости и с повышением (на 64 %) вероятности отбывания срока в колонии²⁸. Эти результаты подтверждают важность исследования и развития эмоционального интеллекта и социальной компетентности у детей.

Исследование показало, что в возрасте 21 года – через 15 лет после участия в программе развития эмоционального интеллекта и социальной компетентности ребёнка – молодые люди:

- ✓ были более образованны;
- ✓ большее их количество было нанято и на лучшие должности;
- ✓ обладали лучшим эмоциональным здоровьем;

²⁵ Domitrovich C. E., Cortes R. C., Greenberg M. T. (2007) Improving young children's social and emotional competence: A randomized trial of the preschool "PATHS" curriculum. The journal of primary prevention, 28(2). P. 67–91.

²⁶ Hawkins J. D., Kosterman R., Catalano R.F., Hill K. G., Abbott R. D. (2005). Positive adult functioning through social development intervention in childhood: Long-term effects from the Seattle Social Development Project. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. 159 (1). P. 25–31.

²⁷ Hawkins J. D., Kosterman R., Catalano R. F., Hill K. G., Abbott R. D. (2005). Promoting positive adult functioning through social development intervention in childhood: Long-term effects from the Seattle Social Development Project. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. 159(1). P. 25–31.

²⁸ Aos S., Lieb R., Mayfield J., Miller M., Pennucci A. (2004). Benefits and Costs of Prevention and Early Intervention Programs for Youth. Washington State Institute for Public Policy. Accessed from <http://www.wsipp.wa.gov/rptfiles/04-07-3901.pdf>.

- ✓ обладали лучшим физическим здоровьем;
- ✓ отличались более активной гражданской позицией;
- ✓ совершали меньше криминальных поступков;
- ✓ меньше использовали наркотики.

Широкомасштабные исследования показывают, что программы развития эмоционального интеллекта и социальной компетентности улучшают успеваемость, снижают агрессивное поведение и усиливают желание учиться.

В 2011 году анализ более чем 200 исследований констатировал, что у учащихся в школах, использующих программы развития эмоционального интеллекта (по сравнению с учащимися в школах, которые не использовали эту программу), наблюдалось:

- ✓ увеличение социальных и эмоциональных навыков (на 22 %);
- ✓ повышение успеваемости (на 11 %);
- ✓ уменьшение эмоционального стресса (на 10 %);
- ✓ снижение проблем с поведением (на 9 %);
- ✓ улучшение как положительного отношения к школе, так и просоциального поведения (на 9 %).

Следует также отметить важную особенность: после двух лет занятий классы в таких школах были лучше организованы, наблюдалось уменьшение проблемного поведения среди учеников. Дети показывали положительные результаты, включая высокий эмоциональный интеллект, высокую социальную компетентность, хорошие отметки.

Исследование проводили с учениками разного уровня успеваемости и эмоциональных проблем. Оно показало сокращение асоциального поведения (на 50 %), количества отчислений, агрессии и травли среди учеников уже через год внедрения программ социально-эмоционального образования.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.