



Эмоциональный интеллект: для родителей от доктора психологии.

Что такое эмоциональный интеллект, зачем его развивать, как связаны эмоциональный интеллект и самооценка?

На эти и другие вопросы отвечает Виктория Шиманская — доктор психологии, автор книги [«Где живут эмоции?»](#), ведущий российский эксперт развития эмоционального интеллекта, создатель онлайн академии для родителей Skillfolio KIDS..



Виктория, добрый день. Что же такое эмоциональный интеллект и зачем его развивать?

Эмоциональный интеллект — это способность человека понимать переживания, эмоции, намерения, мотивацию и желания, как свои собственные, так и других людей.

Виктория Шиманская, фото из личного архива автора



Зачем развивать Эмоциональный интеллект? Чтобы ребенок научился открыто проявлять свои эмоции, понимать их. Это поможет ему самостоятельно выбирать занятия исходя из своих интересов и желаний. Научит полноценно взаимодействовать с окружающими, а также слушать и слышать других.

Здесь и далее фото книги «Где живут эмоции?».

А если объяснить более простыми словами?

У каждого в жизни были ситуации, когда эмоции, переживания сильно перекрывали разум, когда буря эмоций могла навредить вам в жизни. Так вот эмоциональный интеллект как раз об этом! Это способность понимать свои и чужие чувства, эмоции.

Если вы умеете управлять своими эмоциями, а главное понимать их причины, значит у вас высокий уровень эмоционального интеллекта. И это самый искренний путь к счастью и самореализации.

**Очень важно осознать, что все эмоции важны и все эмоции нужны.
И радость, и интерес, и грусть,
и злость.**

Каждая эмоция — это сигнал. И мы помогаем ребятам понять — для чего же сейчас пришла эта эмоция. Так эмоции становятся друзьями!

Для родителей же важно обратить внимание на развитие у детей эмоциональной сферы, двигательной активности, речи до 5 лет. Это основа гармоничного развития.



Виктория Шиманская с семьей. Фото из личного архива автора.

Как связаны между собой эмоциональный интеллект и самооценка?

Самооценка — это оценка самого себя, как личности, своих талантов, своих умений, желаний и возможностей. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. А эмоциональный интеллект позволяет развить в себе навыки коммуникации, общения, понимания и принятия себя, своих эмоций, благодаря чему возникает гармония с собой.



Как понять, насколько развит у ребенка эмоциональный интеллект?

Если ребенку сложно общаться с людьми, он часто бывает в напряженном или даже агрессивном состоянии и не понимает, почему это состояние возникло, ему просто некомфортно — это может означать, что важно уделить особое внимание развитию эмоционального интеллекта.

Ребенок с высоким эмоциональным интеллектом хорошо понимает свои чувства, умеет устанавливать границы и вежливо говорить «нет», и при этом готов прийти на помощь, он спокойно находит общий язык со сверстниками, а также принимает себя и знает, чего хочет.

Разве эмоциональный интеллект не развивается сам по себе? Зачем специально над ним работать?

Представьте, что у ребенка отобрали игрушку, он может начать плакать, кричать. Он испытывает эмоции — обиду, грусть, злость. Когда ребенок не понимает своих чувств, он начинает просто реагировать на ситуацию.

Ребенку, как и любому взрослому, нужно понимать свое отношение к произошедшему.

Когда ребенок понимает себя, свои реакции на различные события, свои предпочтения, настроение, ему становится легче регулировать свое поведение.

С чего начать развитие эмоционального интеллекта?

Больше рассказывайте ребенку о чувствах и эмоциях, проговаривайте их вслух. Простая формула «Я чувствую, потому что.... и я хотел бы ... », помогает ребенку осознать свои эмоции и научиться отделять себя от них.



В моей книге [«Где живут эмоции?»](#), например, вместе с волшебным существом Малышом Элоном можно играть более чем в 40 игр.

Познакомьте ребенка с «коробочкой эмоций», найдя вкус и аромат радости. Можно станцевать танец грусти и смастерить ловушку для гнева, а может быть именно сегодня вы создадите эмо-талисман или поиграете в эмо-кубик. Наглядно показывайте эмоциональные проявления при помощи различных игр и бесед. Помогайте распознавать проживаемые чувства и эмоции. Научившись говорить с детьми на языке эмоций, мы помогаем им лучше понять себя.

Уже на обороте книги вы найдете изображение множества эмоциональных оттенков чувств и переживаний. Не бойтесь называть их, делиться своими эмоциями и ситуациями, в которых вы их испытывали, с ребенком. И ребенок вместе с вами начнет говорить на языке эмоций. Достаточно 10-минутной игры в день, искренней игры вместе с ребенком каждый день, чтобы сформировать гармоничную основу развития на всю жизнь.

