

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА РЕБЕНКА КАК ПРОФИЛАКТИКА ОТКЛОНЕНИЙ В ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ

Тарасова Ю. А., канд. социол. наук, доц.

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*

Аннотация. *Статья посвящена роли эмоционального интеллекта в формировании психологически здоровой личности ребенка. Проведен анализ становления эмоционального интеллекта как научного феномена. Особое внимание обращено на то, что изучение этого вопроса является актуальным как в зарубежной, так и российской практике. Выявлено, что эмоциональный интеллект и его развитие становится неотъемлемой частью воспитания современного человека. Исследования последних десятилетий утверждают, что эмоциональный интеллект имеет даже более важную роль, чем IQ в успехе людей. Имея развитый эмоциональный интеллект человек, становится психологически устойчивым к стрессам, легче выходит из конфликтных ситуаций, быстрее налаживает социальные контакты, проще достигает намеченных целей. Сделан вывод, что важную роль в формировании эмоциональной компетентности ребенка играет семья и его окружение, которые создают благоприятные условия для выражения эмоций, в том числе негативных, обучают навыкам саморегуляции, предоставляют материалы для знакомства со всем спектром эмоций человека.*

Ключевые слова: *эмоциональный интеллект, эмоция, чувства, сопереживание, эмпатия, эмоциональная грамотность, социальные навыки, межличностные отношения, эмоциональное благополучие, эмоциональная компетентность.*

Исследованием эмоционального интеллекта человека начали заниматься сравнительно недавно. По мнению Дж. Майера первый период исследования эмоций и интеллекта приходится на 1900–1969 годы [1, с. 19–20].

Эволюционный путь научных знаний об эмоциональном интеллекте начался на Западе. Основоположниками системы представлений о сущности эмоционального интеллекта являлись Р. Торндайк, Ч. Хант, Д. Векслер, Р. Липер, Р. Лазрус, Л. Шпитц, К. Шерер, У. Гурей, Ф. Данеш, А. Ортони, А. Коллинз и ряд других авторов.

В отечественной литературе проблемой эмоционального интеллекта стали заниматься гораздо позже. Первые труды заложили идею единства и взаимосвязи эмоциональных состояний и интеллекта. Произошло это примерно в 30–60-х годах

XX века. Можно выделить труды следующих ученых: С.Л. Рубинштейна, Л.С. Выготского, О.К. Тихомирова, Г.Г. Гарсковой, Е.П. Ильина, М.А. Манойловой, Д.В. Люсина, О.О. Марютиной, А.С. Степановой, А.В. Карпова, А.С. Петровской, И.Н. Андреевой. Их знания предвосхитили понятие эмоционального интеллекта задолго до появления данного термина в зарубежной литературе [6, с. 19–25].

Сам термин «эмоциональный интеллект» был введен в научный оборот в конце XX века психологом Питером Сэловеем (Peter Salovey) и Джоном Майером (John Mayer). Именно они в конце 1990-х годов озвучили данное понятие в одноименной статье «Emotional Intelligence». Авторы определили эмоциональный интеллект как способность распознавать, понимать и управлять своими и чужими эмоциями [2, с. 56–67]. В последствие, в 1994–1997 годах, концепция эмоционального интеллекта получила широкое признание и стала важной областью исследований психологии. Произошло это в том числе благодаря работе Даниэля Гоулмана. Его книга «Эмоциональный интеллект: Почему он значит больше, чем IQ», вышедшая в 1995 году произвела большой резонанс и это имело позитивные стороны. Люди все больше стали говорить о важности эмоций в нашей жизни, стала повышаться психологическая культура.

Данные процессы затронули и Россию, где в последние годы наблюдается повышенное внимание к изучению эмоционального интеллекта не только взрослого, но и ребенка. Все чаще появляются детские студии, предлагающие развить так называемые гибкие навыки ребенка (Soft skills), в том числе эмоциональный интеллект. Одним из таких заведений является Академия развития успешной личности Ukids, направленная на обучение детей в возрасте от 6 до 15 лет. В рамках занятий происходит знакомство с самим понятием эмоция, их видами, способами их распознавания. Прокачиваются такие навыки эмоционального интеллекта, как сопереживание и сочувствие, эмоциональная помощь самому себе. Важным аспектом деятельности Академии является параллельная работа с родителями ребенка. Для них создан чат с психологами, где есть возможность обсудить все вопросы воспитания. Выходят прямые эфиры специалистов, а также лекции по ключевым аспектам формирования здоровой личности ребенка и взаимодействия с ним в разные периоды взросления.

Много появилось художественной литературы для детей и взрослых по обозначенной тематике: Екатерина Кес «Азбука чувств и эмоций», Лёля Тарасевич «Сказки для высокочувствительных детей», Сергей Пархоменко «Волшебство эмоций. Эмоциональный интеллект для детей», Елена Ульева «Что ты чувствуешь? Энциклопедия для малышей в сказках», Нина Ливенцова «Я ужасно злюсь», практические задания для развития эмоционального интеллекта Виктории Шиманской «Где живут эмоции».

Также в нашей стране активно стали выходить публикации, отечественных и зарубежных авторов, направленные на исследование взаимосвязи успешности ребенка и понимания им своих эмоций, умения им распознать чувства других людей, сопереживать им и поддерживать. Особенно в этом ключе, хочется отметить книгу Джона Готтмана и Джоан Деклер «Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей». Новым в этой книге является научное обоснование, что эмоциональное взаимодействие между родителем и ребенком играет главную роль, в успехе и счастье последнего на протяжении всей жизни [3, с. 14]. «Семья является тем местом, где мы впервые начинаем изучать эмоции. В семье мы впервые узнаем, какие чувства должны испытывать по отношению к себе, как нам думать об этих чувствах, как мы можем на них реагировать и как понимать и выражать свои надежды и страхи» [3, с. 18].

Важно отметить, что на сегодняшний день существует множество исследований, которые подтверждают важность эмоционального интеллекта для психического здоровья детей. Одним из известных исследований в этой области является работа уже упомянутого Джона Готтмана, который изучает влияние эмоционального интеллекта родителей и детей на качество семейных отношений и психическое здоровье всех членов семьи.

По данным исследования Ю.А. Кочетовой и М.В. Климаковой дети с высоким уровнем эмоционального интеллекта имеют ниже уровень агрессии и проблем поведения, что связано с их лучшим психическим здоровьем. Эмоциональный интеллект был рассмотрен как предиктор агрессивного поведения [4, с. 29–36].

По мнению Е.А. Сергиенко и Е.А. Хлевной развитие эмоционального интеллекта у детей коррелирует с улучшенным самоконтролем, что в свою очередь повышает уровень психического благополучия [5, с. 63–70].

Данные Национального центра детского психического здоровья и развития (SAMHSA) указывают на то, что дети с развитым эмоциональным интеллектом имеют меньше вероятности развития психических расстройств и проблем поведения [6].

Как мы видим, все исследования подтверждают, что дети с развитым эмоциональным интеллектом имеют более высокий уровень саморегуляции, что влияет на их способность справляться со стрессом и конфликтами, иметь лучшие успехи в учебе.

Развитие эмоционального интеллекта помогает детям понимать свои эмоции, управлять ими и эффективно реагировать на них. Дети с развитым эмоциональным интеллектом обычно лучше справляются со сложными жизненными ситуациями, более адаптивны, учатся лучше решать проблемы и взаимодействовать со сверстниками. При этом они также более эмпатичны к другим и способны лучше понимать чувства и переживания окружающих. Это способствует снижению уровня

стресса, агрессии и конфликтов, улучшает отношения с окружающими, а также способствует развитию личностной адаптации и уверенности.

Невыраженные эмоции ведут к развитию психических заболеваний: нервному напряжению, истощению, депрессии, излишнему стрессу.

Следовательно, развитие эмоционального интеллекта у детей способствует не только их эмоциональному благополучию, но и улучшению психического здоровья и общего качества жизни. Формирование эмоционального интеллекта у ребенка играет важную роль в профилактике психоэмоциональных проблем и способствует развитию здорового психического состояния.

Выделим несколько ключевых моментов, которые могут стать эффективной профилактикой психоэмоциональных проблем у детей:

1. Посвящение времени и внимания эмоциональному развитию. Важно уделять ребенку достаточно внимания, поддержки и понимания в выражении своих эмоций. Общение с ребенком, разговоры о его чувствах и эмоциях, а также поддержка в разрешении конфликтов и проблем могут способствовать формированию эмоциональной компетентности.

2. Обучение навыкам саморегуляции. Помощь ребенку в развитии способности самоуправления эмоциями, умения контролировать свои реакции на различные ситуации и проблемы.

3. Поддержка в формировании эмпатии и социальных навыков. Важно научить ребенка понимать эмоции других людей, развивать способности сопереживания и умения устанавливать позитивные отношения с окружающими.

4. Создание безопасной и поддерживающей среды. Необходимо создавать условия, в которых ребенок чувствует себя в безопасности, ощущает поддержку и понимание. Это поможет ему развивать эмоциональную стабильность и уверенность, и повлияет на его психическое здоровье.

5. Проведение игровых и образовательных активностей. Игры, упражнения и другие формы взаимодействия, направленные на развитие эмоциональных навыков, могут помочь ребенку лучше понимать свои чувства, уметь выражать их и общаться с другими.

6. Художественные и мультипликационные фильмы обозначенной направленности («Друзья мистера Фокса», «Головоломка») также являются хорошей формой развития эмоциональной составляющей ребенка. Сопоставляя себя с главным героем, наблюдая за его поведением, дети знакомятся с разными эмоциями, развивают навыки эмпатии, настойчивости, любопытства и уверенности в себе.

Эти и другие практики могут способствовать формированию у детей эмоционального интеллекта, навыков эмоционального самосознания, управления эмоциями, мотивации, осознание эмоций других людей и умения устанавливать и поддерживать отношения. Важно развивать эмоциональный интеллект, так как он помогает лучше понимать себя и других, улучшает коммуникацию, способствует

достижению успеха в различных сферах жизни, что является важным элементом профилактики психоэмоциональных проблем.

Необходимо помнить, что каждый ребенок уникален и может требовать индивидуального подхода к развитию его эмоциональной компетентности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Mayer John. D., Salovey P. what is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: educational implications, ed. by p. Salovey, D. Slater. – New York: Perseus Books, 1997. – P. 3–31.
2. John D. Mayer University of New Hampshire, Peter Salovey Yale University Intelligence The Intelligence of Emotional. – URL: <https://eclass.hmu.gr/modules/document/file.php/IP-ERLSF116/Mayer-Salovey.1993-libre.pdf>.
3. Готманн, Джон Эмоциональный интеллект ребенка: практическое руководство для родителей / Джон Готманн, Джоан Деклер ; пер. с англ. Г. Федотовой.- 7-е изд., перераб., исп.- М. : Манн Иванов и Фербер, 2021. – 296 с.
4. Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Эмоциональный интеллект и агрессия в зарубежных исследованиях // Современная зарубежная психология. – 2019. – Т.8, № 3. – С. 29–36. – DOI: 10.17759/jmfp/2019080303.
5. Наймушина Л.М. История становления понятия «эмоциональный интеллект» в психологической науке. Педагогика: история, перспективы. – 2020. – Т. 3, № 4. – С. 63–70. – DOI: 10.17748/2686-9969-2020-3-4-63-70.
6. Национальный центр обучения и технической помощи в области психического здоровья детей, молодежи и семьи (NTTAC). – URL: <https://www.samhsa.gov/nttac>.
7. Пантелеева, Т. В. Краткий очерк истории развития проблематики эмоционального интеллекта в отечественной психологии / Т. В. Пантелеева. – Текст : непосредственный // Актуальные вопросы современной психологии : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). – Челябинск : Два комсомольца, 2015. – С. 19–25. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/157/6902/> (дата обращения: 06.03.2024).
8. Федотова, Л.О. История возникновения понятия эмоциональный интеллект // <https://www.b17.ru/article/450786/> (дата обращения 04.03.2024).