

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 7

ГЛАВА 1. НАВЫКИ БУДУЩЕГО. ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ? 10

Как добиться успеха ребёнку в сложном мире: мифы и реальность..... 10

Эмоциональный интеллект — важнейший навык будущего 18

Почему развивать эмоциональный интеллект нужно и важно? 27

ГЛАВА 2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МИР РЕБЁНКА. ЧТО МЫ ЗНАЕМ О НЁМ?..... 41

Правила эмоций. Эмоции и чувства 41

Как развиваться и обучаться легко и с интересом?	45
Такая разная радость	50
Не перестаём удивляться	55
Когда помогает злость?	59
Как спасает страх?	65
Что полезного в печали?	70
Как оберегает отвращение?	74
Чем помогает доверие и чем оно опасно?	79
Понимание сложных эмоций	84
Роль эмпатии в развитии ребёнка	94

ГЛАВА 3. КАК РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ РЕБЁНКА?

100

Как оценить и повысить уровень эмоционального интеллекта ребёнка?	100
Шаг 1. Учимся распознавать эмоции	107
Шаг 2. Изучаем ресурс каждой эмоции, учимся грамотно использовать эмоции в решении задач	125
Шаг 3. Учимся понимать причины появления эмоций, развиваем осознанность	132
Шаг 4. Учимся управлять своими эмоциями	146

**ГЛАВА 4. ПОНИМАНИЕ МИРА ЛЮДЕЙ
И СОЦИАЛИЗАЦИЯ РЕБЁНКА..... 158**

Понимание желаний, мнений,
обмана у детей и подростков 162

«Чёрный» юмор и способность
к его пониманию у подростков.....171

Развитие понимания мира
(модели психического) и социализация 176

Морально-нравственное развитие ребёнка.... 180

**ГЛАВА 5. РОЛЬ СЕМЬИ В РАЗВИТИИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА
И ПОНИМАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ
СОСТОЯНИЙ 184**

Что вы знаете о социально-эмоциональном
развитии вашего ребёнка? 184

Отношения между родителями, братьями,
сёстрами и влияние на ребёнка 194

Как предотвращать и эффективно
разрешать конфликты?..... 198

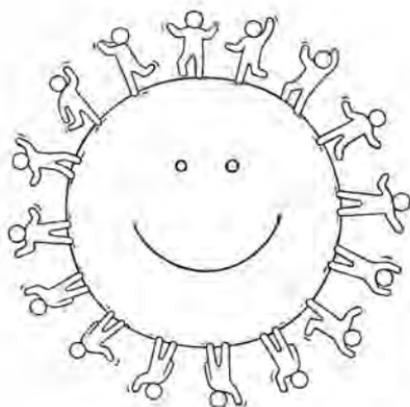
**ГЛАВА 6. КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ?
ШПАРГАЛКИ ПО РЕШЕНИЮ
ЭМОЦИОНАЛЬНО-НАСЫЩЕННЫХ
СИТУАЦИЙ В ЖИЗНИ РЕБЁНКА211**

Отношения со сверстниками.....211

Отказ учиться, потеря интереса и мотивации ... 217

Страх неудачи.....	226
Если ребёнок подвергается травле или является её свидетелем.....	229
Кто Я? Страх взросления.....	248
Как сдать экзамены без стресса?.....	256
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	275
ПРИМЕЧАНИЯ	279





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



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 ребё-

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.

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





УСТАВШИЕ



СКУЧАЮЩИЕ



ПОДАВЛЕННЫЕ

Рис. 2. Соотношение преобладающих состояний учеников в школе



СЧАСТЛИВЫЕ



ЗАИНТЕРЕСОВАННЫЕ



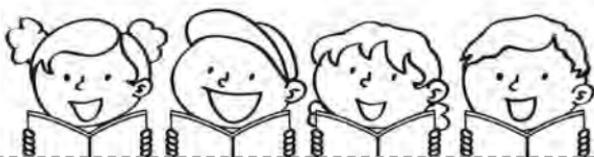
ЭНЕРГИЧНЫЕ

Рис. 3. Соотношение желаемых состояний учеников в школе

Опыт обучения по программам развития эмоционального интеллекта и социальной компетентности показывает, что по мере развития эмоционального интеллекта дети начинают чувствовать себя в школе всё более уверенно и уютно, испытывают больше эмоцию интереса, поскольку учатся выстраивать более устойчивые и глубокие отношения со сверстниками и взрослыми.

Таким образом, видно, что эмоциональный интеллект становится важнейшей компетенцией человека. Специалисты с высокоразвитым эмоциональным интеллектом будут играть ключевую роль в обозримом будущем. Как показывает практика, большинство ведущих компаний США используют тесты по эмоциональному интеллекту при найме и продвижении сотрудников, в частности, Google,

один из крупнейших современных исследователей человеческих эмоций Кэррол Изард³¹, кратковременная форма интереса проявляется в реакции заинтересованности в ответ на новый стимул. Долговременное проявление интереса носит интеллектуальный оттенок, направленный на изучение какого-либо заинтересовавшего объекта.



Интерес стимулирует человека к исследованию и познанию.

Проявления интереса



106 Е. Сергиенко, Е. Хлевная, Т. Киселёва

Почему люди неточно оценивают себя по опросникам? Во-первых, отвечая на вопросы, человек вольно или невольно самопрезентует себя, хочет выглядеть в своих глазах и глазах других людей лучше, хотя многие тесты не имеют оценочных целей. Социально желательные ответы берут верх перед реальностью, хотя люди искренне считают, что их ответы реальны.

Итак, вернёмся к методике измерения уровня эмоционального интеллекта детей, если ребёнку меньше 10 лет. Можно определить, как развиты отдельные способности ребёнка, например, как ребёнок умеет определять эмоции по мимике на фотографиях, по действиям у героев фильмов, каким образом ребёнок изображает эмоцию, насколько понимает, почему возникают определённые эмоции, как связывает ситуации с определёнными эмоциями и пр. Мы подробнее поговорим об этом в следующих разделах.



с таким возмущением рассказывать о том, что у неё отняли игрушку, было видно, что аж пар идёт у неё из ушей, будто вот-вот взорвётся. Какая эмоция живёт в красной комнатке? (Злость.)

Со Злостью в красной комнатке живёт ещё одна недовольная эмоция, она всё время говорит «Фу!»

