**Сообщение на педсовет «Эмоциональный интеллект, способы его развития у детей и взрослых»**

**Понятие эмоционального интеллекта**

С начала 20 века значение интеллекта (единицей измерения которого стал индекс IQ) превозносится едва ли не в любой человеческой деятельности. Очень долго именно этот показатель считался залогом успешной жизни и полноценного профессионального развития. Но проведенные позже исследования позволили установить, что успешные люди не всегда обладают высоким показателем индекса интеллекта IQ.

Исследователи установили, что около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20% - всем известный IQ – коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека. Этот вывод ученых перевернул в середине 90-х годов XX века взгляды на природу личностного успеха и развития человеческих способностей.

«Эмоциональный интеллект» - термин, введенный Ховардом Гарднером в книге «Структура разума» (1983) - описывает область человеческого сознания, которая до недавнего времени игнорировалась. Эмоциональный интеллект - это то, как мы справляемся с душевной болью, разочарованием, стрессом и неприятностями, это способность тщательного постижения, оценки и выражения эмоций; а также способность управлять эмоциями, эта способность содействует эмоциональному и интеллектуальному росту личности. Эмоциональный интеллект, помимо прочего, включает в себя способность глубокой эмпатии, умение мудро вести за собой и следовать за другим, не теряя себя, уважать чужие границы и развивать свои таланты, принимать и дарить любовь и поддержку.

Отношения между людьми не могут развиваться без умения делиться с другими своим внутренним миром. Большинство из нас с раннего детства учится игнорировать или прятать свои чувства, не придавать им значения. В свою очередь то, какой уровень эмоционального интеллекта мы передадим нашим детям, зависит от нашей собственной способности чувствовать и готовности расти развиваться в этой сфере.

Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в дошкольном возрасте, поскольку именно в этот период идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умения встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства).

Затруднение (алекситимия) в осознании и определении собственных эмоций – повышает риск возникновения психосоматических заболеваний у детей и взрослых.

Выделяется 4 фактора, определяющих эмоциональный интеллект:

1. Осознание своих чувств, способность их проговорить.
2. Управление своими эмоциями (подвластны ли мне мои эмоции, могу ли я ими управлять).
3. Осознание чувств и эмоций других (считывание невербальных выражений и эмпатия, чувствование другого).
4. Управление атмосферой контакта (способность внести свой вклад в его урегулирование).

Как можно измерить эмоциональный интеллект? Несколько слов необходимо сказать и о системе диагностики эмоционального интеллекта, существующей на сегодняшний день. Поскольку психология эмоционального интеллекта развивается в основном за рубежом, ее диагностический аппарат также предстает в виде иностранных методик, зачастую не адаптированных и не переведенных на русский язык. Тем не менее, зарубежные методы измерения эмоционального интеллекта заслуживают внимания отечественных специалистов, потому как перспективной задачей развития этой научной области является адаптация имеющихся наработок к российским условиям.

В настоящее время существует 3 группы методик эмоционального интеллекта:

1. Методики, исследующие отдельные способности, входящие в состав эмоционального интеллекта.
2. Методики, основанные на самоотчете и самооценке испытуемых.
3. Методики ―мульти-оценщики, то есть тесты, которые должен заполнить не только испытуемый, но и 10-15 знакомых ему людей (так называемых ― оценщиков), проставляющих баллы его эмоциональному интеллекту.

**Как можно развивать эмоциональный интеллект у детей**

Возможны два подхода к развитию эмоционального интеллекта: можно работать с ним напрямую, а можно опосредованно, через развитие связанных с ним качеств. Сегодня уже доказано, что на формирование эмоционального интеллекта влияет развитие таких личностных свойств, как эмоциональная устойчивость, положительное отношение к себе, внутренний локус контроля (готовность видеть причину происходящих событий в себе, а не в окружающих людях и случайных факторах) и эмпатия (способность к сопереживанию). Таким образом, развивая эти качества ребенка, можно повысить уровень его эмоционального интеллекта.

Глубочайшие, сущностные черты нашего «эмоционального облика» закладываются в первые семь лет жизни ввиду абсолютной открытости ребенка и его уязвимости. Когда базовые эмоциональные потребности удовлетворены на каждом из этапов развития ребенка, эмоциональный интеллект обогащается набором реакций, которые станут автоматическими в дальнейшей жизни и будут возникать спонтанно. Обретение новых коммуникативных навыков и эмоциональной зрелости во взрослой жизни часто тормозится «зацепками» за болезненные ситуации в прошлом. Под эмоциональным интеллектом старшего дошкольника понимается способность личности, проявляющаяся в осмыслении и регуляции эмоций, использовании эмоциональной информации в качестве основы для мышления и принятия решений. Структура эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста включает в себя эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты.

* Эмоциональный компонент представляет собой чувственный аппарат эмоционального интеллекта, и ориентирует детей в ценности всего, с чем они непосредственно контактируют.
* Когнитивный компонент эмоционального интеллекта включает в себя оценку посредством понятий и суждений, он корректирует эмоциональные переживания детей.
* Поведенческий компонент проявляется через эмоциональную саморегуляцию, вербальное и невербальное выражение эмоций детьми.

От поведения взрослого зависит, каким будет ребенок. То, что мы в него заложим, то от него впоследствии получим. Поэтому, возможны следующие рекомендации при работе над проблемой развития эмоционального интеллекта:

* Общаясь с детьми, регулируйте свое эмоциональное состояние.
* Не ругайте детей беспричинно, относитесь к ним уважительно.
* Дети должны чувствовать эмоциональное состояние взрослых. Научившись распознавать эмоции взрослых, ребенок научится понимать эмоции, окружающего его мира.
* Показывайте детям, что Вам интересно все, что случается с ними. Обыгрывайте различные жизненные ситуации в сюжетно – ролевых играх, подсказывайте, как действовать. Пусть дети высказывают свою точку зрения.
* Воспитывайте в детях положительные эмоции, учите их справляться с отрицательными. Через игру ребенок познает мир. Играя, он высказывает свои эмоции.

**Развитие эмоционального интеллекта у взрослых**

Одним из способов развития эмоционального интеллекта является тренинг. Выполните предлагаемые упражнения и проанализируйте свое самочувствие. Разделимся на две команды и выполним несколько упражнений.

1. Одно и то же слово «ЭМОЦИЯ» можно произнести с разной интонацией:

* громко — тихо;
* кратко – растянуто;
* заикаясь – утвердительно;
* удивленно, восторженно, задумчиво, вызывающе, скорбно, нежно, иронически, злобно, тоном ответственного работника, разочарованно, торжествующе.

1. Прочтите любой текст «Жили-были старик со старухой у самого синего моря»

* с максимальной громкостью;
* с пулеметной скоростью;
* шепотом;
* со скоростью улитки;
* как будто вы страшно замерзли;
* как будто во рту у вас горячая картошка;
* как бы его прочел инопланетянин;
* пятилетняя девочка;
* как будто вас слушает все человечество, а вы этим текстом должны ему объяснить, как важно людям стремиться делать добро друг другу, а других слов у вас нет;
* как будто этим текстом вы объясняетесь в любви, а другой возможности объясниться нет.

Запишите это на диктофон. Прослушайте, отметьте удивительное для вас и повторите снова.

1. Походите, как ходит — младенец, который только что начал ходить;

* глубокий старик;
* львица в клетке и на свободе;
* артистка балета;
* горилла;
* Гамлет, принц датский;
* он же, больной сильным радикулитом;
* амеба;
* солдат прусской армии;
* Ромео в нетерпеливом ожидании свидания.

Варианты можно придумывать различные, главное втянуться в процесс и получить удовольствие от импровизаций.

1. Поиграем с мимикой лица – улыбайтесь:

* как леди Макбет, к
* как младенец — матери, мать — младенцу,
* собака – хозяину,
* кошка на солнце;
* нахмурьтесь – как ребенок, у которого отобрали игрушку;
* обиженный человек;
* король Лир…

Мимика — это движение мышц лица, отражающее внутреннее эмоциональное состояние человека. Владение мимикой необходимо каждому.

При работе по развитию эмоционального интеллекта рекомендуется вести дневник, в котором будет отмечаться ваша личностная динамика. Все эти упражнения позволяют раскрепоститься, побыть разным, испытать себя и найти себя.

Для развития эмоционального интеллекта взрослому человеку необходима обратная связь с окружающими людьми: близкими, руководством и коллегами. Нередко бывает так, что наши представления о самом себе не совпадают с оценками окружающих нас людей. Мы считаем себя умными, образованными, волевыми людьми, добившимися тех или иных успехов, но при этом начальство недооценивает наши способности, коллеги смотрят как на пустое место. В соответствии с этим предлагается следующее упражнение.

Выпишите на лист бумаги ряд характеристик личности: веселый, взрослый, внимательный, мужественный, гордый, дружественный, доверчивый, заботливый, зависимый, задумчивый, застенчивый, здравомыслящий, знающий, идеалистический, изобретательный, интровертный, ищущий, любвеобильный, мечтательный, мудрый, надежный, напористый, напряженный, независимый, нервный, осторожный, остроумный, отважный, отзывчивый, помогающий, понимающий, приспосабливающийся, радостный, расслабленный, рациональный, скромный, слабый, сложный, собранный, сочувственный, спокойный, спонтанный, талантливый, тихий, уверенный, умный, упорный, храбрый, чувствительный, экстравертный, энергичный.

Опишите себя прилагательными из списка, а потом предложите проделать то же самое своим друзьям и коллегам.

Для развития эмоционального интеллекта полезны также упражнения на поиск сходства с другими людьми, что является одним из способов научиться лучше понимать себя и другого. Для этого используется задание «Подчеркивание общности»: надо мысленно найти 20 общих качеств с человеком, которого вы узнали несколько дней назад или даже полчаса тому назад. Это попутно вырабатывает способность к рефлексии и адекватной самооценке.

Чтобы развивать свое знание эмоций и эмоциональных состояний, можно разработать свой собственный Словарь эмоций. В нем должно быть четыре раздела: положительные, отрицательные, нейтральные и амбивалентные (противоречивые) эмоции. Словарь нужно пополнять всякий раз, когда вспоминается новый термин, описывающий эмоциональное состояние. Способность к безусловному принятию людей, которая, по данным многих авторов, также относится к эмоциональному интеллекту, можно выработать довольно простым способом.

Для этого можно использовать упражнение «Подчеркивание значимости»: нужно задаться целью в течение дня не менее двух (трех, четырех, пяти) раз подчеркивать значимость тех людей, с которыми вы работаете или общаетесь — отмечать их удачные идеи, предложения, выражать им уважение и симпатию.

**Диагностика эмоционального интеллекта у взрослых**

Тест на эмоциональный интеллект (методика Н. Холла), показывает, как вы используете эмоции в своей жизни, и учитывает разные стороны эмоционального интеллекта: отношение к себе и другим, способности к общению, отношение к жизни и поиски гармонии.

*Инструкция.* Ниже вам будут предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, отметьте точкой или любым знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень вашего согласия с высказыванием.

Полностью не согласен (-3 балла)

В основном не согласен (-2 балла)

Отчасти не согласен (-1 балл)

Отчасти согласен (+1 балл)

В основном согласен (+2 балла)

Полностью согласен (+3 балла)

**Тестовый материал**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Высказывание | Балл (степень согласия) | | | | | |
| -3 | -2 | -1 | +1 | +2 | +3 |
| 1. | Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни. |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни. |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Я спокоен, когда испытываю давление со стороны. |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Я способен наблюдать изменение своих чувств. |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни. |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор. |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Я слежу за тем, как я себя чувствую. |  |  |  |  |  |  |
| 8. | После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами. |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Я способен выслушивать проблемы других людей. |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Я не зацикливаюсь на отрицательных эмоциях. |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Я чувствителен к эмоциональным потребностям других. |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Я могу действовать успокаивающе на других людей. |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия. |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам. |  |  |  |  |  |  |
| 15. | Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей. |  |  |  |  |  |  |
| 16. | Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности. |  |  |  |  |  |  |
| 17. | Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема. |  |  |  |  |  |  |
| 18. | Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения. |  |  |  |  |  |  |
| 19. | Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы». |  |  |  |  |  |  |
| 20. | Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто. |  |  |  |  |  |  |
| 21. | Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица. |  |  |  |  |  |  |
| 22. | Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать. |  |  |  |  |  |  |
| 23. | Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются. |  |  |  |  |  |  |
| 24. | Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей. |  |  |  |  |  |  |
| 25. | Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью. |  |  |  |  |  |  |
| 26. | Я способен улучшить настроение других людей. |  |  |  |  |  |  |
| 27. | Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми. |  |  |  |  |  |  |
| 28. | Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей. |  |  |  |  |  |  |
| 29. | Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей. |  |  |  |  |  |  |
| 30. | Я могу легко отключиться от переживания неприятностей |  |  |  |  |  |  |

*Ключ к методике:*

Шкала «эмоциональная осведомленность» - 1,2,4,17,19,25

Шкала «управление своими эмоциями» - 3,7,8,10,18,30

Шкала «самомотивация» - 5,6,13,14, 16, 22

Шкала «эмпатия» - 9,11,20,21,23,28

Шкала «распознавание эмоционального состояния других людей» - 12,15,24,26,27,29

*Шкалы теста:*

* Эмоциональная осведомленность – это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем другие, осведомлены о своем внутреннем состоянии.
* Управление своими эмоциями – эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость, произвольное управление своими эмоциями.
* Самомотивация – управление своим поведением, за счет управления своими эмоциями.
* Эмпатия – понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовность оказать поддержку.
* Распознавание эмоционального состояния других людей – умение понять состояние человека по мимике, жестам, позе, речи, регулируя через это, ситуацию взаимодействия с ним.

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -), чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное проявление.

*Уровни парциального* (по каждой шкале) эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более – высокий

8-13 – средний

7 и менее – низкий

*Интегративный* (сумма по всем щкалам) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака, определяется по следующим показателям.

70 и более – высокий

40 – 69 – средний

39 и менее - низкий