

Консультация для родителей «Эмоциональный интеллект и его развитие в условиях семейного воспитания»

Подготовила: Безрукавая Е.М.,
воспитатель МБДОУ д/с № 88

Что такое эмоциональный интеллект?

Понятие «эмоциональный интеллект» (ЭИ или международное обозначение EQ) введено исследователями Йельского университета Питером Саловеем и Джоном Мейером в 1990 г. Однако, широко известным оно стало благодаря книге бывшего профессора Гарвардского университета, а ныне редактора научного отдела «Нью-Йорк Тайме» Диниеля Гольмана «Эмоциональный интеллект», которая заново пробудила в научных кругах дискуссию о том, что же такое интеллект?

и одной стороны, эмоциональный интеллект - это что-то очень простое и само собой разумеющееся. Разве не понятно, что успех человека в жизни зависит не только от его ума, но и других качеств - целеустремленности, умения налаживать отношения с другими людьми, позитивно справляться с трудностями в профессиональной и личной жизни? Почему же книга Гольмана стала столь знаменитой, а понятие «эмоциональный интеллект» таким актуальным?

Понятие «интеллект» было введено в науку французским психологом А.Бине, который в начале XX в. изобрел так называемый коэффициент интеллекта. Согласно Бине, интеллект - это совокупность умственных способностей, которые позволяют предсказать будущий успех человека в какой-либо области. Можно сказать, что, чем выше у человека коэффициент интеллекта, тем успешнее он должен быть. Чтобы подтвердить свою гипотезу, Бине разработал тест интеллекта - процедуру, которая стала знаменитой и положила начало широкому направлению исследований в психологии. Тест был направлен главным образом на проверку способностей к абстрагированию и умения обращаться с логической информацией.

Однако успех человека в широком смысле этого слова, т.е. «в жизни» (положение в обществе, карьера, заработок, удовлетворение в личной жизни, наличие семьи и детей и т.п.) ни тест Бине, ни другие тесты, имеющие интеллектуальную ориентацию, не учитывали. Под успехом здесь подразумевается сугубо *академический успех в усвоении и переработке информации*, изолированный от других значимых областей жизни человека. Исследования, проведенные уже в наше время, показали, что лишь 20% успеха человека в жизни можно приписать высоким показателям IQ. Эти данные позволяют сделать вывод о том, что существуют другие способности, очевидно более важные для успеха человека в жизни, чем абстрактный «логический» интеллект.

Образование до сих пор фиксировалось преимущественно на «логическом» интеллекте на развитие которого направлялись все усилия, и только он в сущности, проверялся, как результат обучения. В зависимости от показателей,

связанных со знаниями и умением решать интеллектуальные задачи, устанавливалась степень успешности человека в **обучении**.

С другой стороны, оказалось (и это подтверждают многочисленные данные, приводимые Д. Гольманом в книге), что эмоциональным интеллектом обладают далеко не все люди, хотя на первый взгляд кажется, что речь идет о каких-то совершенно обыденных и само собой разумеющихся вещах. Это сочетание соображений здравого смысла, понятных каждому человеку, вместе с фактом, что обыденное и само собой разумеющееся не является таковым и сделало проблему эмоционального интеллекта насущной, а книгу Д. Гольмана столь популярной, что она в США стала настоящим бестселлером и была переведена почти на все европейские языки.

Само понятие «эмоциональный интеллект» Д. Гольман заимствовал у профессора психологии П. Саловея. Речь здесь идет о свойствах человека, весьма близких обыденному понятию «характер». Дело не в противопоставлении чувств, эмоций, сердца холодному здравому рассудку, а во взаимодополнении и равновесии обоих полюсов, так называемой *«когерентности (гармонии) двух полушарий*. Только тот, кто умеет воспринимать свои чувства (гнев, печаль, страх, радость и т.п.), идентифицировать их (знать, что чувствует или чувствовал), контролировать, Вернее компетентно обходиться с ними, является человеком с развитым эмоциональным интеллектом, а значит с высоким самосознанием. Способностью управлять собой, понимать других людей, идти на компромисс. *Только человек с развитым эмоциональным интеллектом способен оптимально использовать свой логический интеллект*. Человек, не осознающий свои чувства, не дающий себе отчета в том, что он чувствует, бывает жертвой приступов неконтролируемых чувств и эмоций, часто ведущих к неадекватному поведению, неверной оценке ситуации, трудностям в контактах с людьми, агрессивному поведению и даже насилию.

Д. Гольман приводит многочисленные примеры такого неадекватного поведения. К ним относятся случаи агрессивного поведения и насилия со стороны подростков и молодых людей в отношении родителей, учителей и сверстников. Оказывается, что молодые люди, проявляющие агрессию, не осознают, что чувствуют и переживают их жертвы. Незрелость собственных чувств ведет к нечувствительности к чувствам других. Излишне говорить о том, какие это имеет далеко идущие социальные последствия (вспомнить хотя бы дедовщину в армии).

Эмоциональный интеллект начинает развиваться в раннем детстве. Д. Гольман приводит такой пример. Группе 4-летних детей предложили альтернативу: либо они получают порцию сладостей сразу, либо получают две порции, но тогда должны ждать, пока взрослый (экспериментатор) вернется, уладив свои дела. Некоторые из детей взяли сладости сразу, как только взрослый ушел; другие поддались соблазну после некоторых колебаний и взяли сладости не сразу, а через некоторое время; однако большая часть группы ждала бесконечные 15—20 минут, пока взрослый вернется, и получила в награду двойную порцию. Однако на этом эксперимент не закончился. Через 12—14 лет, когда испытуемые заканчивали школу, их обследовали еще раз. Результаты оказались поразительные: отчетливые социальные различия между

терпеливыми и нетерпеливыми детьми. Те, кто уже в 4-летнем возрасте могли противостоять своим непосредственным желанием, выросли самостоятельными социально компетентными людьми, с высоким самосознанием. Они и в юном возрасте были способны отсрочить моментальное вознаграждение ради стратегических (отдаленных) целей, которые ставили перед собой, лучше справлялись с неудачами. Другие дети были более неуверенными в себе, нерешительными, незрелыми, страдали от зависти и ревности, провоцировали конфликты и даже показывали худшие результаты на экзаменах, причем независимо от уровня их IQ. Д. Гольман делает вывод: *способность противостоять импульсам ради отдаленных целей - центральная способность и существенная составная часть эмоционального интеллекта.*

Человек, который мыслит как компьютер, не способный чувствовать и понимать чувства, идет по жизни, как корабль без руля и ветрил. Д. Гольман иллюстрирует это на примере пациента, у которого после удаления опухоли были нарушены связи между различными мозговыми центрами, между так называемым миндалевидным ядром, отвечающим за жизнь чувств, и неокортексом, отвечающим за логический интеллект. Оказалось, что логический интеллект у пациента вполне нормален. Он мог приводить рациональные аргументы за или против чего-либо, но не мог отдать предпочтение, ни одной из возможностей: каждая значила для него столько же, сколько и другая. Он словно потерял инстинкт, подсказывающий ему, что можно и нужно выбирать, даже не мог договориться о времени встречи, принять или отклонить различные предложения.

Вывод: *«Хотя сильные чувства и могут препятствовать логическому мышлению, но их отсутствие или отсутствие восприятия собственных чувств может быть не менее разрушительным».*

О каких бы решениях в жизни ни шла речь, правильное решение мы не можем принять без интуитивных сигналов «эмоционального мозга». Как видно, эмоциональная сфера — важнейший элемент воли, развитие которой связано со способностью принимать решения и проводить их в жизнь.

Однако речь не идет только о том, чтобы знать собственные чувства и управлять ими. Не менее важно понимать чувства других. Эта способность имеет решающее значение в различных ситуациях социальной жизни в семье, школе, профессии, — для эмоционально «правильного» (корректного) общения людей друг с другом. Поэтому способность понимать и правильно обходиться с чувствами других людей, выражающихся в их мимике, жестах, интонациях, словах, — также неотъемлемая составная часть эмоционального интеллекта. Эта способность чувствовать и понимать чувства других называется *эмпатией*.

Эмоциональный интеллект необходимо развивать с детства

Корни эмпатии можно проследить вплоть до младенчества и самого раннего детства. Маленькие дети способны непроизвольно сочувствовать другим людям, когда те плачут, а также растениям и животным. Но будут ли развиты эти естественные задатки эмпатии, зависит не от врожденных способностей, а от воспитания. Основываясь на данных исследований, Гольман утверждает, что детство и подростковый возраст (пубертатный период) представляют лучшие возможности для формирования эмоционального

интеллекта. Связи между миндалевидным ядром и неокортексом продолжают формироваться вплоть до юношеского возраста и могут изменяться даже у взрослого человека. Д.Гольман указывает на решающую роль родителей, которые могут служить детям наглядным примером эмпатии, а также учителей, обладающих высокоразвитой эмпатией. Однако независимо от семьи и отдельных учителей школа должна взять на себя задачу по развитию эмоционального интеллекта и разработать программу «эмоциональной азбуки». Такая «эмоциональная азбука», по мнению Д.Гольмана, лучшая профилактика различных зависимостей, наркомании, депрессий, подростковой и молодежной преступности и других тяжелых явлений современной цивилизации.

Во многих школах США преподают self-science, науку о том, как обходиться с собственными проблемами и собственной жизнью. Например, ученики учатся понимать, что за гневом могут скрываться другие чувства, ревность, обида, учатся выражать свои чувства словами, а также конструктивно решать возможные конфликтные ситуации. Занятия проводятся в форме бесед, обсуждений или ролевых игр. В США и других странах также разработаны программы для обучения родителей, направленные на то, чтобы они овладевали конструктивными моделями поведения в различных ситуациях и сознательно способствовали развитию эмоционального интеллекта у своих детей.

В Европе соответствующие качества называются – «самокомпетентность», которая включает способность к компетентному обращению со своим рациональным, эмоциональным и витальным слоями личности. Что тождественно ответственному отношению к собственной жизни. Самокомпетентность, тесно связанная с социальной компетентностью, должна быть существенной частью образования и воспитания детей и молодежи, необходимой для успешной и продуктивной жизни в современных условиях.

На актуальность идей Д.Гольмана указывают многие симптомы жизни нашего общества. Это не только рост проявлений жестокости среди детей, преступности среди подростков и молодежи, но и статистика разводов, рост депрессий, алкоголизма и самоубийств.

Обобщение и выводы

Существенным фактором успешности человека в жизни - в том числе и при обучении в школе - является ряд способностей, отчетливо отличающихся от традиционной концепции интеллекта, ориентированной на логический, вербальный, математический интеллект. Эта совокупность способностей изучена рядом психологов и нейрофизиологов и получила название «эмоциональный интеллект». П.Саловей и другие сотрудники Йельского университета выделили пять основных областей эмоционального интеллекта, на основе которых разработали тесты для измерения уровня эмоционального интеллекта - коэффициента эмоционального интеллекта - EQ. Эмоциональный интеллект означает следующие способности.

1. Знание собственных эмоций. Восприятие собственного состояния - узнавание своих чувств в момент их появления - основа эмоционального интеллекта. Способность наблюдать свои чувства является решающей для понимания самого себя. Кто не способен замечать и узнавать свои чувства, тот становится их рабом. Тот, кто знает свои чувства, более успешен в жизни, ясно

понимает, что он действительно думает о своих личных решениях от выбора спутника жизни до выбора профессии.

2. Конструктивно обходиться с эмоциями. Способность так обходиться со своими чувствами, чтобы они были адекватны ситуации; она основывается на умении воспринимать и распознавать собственные чувства. Это значит, что человек способен успокаивать самого себя, избавляться от страха, мрачного, подавленного настроения, раздражительности и т.п. Тот, у кого не развиты такие способности, будет постоянно бороться с тяжелыми переживаниями и эмоциональными проблемами. Кто, обладает ими, тот гораздо быстрее восстанавливает стабильное эмоциональное состояние и более устойчив к неудачам и испытаниям.

3. Использовать эмоции в деле. Поставить эмоции на службу достижений какой-либо цели очень важно для нашего внимания, мотивации, успешной деятельности, креативности. Способность управлять эмоциями, не быть рабом спонтанных эмоциональных импульсов, уметь отказываться от немедленного результата в пользу долгосрочных целей - основа успеха любого рода деятельности. Кто способен на такое «подвижное» состояние, тот будет добиваться существенно лучших результатов.

4. Эмпатия. Знать о том, что чувствуют другие люди, - еще одна способность, которая строится на самонаблюдении и является основой знания людей. За отсутствие эмпатии приходится дорого платить в социальной жизни. Кто умеет чувствовать состояния других людей, тому будет легче воспринимать скрытые социальные сигналы, которые дают понять, что хочет другой человек. Эмпатия особенно необходима во всех социальных профессиях: учителям, врачам, медицинскому персоналу, менеджерам и всем, кто работает с людьми. Нужна она и родителям. Эмпатия имеет глубокие корни в детском развитии и зависит от воспитания.

5. Способность к отношениям. Искусство отношений во многом зависит от понимания и обхождения с чувствами других людей, т.е. от эмпатии. От наличия или отсутствия этой способности зависит, как относятся к вам другие и насколько эффективно вам удастся наладить контакт с людьми, т.е. социальная компетентность или некомпетентность. Те, кто обладает такой компетентностью в высокой мере, способны объединять вокруг себя людей. Они - социальные «звезды».

Естественно, что чаще одни способности развиты лучше, другие хуже. Однако, как показали исследования, способности, являющиеся составной частью эмоционального интеллекта, поддаются развитию даже в зрелом возрасте. Поэтому начинать работу в данном направлении, никогда не поздно. Тем не менее, важно подчеркнуть, что начинать воспитание и развитие эмоционального интеллекта следует уже в самом раннем возрасте. Это лучший путь к укреплению личности и профилактике разных отклонений и проблем в развитии.