



МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА СПЕЦИАЛИСТА № 7 ИЮЛЬ 2026

«ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ: РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СЕМЬЕ»

Составитель: Гришукевич Виктория

Описание

Общение – основа жизни человеческого общества. В рамках семьи оно приобретает особое значение, поскольку именно здесь закладываются основы личности, формируются первые социальные навыки и модели поведения. Однако современное понимание эффективного взаимодействия выходит далеко за рамки простого обмена информацией.

Ключевым фактором гармоничных семейных отношений сегодня признается эмоциональный интеллект (EI) – это способность человека распознавать свои и чужие эмоции, понимать намерения собеседника, мотивацию и желания, а также управлять своими эмоциональными состояниями для решения практических задач.

Развитие эмоционального интеллекта в семейном кругу представляет собой выстраивания диалога через глубокое понимание чувств друг друга. Семья, обладающая высоким эмоциональным интеллектом, способна конструктивно разрешать конфликты, оказывать взаимную поддержку и создавать атмосферу психологической безопасности, что является залогом психического здоровья, как детей, так и взрослых.

Актуальность темы

Почему важно развивать эмоциональный интеллект в семье сегодня?

Высокий уровень стресса и напряженности. Современная жизнь очень быстрая, много информации и проблем. Если члены семьи не умеют управлять своими эмоциями, им сложнее справляться со стрессом. Это может привести к ссорам, недопониманию и даже разрыву отношений.

Трансформация института семьи. Традиционные семейные роли и модели сейчас выглядят иначе. Чтобы жить вместе счастливо, нужно уметь слушать друг друга, договариваться и идти на компромиссы.



Влияние цифровой среды. Многие дети и подростки проводят достаточно времени в интернете, и из-за этого им сложнее понимать чувства других и общаться вживую. Живое общение с семьей помогает развивать эти важные навыки.

Связь с успешностью будущего поколения. Исследования показывают, что дети, у которых хорошо развит эмоциональный интеллект, чаще добиваются успеха в учебе, работе и личной жизни. Семья – это первое место, где эти навыки формируются.

Для кого предназначена методическая копилка

Для использования педагогами-психологами учреждений образования в работе с законными представителями несовершеннолетних, несовершеннолетними, педагогами.

Как можно использовать материалы

Материал предназначен для использования педагогами-психологами учреждений образования для подготовки коррекционно-развивающих программ, направленных на формирование навыков конструктивного взаимодействия родителя и ребенка, развитие навыков общения, профилактику семейных конфликтов, для педагогов, как элементы информационно-просветительской деятельности.



ПОЧЕМУ ВАЖЕН ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СЕМЬЕ?

Эмоциональный интеллект в семье играет очень важную роль, потому что именно в семье мы учимся понимать свои чувства и чувства других людей. Когда родители и дети умеют распознавать эмоции, выражать их и поддерживать друг друга, в доме становится теплее и спокойнее. Это помогает легче справляться с трудностями, избегать конфликтов и строить крепкие отношения.

Исследования показывают, что высокий уровень эмоционального интеллекта в семье способствует лучшему психологическому здоровью всех её членов. Например, учёные обнаружили, что дети, которые растут в семьях с развитым эмоциональным интеллектом, лучше справляются со стрессом и реже испытывают депрессию. Другие исследования подтверждают, что родители, умеющие управлять своими эмоциями, создают более безопасную и поддерживающую среду, что положительно влияет на развитие ребёнка.

Кроме того, эмоциональный интеллект помогает детям развивать социальные навыки, такие как эмпатия и умение сотрудничать, что важно для успешной учебы и будущей карьеры.

КАК РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СЕМЬЕ?

Советы, которые помогут членам семьи стать ближе.

Говорите о своих чувствах

Не держите эмоции в себе. Если вам грустно, радостно или обидно – скажите об этом прямо. Используйте «Я-сообщения», например: «Я злюсь, когда мои вещи берут без спроса» вместо «Ты вечно берёшь мои вещи!». Учите детей тоже делиться тем, что у них на душе.

Учитесь слушать по-настоящему

Когда кто-то из близких что-то рассказывает, отложите телефон или выключите телевизор. Смотрите на говорящего, кивайте. Чтобы показать, что вы всё поняли, перескажите его мысль своими словами: «Правильно ли я понял(а), что ты расстроен(а) из-за того, что...». Так человек почувствует себя услышанным.

Учите названия эмоций

Иногда сложно понять, что именно мы чувствуем. Помогайте друг другу разбираться в этом.

! Обсуждайте ситуации: после фильма или прочитанной книги поговорите о том, почему герой поступил так и что он чувствовал.



! Используйте карточки: показывайте картинки с разными эмоциями (радость, грусть, удивление и т.д.) и обсуждайте, когда каждый из вас испытывал подобное.

Создайте дома атмосферу безопасности

Каждый должен знать: дома тебя не осудят за слёзы или злость. Пусть все понимают, что любые чувства нормальны. Вместо критики («Вечно ты ноешь») предлагайте поддержку («Понимаю, тебе сейчас тяжело. Давай разберёмся вместе»).

Развивайте сочувствие (эмпатию)

Старайтесь смотреть на ситуацию глазами другого человека. Спрашивайте: «Как ты себя сейчас чувствуешь? Что я могу сделать, чтобы помочь?». Искренний интерес к чувствам близкого творит чудеса.

Проводите семейные собрания

Раз в неделю собирайтесь вместе за чаем или ужином, чтобы обсудить важные дела. Дайте каждому возможность высказаться: от самого младшего до старшего. Здесь можно решить, куда поехать на выходных, или просто поделиться хорошими новостями недели. Главное правило – никого не перебивать и уважать мнение каждого.



КАК МЕНЯЕТСЯ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЕКТА В СООТВЕТСТВИИ С ОСНОВНЫМИ ВОЗРАСТНЫМИ ПЕРИОДАМИ

Эмоциональный интеллект – это не то, чему можно научить раз и навсегда. Он развивается постепенно, по мере взросления мозга и психики ребенка. То, что работает с подростком, совершенно бесполезно для трехлетки.

ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (3–6 ЛЕТ)

В этом возрасте дети только учатся понимать, что эмоции вообще существуют. Их мозг еще не умеет контролировать импульсы, поэтому истерики – это норма развития.

Главная задача: научить распознавать базовые эмоции (радость, грусть, злость, страх) и называть их словами.

Особенности:

дети эгоцентричны, им сложно поставить себя на место другого.

Эмоции очень сильные и быстро сменяют друг друга.

Мышление наглядно-образное, они понимают через игру и картинки.

Что делать родителям:

«Зеркало» эмоций. Проговаривайте чувства ребенка: «Я вижу, ты топашь ногами и кричишь. Ты злишься, потому что мы уходим с площадки». Это учит связывать причину и следствие.

Игры. Используйте карточки с эмоциями, играйте в «Угадай настроение», стройте рожицы перед зеркалом.

Чтение сказок. Обсуждайте героев: «Почему волк зол? А зайчику страшно? Как ему помочь?».

Собственный пример. Если вы сами злитесь, скажите об этом честно: «Мама сейчас очень расстроена из-за разбитой чашки, мне нужно пять минут побыть одной».

Проявление эмоционального интеллекта в старшем дошкольном возрасте отмечают Л.С. Выготский и его последователи. Л.С. Выготский впервые рассматривал единство эмоций и интеллекта как «обобщение переживаний», «аффективное обобщение» или «логика чувств». В работах Е.Е. Кравцовой данный феномен получил название «интеллектуализация аффекта». Суть этого явления в том, что, по наблюдению Л.С. Выготского, в поступках дошкольника появляется интеллектуальный момент, который вклинивается между переживанием и непосредственным поступком, что является прямой противоположностью наивному и непосредственному действию,



свойственному ребенку. Ребенок, проходя кризис семи лет, начинает осознавать свои переживания. Л.С. Выготский назвал это «смысловым переживанием».

По мнению Л.С. Выготского, благодаря обобщению переживаний, или интеллектуализации аффекта, у ребенка возникают такие новые отношения к себе, которые были невозможны до обобщения переживаний. Помимо этого у ребенка появляется также внутренняя борьба, то есть противоречия переживаний. Л.С. Выготский также утверждал, что только для ребенка дошкольного возраста мыслить – значит вспоминать, то есть «опираться на свой прошлый опыт».

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (7–10 ЛЕТ)

Ребенок идет в школу, его мир расширяется. Появляется необходимость взаимодействовать со сверстниками по правилам, дружить, конкурировать.

Главная задача: развивать эмпатию и социальные навыки. Учиться управлять своим поведением в коллективе.

Особенности:

формируется понятие дружбы, верности, справедливости.

Возникают первые серьезные конфликты («он меня предал»).

Ребенок начинает скрывать эмоции, чтобы казаться «крутым» или соответствовать группе.

Что делать родителям:

обсуждение социальных ситуаций. Говорите о школьных событиях без осуждения. Спрашивайте: «Как ты думаешь, почему он так поступил? Что чувствовал ты?».

Разрешение конфликтов. Не спешите бежать и разбираться за ребенка. Научите его фразам-конструкторам: «Мне неприятно, когда ты... Я бы хотел...».

Учите справляться со стыдом и смущением. Объясняйте, что ошибаться – нормально, а просить прощения – признак силы, а не слабости.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ (11–17 ЛЕТ)

Гормональная буря, поиск идентичности, сепарация от родителей. Эмоции снова становятся нестабильными, но уже на новом уровне сложности.

Главная задача: освоить саморегуляцию, понять свои ценности и научиться выстраивать глубокие эмоциональные связи.

Особенности:



резкие перепады настроения, повышенная ранимость.

Сильное влияние мнения сверстников.

Желание закрыться от родителей, общение переходит в мессенджеры.

Склонность к максимализму («всё или ничего», «никто меня не понимает»).

Что делать родителям:

держат дистанцию, но оставаться рядом. Перестаньте быть контролирующим родителем и станьте поддерживающим консультантом. Ваша дверь должна быть всегда открыта.

Уважать личное пространство. Стучите, прежде чем войти. Не читайте личные дневники и переписки без веской причины.

Говорить на сложные темы. Обсуждайте любовь, предательство, разочарование, тревогу за будущее. Делитесь собственным опытом (без нотаций).

Помогать искать здоровые способы выплеска эмоций. Спорт, музыка, творчество, ведение блога.

Подростковое «Я» – загадочное и неопределенное, и оно часто переживается как беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую хочется чем-либо или кем-либо заполнить. Поэтому, мы можем наблюдать значительный рост потребности в общении с противоположным полом, в уединении. Так же тинэйджеры обществу родителей предпочитают различного рода субкультуры, ведь именно в этих общинах подростки ощущают себя частью чего-то большего. Эмоциональная сфера подростков лабильна и неустойчива, им сложно интерпретировать свои эмоции, отслеживать смену настроения, вспыльчивость, они часто не понимают, что с ними происходят.

Ученые, А.А. Александрова, И.Н. Андреева, Ю.В. Давыдова долгое время исследовали влияние половых и гендерных особенностей на развитие эмоционального интеллекта подростков. В ходе своих следований авторы выяснили, что у девочек, в отличие от мальчиков эмоциональный интеллект гораздо выше. Действительно, если у девушек общий уровень эмоционального интеллекта связан в первую очередь с когнитивными процессами понимания и осмысления эмоций, то у юношей - в большей мере с качеством взаимоотношений между людьми.

В подростковом возрасте отличия в различных показателях эмоционального интеллекта выражены в наибольшей форме. По результатам исследования А.А. Александровой, подростки в возрасте от 12 до 13 лет имеют низкий уровень эмоционального интеллекта и высокий уровень эмпатии. Вероятнее всего, это связано



с тем, что дети в возрасте 12-13 лет неспособны в полной мере выражать испытываемые ими чувства, связывать вербальные и невербальные символы с языком эмоций. Причем, девочки в этом возрасте способны сопереживать другому человеку, чувствовать то, что чувствует другой, испытывать те же эмоциональные состояния, идентифицировать себя с другими. Большое разнообразие способов проявления эмоций у девочек, возможно, объясняется тем, что у девочек способность к вербализации эмоций развивается раньше и формируется быстрее, чем у мальчиков.

Более высокий уровень развития эмоционального интеллекта девочек связан с тем, что признаки эмоционального интеллекта, нагружающие фактор «понимание эмоций» (эмоциональная осведомлённость, эмпатия и распознавание эмоций других людей) у девочек выше, чем у мальчиков. Полученные результаты могут быть объяснены тем, что отмеченные признаки эмоционального интеллекта, являясь социально детерминированными, в нашем обществе больше связываются с проявлением женских социальных ролей. Девочки раньше и больше узнают про свои эмоции и чувства и чувства других людей, а также, следуя материнскому инстинкту, с детства развивают в себе способность к эмпатии, сопереживанию, сочувствию- тем качествам, которые считаются исконно женскими. Это различие сохраняется на протяжении всего подросткового периода.

ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ: КЛЮЧ К УСПЕХУ И БЛАГОПОЛУЧИЮ

Во взрослой жизни эмоциональный интеллект напрямую влияет на профессиональную реализацию и личные отношения. В карьере это способность работать в команде, вести переговоры, управлять коллективом и сохранять продуктивность в стрессовых ситуациях. В семье – это умение слышать партнёра, разрешать конфликты без взаимных обвинений и создавать атмосферу доверия и поддержки. Человек с неразвитым EI может быть блестящим специалистом, но его карьера упрётся в «стеклянный потолок» из-за неумения общаться. Его личная жизнь будет чередой конфликтов и расставаний, так как он не способен на глубокое эмоциональное сопереживание. Невозможно построить крепкую семью и достичь вершин в профессии, игнорируя «человеческий фактор».



ЭФФЕКТИВНЫЕ КОММУНИКАЦИИ В СЕМЬЕ. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ.

Эффективные коммуникации в семье – это основа доверия, понимания и гармонии между её членами. Они помогают решать конфликты, выражать эмоции и поддерживать близость.

Активное слушание – это способ общения, при котором человек полностью сосредоточен на собеседнике, понимает его и демонстрирует это понимание.

Активное слушание – это важный навык, который помогает улучшить взаимопонимание между родителями и детьми, создаёт атмосферу доверия и поддержки.

«Шпаргалка для родителей»:

1. Показать внимание. Используйте невербальные сигналы: кивки, зрительный контакт, открытая поза.

2. Перефразирование. Повторите своими словами сказанное, чтобы подтвердить понимание. Как пример: «Если я правильно понял, ты чувствуешь...».

3. Задавать уточняющие вопросы. Которые помогают глубже понять мысли и чувства. Как пример: «Что именно тебя беспокоит в этой ситуации?».

4. Отражение чувств. Признайте эмоции собеседника. Как пример: «Похоже, тебе было очень тяжело».

5. Избегать перебиваний и оценок. Позвольте человеку высказаться полностью, не прерывайте и не судите.

ПРОВЕРЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ В СЕМЬЕ.

«Общий дневник», «Семейный дневник благодарности»

Тетрадь (альбом), где каждый сможет записывать, за что он благодарен другим членам семьи. Это развивает внимание к хорошему и учит выражать признательность.

«Семейный круг»

Регулярно собирайтесь, чтобы поделиться событиями и эмоциями недели, используя техники активного слушания.

Создание традиций

Регулярные семейные традиции (например, совместные ужины или выходные) укрепляют связь и создают положительные воспоминания.



Вечерние разговоры

Выделяйте хотя бы 10 минут вечером, чтобы поговорить с детьми или партнёром о том, как прошёл день. Спросите: «Что сегодня было хорошего?» и «Что тебя огорчило?» Главное – слушать без перебивания и осуждения.

Игра «Я чувствую...»

Каждый член семьи по очереди говорит, что он чувствует в данный момент, используя фразу «Я чувствую...». Например, «Я чувствую радость, потому что сегодня солнце светит». Для понимания эмоций друг друга.

Правило «Без телефонов»

Во время семейных ужинов или разговоров убирайте телефоны и другие гаджеты. Это поможет сосредоточиться друг на друге и сделать общение более живым.

Игра «Эмоциональный калейдоскоп»

Каждый член семьи по очереди называет эмоцию, а остальные рассказывают, когда они чувствовали что-то похожее.

Упражнение развивает эмпатию и помогает распознавать разные эмоциональные состояния.

Правило «Первых трёх минут»

Правило заключается в том, чтобы всегда встречать ребёнка с такой огромной радостью, как будто встречаете друга, которого не видели уже много лет. И не важно, вы вернулись из магазина, в который выбегали за хлебом, пришли домой с работы или вернулись из командировки. Как правило, всё, чем с вами хочет поделиться ребёнок, он «выдает» в первые минуты встречи, именно в этом и заключается важность не упустить это время.

Важно не количество времени, а эмоциональная близость.

Иногда несколько минут душевной беседы значат для малыша намного больше, чем целый день, проведенный вместе с вами, если мыслями в это время вы были в другом месте.

Для родителей и детей выражение «время вместе» имеет разное значение.

Для взрослых достаточно, чтобы дети просто находились рядом с ними, когда они делают что-то дома или идут в магазин. А вот для детей понятие «время вместе» – это смотреть глаза-в-глаза, когда родители садятся рядом, откладывают мобильные телефоны, исключают мысли о сотнях своих проблем и совсем не отвлекаются на посторонние дела. Ребенок никогда не доверится, если чувствует, что в приоритете у родителей в момент общения есть что-то важнее, чем он.



! Во-первых, учеными доказано, что в первые три минуты коммуникации любой человек, большой и маленький, ощущает на себе внимание. Или не ощущает. Во втором случае он постепенно, раз за разом становится невидимкой и в итоге вырастает в достаточно неуверенную личность, не умеющую выстраивать отношения с другими из-за недоверчивости.

! Во-вторых, неуверенность порождает определенный образ жизни, замешанный на неудачах и завышенной жертвенности. Уже в подростковом возрасте школьник спокойно довольствуется вторыми ролями и работает вечной жилеткой, куда плачутся приятели. Таким образом, он получает то внимание, которое недодали ему родители.

Как правильно обнимать детей.

Придя с работы, обнимите сына или дочь, поцелуйте, погладьте по волосам. Тактильный контакт очень важен, особенно от 3 до 5 лет. Он настраивает на положительные эмоции, устанавливает доверительные отношения. Дети, которых обнимают родители, растут гораздо счастливее.

Как соблюдать визуальный контакт.

После объятий спросите у ребёнка, как прошел его день, что интересного произошло, что он видел, что делал. Узнайте, может быть, его что-то беспокоит или тревожит, и пока слушаете рассказ, установите крепкий зрительный контакт. Не отворачивайтесь и не прерывайтесь на соцсети в гаджетах. Вы должны мягко и без осуждения смотреть в лицо малышу, пока он говорит. Он должен видеть и чувствовать, что все ваше внимание принадлежит ему.

Как правильно слушать своего ребенка.

У многих взрослых есть навык вставлять несущественные реплики в рассказ близких, друзей или коллег. При этом часть истории влетает в одно ухо и тут же вылетает из другого. В правиле первых трёх минут подобный навык – лишний. Научитесь активно слушать ребёнка, вникая во все, что он говорит, запоминая ключевые моменты. К ним, кстати, можно вернуться пару дней спустя, напомнив, о чем вы говорили. Так дети понимают, что их действительно слышат, а не просто поддакивают из вежливости. Главное, не перебивайте ребёнка на полуслове, не начинайте спорить, доказывать, что он не прав.

«Правило первых трёх минут» – это очень простой психологический прием, который помогает родителям установить доверительные отношения со своим ребёнком. Возраст ребёнка значения не имеет, правило прекрасно действует и с малышами 2-3 лет, и с подростками-бунтарями.



ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ КОНСТРУКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЯ И РЕБЁНКА

Упражнение с элементами арт-терапии «Символ семьи».



Цель: формирование ценностных представлений о семье, развитие способности конструктивного взаимодействия. Умения безоценочно относиться друг к другу. Снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: родителям (и детям) предлагается создать рисунок или аппликацию, которые расскажут о их семье.

Обсуждая итог, важно выяснить, насколько родитель (ребёнок) удовлетворён результатом работы и какие выводы сделал. Задача специалиста подчеркнуть те моменты, которые удались и объяснить, за счёт чего это было достигнуто.

Упражнение «Моё солнышко»



Цель: гармонизация детско-родительских отношений через безусловное принятие, повышение самооценки ребёнка и взаимное выражение любви.

Инструкция: родителям предлагается нарисовать на листочке с нарисованным солнышком, в кружке, схематично лицо своего ребёнка, каким родитель обычно его видит, а на лучиках записать те качества, которые есть у ребёнка.

Специалист: «Любой ребенок имеет свою палитру красок. В нем смешались доброта и агрессия, смелость и страх, тяга к познаниям и лень, смех и слезы и многое-многое другое. Но эта палитра гораздо шире, чем вы себе представляете.

Современный мир устроен так, что сегодня все благополучно, а завтра все идет кувырком и, кажется, нет выхода. Но, для выживания в



этом мире, человеку нужны не только положительные качества, но и отрицательные, чтобы он мог постоять за себя, Человек не может ощутить сладость доброты, не познав того, что в мире есть зло».

Упражнение «Устная инструкция»

Цель: наладить взаимопонимание через развитие навыков активного слушания и четкой передачи информации.

Для конструктивного взаимодействия очень важно уметь слушать и слышать друг друга. Потренировать это умение можно с помощью данного упражнения.

Родителю дается картинка, выполненная из геометрических фигур, которую он не показывает ребенку (сложность картинки подбирается в соответствии с возрастом ребёнка).

Перед ребёнком лист бумаги и карандаш.

Взрослый должен объяснять, что и где рисовать ребёнку, не называя при этом предметы своими словами, а используя названия геометрических фигур и/или ассоциативные слова (например, схожесть с буквой и т.п.).

Пример изображения для объяснения:



Психолог обращает внимание (но в процессе работы не поправляет), указал ли родитель, откуда начинать ребёнку, какого размера рисовать и т.п.

Родитель видит всё, что рисует ребёнок и может поправлять его только словесно.

Затем родитель и ребёнок меняются местами и уже ребёнок пытается объяснить рисунок, взрослый выполняет инструкцию.

Обсуждая итог, важно выяснить, насколько каждый удовлетворен результатом работы и какие выводы сделал. Задача психолога подчеркнуть те моменты, которые удались и объяснить, за счёт чего это было достигнуто. Как правило, выполнив это упражнение, родитель начинает проводить аналогию с обычной жизнью, начиная понимать, где допускает ошибки.

В конце занятия эффективно провести обсуждение заданий отдельно с родителем и отдельно с ребёнком.



Упражнение «Наш дом».

Это известная арт-терапевтическая и психологическая техника для совместной работы родителя и ребёнка.

Цель: гармонизация детско-родительских отношений через совместное творчество и безопасный диалог.

Инструкция: работа в парах родитель - ребёнок.

Предложить каждой паре нарисовать рисунок, который будет называться «Наш дом». Родителю и ребёнку нельзя договариваться о том, что они будут рисовать, и вообще говорить друг с другом.

Специалист просит ребенка рассказать, как был нарисован рисунок, кто был инициатором идей, что помогало или мешало работе, каким образом договаривались о прорисовке деталей. Обсуждаются также те особенности взаимодействия родителей и детей, которые проявлялись на различных этапах выполнения задания: сотрудничество, соперничество, ориентация на интересы партнера или их игнорирование.

Упражнение «Полезная мысль» (автор В.П.Гришукевич)

Цель: Формирование ценностных представлений о семье, формирование правильного отношения к ситуации, навыка самоанализа.

Инструкция: родители (и дети) получают части предложения (которые относятся к теме «семья», и которые необходимо соединить, так, чтобы получились целые «Полезные мысли» и важные высказывания о семье (детях). Необходимо собрать несколько пословиц.

В конце упражнения родителю предлагается пояснить, что значит для него данная пословица, что родитель хотел сказать данной «МЫСЛЬЮ».

ПОДБОРКА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Для детей 3–6 лет (младший дошкольный возраст)

Игра «Угадай эмоцию»

Картинки с разными выражениями лиц (радость, грусть, злость, удивление), ребёнок должен угадать, что это за чувство.

Эмоциональные карточки

Карточки с простыми изображениями эмоций. Попросить ребёнка выбрать карточку, которая соответствует тому, что он сейчас чувствует, и объяснить почему.

Сказки с эмоциями



Совместное чтение сказок и обсуждение, какие эмоции испытывают герои, почему они так себя ведут и что можно сделать, чтобы им помочь.

Для детей 7–11 лет (старший дошкольный и младший школьный возраст)

Эмоциональный дневник

Попросите ребёнка записывать или рисовать, какие эмоции он испытывал за день, что их вызвало и как он с ними справился.

Ролевая игра

Разыгрывать ситуации, где нужно проявлять эмпатию, слушать и выражать свои чувства (например, друг расстроился, и нужно его поддержать).

Колесо эмоций

Используйте схему с разными эмоциями и помогайте ребёнку точнее называть свои чувства, расширяя эмоциональный словарь.

Для подростков 12–17 лет

Обсуждение ситуаций

После важных событий (ссоры, успехи, неудачи) обсуждать, какие эмоции возникли, почему они появились и как можно было бы поступить по-другому.

Техника «Стоп и дыши»

Учить подростка делать паузу, когда он чувствует злость или раздражение: остановиться, глубоко вдохнуть и выдохнуть несколько раз, чтобы снизить напряжение.

Эмоциональный дневник с анализом

Подросток записывает свои чувства и ситуации, а затем вместе вы разбираете, какие паттерны эмоций повторяются, и ищете способы лучше справляться с ними.

Ролевая игра и обсуждение конфликтов

Разбирать реальные или вымышленные ситуации конфликтов и вместе искать пути их решения с учётом чувств всех участников.



ГИД ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА. КНИГИ, КОТОРЫЕ НАУЧАТ ПОНИМАТЬ ЭМОЦИИ

1. Дэниел Гоулман «Эмоциональный интеллект»

Это основополагающая работа, которая популяризировала само понятие EI. Книга, даёт глубокое понимание того, почему способность управлять эмоциями может быть важнее IQ для жизненного успеха.

2. Джон Готтман «Эмоциональный интеллект ребёнка. Практическое руководство для родителей»

Автор подробно описывает техники «эмоционального коучинга»: как помогать детям распознавать свои чувства, называть их и справляться с ними. Эти методы легко адаптируются для работы в классе и т.д.

5. Мария Монтессори «Дети - другие»

Классика педагогики, где красной нитью проходит идея уважения к личности ребёнка и его внутреннему миру. Подход Монтессори предполагает создание среды, в которой ребёнок учится самостоятельности, ответственности за свои поступки и эмпатии к другим – ключевым компонентам эмоционального интеллекта.

3. Лиза Фельдман Барретт «Как рождаются эмоции»

Революционная книга, которая объясняет нейробиологию эмоций. Она помогает понять, что эмоции – это не универсальные реакции, а сложные конструкции мозга. Для специалиста это ключ к пониманию индивидуальных различий в эмоциональных реакциях детей и отказу от стереотипов вроде «мальчики не плачут».

4. Анна Быкова «Секреты спокойствия «ленивой мамы»

Педагог, психолог и автор книг-бестселлеров серии «Ленивая мама». Российский автор, который через призму воспитания детей предлагает работающие техники управления собственными эмоциями. Педагогу важно сохранять ресурсное состояние, и эта книга предлагает простые и эффективные инструменты для саморегуляции, которые можно использовать в работе.

6. Юлия Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?»

В книге изложены принципы «активного слушания» и «Я-сообщений». Эти коммуникативные техники являются прямым инструментом развития EI: они учат понимать чувства собеседника и корректно выражать собственные, что является основой для разрешения конфликтов в детском коллективе.



Заключение

Басня И.А.Крылова «Зеркало и обезьяна» (мораль об осознанности и эмпатии).

*Мартышка, в Зеркале увидя образ свой.
Тихохонько Медведя толк ногой:
«Смотри-ка», говорит: «кум милый мой!
Что́ это там за рожса?
Какие у нее ужимки и прыжки!
Я удавилась бы с тоски,
Когда бы на нее хоть чуть была похожа.
А, ведь, признайся, есть
Из кумушек моих таких кривляк пять-шесть:
Я даже их могу по пальцам перечесть». —
«Чем кумушек считать трудиться,
Не лучше ль на себя, кума, оборотиться?»
Ей Мишка отвечал.
Но Мишенькин совет лишь попусту пропал...*

Мораль для эмоционального интеллекта:

Басня учит нас, что самосознание и принятие себя - первый шаг к эмоциональному интеллекту. Злиться на правду легче, чем признать свои слабости. Умение распознавать свои эмоции (обиду, злость) и честно смотреть на себя защищает от психологических «кривляний» в реальной жизни.