



Емоційний інтелект проти штучного: як навчити дітей розпізнавати свої емоції

Емоційний інтелект — це здатність розпізнавати свої почуття й емоції, розуміти, чому вони виникли і як я на них реаую, а також талант «зчитувати» стан і настрій співрозмовника. Саме емоційний інтелект дає нам гнучкість — ми пристосовуємося до нових умов, займаємося самоосвітою і змінюємо професії та види роботи, здобуємо нові знання і навички у процесі роботи. Емоційний інтелект і сам є навичкою, яку можна і треба розвивати в собі та дітях.

Щоб краще зрозуміти це явище, його «розібрали» на 5 елементів:

Self Awareness — усвідомлення себе: здатність аналізувати, що відбувається з нашими емоціями у цю мить. Уявіть ситуацію: у вас був довгий робочий день, щось вам не вдалося, ви прийшли додому роздратовані і усе це вилили на своїх близьких. Людина, що здатна до самоусвідомлення, розуміє свій стан, розуміє причини своєї поведінки і може попросити вибачення і залагодити конфлікт.

Self-regulation — самоконтроль: людина із високим емоційним інтелектом здатна не лише відстежувати свої емоції, але й стримувати їх — зупинитися за мить до того критичного моменту, коли хочеться зірватися на когось.

Empathy — емпатія: здатність людини «взути чужі черевики» — поставити себе на місце іншого. Ця складова особливо важлива у спілкуванні з дітьми — коли намагаємося уявити себе у віці дитини, ситуація виглядає зовсім інакше. Це також уміння не поспішати з висновками. Адже дуже часто ми робимо висновки на підставі лише зовнішніх чинників. Тоді як люди з високим емоційним інтелектом намагаються розібратися глибше, ставлять питання і хочуть дійти до суті.

Motivation — мотивація: здатність мотивувати себе та інших.

Social skills — соціальні навички: комунікація, впевненість у собі.

Що таке почуття і емоції?

І те, і інше ми переживаємо. Але почуття — це те, що може тривати довго, емоція — це реакція, і вона зазвичай триває 5–7 секунд. Найпростіший спосіб розрізнити ці два

поняття, це підставляти слово «спалах» — спалах гніву, спалах захвату, спалах відрази, огиди — усе це будуть емоції іншими словами, реакція, зовнішній прояв нашого внутрішнього стану.

Емоції — це data — важлива інформація про людину. Подивіться на себе у дзеркало протягом хвилини. Що ви там бачите? Ви бачите зовнішнє — риси обличчя, зморшки, макіяж. Те саме бачать люди, коли спілкуються з нами. Дуже часто саме на основі цих зовнішніх факторів ми робимо висновки. Якщо дитина вранці не поснідала, або отримала стрес, бо батьки накричали на неї, у школі вона принесе зовнішній прояв, тоді як справжніх внутрішніх переживань ми можемо не знати. І щоб краще зрозуміти себе і дітей, у багатьох школах США використовують технології biofeedback: час від часу за допомогою приладів заміряють фізичний і емоційний стан дитини.

Для персонального користування уже існують браслети, що передають на смартфон інформацію про те, де і коли ви пережили стрес сьогодні, у які моменти ви були максимально продуктивні. Є і такі гаджети, що здатні знімати стрес: ви одягаєте VR-маску, бачите на екрані kota, що походить і муркоче. Звуки подаються на такій частоті, що впливають на мозок людини і розслабляють її. Я впевнена, що через 20 років подібні технології масово з'являться у школах.

Як розвивати емоційний інтелект?

1. Розмовляйте з дітьми про почуття і емоції.

Коли запитуєте у дитини, як справи, можете почути — погано або добре. І за цим «погано» або «добре» стоїть цілий спектр емоцій і почуттів. А тепер уявіть себе у кабінеті лікаря — ви кажете, що у вас щось болить, і тоді лікар починає розпитувати, як саме болить: коле, ріже, тягне, нисє, постійно чи раптово тощо. Лікар намагається з'ясувати якомога точніше, де саме і як болить. Те саме треба робити з емоціями: просіть дитину дуже точно описати свої почуття і реакції на них: ти відчував смуток чи роздратування, розчарування чи дискомфорт, чи байдужість, чи радість, чи захват.

2. Ведіть словник емоцій

Емоційний інтелект пов'язаний із розвитком нашого словника емоцій. Що точніше ми можемо описати свій стан, то кращі інструменти даємо близьким нам людям для допомоги нам. Дозволяти взаємодіяти із собою — це також частина емоційного інтелекту. Напишіть разом із дитиною в одному стовпчику перелік почуттів, а навпроти — перелік можливих реакцій на ці почуття: сльози, сміх, ступор, зниковіння, кривляння.

3. Створіть тілесну мапу емоцій

Емоції проявляються через голос, тіло і слова. Емоція завжди первинна, і обманути своє тіло ми не можемо — воно завжди видаватиме емоцію. Допоможіть дитині створити

власну мапу емоцій: де у тілі відчувається напруження\жар, коли ти у гніві, коли ти у захваті? Як реагує твоє тіло, коли переживаєш головні 6 почуттів: злість, страх, відразу, щастя, печаль, здивування. Вже готові мапи можна знайти в мережі, але важливо створити свою індивідуальну.

4. Навчіться розуміти погляд

Оберіть фото поглядів різних людей і попросіть дитину описати, що вона відчуває, коли бачить цей погляд. Ви можете здивуватися, як погляд дорослого впливає на дитину, особливо, якщо дорослий дивиться згори вниз. Зоровий контакт — це перша точка дотику із людиною, те, що дозволяє ввести людину у вашу зону комфорту і спілкування. У школах Ізраїля дуже поширена практика, коли навіть директор школи, розмовляючи з учнем, присідає, щоб бути на рівні очей дитини. Це допомагає створити ситуацію довіри. Коли намагаємося уявити людину чи світ майбутнього, забуваємо, що майбутнє уже настало, ми живемо у ньому. Наш простір і життя стають дедалі більше автоматизованими, і лише високий емоційний інтелект здатний дати раду цьому виклику.

Автор: Катерина Кисельова

з Освіторія

