

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК ФАКТОР
ЭМОЦИОНАЛЬНО-БЛАГОПОЛУЧНЫХ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ
ОТНОШЕНИЙ: ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ**

*Близнюк Екатерина Святославовна,
семейный психолог, г. Минск
E-mail: katyablizniuk@gmail.com*

**DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR
OF EMOTIONAL WELL-BEING IN THE CHILD-PARENT
RELATIONSHIP: PRACTICAL EXPERIENCE**

*Blizniuk Ekaterina Svyatoslavovna,
family psychologist, Minsk*

Аннотация. Одним из факторов семейного благополучия является благоприятная психоэмоциональная атмосфера семьи. Комплексный подход в развитии эмоционального интеллекта членов семьи может являться значимым фактором эмоционально благополучных детско-родительских отношений. В статье рассматриваются результаты практического опыта проведения курса тренинговых занятий по развитию эмоционального интеллекта для подростков и их родителей.

Abstract. One of the key factors of family's welfare is a favorable psycho-emotional environment. An integrated approach to the development of the emotional intelligence of family members can be a significant factor in emotionally healthy parent-child relationships. The article discusses the results of practical experience in conducting a course of training sessions on the development of emotional intelligence for adolescents and their parents.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект; детско-родительские отношения; семья.

Keywords: emotional intelligence; child-parent relationship; family.

Многочисленные исследования в области эмоционального интеллекта свидетельствуют о том, что высокий эмоциональный интеллект является базой для успешной реализации в жизни (личной и профессиональной эффективности).

Эмоциональный интеллект – это группа ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих. Эмоциональный интеллект рассматривается как подструктура социального интеллекта, которая включает способность наблюдать собственные эмоции и эмоции других людей, различать их и использовать эту информацию для управления мышлением и действиями [7].

Согласно Д. Гоулману, структура эмоционального интеллекта включает

пять составляющих:

1) самосознание (понимание собственных эмоций, идентификация и называние эмоциональных состояний, понимание взаимосвязей между эмоциями, мышлением и действием);

2) самоконтроль (управление эмоциональными состояниями – контроль эмоций и замена нежелательных эмоциональных состояний адекватными, терпимость к фрустрирующим событиям, управление гневом, наличие позитивных чувств по отношению к себе и окружающим, управление стрессом, преодоление одиночества и социальной тревожности);

3) самомотивация (способность входить в эмоциональные состояния, способствующие достижению успеха, ответственность, сфокусированность на задаче, неимпульсивное поведение и т.д.);

4) понимание эмоций других (эмпатия, умение слушать, способность читать эмоции других людей, быть чувствительным к ним и управлять эмоциями других);

5) социальные умения (способность вступать в удовлетворяющие межличностные отношения с другими людьми и поддерживать их, понимание других и взаимоотношений с ними, компетентное разрешение конфликтов, решение межличностных проблем, компетентная коммуникация, способность быть популярным, открытым, дружественным, вовлечённым и т.д.) [4].

Структура эмоционального интеллекта Д. Гоулмана иерархична. Так, идентификация эмоций является предпосылкой управления ими. В то же время одним из аспектов управления эмоциями является способность продуцировать эмоциональные состояния, приводящие к успеху. Эти три способности, обращённые к другим людям, являются детерминантой четвёртой – входить в контакт и поддерживать хорошие взаимоотношения [2].

Опыт работы, представленный ниже, содержит описание курса по развитию эмоционального интеллекта для подростков 14-17 лет. Курс проходил в форме цикла тренинговых занятий, которые включали в себя 12 занятий с детьми и 3 занятия с родителями.

Важность работы с родителями обусловлена тем, что в семье ребенок проходит первые этапы социализации, вступает в социальные отношения, семья во многом определяет его личностное и социальное развитие. Семейные отношения, в которые непосредственно включён ребёнок, – это детско-родительские отношения. О. А. Карбанова даёт следующее определение феномену детско-родительских отношений. Детско-родительские отношения – «система межличностных установок, ориентаций, ожиданий в вертикальном направлении по возрастной лестнице: снизу-вверх (диада «ребенок - родители») и сверху-вниз (диада «родители – ребенок»), определяемых совместной деятельностью и общением между членами семейной группы [5].

Семья является тем местом, где ребенок впервые начинает изучать эмоции. В семье мы впервые узнаем, какие чувства должны испытывать

по отношению к себе, как нам думать об этих чувствах, как мы можем на них реагировать и как понимать и выражать свои надежды и страхи. Это эмоциональное образование включает не только то, что родители говорят и как они себя ведут непосредственно с детьми, но и способы, которые помогают им справиться с собственными чувствами, обмен эмоциями, который происходит между мужем и женой [3].

Эмоциональные взаимодействия между родителем и ребенком играют очень важную роль. Высокий эмоциональный интеллект способствует теплым отношениям родителей к детям и эмоционально благополучным семейным отношениям [8], [1]. В то же время, эмоциональный интеллект отрицательно коррелирует с проблемами в поведении, такими как агрессивные проявления, жестокость, хулиганство и употребление наркотиков, курение, антисоциальное поведение [1].

Уровень эмоциональности родителей действует как обогащающая среда, в которой ребенок может приобрести необходимые для его адаптации знания, навыки и развить уверенность в своей эмоциональной компетентности.

В подростковом и юношеском возрасте, когда семья утрачивает первостепенное значение как фактор развития, такой обогащающей средой для развития эмоционального интеллекта детей становится группа сверстников. Это объясняет большую значимость в развитии эмоционального интеллекта подростков группового влияния, по сравнению семейными связями.

При этом эмоциональная жизнь ребенка вынесена за рамки педагогического процесса, в котором упор делается на интеллектуальное познание. Занятия по развитию эмоционального интеллекта для подросткового возраста могут стать именно той развивающей средой, которая создаст возможность формирования условий для создания благоприятного климата как в семье, так и в школе. Ведь только опираясь на собственные эмоции и эмоции других людей, ребенок учится ориентироваться на другого, получая полезную информацию о субъективном значении происходящих событий [6].

Выбор возраста участников программы (14-17 лет) связан с этапностью созревания головного мозга подростка. К 13 годам лимбическая система головного мозга уже позволяет испытывать сильные эмоции, но область мозга, отвечающая за их сдерживание, еще не развита, отсюда проблемы подростковой эмоциональности. 15 лет – возраст, когда эффективность работы мозга повышается и к 17 годам развитие префронтальной коры головного мозга дает возможность оценке рисков поведения и развитию самоконтроля.

Эмоциональная сфера подростка претерпевает значительные изменения, ее можно охарактеризовать как лабильную, неустойчивую. Подростку сложно перерабатывать свои эмоции, он часто не понимает, что с ним происходит. В связи с этим подросток импульсивен, склонен

к конфликтному поведению, ему сложно определить, что ожидают от него взрослые.

Это приводит к сложностям в общении, трудностям в процессе обучения и нестабильной самооценке. Именно в подростковый период формируется устойчивый образ «Я» и самооценка. В этот период становится важным получение позитивного опыта общения со сверстниками, принятие ребенка коллективом, потому что это является основой, на которой в дальнейшем будут выстраиваться как романтические, так и деловые взаимоотношения. Именно поэтому так важно в этот период научиться понимать себя и свои эмоции, уметь ими управлять, понимать эмоции других людей для выстраивания доверительных и работоспособных отношений.

Продуктивными методами развития эмоционального интеллекта являются: игра; арт-терапия; психогимнастика; поведенческая терапия и дискуссионные методы. Большое разнообразие средств работы с психоэмоциональной сферой личности дает возможность составить насыщенную программу для подростков.

Важным аспектом занятий для подростков является уважение их потребностей, внимание к их возрастным и личностным особенностям.

Основными формами проведения курса тренинговых занятий по развитию эмоционального интеллекта стали ролевые игры, различные элементы арт-терапии, элементы телесной и когнитивно-поведенческой терапии.

Комбинация занятий с детьми и занятий с родителями позволила дать родителям референтные знания в данной теме и рекомендации по взаимодействию с детьми для ассимиляции полученного опыта, что так же способствовало улучшению эмоционального климата в семье.

Для оценки результативности занятий проводилось тестирование уровня эмоционального интеллекта до начала и после окончания курса (тест на определение уровня эмоционального интеллекта (EQ) Н. Холла). Для закрепления и дальнейшей отработки полученных навыков была сформирована система домашних заданий, рекомендации по ведению эмоционального дневника, раздаточный материал с техниками снижения напряжения в конфликтных ситуациях, техниками работы с негативными эмоциональными состояниями для каждого участника курса. Родители получили список актуальной литературы для самообразования.

Реализация цикла тренинговых занятий по развитию эмоционального интеллекта способствовала формированию у подростков навыка распознавать и осознавать свои и чужие эмоции, устанавливать и поддерживать позитивные межличностные коммуникации. Подростки научились диагностировать и преодолевать конфликты, возникающие в процессе общения с родителями, сверстниками, учителями. Курс способствовал актуализации ресурсов для преодоления кризисных ситуаций, повышению коммуникабельности, стрессоустойчивости.

По результатам итогового тестирования уровня развития

эмоционального интеллекта (Тест на определение уровня эмоционального интеллекта (EQ) Н. Холла) у каждого участника курса была отмечена позитивная динамика по каждому из компонентов эмоционального интеллекта.

По отзывам родителей и детей курс позволил улучшить их взаимоотношения и эмоциональный климат в семье, так как с одной стороны у подростков уменьшилась импульсивность, а с другой – родители стали более терпимо реагировать на эмоциональную лабильность своих детей. Кроме того, обладание навыками снижения напряжения в конфликтных ситуациях, техниками неконфликтной коммуникации и конструктивной критики всеми членами семьи, дало возможность снизить количество внутрисемейных конфликтов и сделать климат внутри семьи более ровным и позитивным.

Подростки стали более уверенно себя чувствовать и вести в группе, хорошо понимать тонкости коммуникации с другими людьми, что привело к снижению тревоги и напряжения у родителей по поводу того, как складываются отношения их детей за пределами семьи.

Таким образом, комплексный подход в развитии эмоционального интеллекта членов семьи может являться значимым фактором эмоционально благополучных детско-родительских отношений. Данный опыт может быть интересен педагогам социальным, педагогам-психологам, работающим в 9-11 классах.

Список литературы

1. Андреева, И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57-65.
2. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюцк : ПГУ, 2011. – 388 с.
3. Готтман, Дж. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей / Дж. Готтман, Дж. Деклер. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 288 с.
4. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021. – С. 94-126.
5. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования / О.А.Карабанова. – М. : Гардарики, 2005. – 320 с.
6. Нгуен, М.А. Эмоциональный интеллект или новый взгляд на проблему толерантности / М.А. Нгуен // Философия образования. – 2007. – № 1. – С. 203 – 207.
7. Mayer, J.D. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence / J.D. Mayer, M. Di Paolo, P. Salovey // Journal of Personality Assessment. – 1990. – Vol. 54, № 3, 4. – P. 772 – 781.
8. Mayer, J.D. Emotional intelligence meet traditional standard for an intelligence / D. Mayer, M. Di Paolo, P. Salovey // Intelligence. – 1999. – № 27. – P. 267-298.