



*Лёгкий
старт*



• Е. Сергиенко • Е. Хлевная • Т. Киселёва

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

ребёнка и здравый смысл
его родителей



«МАЛЫШ»



100% ПРАКТИЧЕСКАЯ КНИГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ



**Елена Сергиенко, Елена Хлевная,
Татьяна Киселёва**

**Эмоциональный интеллект ребёнка и
здоровый смысл его родителей**



© Сергиенко Е. А., текст, 2021

© Хлевная Е. А., текст, 2021

© Киселёва Т. С., текст, 2021

© ООО «ЭИ ДЕТИ», текст, ил., 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

Предисловие



Уважаемые родители! Перед вами книга по важнейшей для ваших детей теме – эмоциональному интеллекту, ставшей мировым трендом. Мы искренне надеемся, что книга будет вам полезной для понимания собственного мира эмоций и мира эмоций вашего ребёнка и поможет разобраться в тех сложных задачах, которые стоят перед ребёнком в процессе его развития. Мы расскажем о способностях и навыках, которые востребованы в XXI веке и которые помогут ребёнку добиться успеха в сложном мире.

Развитый эмоциональный интеллект позволяет ребёнку эффективно общаться как со сверстниками, так и со взрослыми, управлять своим поведением, помогает быть собранным и сосредотачиваться на выполнении определённой деятельности, решении конкретной задачи.

Ребёнок с развитым эмоциональным интеллектом способен ставить разумные и достижимые позитивные цели, принимать ответственные решения и учитывать их последствия, активно и доброжелательно взаимодействовать с окружающими людьми, проявляя заботу, понимать себя и свои потребности, грамотно управлять своим поведением и своими эмоциями в различных ситуациях, понимать и анализировать свои эмоции, критически и рефлексивно мыслить.

Уже сейчас уровень эмоционального интеллекта соискателя становится всё более значимым критерием при приёме на работу и в развитии карьеры. Вслед за зарубежными компаниями многие крупнейшие российские организации начали оценивать и развивать эмоциональный интеллект у своих сотрудников. Эмоциональный

интеллект, по мнению президента Всемирного экономического форума в Давосе (World Economic Forum) Клауса Шваба, является ключевым навыком XXI века. По его мнению, эмоциональный интеллект позволит молодым людям в будущем проявлять бо́льшую инновационность и лучше адаптироваться в меняющемся и ненадёжном мире.

Авторы книги – учёные, исследователи, эксперты и практики в области диагностики и развития эмоционального интеллекта, на протяжении многих лет занимаются развитием данной темы в науке и практике; авторы множества научных и популярных статей, монографий, учебных пособий и книг. Итогом многолетней научной и методической работы авторов стала программа развития эмоционального интеллекта детей и подростков, которая успешно реализуется на базе центров развития эмоционального интеллекта международной сети «ЭИ дети».

Книга содержит простые и увлекательные упражнения, которые вы можете выполнять вместе с ребёнком для развития его эмоционального интеллекта и социальных навыков, а также техники для поддержания развивающей среды и атмосферы радости, доверия и доброжелательности в вашей семье. Во время совместных занятий вы узнаете много нового и о себе, и о своём ребёнке.

Вы обязательно найдёте в данной книге ответы на волнующие вас вопросы о развитии эмоциональных и социальных навыков ваших детей. Наша главная задача – расширить ваши знания в данной области и помочь выбрать работающие инструменты в зависимости от ваших целей и задач.

Глава 1
Навыки будущего
Что такое эмоциональный интеллект?

Как добиться успеха ребёнку в сложном мире: мифы и реальность



Мы все хотим, чтобы наши дети были счастливы, успешны, благополучны и, конечно же, реализовались в жизни! Чтобы у них «всё сложилось» лучше, чем у нас самих, или, во всяком случае, не хуже. Поэтому с раннего детства мы готовы инвестировать в своих детей. Сегодня каждый уважающий себя родитель считает необходимым как можно раньше отдать ребёнка во всевозможные секции. Современные родители хотят, чтобы их ребёнок в 3–4 года знал английский, китайский, умел считать, читать и т. п. Общество также диктует нам определённые правила поведения. В разговоре о детях считается обязательным сообщить, в какие секции ходит ребёнок и каких успехов он достиг в спорте и обучении. Родители в погоне за развитием отдают неокрепших дошкольников и школьников в математические, лингвистические, спортивные и другие секции, заменяя этими занятиями общение с ребёнком в семье, совместный досуг и групповые игры.

У маленьких детей не хватает времени ни на проявление собственных интересов и активности, ни на общение с детьми – им некогда узнать и попробовать проявить свои способности и возможности. XXI век приучил нас гнаться за достижениями социального успеха, экономического благополучия, совершенно забывая о гармонии – гармонии в семье и отношениях, в работе и личной жизни, в саморазвитии и самореализации. Именно поэтому в

книге мы поговорим о способностях и навыках, развитие которых даст нашим детям возможность вырасти не только эрудированными, но и гармоничными, постоянно развивающимися личностями.

Социально-эмоциональное развитие становится той необходимой основой, придающей новый потенциал и академическому обучению, и благополучию развития ребёнка, и раскрытию его возможностей. Важность такого подхода в обучении и воспитании осознана в мировой системе образования раньше, чем в нашей стране, и уже имеет опыт внедрения в разных странах мира.

Чему же учить детей и какие навыки развивать сейчас для того, чтобы ребёнок реализовался в будущем? Всё большее количество экспертов утверждают, что в ближайшем будущем человечество столкнётся с кардинальной сменой экономического и общественного уклада, а по опыту весны 2020 года мы понимаем, что уже столкнулось.

Многие из задач, выполняемых сейчас работниками в различных секторах экономики, будут автоматизированы или исчезнут в связи с изменением способа организации общества. Для новой экономики потребуются специалисты нового типа. Перед ними будут стоять задачи, которые потребуют творческого подхода, поведенческой гибкости и готовности к сотрудничеству с другими людьми, а также с системами искусственного интеллекта. Изменится сам подход к работе. Вместо привычной сейчас линейной карьеры в одной профессии человек будет заниматься реализацией своего призвания, меняя конкретную деятельность.

Секрет гармоничного личностного развития

Global Education Futures и Future Skills^[1] выделили ряд трендов, оказывающих существенное влияние на все секторы экономики и определяющих то, как будет выглядеть рабочий процесс в обозримом будущем.

Существующие тренды можно подразделить на несколько категорий:

✓ технологические – они легко заметны, поскольку проявляются на физическом уровне и оказывают немедленное влияние на окружающую реальность (цифровизация всех сфер жизни – оцифрованных данных становится больше, интернет доступнее; автоматизация и роботизация, то есть если говорить простым языком, очень много задач выполняется «машинами», а также трансформируется вообще роль человеческого труда во всех секторах экономики);

✓ социальные (демографические изменения, становление сетевого общества, возникновение более гибких способов управления компаниями и сообществами дополняется развитием сетевых технологий);

✓ тренды, находящиеся на пересечении социальной и технологической сферы (глобализация: экономическая, технологическая и культурная, глобальные тенденции, затрагивающие весь мир). Они могут быть не столь заметны, так как в меньшей степени проявляются в повседневной жизни. Однако именно они формируют устройство общества, задают спрос на те или иные товары, услуги или даже формы организации труда.

Все перечисленные изменения происходят под влиянием одного общего метатренда – возрастающей скорости изменений. Новые технологические решения и социальные тенденции возникают всё быстрее. Эта тенденция не только воздействует на обозначенные изменения, но и задаёт темпы обновления окружающего мира – темпы, к которым пока не готовы большинство существующих социальных институтов, в том числе образовательных организаций.

Во многих странах эксперты, учёные и практики открыто дискутируют о том, какие именно навыки должны войти в набор базовых компетенций XXI века. Впечатляющая работа в этом направлении проделана в докладах World Economic Forum, Center for Curriculum Redesign, Partnership for 21st Century Skills и рядом других организаций.

По данным Всемирного экономического форума в Давосе (World Economic Forum), для эффективного развития, адаптации и благополучия человек должен обладать десятью навыками будущего (а точнее, уже настоящего)^[2]:

1. Комплексное многоуровневое решение проблем.
2. Критическое мышление.
3. Креативность в широком смысле.
4. Умение управлять людьми.
5. Взаимодействие с людьми.
6. Эмоциональный интеллект.
7. Формирование собственного мнения и принятие решений.
8. Клиентоориентированность.
9. Умение вести переговоры.
10. Гибкость ума.

Институт будущего (The Institute for the Future – IFTF) в совместной работе с научно-исследовательским институтом Феникса (The Phoenix Research Institute) провёл исследование и представил ещё в 2011 году доклад «Навыки будущего» (Future Work Skills), рассказывающий о навыках, необходимых для получения престижной работы^[3].

Навыки будущего для успешной карьеры:

1. Создание и понимание смыслов (способность определять более глубокий смысл или истинное значение того, что выражается или декларируется).

2. Социальный и эмоциональный интеллект (способность распознавать, понимать свои эмоции и эмоции других людей и решать задачи, основываясь на эмоциональной информации; способность устанавливать глубокие связи с другими людьми, выстраивать нужные взаимодействия).

3. Нестандартное и адаптивное мышление (умение думать и придумывать решения за пределами того, что выучено наизусть или основано на правилах).

4. Межкультурная компетентность (способность работать в различных культурных условиях).

5. «Вычислительное» мышление (способность переводить огромные объёмы данных в абстрактные понятия и понимать основанные на данных рассуждения).

6. Грамотность в области СМИ (способность критически оценивать и разрабатывать контент, используя новые медиа-форматы, а также применять эти медиа для убедительной коммуникации).

7. Трансдисциплинарность (грамотность и способность понимать концепции в различных дисциплинах).

8. Проектный образ мышления (способность представлять и разрабатывать задачи и рабочие процессы для достижения желаемых результатов).

9. Когнитивное управление (способность различать и фильтровать информацию по важности, а также понимать, как максимизировать свои когнитивные процессы с помощью различных инструментов и методов).

10. Виртуальное сотрудничество (способность продуктивно работать в качестве члена виртуальной команды).

Базовые навыки XXI века

Исследователи Global Education Futures и WorldSkills Russia выделяют список ключевых компетенций, базовых навыков, которые будут востребованы во всех видах человеческой деятельности в новом сложном мире^[4].

Концентрация и управление вниманием. Эти навыки необходимы, чтобы справляться с информационной перегрузкой, эффективно осваивать новые знания, управлять и работать одновременно в нескольких проектах, управлять сложной техникой и др.

Эмоциональная грамотность. Распознавание, понимание своих эмоций и эмоций других людей, эмпатия помогут сохранить и сконструировать свою идентичность, взаимодействовать с другими людьми, а также повысить личную продуктивность и результативность команды.

Цифровая грамотность. Способность работать в цифровой среде, в том числе AR (англ. augmented reality – «дополненная реальность») и VR (англ. virtual reality – «искусственная реальность»), будет столь же востребована, как способность писать и читать.

Творчество, креативность. Способность мыслить гибко и нестандартно, находить различные решения задач при автоматизации рутинной деятельности на любой работе будут всё более востребованы.

Экологическое мышление как способность понимать связность мира, воспринимать свою деятельность в контексте всей экосистемы,

поддерживать эволюционные процессы.

Кросс-культурность. Это способность работать в различных культурных условиях, а также с различными субкультурами. В любом городе, в любой рабочей среде будет увеличиваться разнообразие представителей разных культур и людей разных поколений.

Способность к самообучению. В быстро меняющемся мире человеку придётся продолжать обучение в течение всей жизни, иногда самостоятельно осваивая новые навыки.

Список базовых навыков не предполагает, что образование должно ими ограничиваться. Особенно важно гармоничное развитие личности ребёнка и всесторонняя поддержка его становления как полноценного автора своей жизни.

Как считают исследователи^[5], в будущем фиксированных профессий останется мало, будет больше ситуативных проектных ролей, которые человек станет занимать в процессе реализации своей деятельности; рабочая среда будет постоянно меняться. Образование столкнулось с ситуацией, когда в ряде профессиональных сфер навыки устаревают быстрее, чем заканчивается нормативный срок обучения. Поэтому требуется совершенно новый подход к навыкам, которые полезно освоить для успешного функционирования ребёнка в настоящем и будущем. Президент Всемирного экономического форума в Давосе Клаус Шваб отмечал, что для эффективного функционирования в современном мире необходимо развивать топ-10 навыков будущего, важнейший из них – эмоциональный интеллект – сердце 4-й промышленной революции^[6].

Эмоциональный интеллект и социальная компетентность, как способность понимания и «чтения» социального мира, усвоения его правил и норм, адаптации к меняющимся условиям социума – одни из ключевых навыков человека XXI века в условиях массовой автоматизации и роботизации.

Эмоциональный интеллект – важнейший навык будущего

Эмоциональный интеллект (ЭИ) – это не развитие гениальности, быстроты ума или эрудированности. Это скорее основа развития. Исследования показывают, что дети и взрослые, умеющие понимать эмоции свои и других людей, управлять ими и использовать эмоции в качестве ресурса для достижения своих целей, могут достигать максимальных успехов во многих сферах деятельности.

Страх осуждения, боязнь совершить ошибку, неуверенность в своих действиях, возможно, не раз подводили вас в самые ответственные минуты. Вспомните свои школьные годы.

✓ Сколько правильных ответов вы оставили при себе, боясь учителя?

✓ Сколько мыслей не высказали, страшась порицания?

✓ Сколько докладов не рассказали, стесняясь публики?

✓ Сколько идей не воплотили, боясь, что не получится?

Развитый эмоциональный интеллект способствует повышению качества взаимодействия детей и подростков с ровесниками, членами семьи, значимыми взрослыми, а также более гибкой адаптации к требованиям и сложностям окружающей среды.

В школе у детей с высоко развитым эмоциональным интеллектом растёт академическая успеваемость, повышается мотивация к обучению^[7]. В свою очередь, дети с низким эмоциональным интеллектом более подвержены влиянию «плохой» компании, имеют проблемы с успеваемостью и концентрацией внимания, чаще подвержены стрессам и эмоциональному выгоранию. Об этом подробнее мы будем говорить далее, представим несколько исследований, а сейчас давайте разберёмся в понятиях.

Что такое эмоциональный интеллект?

Тридцать лет назад первопроходцы в изучении эмоционального интеллекта – профессора Нью-Гемпширского и Йельского университетов Джон Мэйер, Питер Сэловей (сейчас президент Йельского университета) и Дэвид Карузо ввели понятие «эмоциональный интеллект» (emotional intelligence, EI) в научную терминологию и определили его как способность распознавать и понимать свои эмоции и эмоции других людей, управлять ими и использовать эмоции для решения задач и достижения результатов^[8]. Таким образом, эмоциональный интеллект – это способность быть компетентным в человеческих контактах и понимать себя.

Что показали научные исследования^[9]

Дети с высокоразвитым эмоциональным интеллектом в будущем:

- ✓ более успешны в профессиональной деятельности, обеспечены финансово;

- ✓ легче адаптируются в социуме, более востребованы;

- ✓ более гармоничны и счастливы, удовлетворены своей жизнью.

Ребёнок с развитым эмоциональным интеллектом может^[10]:

- ✓ ставить разумные и достижимые позитивные цели;

- ✓ управлять своей мотивацией к деятельности;

- ✓ принимать ответственные решения, учитывая последствия;

- ✓ активно и доброжелательно взаимодействовать с окружающими людьми, понимая их мотивы и эмоции и проявляя заботу;

- ✓ понимать себя и свои потребности;

- ✓ грамотно управлять своим поведением в различных ситуациях (в т. ч. в ситуации повышенного стресса, конфликта);

Развитие эмоционального интеллекта у детей с раннего возраста повышает вероятность успеха во взрослой жизни.

- ✓ направлять свои эмоции в нужное русло;

- ✓ понимать и анализировать свои эмоции;

✓ критически и рефлексивно мыслить.

Марк Брэккетт, директор Центра развития эмоционального интеллекта Йельского университета, утверждает, что эмоции, влияя на внимание и память, могут как усилить, так и ослабить обучаемость. А специализированные программы развития эмоционального интеллекта развивают у ребёнка способности направлять эмоции в нужное русло, например, в бытовом понятии «отрицательные» эмоции могут быть полезными для ребёнка: злость **усиливает способность убеждать, отстаивать свою точку зрения**, а лёгкая грусть поможет быть более внимательными и замечать ошибки.

Но как отмечает исследователь Центра развития эмоционального интеллекта Йельского университета Дэвид Карузо, в реализации таких программ развития эмоционального интеллекта важно контролировать качество процесса обучения, данные программы должны иметь чёткую научную основу развития эмоционального интеллекта и методическую базу и тестироваться так же жёстко, как и новые лекарства в фармакологии.

Профессора Джон Мэйер, Питер Сэловей в 1990 году выпустили совместную научную статью под названием «Эмоциональный интеллект»^[11]. И далее идея была популяризована в книге журналиста Дэниела Гоулмана в 1995 году, в результате чего эмоциональный интеллект стал широко известен, получив название «EQ».

EQ – это не эмоциональный интеллект

Часто на просторах интернета можно встретить аббревиатуру EQ при обозначении эмоционального интеллекта. Но давайте разберёмся, что означает эта аббревиатура. EQ (Emotion Quotient) – дословно переводится как «коэффициент эмоциональности» и означает степень, силу выражения эмоций. В данном словосочетании отсутствует термин «интеллект», который составляет важную основу в развитии эмоционально-интеллектуальных способностей ребёнка. Эмоциональный интеллект – EI (Emotional Intelligence) – это интеллектуальное использование эмоций и управление ими.

Во-первых, если человек, например, бурно выражает свои эмоции и у него высокий EQ, это не всегда значит, что у него высокий EI. Эмоциональный человек (с высоким коэффициентом эмоциональности) – тот, кто может сильнее чувствовать и/или сильнее проявлять свои эмоции, чем другие, а человек с высоким эмоциональным интеллектом – тот, кто умеет определять и грамотно использовать эмоции.

Люди с высоким эмоциональным интеллектом способны эффективно применять свои эмоции. Обладатели низкого EI могут их игнорировать, неправильно интерпретировать или полностью подчиняться им, не извлекая пользы из этих сигналов.

Во-вторых, при использовании EQ часто идёт ложное противопоставление разума и чувств и даже упоминается, что эмоциональный интеллект может быть важнее обычного интеллекта. На самом деле EI означает, что разум и чувства являются неделимым целым, вносящим свой совместный вклад в поведение человека. И первую скрипку здесь всё же играет интеллект.

Эмоциональный интеллект необходимо отличать от выраженности эмоций и силы их проявления.

Это очень важно учитывать при выборе курсов развития эмоционального интеллекта для ребёнка. Люди, которые пишут EQ, скорее всего, сами ещё до конца не разобрались в данной теме. Мы хотим, чтобы вы были грамотными пользователями на этом рынке, поэтому будем снабжать вас и такой информацией!

Эмоциональный интеллект стал модной темой во всём мире, широко шагнув из научных лабораторий в бизнес-сообщество. Растиражированные, сильно упрощённые, не совпадающие с оригиналом новые теории и практики эмоционального интеллекта стали интенсивно продаваться на рынке развития взрослых и детей.

На сегодняшний день внимание к вопросу комплексного развития эмоционального интеллекта ребёнка неуклонно растёт. Так, например, некоторые страны Европы и разные штаты США на законодательном уровне сделали развитие эмоционального интеллекта частью школьных программ. Данные программы основаны на освоении эмоциональной грамотности, которая помогает детям качественно

управлять своими эмоциями и использовать их в решении не только образовательных, но и жизненных задач.

В России этот процесс только начинается, и интерес к развитию эмоционального интеллекта детей и социально-эмоционального обучения активно нарастает. Некоторые родители самостоятельно развивают эмоциональный интеллект ребёнка, читая различную литературу. Давайте разберём, какие составляющие включает эмоциональный интеллект.

В структуру эмоционального интеллекта входят четыре группы способностей:

1. Распознавание эмоций – способность человека распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека (по мимике, жестам, позе, поведению, голосу). Какие эмоции испытываете вы сейчас? А какие эмоции испытывает ваш ребёнок? Эти вопросы многих людей заводят в тупик, так как они не находят нужных слов. Важно знать азбуку эмоций, как распознать определённую эмоцию у себя и другого.

2. Использование эмоций для решения задач – способность грамотно направить эмоции на стимулирование умственной деятельности и решение задач. Вспоминаете ли вы ситуацию, когда какая-то неожиданно появившаяся эмоция помешала вам в достижении важного результата? Или, наоборот, помогла решению задачи? Каждая эмоция несёт важную функцию и помогает вам и ребёнку в определённых ситуациях.

3. Понимание эмоций – способность определять причины возникновения эмоций; предугадать, как эмоциональные состояния меняются со временем (эмоциональные сценарии), а также понимать сложные эмоции и чувства. Посмотрите на своего ребёнка. В чём причина той эмоции, которую он сейчас испытывает? Часто при общении с подростками мы замечаем, что наши безобидные слова (как нам кажется) вызывают у них бурную эмоциональную реакцию. Что могло произойти? Возможно, в данный момент вы затронули ценности ребёнка, что для него является очень важным, и, сами того не замечая, их обесценили.

4. Управление эмоциями – способность регулировать эмоции, пробуждать и направлять свои и чужие эмоции для достижения целей. Если вам данная эмоция сейчас не помогает, как вы можете переключиться? Какие стратегии работают для вас?

Для гармоничного развития эмоционального интеллекта ребёнка станьте его проводником в мире эмоций, последовательно проходя вместе с ним четыре основных шага:

1. Научитесь распознавать эмоции.
2. Научитесь использовать эмоции в решении задач.
3. Развивайте осознанность (понимание причин и последствий возникновения эмоций).
4. Учитесь регулировать эмоциональные состояния.

Данные шаги с конкретными примерами и техниками мы подробно разберём в главе 3 «Как развивать эмоциональный интеллект ребёнка», а также поговорим о способах диагностики данных способностей.

Почему развивать эмоциональный интеллект нужно и важно?

В этой главе мы представим результаты научных исследований о влиянии эмоционального интеллекта на другие психические процессы, а также на составляющие успеха и реализацию ребёнка. Рассмотрим, какой эффект даёт в будущем планомерное развитие эмоционального интеллекта и социальной компетентности ребёнка.

Многие исследователи, не отвергая возможность развития эмоционального интеллекта у взрослых, отмечают особую важность развития эмоционального интеллекта в детском возрасте, используя различные программы обучения.

Большинство программ по личностному развитию ребёнка формируют «лучшие качества» детей. Но вместо того чтобы давать детям списки желательных качеств или определённый набор предпочитаемых атрибутов поведения, намного важнее формировать в целом личность ребёнка через обучение эмоциональной грамотности, социальной осведомлённости, эмпатии и ответственного поведения. Соответствующее поведение проявляется в результате лучшего понимания детьми себя и окружающих, в реализации дружественных отношений в группе и ближайшем окружении каждого ребёнка.

Дети более успешны в жизни, когда они:

- ✓ осознают свои эмоции и чувства и могут управлять ими и своим поведением;

- ✓ умеют понять точку зрения другого и общаться с ним с учётом его мнения;

- ✓ умеют делать осознанный выбор.

Эти навыки – результат краткосрочного действия программ социально-эмоционального обучения и развития эмоционального интеллекта ребёнка^[12].

Как показали американские и английские исследования, долгосрочные эффекты следующие:

- ✓ улучшение отношения к себе – адекватная самооценка, к другим – положительное восприятие окружающих людей;

✓ положительное социальное поведение и улучшение взаимоотношений со сверстниками и взрослыми;

✓ снижение количества поведенческих проблем;

✓ снижение уровня эмоционального стресса;

✓ улучшение памяти и произвольности внимания и др.

Согласно научным исследованиям эмоции влияют на развитие детей и их способы поведения:

✓ наши эмоции управляют процессом распределения внимания, обучения и памяти^[13];

✓ социальное и эмоциональное обучение влияет на центральные исполнительные когнитивные функции, такие как управление эмоциями и планирование. Негативно переживаемые эмоции ухудшают внимание и память^[14];

✓ ученики отвлекаются на преодоление эмоций, которые мешают обучению, что может затруднить выполнение простых учебных заданий, таких как понимание объяснений учителя, выполнение заданий^[15];

✓ социально-эмоциональное образование влияет на мотивационные, поведенческие аспекты деятельности и показатели академической успеваемости^[16];

✓ ученики, обучающиеся по программе социально-эмоционального обучения, значительно чаще посещают школу, с меньшей вероятностью привлекаются к дисциплинарной ответственности за нарушения правопорядка, получают более высокие оценки. Умеют решать проблемы, преодолевать препятствия и принимать ответственные решения в учёбе и в социальном взаимодействии^[17];

✓ выявлена связь высокого эмоционального интеллекта и качества социальных отношений, социальной ответственности^{[18] [19] [20] [21]}. Низкий эмоциональный интеллект с большей вероятностью прогнозирует межличностные конфликты и ситуации дезадаптации, например, низкий эмоциональный интеллект связан с большей вероятности злоупотребления наркотиками и алкоголем^[22].

В ходе исследования американские учёные изучали эмоциональное развитие в раннем возрасте. Они выяснили, что программы по

социально-эмоциональному обучению позволяют развить у детей пять основных навыков, связанных с эмоциональной сферой: распознавание эмоций у себя и других людей, понимание причин и последствий возникновения эмоций, точное определение эмоций, адекватное выражение эмоций и эффективное управление эмоциями. Для наиболее эффективного развития эмоциональной сферы необходимо проводить работу не только со школьниками, но и с детьми в дошкольных организациях^[23].

Перспективы детей, прошедших обучение по специализированным программам

В ближайшей перспективе дети, прошедшие обучение по программам развития эмоционального интеллекта и социальной компетентности, успешнее адаптируются к школьному обучению, легче вливаются в ученический коллектив. У детей отмечена лучшая успеваемость, сниженное агрессивное поведение и желание учиться. Исследование показало сокращение на 50 % асоциального поведения, количества отчислений, агрессии и травли среди учеников^[24].

Исследования, проводившиеся в 20 группах детского сада в штате Пенсильвания (10 групп, в которых проводились занятия по методике социально-эмоционального обучения, 10 групп составляли контрольную группу и обучения не проходили, дети 3–4 лет, 120 мальчиков и 126 девочек, количество учеников в группе – от 7 до 16), показали, что данные занятия являются многообещающей практикой для развития социальных и эмоциональных компетенций у детей. Родителями и учителями участников программы было отмечено повышение эмоциональных и социальных компетенций учащихся, дети стали менее стеснительными, меньше капризничали, чаще стали говорить о своих эмоциях и желаниях.

Исследователи выявили, что дети, прошедшие программы, лучше передают эмоции словами и более точны в определении эмоций. Помимо этого, они, в отличие от детей из контрольной группы, меньше стали проявлять агрессивное поведение.

О детях из группы, в которой проводились занятия, учителя отзывались как о менее беспокоящихся, более дружных и лучше умеющих контактировать с другими, по сравнению с детьми из контрольной группы^[25].

В долгосрочной перспективе социально-эмоциональная компетентность повышает вероятность получения высшего образования, успеха в карьере, успешных и счастливых отношений в семье и на работе, длительного сохранения умственного здоровья, снижает вероятность вовлечения в преступную деятельность^[26].

Успех в жизни начинается с социально-эмоционального обучения

В продолжительном исследовании группа учёных обнаружила непосредственную связь между социальными и эмоциональными навыками детей и их высокими результатами по шкалам «здоровье», «социальные отношения» и «экономическое положение»^[27].

В течение 20 лет учёные следили за жизнью 753 детей, начиная с детского сада до 20 лет. Целью исследования было установить, влияет ли развитие эмоционального интеллекта и социальной компетентности в детском саду на жизнь человека в юности и молодости. Результаты показали, что эмоциональный интеллект и социальная компетентность – это устойчивые и значимые параметры, повышающие успехи в учёбе и карьере, снижающие риск связи человека с преступностью, а также определяющие умственное здоровье. Повышение социальной компетентности ребёнка на 1 балл означало, что:

- ✓ вероятность его поступления в школу возрастает вдвое;
- ✓ вероятность получения диплома о высшем образовании возрастает на 54 %;
- ✓ вероятность получения в ранней молодости работы, требующей квалификации, возрастает на 46 %.

В свою очередь, снижение социальной компетентности связано с повышением (на 67 %) вероятности приводов в полицию в ранней молодости и с повышением (на 64 %) вероятности отбывания срока в

колонии^[28]. Эти результаты подтверждают важность исследования и развития эмоционального интеллекта и социальной компетентности у детей.

Исследование показало, что в возрасте 21 года – через 15 лет после участия в программе развития эмоционального интеллекта и социальной компетентности ребёнка – молодые люди:

- ✓ были более образованны;
- ✓ большее их количество было нанято и на лучшие должности;
- ✓ обладали лучшим эмоциональным здоровьем;
- ✓ обладали лучшим физическим здоровьем;
- ✓ отличались более активной гражданской позицией;
- ✓ совершали меньше криминальных поступков;
- ✓ меньше использовали наркотики.

Широкомасштабные исследования показывают, что программы развития эмоционального интеллекта и социальной компетентности улучшают успеваемость, снижают агрессивное поведение и усиливают желание учиться.

В 2011 году анализ более чем 200 исследований констатировал, что у учащихся в школах, использующих программы развития эмоционального интеллекта (по сравнению с учащимися в школах, которые не использовали эту программу), наблюдалось:

- ✓ увеличение социальных и эмоциональных навыков (на 22 %);
- ✓ повышение успеваемости (на 11 %);
- ✓ уменьшение эмоционального стресса (на 10 %);
- ✓ снижение проблем с поведением (на 9 %);
- ✓ улучшение как положительного отношения к школе, так и просоциального поведения (на 9 %).

Следует также отметить важную особенность: после двух лет занятий классы в таких школах были лучше организованы, наблюдалось уменьшение проблемного поведения среди учеников. Дети показывали положительные результаты, включая высокий эмоциональный интеллект, высокую социальную компетентность, хорошие отметки.

Исследование проводили с учениками разного уровня успеваемости и эмоциональных проблем. Оно показало сокращение асоциального поведения (на 50 %), количества отчислений, агрессии и травли среди учеников уже через год внедрения программ социально-эмоционального образования.

По результатам данных исследований ученики, обладающие высокоразвитым эмоциональным интеллектом:

- ✓ проявляют эмпатию;
- ✓ лучше адаптируются к школе, лучше справляются со стрессом;
- ✓ устанавливают крепкие взаимоотношения с родителями и сверстниками;
- ✓ в большей степени удовлетворены своей школьной жизнью;
- ✓ проявляют лидерские навыки;
- ✓ менее склонны к тревоге и депрессии, более эффективно управляют эмоциями;
- ✓ академически более успешны.

Ученики с низким уровнем развития эмоционального интеллекта:

- ✓ демонстрируют агрессивное поведение;
- ✓ имеют проблемы с успеваемостью и концентрацией внимания;
- ✓ не проявляют интереса к учёбе;
- ✓ демонстрируют опасное сексуальное поведение;
- ✓ злоупотребляют запрещёнными веществами (наркотиками);
- ✓ реализуют асоциальное поведение в большей степени.

Педагоги, которые обладают более развитым эмоциональным интеллектом:

- ✓ более положительно воспринимают преподавание;
- ✓ в большей мере удовлетворены своей работой;
- ✓ лучше справляются со стрессом, возникающим в ходе преподавательской деятельности и работы с детьми;
- ✓ менее подвержены профессиональному и эмоциональному выгоранию.

Результаты исследования атмосферы образовательного процесса после внедрения комплексных программ развития эмоционального

интеллекта:

- ✓ рост академической успеваемости;
- ✓ ученики имеют меньше проблем с поведением;
- ✓ ученики предпочитают более сложные виды познавательной деятельности;
- ✓ ученики становятся более заинтересованы, вовлечены и довольны процессом обучения;
- ✓ отношения между преподавателями и учениками более уважительные, заботливые;
- ✓ в классе формируется атмосфера взаимной эмоциональной поддержки;
- ✓ в целом эмоциональный климат дома, в школе и в классе становится более благоприятным.

В 2015 году на саммите Emotion Revolution Марк Брэкетт^[29] представил результаты интернет-исследования, в котором приняло участие более 22 тысяч старших школьников. Исследование показало, как юноши чувствуют себя в школе и почему, а также как они хотели бы себя чувствовать (см. рис. 1–3 ниже). Приблизительно 75 % респондентов выбрали негативные определения для описания своих эмоций и чувств, связанных со школой. Наиболее часто используемыми словами для описания своего состояния в школе были: «усталость», «стресс» и «скука». На вопрос, как они хотят чувствовать себя в школе, большинство отвечало: «счастливыми», «энергичными» и «заинтересованными». Ученики, которые говорили: «Другие люди обходятся со мной жестоко и недоброжелательно», чувствуют себя одинокими, напуганными, лишёнными надежды. Ученики, которые говорили: «То, что я изучаю, соответствует моим целям в жизни», чувствуют себя более заинтересованными, уважаемыми, счастливыми. Ученики, которые говорили: «В моей школе учителя преподают вдохновляющие и интересные уроки», чувствовали себя менее скучающими на уроках, активными и радостными.

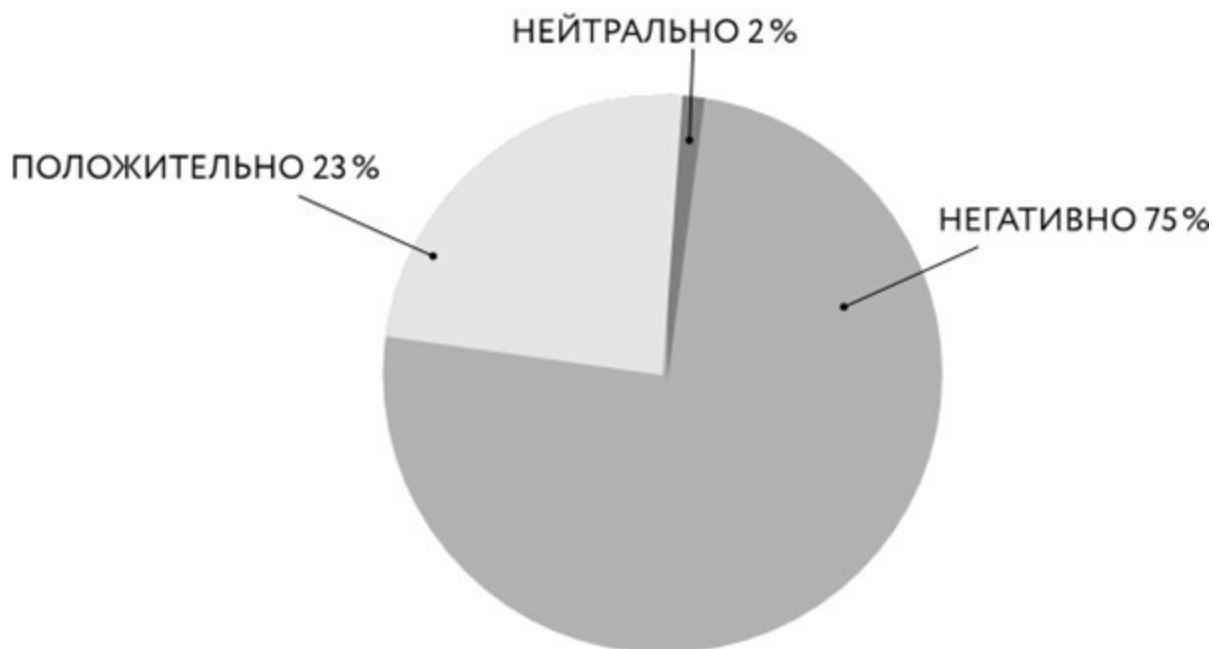


Рис. 1. Как ученики чувствуют себя в школе



УСТАВШИЕ



СКУЧАЮЩИЕ



ПОДАВЛЕННЫЕ

Рис. 2. Соотношение преобладающих состояний учеников в школе



СЧАСТЛИВЫЕ



ЗАИНТЕРЕСОВАННЫЕ



ЭНЕРГИЧНЫЕ

Рис. 3. Соотношение желаемых состояний учеников в школе

Опыт обучения по программам развития эмоционального интеллекта и социальной компетентности показывает, что по мере развития эмоционального интеллекта дети начинают чувствовать себя в школе всё более уверенно и уютно, испытывают больше эмоцию

интереса, поскольку учатся выстраивать более устойчивые и глубокие отношения со сверстниками и взрослыми.

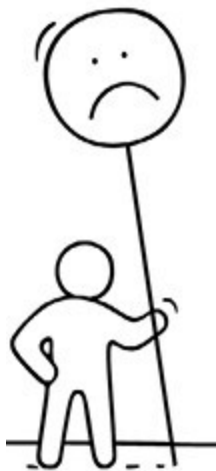
Таким образом, видно, что эмоциональный интеллект становится важнейшей компетенцией человека. Специалисты с высокоразвитым эмоциональным интеллектом будут играть ключевую роль в обозримом будущем. Как показывает практика, большинство ведущих компаний США используют тесты по эмоциональному интеллекту при найме и продвижении сотрудников, в частности, Google, Sony, Deloitte, Coca-Cola и многие другие лидеры индустрий. Медицинские вузы Австралии учитывают результаты теста по эмоциональному интеллекту при отборе абитуриентов..

Эмоциональный интеллект важно развивать с самого раннего возраста! Эмоциональные и социальные навыки формируются медленно. Необходимы целенаправленные действия и регулярная поддержка.

Глава 2

Эмоциональный мир ребёнка

Что мы знаем о нём?



Правила эмоций. Эмоции и чувства

Когда мы были детьми, никто не учил нас тому, что такое эмоции и чувства и что с ними делать. Нас больше учили прятать свои эмоции и подавлять их: «Плакать стыдно, ты же мальчик, а мужчины не плачут!», «Злиться – плохо, ты же хорошая девочка». Поэтому в своей взрослой жизни мы не всегда понимаем, почему радуемся, грустим или злимся и как регулировать своё эмоциональное состояние. В нашей культуре распространено отношение к эмоциям как к чему-то стихийному и мало поддающемуся управлению. Однако современные научные исследования объясняют, что эмоции – это важный ресурс для повышения эффективности деятельности и качества взаимоотношений, а их игнорирование приводит как минимум к информационным потерям и как максимум к стрессам и психосоматическим заболеваниям.

Существует бытовое мнение, что есть «плохие», или «негативные», эмоции, такие как злость, страх или отвращение, а есть «хорошие» – радость, интерес, удивление. Но давайте посмотрим на эмоции с другой стороны. Наши эмоции – это самая общая информация об отношении к событию, ситуации, объекту или человеку, они не могут быть хорошими или плохими. Эмоции могут быть сильными и слабыми. Совсем другое дело, как мы будем обращаться с этой информацией и энергией состояний: наши действия могут быть хорошими и плохими или эффективными и неэффективными. Как электричество – оно опасно, если вы решите воткнуть шпильку в розетку, тогда оно может даже убить вас. Но это ведь не значит, что электричество плохое! Это значит, что мы должны больше узнать о нём и грамотно его использовать. Поэтому в этой главе мы поговорим об эмоциях, об их проявлениях, причинах возникновения, функциях и правилах.

Эмоции – это как фигуры в шахматах, они «ходят» по определённым правилам. Возможно, вы удивитесь: оказывается, эмоции и чувства подчиняются логике. Есть несколько основных правил, по которым живут эмоции.

Правило 1. Эмоции возникают как реакция на событие и несут знание. Эмоции – это значение события, ситуации, отношения к

объекту или человеку. Идёт дождь и нельзя погулять – грустно (невозможно реализовать свои желания). Человек грубо разговаривает с мамой – злость и досада за такое поведение (несправедливость и нарушение социальных норм). Получил подарок – радость (внимание к тебе и значение этого дня для тебя и других). Когда мы испытываем эмоции, важно понять, чем они вызваны и почему они такие сильные или слабые, т. е. необходимо понять причину эмоций. Это первый шаг к развитию способностей осознавать, полагаться на свои эмоции и управлять ими.

Правило 2. Эмоции возникают автоматически. Эмоциональные реакции возникают сами собой. Это как сердцебиение – мы не можем управлять им напрямую, только косвенно через движение и дыхание.

Правило 3. Все эмоции полезные. Нет «плохих» или «хороших», «вредных» или «негативных» эмоций. Есть приятные и неприятные эмоции. Все эмоции служат нам, и каждая из них нужна для своих целей. Далее познакомимся ближе с каждой эмоцией.

Правило 4. Эмоции могут становиться более или менее интенсивными. Эмоции могут быть сильными и слабыми, угасать или усиливаться со временем.

Любые эмоции, такие как радость или печаль, страх или злость, могут сначала быть слабыми, а потом становиться сильнее и сильнее. Например, не очень интенсивная радость – это безмятежность. А очень интенсивная, бурная радость – это будет восторг. Теперь представьте, что кто-то чувствует безмятежность, потому что у него всё хорошо, а потом этот кто-то получает хорошую новость – его эмоция станет более интенсивной. Конечно, эмоции могут становиться и менее интенсивными. Это как цветовой круг, где есть все оттенки цветов, и они могут быть как очень насыщенными, так и еле различимыми.

Правило 5. Эмоции смешиваются. Мы обычно испытываем несколько эмоций и чувств в одно и то же время. Ребёнок может быть рад встрече с друзьями, но в то же время испытывать тревогу из-за предстоящего выступления на концерте и грустить из-за спора с кем-нибудь. И всё это одновременно! Из-за этого сложно бывает понять, что мы чувствуем. Иногда мы разные комбинации называем новым словом. Например, я грущу, потому что не всё идёт так, как мне бы хотелось, и немного злюсь из-за этого – я могу назвать эту смесь

эмоций разочарованием. Сложные эмоции или чувства можно представить как коктейль, состоящий из составных частей – эмоций.

Есть и другие правила, которые вы будете постепенно открывать сами!

Что такое эмоции и чувства?

Эмоции – элементарные, кратковременные переживания, возникающие у человека на ситуацию, событие, объект или человека.

Чувства – кристаллизация эмоций, длительные и устойчивые эмоциональные отношения человека к ситуациям, событиям, отражающие их значение.

Если поместить палочку в солевой раствор, она обрастёт кристалликами. Так и чувства – кристаллизация эмоций, перерастающих в более устойчивые эмоциональные состояния. Эмоции и чувства могут не совпадать или противоречить друг другу. Например, лучший друг может в определённой ситуации вызвать эмоцию злости. Или мама может любить своих детей, но очень злиться из-за их поведения. Кристаллизованная любовь вступает в противоречие с ситуативной эмоцией. Это часто вызывает сомнения в чувствах.

Настроение – устойчивое эмоциональное состояние, отражающееся на деятельности человека; может быть обусловлено как внешними событиями, так и телесными, внутренними состояниями организма.

Выделяют восемь базовых эмоций^[30]: радость, злость, доверие, страх, удивление, печаль, отвращение, интерес, которые могут смешиваться между собой разными способами.

Базовыми эти эмоции называются потому, что:

- ✓ возникли в результате эволюционных процессов;
- ✓ врождённые (ребёнок рождается с набором базовых эмоций);
- ✓ они одинаково проявляются всеми людьми независимо от культуры, имеют специфические лицевые проявления в мимике;
- ✓ эти переживания легче и более отчётливо осознаются.

Разберём подробнее каждую эмоцию.

Как развиваться и обучаться легко и с интересом?

Мы привыкли к фразе: «Информация правит миром». Пришло время выучить другой постулат: интерес или его отсутствие правят миром! Не согласны? А вот аргументы, знакомые и не очень, но все – научно обоснованные.

✓ Интерес играет важную роль в интеллектуальном развитии человека, без него невозможно развитие навыков и умений. Поэтому если ваш ребёнок разбирает игрушки по частям (по-вашему – ломает) – радуйтесь, он проявляет познавательный интерес, и важно его поддержать в этом!

✓ Интерес к неизвестному движет исследовательской, познавательной и конструктивной деятельностью. Он – «ускоритель» и «активатор» процессов внимания, памяти и научения.

✓ Эмоция интереса появляется с рождения и обеспечивает познание мира. Специалисты относят интерес к врождённым, базовым эмоциям. Именно интерес определяет, совершенствует и развивает врождённые способности.

✓ Интерес – это стимулятор и самый мощный регулятор драйва. Интерес может притупить ощущение боли, человек не чувствует усталости, забывает про еду и не спит, когда увлечён игрой, делом или решением захватившей его задачи.

✓ Интерес удивительным образом комбинируется с другими эмоциями. Например, **интерес + радость = лучшая мотивация** для достижения результата. При этом стремление к достижению можно измерить степенью выраженности эмоции интереса.



✓ Интерес играет исключительно роль в формировании и развитии навыков, умений и интеллекта.

✓ Именно интерес позволяет осуществлять повседневную, привычную, рутинную работу.

✓ Интерес обеспечивает высокую работоспособность человека.

✓ Интерес крайне необходим для творчества.

Что это за эмоция и как её определить

Интерес – приятная эмоция, связанная с познанием. Возникает желание исследовать, вмешаться, узнавать новое. При интенсивном интересе человек чувствует себя воодушевлённым и оживлённым, что вызывает познавательную и двигательную активность.

Интерес у ребёнка может носить кратковременный или долговременный характер. Как отмечает один из крупнейших современных исследователей человеческих эмоций Кэррол Изард^[31], кратковременная форма интереса проявляется в реакции заинтересованности в ответ на новый стимул. Долговременное проявление интереса носит интеллектуальный оттенок, направленный на изучение какого-либо заинтересовавшего объекта.

Интерес стимулирует человека к исследованию и познанию.

Проявления интереса



✓ В мимике интерес выражается приподнятыми или слегка сведёнными бровями, перемещением взгляда к объекту, слегка приоткрытым ртом или приподнятыми уголками губ.

✓ Человек движется, тянется в направлении интересующего объекта.

✓ Обычно интерес сопровождается замедлением сердечного ритма, однако продолжительный и интенсивный интерес вызывает противоположный эффект.

Возможные причины и польза интереса

✓ Потребность в знаниях, новизне.

✓ Новый предмет, появившийся в поле зрения (перемены, изменения).

✓ Одушевлённость (человек является более сильным активатором интереса, нежели неодушевлённый предмет).

✓ Творческая деятельность, новые идеи.

Интерес необходим для развития человека, именно он мотивирует на познание мира вещей и людей. Эмоция интереса (её переживание) способствует активации и направляет поведение человека.

Люди, которые испытывают интерес, притягивают к себе внимание других людей, сами становятся объектом интереса. В результате улучшаются коммуникации, в разных сферах жизни они становятся комфортнее и успешнее. А люди, которые испытывают интерес в меньшей мере, нам кажутся скучными.

Очень важно с детства способствовать развитию познавательного интереса ребёнка, поощрять его. Мы своим примером можем стимулировать интерес, постоянно развиваясь, узнавая новую информацию. Делитесь с ребёнком тем, что вы узнали, создавайте для него новый опыт. Это могут быть не только путешествия, походы в цирк, зоопарк и прочее. Создать простейшие условия для получения нового опыта можно и дома. Например, поиграйте в «Чудесный мешочек».

УПРАЖНЕНИЯ, которые можно выполнять с ребёнком

ЧУДЕСНЫЙ МЕШОЧЕК

В полотняный мешочек положите предметы разной формы и фактуры (например: клубок ниток, игрушку, пуговицу, шарик, кубик и пр.). Ребёнок на ощупь должен определять один за другим предметы в мешочке. Желательно, чтобы он вслух описывал их свойства. Можно играть всей семьёй, по очереди опускайте руку в мешочек и определяйте, что же в нём. Обсудите с ребёнком, какие предметы было легче всего определить на ощупь.

НАЙДИ В НЕИНТЕРЕСНОМ ИНТЕРЕСНОЕ

Предложите ребёнку в неинтересном для него занятии найти что-то интересное. Помогите ему в этом. Например, ребёнку скучно учить английский язык, приходится заставлять его практически силой, чтобы он выполнял задания. А что интересуется ребёнок? Например, ребёнка интересуют машины, а именно транспорт – автобус, троллейбус, электричка. И он готов часами слушать истории про транспорт, разглядывать картинки и пр. Соедините транспорт с английским: выучите с ребёнком все обозначения транспорта на английском и далее

каждую тему (предлоги, склонения, как составляются предложения и т. д.) можно изучать на примере транспорта. А подростки легко и непринуждённо изучают иностранный язык, записывая и переводя песни любимых исполнителей, а также общаясь со сверстниками из других стран.

Такая разная радость



Радость — активная эмоция, вызванная благосостоянием, успехом или удачей или перспективой обладания желаемым предметом или явлением.

Проявления радости

- ✓ Искренняя улыбка. Характерной чертой искренней радости является «улыбка глазами», когда вокруг глаз появляются складочки-лучики, так называемые гусиные лапки.
- ✓ Приподнятые уголки губ (обычно длится до 4 секунд).
- ✓ Нижнее веко приподнято.
- ✓ Радость сопровождается движениями рук, танцем, хлопками в ладоши.



Возможные причины и польза радости

- ✓ Получение желаемого.
- ✓ Удовлетворённость от сделанного, достижения цели, успеха.
- ✓ Радость от общения с друзьями, близкими, семьёй и другие причины.

Радость служит для начала общения, улыбка – это своего рода приглашение к взаимодействию. Радость от достижений позволяет совершать новые открытия и успешно учиться.

Характерным для радости является её очень быстрое возникновение. Радость определяют как реакцию на неожиданное получение чего-то приятного, желанного. Чем неожиданней успех и чем дольше он ожидаем, тем больше радость по его поводу.

Радость (в сочетании с интересом) поддерживает конструктивное, творческое поведение. У человека хорошее настроение, повышается познавательная и другие виды активности, положительно влияющие на эффективность деятельности, которой человек в данный момент поглощён. Кэррол Изард отмечает, что радость сопровождается

переживанием удовлетворённости самим собой и окружающим миром. Это и является её главной отличительной чертой.

Что эффективно делать

Радость эффективна, когда нужно что-то творить, создавать, придумывать новое, генерировать новые идеи. А также играть в активные игры с детьми, с семьёй. Радость предрасполагает к успешной конструктивной творческой деятельности.

Радость помогает создавать новые идеи и позволяет нам думать в новом направлении, открывая новые возможности. Радость даёт возможность мечтать, чтобы затем мы могли реализовать задуманное. Творческие решения также легче приходят, если мы находимся в радостном настроении.

Радостное состояние способствует:

- ✓ появлению новых и креативных решений;
- ✓ выходу за рамки конкретной информации;
- ✓ стимуляции нестандартного мышления;
- ✓ созданию новых идей;
- ✓ возникновению уверенности в себе.

Способность доверять и радоваться миру закладывается в младенчестве.

А что такое восторг?

Восторг – это очень сильная радость. Однако, как и при всех очень интенсивных эмоциях, в состоянии восторга человек может не реагировать на окружающие действия и процессы. Радость по проявлениям не такая интенсивная эмоция, и человек может осознавать сам предмет радости и свою текущую деятельность. А в восторге человек часто не осознаёт даже своих физиологических проявлений. Известно, что толпа в гневе и толпа в восторге одинаково

неуправляема. И детей, которые испытывают интенсивную эмоцию восторга, успокоить очень сложно. В спорте известен пример, когда из-за сильной эмоции радости, близкой к восторгу из-за предвкушения победы, гимнаст – чемпион страны забыл начало упражнения и получил нулевую оценку.

Радость – приятная и продуктивная эмоция. Задавайте ребёнку вопросы, чтобы он лучше мог прочувствовать радость и понять причины её появления и функции.

Вопросы для ребёнка

- Часто ли ты испытываешь радость?
- Как ты радуешься? Покажи.
- Что ты чувствуешь в теле, когда радуешься?
- Что вызывает у тебя радость?

УПРАЖНЕНИЯ, которые можно выполнять с ребёнком

ЗАМЕЧАЕМ РАДОСТЬ

Во время прогулок вместе с ребёнком замечайте радость у прохожих и обсудите признаки, по которым можно определить, что человек испытывает радость. Посчитайте, сколько радостных людей можно встретить на улице за 10 минут; сколько всего вы увидели радостных людей. Дома можно предложить ребёнку отмечать, что доставляет радость близким людям (например, бабушке, папе или маме). Можно также попросить ребёнка нарисовать самые радостные семейные события.

БЫСТРЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ

Дайте ребёнку задание хаотично перемещаться по комнате, а затем по вашей команде изобразить называемый персонаж и его эмоции. Начните ходить по комнате вместе с ребёнком. Попросите ребёнка описать, какие эмоции он испытывал, когда представлял себя в каждой роли. Вы также можете предложить свои образы персонажей и их эмоции.

Сейчас мы с тобой будем превращаться в различных людей, испытывающих разные эмоции. Представь, что ты сейчас:

✓ певец, стоящий на сцене после удачного выступления;

- ✓ разбил дорогую красивую вазу в гостях у друга;
- ✓ пожарный, тушащий пожар;
- ✓ играешь с весёлым щенком;
- ✓ получаешь подарок на день рождения;
- ✓ играешь в футбол и получил мячом по голове.

Не перестаём удивляться



Удивление – эмоция, вызванная сильным впечатлением от чего-либо, поражающего неожиданностью, необычностью, странностью.

Удивление – очень кратковременная эмоция. Спонтанное, непроизвольное удивление часто выражается всего лишь долей секунды. Удивление может быть нейтральным, приятным или неприятным, положительным или отрицательным.

Если неожиданная ситуация окажется опасной, то удивление переходит в страх. Если неожиданная ситуация окажется безопасной, то удивление переходит в интерес. Если неожиданная ситуация окажется приятной, то удивление переходит в радость.



Проявления удивления

Выражение лица при удивлении приобретает характерные черты:

- ✓ широко раскрытые глаза; поднятые, изогнутые брови;
- ✓ наморщенный лоб;
- ✓ открытый круглый рот;
- ✓ ослабленная, отвисшая челюсть;
- ✓ при крайней степени удивления наблюдается моргание.

Удивление усиливает внимание.

Удивление представляет собой разницу между ожиданиями и реальностью, разрыв между нашими предположениями и ожиданиями о событиях и тем, как эти события действительно развиваются.

Удивление очень хороший переключатель эмоций. Основная функция удивления – прервать текущее действие и переключить внимание на новое, возможно, важное событие. Испытывая удивление, мы не знаем, как реагировать на стимул, его внезапность порождает у

нас также чувство неопределённости. Эту функцию удивления мы используем, когда хотим отвлечь маленького плачущего ребёнка, например: «Ой, смотри какая птичка!»

Возможные причины и польза удивления

✓ Внезапное, неожиданное событие.

✓ Расхождение между ожидаемым и происходящим.

Удивление концентрирует внимание на объекте, вызвавшем эту эмоцию; помогает переключать внимание. С помощью удивления эмоционально окрашивается и выделяется нечто «новое», имеющее ценность для человека.

Удивление, как и интерес, делает нашу жизнь наполненной, а также стимулирует нас развиваться. Способность удивляться сопряжена с творческим развитием, становлением устойчивого интереса к разным явлениям. Поэтому удивляйтесь вместе с ребёнком, ищите удивительное в привычных вещах!

Что эффективно делать

Если удивление перерастает в приятные эмоции, полезно дать волю интересу или радости, которые мотивируют к работе и мыслительной деятельности. Если удивление сменяется страхом или печалью, желательно устранить причины или понять их, чтобы снизить остроту переживаний аналогичных ситуаций.

Задавайте ребёнку вопросы, чтобы он лучше мог прочувствовать удивление и понять причины его появления и функции.

Вопросы для ребёнка

- Что тебя удивляет?
- Как ты удивляешься? Покажи. Что ты чувствуешь в этот момент?
- Что тебя удивило больше всего?

УПРАЖНЕНИЯ, которые можно выполнять с ребёнком

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ РАЗ

Предложите ребёнку поиграть в игру «Море волнуется раз». Только вместо морских фигур попросите его замирать в позе: удивлённого слона; ребёнка, который впервые увидел фокусника; человека, который увидел летящий паровоз; ребёнка, который увидел гавкающую кошку и мяукающую собаку; фокусника, у которого заяц превратился в слона и пр. Обсудите с ребёнком, что он чувствовал в каждом случае.

УДИВИТЕЛЬНОЕ ВОКРУГ

Предложите ребёнку сесть поудобнее. Закройте вместе с ребёнком глаза. Послушайте своё дыхание. Вдох. Выдох. Послушайте своё сердце. Тук-тук! Откройте глаза и посмотрите на потолок. Посмотрите внимательно. Вы видите что-нибудь удивительное?

Осмотрите с ребёнком предметы в комнате, посмотрите в окно. Покажите ребёнку, что в привычных вещах есть удивительные моменты, которые вы раньше не замечали. Например, что чашка с ручкой похожа на человека с оттопыренным ухом, а небо за окном необычного цвета. Предложите ребёнку самому назвать что-то необычное в привычной обстановке. Попросите его нарисовать самое удивительное, что он увидел вокруг или услышал.

Когда помогает злость?



Злость – сильная эмоция, возникающая из-за неудовлетворённости потребностей или ожиданий.

Эта эмоция вызывается помехами действиям и удовлетворению желаний.

Проявления злости

- ✓ сведённые брови;
- ✓ сверкающие, широко раскрытые глаза;
- ✓ плотно сжатые челюсти, а зубы обнажены;
- ✓ плотно сжатые губы или, наоборот, открытые, придающие рту прямоугольное очертание;
- ✓ повышенная громкость голоса, иногда переходящая на крик, угрозы;
- ✓ злость часто может сопровождаться как приемлемыми, так и неприемлемыми действиями.



Возможные причины злости

- ✓ Препятствия на пути к цели.
- ✓ Помехи в удовлетворении желаний.
- ✓ Реакция на вину.
- ✓ Реакция на несправедливость по отношению к себе.
- ✓ Разочарование в поступках близкого человека.
- ✓ Ответная реакция на злость.

Рассмотрим на простом примере причину появления гнева. Например, вы готовились с ребёнком посмотреть в интернете интересный фильм, о чём давно договорились. Но в назначенное время интернет-связь оборвалась, и вы с досадой стали выяснять причины с провайдером. Ребёнок злился на компьютер и на вас, не понимая, что вы раздосадованы не меньше.

Или вдруг, по вашему мнению, ни с того ни с сего ребёнок проявил агрессию или даже ярость на ваши обычные слова. Возможно, что-то до этого вызвало у ребёнка слабую досаду, которая потом переросла в

злость и далее в гнев. Отслеживайте такие эмоциональные реакции и узнавайте у ребёнка, что же произошло и на что реально направлен его гнев. Это очень важно, так как потом все эти события могут завернуться в большой клубок, распутать который будет очень сложно.

Польза злости

Злость может помочь уменьшить или преодолеть страх и усилить действия для отстаивания своих интересов, либо достижения своих целей, т. е. выполняет мобилизующую функцию. Например, вы играете с ребёнком и договорились, что в 7 часов игру закончите и он завершит свои задания. Но время пришло, а ребёнок и не думает о ваших уговорах. Тогда вы уже твёрдо заявляете, что уговор должен выполняться, после этого второе предупреждение может быть уже с небольшой злостью, указывающей на нарушение правил и помехи продолжать взаимодействия. Ребёнок может тоже злиться, т. е. его намерения продолжать игру и не выполнять задания очень сильны. Здесь важно, чтобы обида и злость не были интенсивными и не перешли в конфликт.

Злость помогает защищать свои права и границы.

Что мы приобретаем от злости? Злость концентрирует наши усилия на решение проблемы, достижение цели, усиливает наши ресурсы и сосредоточивает их в конкретном направлении.

Злость обеспечивает мотивацию к конструктивному изменению причины злости, может активизировать борьбу за собственные права, побуждает нас действовать. Обратите внимание: плохо не проявление злости, а выражение её в агрессивном поведении.

Задавайте ребёнку вопросы, чтобы он лучше мог прочувствовать злость и научился управлять ею, понять её причины появления и функции.

Вопросы для ребёнка

- Когда ты злился? Приведи пример.
- Что ты чувствуешь, когда испытываешь злость?
- Что тебя больше всего злит?

- Что ты делаешь, когда злишься?

Алгоритм работы со злостью

Предложите ребёнку подумать самому и высказать свои предположения о том, что делать со злостью. Затем дайте следующий алгоритм. Объясняйте, если необходимо, каждый пункт, проделайте вместе с ребёнком.

1. Остановись и спроси себя: «Я сейчас злюсь?»
2. Подумай о том, из-за чего злишься.
3. Сделай глубокий вдох, медленно выдохни.
4. Скажи вслух причину, например: «Я злюсь, потому что ты не даёшь мне поиграть с этой игрушкой».
5. Придумайте вместе, как сделать так, чтобы унять злость.

После обсуждения алгоритма предложите ребёнку создать рисунок к каждому шагу алгоритма.

Совет на каждый день

Когда вы заметите, что ребёнок начинает злиться, помогите ему определить у себя эмоцию злости и признать её, прежде чем объяснять ребёнку последствия действий, следующих за эмоцией.

Например:

✓ Я бы тоже разозлилась, если бы кто-то толкнул меня/отнял игрушку.

✓ Я вижу, что ты злишься, что тебе пришлось убирать игрушки, но мы с тобой договорились об этом.

✓ Я понимаю, что ты чувствуешь злость из-за того, что тебе не дали поиграть с игрушкой, но вспомни, мы играем по очереди.

Пытайтесь перевести злость в конструктивное русло до того, как она перейдёт в разрушительные действия. Обратите внимание ребёнка на его переживания. Например, ребёнку-дошкольнику сложно заметить ранние признаки злости.

Эмоция злости лучше переключается через активные действия. Главное, чтобы злость не выражалась в агрессии: бить подушку, колотить игрушки или швыряться чем-нибудь – это агрессивная форма проявления эмоции злости. Наша задача научить детей справляться с эмоцией злости, не причиняя окружающим и себе вреда.

Как спасает страх?



Любой взрослый человек может вспомнить свои детские страхи – оставаться одному, заходить в тёмные помещения, визиты к докторам. Наверняка многие прятали свой страх, чтобы не быть высмеянными и не прослыть трусом. Интересно, что дети прячут страхи не только от своих сверстников, но и от близких взрослых, мнение которых особенно важно для любого ребёнка. Вопрос вот в чём: правильно ли это – скрывать свой страх? Помогает ли это побороть его? Или это приводит только к повышению стресса у ребёнка?

Страх – сильная эмоция, которая отражает защитную реакцию человека при переживании реальной или мнимой опасности.

Эмоция страха влечёт за собой инстинктивную реакцию противостоять пугающему объекту или стремление избежать, уйти от угрозы или замереть. В зависимости от этого различаются способы поведения в пугающей ситуации. Кого-то страх парализует, и он не способен ничего поделать с собой и ситуацией. У других происходит мобилизация защитных ресурсов на активное разрешение ситуации или её избегание.

Однозначно, надо показывать и объяснять ребёнку, что бояться – это нормально и ничего стыдного в этом нет. Но невротические страхи надо прорабатывать, показывая и объясняя ребёнку, что его страх безоснователен, что в данном случае ему не угрожает опасность.

Ведь мудрая природа не просто так предусмотрела эмоцию страха: эта эмоция, как и другие базовые эмоции, в ходе эволюции помогала выживать и обеспечить безопасность. И сейчас, когда мы уже не должны регулярно бороться за своё физическое выживание, страх

может обеспечить нам информацию об опасности для нашего благополучия. Если человек скрывает страх, не прорабатывая и не избавляясь от него, то продолжительный стресс и напряжение приводит к усталости и истощению. С проблемой эмоционального истощения на почве постоянного страха сталкиваются как взрослые, так и дети. У детей такое истощение может иметь весьма серьёзные последствия, поскольку оно мешает им нормально и полноценно развиваться.



Проявления страха

- ✓ глаза раскрыты более широко, чем в спокойном состоянии;
- ✓ поднятые верхние веки;
- ✓ губы немного вытянуты;
- ✓ брови сильно подняты и сведены.

Возможные причины и польза страха

✓ Опасность (мнимая или реальная).

✓ Страх потери.

✓ Индивидуальная тревожность.

✓ Невротические страхи.

Страх обеспечивает защиту от угрожающих событий или объектов. Страх может защитить нас. Чтобы ребёнок это понял, задайте ему несколько вопросов.

Вопросы для ребёнка

- Чего ты боишься больше всего?
- Когда тебе страшно, это помогает тебе избежать опасности?
- Бывает ли тебе страшно так, что ты ничего не можешь поделать (убежать, спрятаться)?
- Если мы не будем бояться, сможем ли мы избежать опасности?

УПРАЖНЕНИЯ, которые можно выполнять с ребёнком

ВООБРАЖАЕМОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО

Легче пережить страх, когда ты знаешь, что у тебя есть место, где ты чувствуешь себя в полной безопасности, что есть люди, которым ты можешь доверять, с кем ты можешь поделиться даже своими страхами. И тебя выслушают, поддержат и поймут.

Предложите ребёнку сесть поудобнее (можно и лечь), закрыть глаза и представить себя в самом любимом, уютном, безопасном, спокойном месте, где можно чувствовать себя хорошо, умиротворённо, расслабленно. Пусть вспомнит и представит себе это место. Возможно, это то место, где он однажды побывал, ему там очень понравилось и хочется вернуться. А может быть, это близкое, такое родное, знакомое место, в котором ребёнок бывает каждый день или даже ночь. Это может быть комната ребёнка, или кровать, или место рядом с мамой, папой, бабушкой, дедушкой или с лучшим другом. Или, например, какое-нибудь его секретное местечко. Предложите ребёнку вспомнить, как там пахнет, какой там воздух, какие звуки. Пусть он постарается

рассмотреть в своём воображении в деталях это место и почувствовать, как ему там хорошо. Пусть запомнит это ощущение.

Страх активирует защиту.

Попросите ребёнка нарисовать своё безопасное место так, как он себе представлял его. Попросите его рассказать о своём безопасном месте.

КОПИЛКА СПОСОБОВ БОРЬБЫ СО СТРАХОМ

Начните собирать с ребёнком копилку способов «приручения» (преодоления) страхов.

✓ Первый способ, который вы можете поместить в свою копилку, – это знание. Страшит неизвестность! В темноте не видно и может быть действительно опасно: можно наскочить на острый угол, споткнуться и упасть... Тогда ты вооружаешься фонариком или включаешь свет. Можно узнать побольше о том, что пугает, и понять, почему и что именно пугает, и как сделать так, чтобы не пугало.

✓ Если ребёнок боится пауков, змей или кого-то ещё, почитайте про этих животных, их жизнь и поведение. Посмотрите фильмы о таких животных. Преодоление страха через интерес – хороший путь уменьшить страх.

✓ Ещё один помощник в «приручении» страха – доверие. Когда страшно, можно позвать на помощь друга или маму, того, кому ты доверяешь.

✓ Следующий способ подружиться со страхом – представить себя в безопасном месте, если нет опасности, то можно успокоиться и придумать, как можно справиться со страхом.

✓ Придумайте с ребёнком ваши способы «приручения» страха!

Итак, страх помогает нам мобилизовать свои ресурсы для борьбы с опасностью или её избегания. Эмоция страха даёт нам информацию о том, что может навредить нашему благополучию. И если прислушиваться к страху, то можно сделать свою жизнь более спокойной и безопасной.

Что полезного в печали?



Печаль — эмоция, возникающая при утрате, потери, невозможности реализовать свои желания.

Проявления печали

- ✓ хмурый взгляд, уменьшенный размер зрачка;
- ✓ опущенная голова;
- ✓ уголки губ опущены;
- ✓ брови подняты под углом;
- ✓ нижняя губа заметно выступает вперёд;
- ✓ снижение активности — движения медленные;
- ✓ речь замедленная, голос слабый.

Плач часто является внешним проявлением печали^[32].



Возможные причины и польза печали

- ✓ Потеря.
- ✓ Ощущение беспомощности.
- ✓ Неудача в действиях.
- ✓ Неприятие со стороны окружающих.
- ✓ Неудовлетворённость потребностей.

Люди в грустном (печальном) настроении, скорее всего, видят мир в таком свете^[33]:

- ✓ негативные события имеют постоянные и неизменные причины каждый раз;
- ✓ негативные события имеют глобальный, широкий характер;
- ✓ негативные события будут продолжаться долго;
- ✓ негативные события, скорее всего, произойдут с нами.

Однако печаль может помочь нам в решении такого типа проблем, которые требуют внимания и сосредоточения. Потери могут быть

очень поучительны, потому что это делает нас разочарованными и печальными. Мы видим, где мы сделали неправильно, и обратим внимание на проблемы, которые раньше не замечали. В то же время потеря учит нас только в том случае, если человек может разумно анализировать причины печали.

С ребёнком то же самое, в моменты грусти, печали от поражения (например, в спорте) очень эффективно рассмотреть все сделанные ошибки. Так, тренеры в футболе, хоккее смотрят на медленной скорости запись матча и досконально разбирают каждое движение, объясняют, что можно было сделать по-другому. Длительное состояние печали может перейти в горе, депрессию и пр. На следующей тренировке уже с новыми силами и совсем в другом состоянии можно заниматься стратегиями на следующий матч и планированием.

Состояние, возникающее при переживании печали, снижает активность. В моменты лёгкой печали возникает повышенная чувствительность к переживаниям другого – эмпатии, возможности принятия (проживания) какого-то события, помощь другому человеку. Печаль обостряет сочувствие другому. Возможно, вы замечали: когда нам радостно или мы возбуждены, нам бывает сложно присоединиться к печали другого человека и сопереживать его эмоциям. В состоянии лёгкой печали также возможно выполнение монотонной деятельности, не требующей активных действий.

Печаль помогает определить утрату.

Итак, важнейшая функция печали состоит в том, что она становится переживанием потери, ошибок в достижении цели, неверных решений, утраты. Она подталкивает к анализу причин и ситуаций её породивших, увеличению чувствительности к переживаниям другого.

Вопросы для ребёнка

- Когда тебе было грустно и ты испытывал печаль? Вспомни ситуации.
- Почему тебе было грустно?
- Если рассказать другу или родителям о своей грусти, станет ли лучше?
- Что ты будешь делать, чтобы не было так грустно?

УПРАЖНЕНИЯ, которые можно выполнять с ребёнком

ЦВЕТ ПЕЧАЛИ

Предложите ребёнку порисовать под грустную (лирическую) музыку. Предложите, слушая музыку, почувствовать её и свои эмоции и выразить их в рисунке. Рисовать можно любыми красками, руками без кисточки, карандашами или фломастерами. После рисования обсудите с ребёнком выбранные цвета и ощущения от рисования.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Эмоция печали может быть полезна человеку и эффективна при поиске ошибок и совершении монотонной работы, но порой для лучшего самочувствия и выполнения другого рода задач нам необходимо придумать способы переключения на другую эмоцию. Как же это можно сделать?

У всех событий есть позитивная и негативная стороны. Найдите с ребёнком три и более положительные стороны в предложенных ситуациях (вы можете придумать свои ситуации или выбрать подходящие для ребёнка):

✓ Солнечная погода сменилась сильным дождём, и планы на вечер изменились.

✓ В школе ты не справился с контрольной работой.

✓ Твой друг не пригласил тебя на свой день рождения.

✓ На выходные придётся поехать в деревню к бабушке, где не будет работать интернет.

✓ Нельзя гулять, и придётся сидеть дома.

✓ Ты поссорился со своим другом (подругой).

✓ За окном осень, и каждый день становится всё холоднее и холоднее.

✓ Учитель в школе сказал, что по своему предмету в четверти он может пока поставить только «3».

✓ На твой день рождения пришли только трое из шести приглашённых.

Как оберегает отвращение?



Помните ли вы, когда в последний раз испытывали отвращение? Так или иначе, мы все испытываем эту эмоцию. Причиной отвращения может стать, например, вид несвежей еды или её неприятный – а лучше сказать «отвратительный» – запах, вид грязного человека или даже обыкновенная плесень. Почему это так?

Понятно, что грязный и неопрятный человек может вызвать отвращение, но ведь это тоже физическое отвращение, которое говорит нам: «Не трогай его, это опасно!» Как выяснилось, отвращение вполне может быть социальным; причём социальное отвращение может быть куда более интенсивным, чем физическое: Пол Экман, исследуя эмоции, обнаружил, что люди чувствуют гораздо большее отвращение к морально отталкивающему, безнравственному поведению, чем к мерзким физическим объектам^[34].

Отвращение – сильная эмоция, ощущение неприязни к чему-то, отвержение чего-то или кого-то.

Проявления отвращения



✓ Характерное сморщивание носогубной складки – расширение ноздрей, поднятие верхней губы. Вдоль ноздрей к уголкам рта идут две глубокие морщины, их форма напоминает перевернутую букву U. Ноздри приподняты, а на переносице и по сторонам от неё появились морщины.

✓ Небольшое сведение и поднятие бровей, сужение глаз.

✓ Активное отстранение от объекта отвращения.

Было обнаружено, что выражение лица при эмоции отвращения легко распознаётся всеми культурами^[35]. При переживании эмоции отвращения такое же выражение лица характерно для людей слепых и глухих от рождения^[36]. По мнению психолога Пола Розина, изучавшего отвращение, эта эмоция, несмотря на свой врождённый характер, развивается в возрасте четырёх – восьми лет. Он проводил опыты, предлагая людям выпить стакан воды с собственной слюной, и большинство отказывалось: после того, как наша собственная слюна, которую мы глотаем и которая служит в том числе и для

обеззараживания, покидает тело, она становится чужеродной и противной. Однако у маленьких детей не возникает подобных эмоций, и они без раздумий готовы выпить воду со своей слюной^[37]. Исследования показывают, что в детстве девочки испытывают эмоцию отвращения чаще, нежели мальчики^[38].

Возможные причины отвращения

Отвращение формируется постепенно в течение человеческой жизни. Если в младенчестве оно возможно только по отношению к невкусной еде, то в дальнейшем у взрослого человека может проявляться как к другим людям, так и к себе. Отвращение по отношению к себе приводит к депрессии, подавленным состояниям и лишает человека возможности двигаться дальше, тормозит самореализацию. Отвращение к работе снижает её темпы и эффективность.

Польза отвращения

Отвращение помогает избегать вредных и опасных видов пищи; предметов, которые могут навредить нашему здоровью; людей, способных нарушить наши представления о допустимых формах социального поведения, моральных устоях.

Эмоция отвращения является важным фактором в образовании пренебрежительного отношения и дискриминации к некоторым группам людей (например, с внешними признаками болезни^[39], к людям, страдающим ожирением^[40], людям других рас и культур^[41]).

Вопросы для ребёнка

- Что вызывало у тебя отвращение?
- Если какой-то человек вызывает у тебя отвращение, то почему?
- Что ты делаешь, когда испытываешь отвращение?

УПРАЖНЕНИЯ, которые можно выполнять с ребёнком

ПАМЯТКА ОТ ОТВРАЩЕНИЯ

Поговорите с ребёнком о том, знает ли он, как отличить испорченную еду от свежей. Узнайте, бывало ли у него такое, что не хочется есть какое-то блюдо, даже если оно свежее. Поинтересуйтесь, почему он считает такую еду непривлекательной. После беседы сформулируйте вместе правила, по которым можно пробовать неизвестную еду.

Обязательно перед тем, как попробуете незнакомую еду или у вас возникнут сомнения о том, испорчена еда или нет, выполните следующие действия:

1. Внимательно посмотрите на еду. Выясните, есть ли на ней плесень или признаки гниения. Если нет, узнайте, из каких ингредиентов она состоит.

2. Осторожно понюхайте. Главное не вдыхайте полной грудью запах продукта или блюда. Если аромат приятный и блюдо свежее, внимательно ощутите аромат блюда, вспомните, с чем он ассоциируется.

3. Попробуйте небольшой кусочек. На вкус определите, есть ли кислый вкус, должен ли этот вкус быть в этом продукте. Если что-то не так – выплюньте и прополощите рот простой водой. Если всё хорошо, то различите текстуру и вкус всех ингредиентов, ощутите, как они сочетаются.

Кислый или горький вкусы говорят нам о том, что пища испортилась. Про пищу, которая испортилась и приобрела кислый вкус, мы говорим: прокисла. Объясните ребёнку, что не вся горькая или кислая пища – испорчена, бывают некоторые виды еды, которые в нормальном состоянии имеют такой вкус. Например, есть свежие продукты с кислым вкусом (творог, сметана, кефир, лимон и т. п.).

МНЕ НЕ НРАВИТСЯ!

Что у вас вызывает отвращение и почему? Предложите ребёнку закончить фразу «Я испытываю отвращение, когда...». Предложите ребёнку нарисовать свои причины отвращения.

Таким образом, отвращение спасает нас от всего чужеродного и способного нанести нам вред – как физический, так и моральный: отвращение заставляет нас избегать опасных продуктов и вещей, а также неприятных нам людей, взаимодействие с которыми может стать для нас губительным.

Чем помогает доверие и чем оно опасно?



Доверие – нейтральная эмоция, характеризуется спокойствием, гармонией, ощущением безопасности по отношению к ситуации или человеку.

Базовое состояние доверия – эмоциональное состояние спокойствия, гармонии, когда ребёнок чувствует себя в безопасности, что отражается на результатах его деятельности. Когда ребёнок испытывает состояние доверия, он достигает более эффективных результатов.

Состояние доверия появляется очень рано. Э. Эриксон рассматривал чувство глубокого (базисного) доверия в качестве фундаментальной психологической предпосылки всей жизни. Это чувство формируется на основании опыта первого года жизни ребёнка и превращается в установку, определяющую его отношение к себе и к миру. Под доверием Эриксон подразумевал доверие к себе самому и чувство неизменной расположенности к себе других людей. Чувство глубокого доверия к себе, к людям, к миру – это краеугольный камень здоровой личности. У взрослых резкое снижение глубокого доверия и превалирование глубокого недоверия проявляется в форме выраженного отчуждения, характеризующего людей, которые уходят в себя, если оказываются не в ладах с другими людьми или с самими собой^[42].

Доверие (или его отсутствие) как первичная эмоция способно порождать многие другие чувства (от любви до ненависти), состояния (от комфорта до стресса), социальные установки (от приятия до отторжения).

В психологии доверие – это вера в то, что человек, которому доверяют, будет делать то, что ожидается. Доверие начинается с семьи и далее распространяется на других. Развитие доверия у детей – это первая ступень психосоциального развития, которая развивается в течение первых двух лет жизни ребёнка. Успех в развитии доверия приводит к чувствам безопасности и оптимизма в дальнейшей жизни, в то время как неудача в развитии ведёт к неуверенности и недоверию, что может привести к различным нарушениям.



Проявления доверия

- ✓ спокойная интонация;
- ✓ человек выглядит спокойным, умиротворённым;
- ✓ мышцы лица разглажены, нет резких мимических реакций.

Возможные причины доверия

Главным условием чувства доверия к людям является опыт раннего развития ребёнка в семье, чтобы у него возникло ощущение предсказуемости, надёжности, принятия и узнаваемости переживаний и действий.

Доверие открывает возможность взаимодействия с окружающим миром и людьми.

Польза доверия

Если ребёнок испытывает доверие к значимым взрослым, ему становится интересно познавать окружающий мир, завязывать дружбу со сверстниками. У ребёнка в основе переживаний лежит ощущение безопасности, которое позволяет развиваться.

Важным элементом эмоции доверия является уверенность в принятии, любви, безопасности в семье.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Важно соблюдать разумную границу в формировании доверия к окружающим людям. Необходимо научить ребёнка правильно реагировать на ситуации взаимодействия с незнакомыми людьми: кому следует доверять, а кому нет. Сохраните доверие ребёнка к окружающим и научите говорить «нет» в случае необходимости.

Вопросы для ребёнка

- Доверяешь ли ты родителям, бабушкам, дедушкам, друзьям?
- Уверен ли ты в помощи родителей и друзей?
- Могут ли тебя обмануть и кто?

УПРАЖНЕНИЯ, которые можно выполнять с ребёнком

АССОЦИАЦИИ

Предложите ребёнку придумать ассоциации к слову «доверие». Поиграйте вместе с ним: называя ассоциацию, перебрасывайте мяч друг другу. Таким образом, вы сможете далее обсудить с ребёнком

ассоциации. Например, про друзей, про проблемные ситуации с ребёнком.

Вопрос ребёнку можно задать так: Какие мысли и ощущения приходят в голову, когда ты слышишь слово «доверие»? Какие ассоциации, слова, связанные с этим словом, сразу возникают?

ПАРОВОЗИКИ ДОВЕРИЯ

Поиграйте с ребёнком в такую игру. Возьмите ребёнка за руку, попросите его закрыть глаза и ведите по комнате (если более одного ребёнка в семье, то роль ведущего может занять старший брат или сестра). Задача продвигаться по комнате, не сталкиваясь с предметами и другими паровозиками (родители также могут образовать свой паровозик). Походив минуту, поменяйтесь ролями.

Поговорите с ребёнком (детьми), как ему было в каждой из трёх позиций. Что помогало доверяться партнёру по паровозику? Что мешало?

Понимание сложных эмоций

Понимание сложных эмоций (гордости, вины, стыда) предполагает дифференциацию и интеграцию нескольких факторов. В случае вины происходит комбинация гнева на себя и установки на ответственность, которая развивается постепенно. Чувство вины появляется только в среднем детстве. Так, детей просили описать ситуации, в которых они чувствовали себя виноватыми. В 6 лет дети описывают эпизоды, когда они чувствовали вину, но не понимают своей роли, своей виновности. «Мы делали с братом ящик, и я его толкнул. Я не знаю, виноват ли я». В 9 лет дети знают, что чувство вины критически связано с ответственностью за поступок. «Я чувствую вину, когда не сделал домашнее задание». Следовательно, более младшие концентрируются на результате события, а старшие на себе, своей ответственности.

Понимание гордости зависит от координации чувства удовольствия от сделанного и радости, что другие понимают его достижения. Для оценки роли усилий А. Томпсон рассказывал истории 6, 10 и 17-летним детям, в которых достижения соответствовали усилиям или были просто результатом везения. Дети 6 лет называют гордостью все ситуации, в которых был получен хороший результат, независимо от того, были ли они достигнуты собственными усилиями или нет. Но уже начиная с 10 лет гордостью обозначаются только те чувства, когда был достигнут хороший результат благодаря собственным усилиям.

Понимание стыда предполагает достаточно тонкие различия в достижении лёгких и трудных целей, решении задач, между успехом и неудачей. Только при возникновении такого понимания становится возможным понимание различий между стыдом и гордостью. Например, гордость возникает скорее, когда ребёнок успешен в трудной задаче, чем лёгкой. Стыд – когда он неудачен в лёгкой задаче.

Важной эмоцией, регулирующей поведение, является эмоция предвосхищения, предвидения будущих чувств от предстоящих событий. Такая способность появляется только к концу дошкольного возраста. Если в раннем возрасте ребёнок эмоционально оценивает только непосредственные ситуации, то в старшем он выходит за пределы непосредственных ситуаций и событий и строит модели

будущих ситуаций и событий, предвосхищая удовольствие, радость или огорчение в них.

Появление сложных эмоций связано с пониманием причин их возникновения. Социальное окружение играет решающую роль в осознании эмоций других людей и своих собственных. В семьях, где обсуждают свои чувства, уделяют внимание эмоциональной жизни, дети лучше распознают эмоции других людей, управляют собственными эмоциями.

Сложные эмоции появляются значительно позже в развитии ребёнка, и поначалу он не понимает, почему испытывает гордость, вину, стыд или смущается.

Гордость

Гордость – сложная эмоция глубокого удовлетворения, которую испытывают, когда видят чьи-либо или свои собственные успехи, достижения в какой-либо области, осознают исключительные достоинства, таланты, положительные качества, присущие кому-либо.

Гордость включает несколько эмоций. Например, Р. Плутчик определяет гордость как сочетание эмоций гнева и радости.

Исследователи подразделяют гордость на подлинную и высокомерную, или, иными словами, на гордость и гордыню^[43]. Подлинная гордость основана на конкретных достижениях («Я горжусь тем, что я сделал»), высокомерная – на глобальном положительном самоотношении («Я горжусь тем, кто Я!»). Соответственно гордость может проявляться за определённые достижения или за осознание себя лучше других.

Проявления гордости

- ✓ прямая осанка, расправленные плечи;
- ✓ возможно: голова чуть поднята вверх;
- ✓ прямой взгляд, блеск в глазах;
- ✓ возможно: лёгкая улыбка;
- ✓ уверенная речь.



Изучение мимических проявлений эмоциональных переживаний выявило, что человек распознаёт чувство гордости по фотографиям независимо от культурной принадлежности и может отличить её проявления от проявлений радости или злости^[44].

Большинство психологов полагают, что только с 3–4 лет ребёнок способен переживать чувство гордости^[45]. К трём годам самоотнесённые эмоции, в частности, чувство гордости, начинает связываться с самооценкой: например, дошкольники демонстрируют гораздо более выраженную гордость в тех случаях, когда преуспевают в решении сложных (а не лёгких) задач^[46]. Распознать гордость у других людей дети способны примерно с 4–5 лет^{[47] [48]}.

Возможные причины и польза гордости

✓ Собственные успехи.

✓ Успехи, достижения значимых людей, группы людей, страны и др.

Переживая эмоции, связанные с гордостью, человек осознаёт собственную значимость, даже если гордость касается не его личных достижений, а достижений близкого ему человека или значимой группы.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Гордость тесно связана с так называемым чувством собственного достоинства, т. е. с потребностью человека в уважении себя со стороны других. Однако при чрезмерной выраженности эта потребность приводит к появлению такой личностной особенности, относимой к моральным чувствам, как **тщеславие, самодовольство, самолюбование, гордыня**.

Тщеславному человеку важно не то, что он есть, а каким он кажется. Тщеславие выступает как побудитель действий, совершаемых ради завоевания славы, привлечения всеобщего внимания, с целью вызвать восхищение и зависть со стороны окружающих. Тщеславие является преувеличенным самолюбием, когда стремление быть не хуже других перерастает в желание казаться лучше других^[49].

Важно воспитывать в ребёнке гордость, а не гордыню, так как эмоции, которые сопровождают гордыню, – презрение и злость. Недостатки окружающих могут вызывать радость. Если сказать кратко, то гордость и гордыня очень похожи, только гордость это: «Я молодец потому, что у меня всё получилось», а гордыня: «Я молодец потому, что у других ничего не получилось».

Смущение

Смущение – сложная эмоция, связанная с определённым уровнем дискомфорта, неуверенности в себе, невозможности соответствовать социальным правилам: поздороваться с чужими людьми, в незнакомой ситуации спеть или продемонстрировать свои умения.

Смущение является проявлением одновременного стремления к контакту и его избегания.



Проявления смущения

- ✓ покраснение лица;
- ✓ отведение взгляда, потребность спрятать лицо, укрыться от чужих (например, ребёнок прячется за взрослого);
- ✓ неловкая, напряжённая улыбка;
- ✓ повышенная потливость;
- ✓ телесная напряжённость, ёрзание, затруднение коммуникации (ответов, реплик).

Возможные причины и польза смущения

- ✓ Страх перед незнакомым, неуверенность в себе, некоммуникабельность.
- ✓ Обеспокоенность ребёнка впечатлением, которое он производит на окружающих его людей, и их оценкой.

Смущение помогает нам понять, действуем ли мы в соответствии с преобладающими в нашем обществе ожиданиями и установками, а также помогает нам регулировать впечатление, которое мы производим на других. Смущение помогает восприятию и принятию во внимание

возможных мыслей, чувств и намерений окружающих нас людей. Преодоление смущения – путь к успешной коммуникации.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Помогите ребёнку преодолеть смущение, поговорите о предстоящих ситуациях и людях, которые могут встретиться. Поддержите его в таких ситуациях.

Стыд

Стыд – переживание неверности своих действий или слов, нарушения социальных норм и правил.

Стыд, в отличие от вины, затрагивает не оценку конкретной ситуации, а негативную оценку собственной личности самим ребёнком.

Стыд и вина начинаются с одного и того же. Вы не можете достичь цели, или ваше поведение не соответствует тому, что от вас ожидают. Например, после школы ребёнку надо погулять и покормить собаку, но он так заигрался с друзьями, что и забыл о времени. Вернувшись домой, ребёнок увидел, что бедная собака испортила вещи, нагрязнила в доме и воет от голода. Ребёнку стыдно, и он чувствует свою вину и перед своей собакой, и перед родными.

И стыд, и вина заставляют чувствовать себя некомфортно. В этом и заключается их функция. Они служат напоминанием, что мы что-то упустили и должны извиниться перед человеком, которого мы подвели. Стыд и вина помогают нам избегать подобных ситуаций, приносящих вред другим.

✓ Психолог Джун Тэнгни утверждает, что фундаментальное различие между стыдом и виной состоит в фокусе внимания. При эмоции вины акцент делается на совершённом действии: «Посмотри, что я **сделал**». Когда человек чувствует стыд, акцент ставится на его личном ощущении: «Посмотри, что **я** сделал»^[50].



Проявления стыда

- ✓ отведение взгляда, опускание головы, стремление «провалиться сквозь землю»;
- ✓ покраснение лица;
- ✓ учащение пульса, перебои в дыхании, специфические ощущения в животе.

Возможные причины и польза стыда

- ✓ Критика, презрение и насмешка со стороны других и себя.
- ✓ Осознание неуместности, неправильности или неприличности совершённого действия или высказывания.
- ✓ Чрезмерная или неуместная похвала, определяемая ребёнком как незаслуженная.
- ✓ Раскрытый обман.

Стыд способствует развитию и поддержанию согласия по отношению к групповым нормам. Стыд, как и вина, эволюционно возник для регуляции социального поведения и сдерживания антисоциального поведения и агрессии. Переживание стыда говорит

об эмоциональной значимости связи с другим человеком, перед которым испытываешь стыд.

Вина

Вина — социальная эмоция, когнитивное или эмоциональное переживание недостойных действий, поступков, слов, наносящих урон другим людям, нарушающих социальные правила, собственные стандарты. Вина вызывает тревогу и беспокойство.

Не стоит чрезмерно стыдить ребёнка, так же как и избегать стыда, поскольку это может привести к его недоверию и боязни других людей.

В отличие от стыда, вина не содержит в себе обязательное отношение окружающих к нарушению, а является внутренним моральным чувством.



Проявления вины

- избегание зрительного контакта;
- высокая степень напряжения;
- умеренная импульсивность;
- снижение уверенности в себе.

Возможные причины и польза вины

Причина вины – личностный конфликт между «должно», «нужно» и условиями. Вина «сигнализирует» о рассогласовании в представлениях о себе идеальном и реальном, корректирует социальные коммуникации.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Некоторые дети чувствуют себя виноватыми безо всяких оснований из-за неуверенности в себе, низкой самооценки. Разбирайте с ребёнком ситуации, когда возникает чувство вины. Если виноваты вы сами – признавайте это открыто перед ребёнком, это укрепит доверие между вами.

Роль эмпатии в развитии ребёнка

Эмпатия – способность почувствовать эмоции другого человека, сопереживать ему, желание помочь.

Эмпатию разделяют на когнитивную и эмоциональную.

Когнитивная эмпатия – это понимание ситуации, которая приводит к той или иной эмоции, переживанию.

Эмоциональная эмпатия – способность сопереживать другому человеку, т. е. испытывать те же эмоции.

Обычно оба вида эмпатии существуют вместе, приводя к поведенческим реакциям – помощи, поддержке. Но при некоторых видах социопатических расстройств представлена только одна составляющая эмпатии – когнитивная. Понятна ситуация и даже понятны эмоции, которые испытывает человек, но сопереживания не возникает.

Естественное развитие эмпатии начинается с рождения ребёнка. Маленькие могут заплакать вместе с сестрой или мамой, испытывать страх и т. п. Но развитие эмпатических реакций идёт от непосредственного сопереживания к пониманию ситуации и возможных действий по поддержке другого человека.

Дошкольный возраст – самый благоприятный период для формирования эмпатии: ребёнок учится сопереживать эмоциям и чувствам другого человека, оказывать поддержку, ставить себя на место другого, сострадать и радоваться вместе.

Следует отметить, что эмпатия – это в первую очередь способность, а не свойство личности: «человек с развитой эмпатией» совсем не то же самое, что «добрый человек».

Проявление эмпатии зависит и от того, кому она адресована: дети чаще проявляют эмпатию по отношению к знакомым людям. Также проявление эмпатии зависит от того, какие эмоции испытывает сам ребёнок: дети, которые грустят или злятся, с меньшей вероятностью проявят внимание и эмпатию по отношению к другому.

Ещё одним фактором, влияющим на проявление эмпатии, является семейное воспитание и реакция родителей на эмоции ребёнка: насколько вы замечаете эмоции ребёнка и как вы к ним относитесь,

насколько вы осознаёте и цените собственные эмоции, уважаете эмоции ребёнка.

Развитию эмпатии и других способностей эмоционального интеллекта ребёнка способствует следующее поведение родителя:

- ✓ чувствителен к эмоциональному состоянию ребёнка, даже если оно слабо проявляется;

- ✓ не говорит, как ребёнок должен себя чувствовать;

- ✓ не подтрунивает и не преуменьшает «отрицательные» эмоции ребёнка;

- ✓ расценивает «отрицательные» эмоции ребёнка как возможность для сближения;

- ✓ считает мир эмоций ребёнка той областью, которая требует родительского участия;

- ✓ не теряется из-за эмоциональных выражений ребёнка; знает, что делать, знает, что не должен решать за ребёнка все проблемы;

- ✓ легко может находиться рядом с грустным, сердитым или испуганным ребёнком, эмоции его не раздражают;

- ✓ использует эмоциональные моменты, чтобы:

- выслушать ребёнка;

- посочувствовать и успокоить его словами и лаской;

- помочь ребёнку осознать, что происходит и как ему поступить дальше.

КАК МОЖНО РАЗВИТЬ У ДЕТЕЙ ЭМПАТИЮ?

Совет 1: учите детей заботиться о малышах. Если у вас двое детей, придумайте, как старший может помогать ухаживать за младшим – пусть это будет маленькое, но регулярное действие. Научите его распознавать, как малыш использует крик и плач, чтобы рассказать о своих потребностях.

Совет 2: учите детей заботиться о животных. Забота о домашнем любимце представляет собой постоянную «работу» для детей – значимую ежедневную ответственность. Даже дошкольник может наполнить собачью поилку водой или насыпать в кормушку еды.

Совет 3: учите детей заботиться о растениях. Разведение растений вместе с детьми открывает возможность практически показать им связь между причиной и следствием. Если не полить цветы, они

начинают увядать; подобным же образом, если не «поливать» друзей и семью добротой, эти отношения тоже увянут.

Совет 4: и самое главное беседуйте с ребёнком об его эмоциях, в различных ситуациях рассуждайте о том, какие эмоции испытывает другой человек, что он чувствует.

УПРАЖНЕНИЯ на развитие эмпатии

КОПИРУЕМ ПОЗУ

Для развития эмпатии очень важно умение повторять позу, выражение лица. Самое простое – скопировать позу, поэтому начинать можно с этого упражнения.

В качестве разминки поиграйте с ребёнком, принимая различные позы – от простых (обе руки подняты вверх; одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону) до более сложных (подключая ноги). Задача ребёнка – копировать вашу позу.

Далее вам понадобится набор картинок героев из мультфильмов и фильмов (можно взять из детских книг). Задача ребёнка посмотреть на изображение героя и повторить его позу, жесты и мимику. После этого задайте ему вопрос: «Как ты думаешь, что чувствует герой на этой картинке? Что почувствовал ты, когда принял его позу и скопировал жесты и мимику?» Подобное задание можно выполнить и на примере фотографий людей. Это упражнение научит ребёнка понимать чувства других людей с помощью повторения их позы, жестов и мимики.

ПОКАЖИ ЭМОЦИЮ

Называйте различные ситуации, а ребёнок должен показать, какую эмоцию чувствует герой этой истории. Причём показать её максимально ярко, всем телом и предложить вариант решения этой ситуации.

Ситуации:

- ✓ мальчик катался с горки и упал;
- ✓ девочка увидела на рукаве паука и вскрикнула;
- ✓ мальчик случайно отпустил шарик, и он улетел;
- ✓ ребёнку не купили игрушку, и теперь он топает ногами в магазине;

✓ девочка увидела, что суп в холодильнике испортился;

✓ ваши примеры.

Порассуждайте с ребёнком

Представь, что у тебя совсем нет эмоций.

✓ Если бы не было эмоций, как бы ты узнал, что я огорчена из-за болезни бабушки?

✓ Когда я радуюсь твоим успехам, тебе это приятно? Ты захочешь добиться новых успехов?

✓ Если кто-то злится, а ты не понимаешь почему. Представь, что этот человек никак не проявляет эмоций. Сможешь ли понять, почему человек сердится, и надо ли понять его?

Глава 3

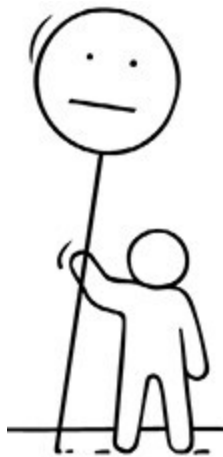
Как развивать эмоциональный интеллект ребёнка?

Как оценить и повысить уровень эмоционального интеллекта ребёнка?

Эмоциональный интеллект – наша способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений.

В первой главе мы кратко обозначили четыре основные способности эмоционального интеллекта:

- ✓ распознавание эмоций (своих и других людей);
- ✓ использование эмоций для решения задач;
- ✓ анализ и понимание эмоций;
- ✓ управление своими эмоциями и влияние на эмоции других.





Как же оценить уровень развития этих способностей у ребёнка и взрослого? Ответ на этот вопрос сходен с определением самого понятия «эмоциональный интеллект». Как говорит один из основателей теории эмоционального интеллекта, профессор Дэвид Карузо, «...сейчас ответ на вопрос «Что такое эмоциональный интеллект?» зависит от того, у кого вы спрашиваете. Что мы сейчас наблюдаем... различные подходы, различные «авторские» трактовки. Эмоциональный интеллект сейчас определяется дюжиной способов и стал означать много разных вещей. Это привело к росту количества тренеров, психотерапевтов, консультантов и др., которые используют трактуемое по-своему понятие «эмоциональный интеллект» в своей практике.

Я не верю, что модели, которые не включают в себя понимание того, что эмоциональный интеллект – это способность и интеллект, могут рассматриваться при изучении и развитии эмоционального интеллекта и давать прогнозируемые результаты...» [\[51\]](#)

ВАШ ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА (ЭИ)

ОБЩИЙ БАЛЛ ЭИ

112



ШКАЛЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

ВОСПРИЯТИЕ ЭМОЦИЙ

118



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭМОЦИЙ

94



ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ

104



УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

133



Существуют не только разные концепции, но и разные методики измерения эмоционального интеллекта. Хотим отметить, что в основном методики представляют собой опросники, которые носят субъективный характер. Это означает, что вас спрашивают, умеете ли вы управлять своими эмоциями, и ваш ответ, скорее всего, зависит от вашей самооценки и желания продемонстрировать себя. Дэвид Карузо во время своего мастер-класса показывает картинку, на которой изображён котёнок, который видит в зеркале льва. Так и многие люди в какой-то ситуации переоценивают свои способности, а в какой-то, наоборот, недооценивают. Нужен объективный инструмент оценки!

Мы помним, что эмоциональный интеллект – это способность, а объективно оценить уровень развития эмоционального интеллекта можно при помощи тестов. Так сконструированы тесты интеллектуальных способностей (интеллекта). В тестах, в отличие от опросников, вам предлагают решить задачи, в тесте на эмоциональный интеллект – задачи, связанные с использованием информации, которые дают эмоции.

Краткая история создания теста на уровень эмоционального интеллекта

Основатели теории эмоционального интеллекта Дж. Мэйер, П. Сэловей и Д. Карузо ещё с 1997 года разрабатывали тестовую методику измерения эмоционального интеллекта и после многочисленных исследований и проверок в 2002 году выпустили новый тест – MSCEIT V2.0 (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test). Данный тест был переведён на русский язык и адаптирован к российской выборке под руководством доктора психологических наук, профессора ИП РАН Е. А. Сергиенко. Работа над адаптацией теста велась с 2006 по 2010 год. В ходе адаптации возникла необходимость создания культурно специфичного теста, отражающего традиции русскоязычной популяции. На основе модели способностей Мэйера и Сэловея был создан российский тест – ТЭИ (тест эмоционального интеллекта). В 2018 году методика ТЭИ прошла стадии психометрической проверки и пригодности, выпущена для использования в онлайн-формате. Подробнее о процессе создания и проверке теста можно прочитать в методическом пособии «Тест эмоционального интеллекта»^[52].

И уже сейчас вы можете пройти данный тест (на портале: <https://way2wei.ru/>) и узнать свой уровень развития эмоционального интеллекта, свои сильные стороны и направления роста.

Тест ТЭИ покажет ваш общий уровень развития эмоционального интеллекта, а также развитие каждой способности эмоционального интеллекта:

- ✓ распознавание эмоций (своих и эмоций других людей);
- ✓ использование эмоций для решения задач;
- ✓ анализ и понимание эмоций;
- ✓ управление своими эмоциями и влияние на эмоции других.

Детский тест эмоционального интеллекта профессора Дж. Мэйер, П. Сэловей и Д. Карузо представили научному сообществу в 2014 году. Тест эмоционального интеллекта Мэйера, Сэловея, Карузо в подростковой исследовательской версии (MSCEIT – YRV) – единственный в мире объективный тест по эмоциональному интеллекту для подростков в возрасте от 10 до 18 лет. Как и взрослая версия этого инструмента, MSCEIT – YRV является уникальным подходом к оценке эмоционального интеллекта.

Результатом теста является также общий уровень эмоционального интеллекта ребёнка и уровень развития его способностей распознавать эмоции свои и эмоции других людей, понимать причины эмоций и как эмоции развиваются во времени, использовать эмоции в решении задач и управлять эмоциями.

В настоящее время тест MSCEIT – YRV используется в англоговорящих странах и сейчас адаптируется на русскоязычной выборке. В ближайшее время данный тест будет введён в обиход специалистов, учителей и родителей, благодаря чему можно будет оценить уровень эмоционального интеллекта, слабые и сильные стороны данной способности.

Отличие оценки способности в опросниках и задачных тестах

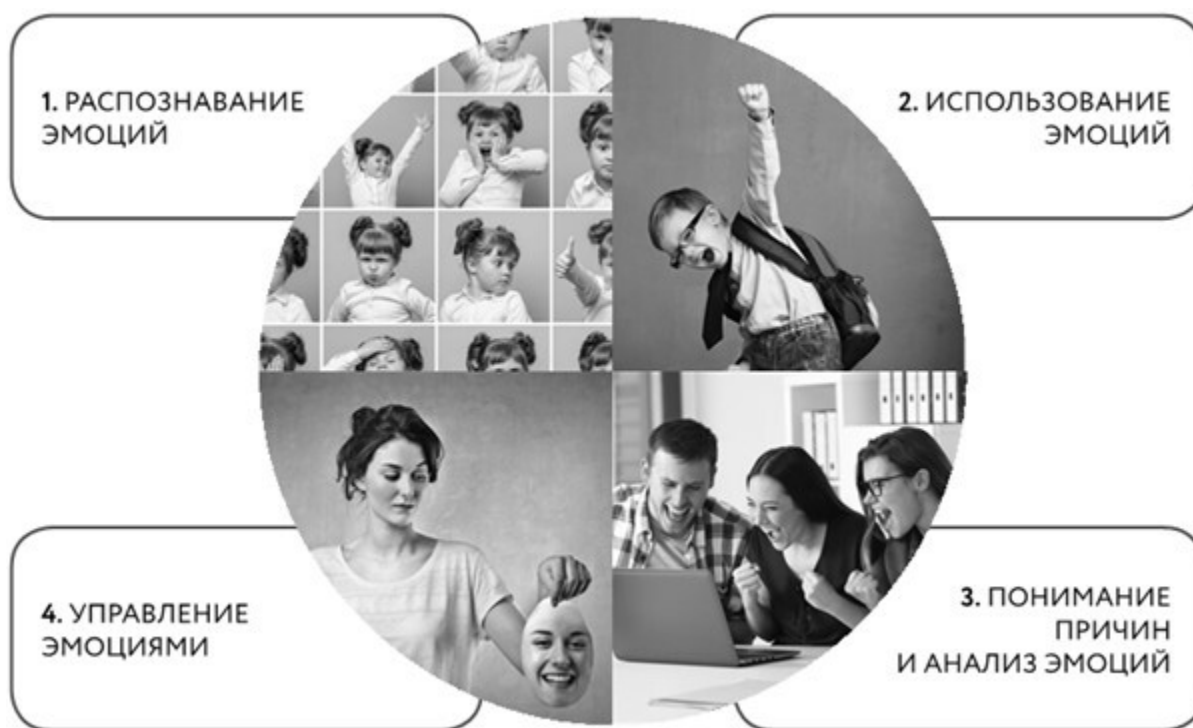
Почему тест, содержащий задачи на эмоциональный интеллект, точнее и надёжнее опросника?

В исследованиях американских и европейских учёных проводились сравнения тестов-опросников на креативность (способность к творчеству) и тестов с задачами на креативность (вербальную и образную). Оказалось, что тест-опросник и задачный тест мало связаны друг с другом. Люди, считающие себя креативными по опроснику, не были так эффективны в тесте с задачами. Аналогичные данные были получены при сравнении пожилых людей в их способности понимать психические состояния (неверные мнения, обман, распознавать эмоции) с помощью опросника их компетенции и с помощью задач. (О том, что такое понимание психического состояния или модель психического, см. главу 4.) Оказалось, что по опроснику пожилые люди считали себя компетентными, а в реальности делали ошибки в задачах на понимание психических состояний (обмана и неверного мнения и распознавания эмоций).

Почему люди неточно оценивают себя по опросникам? Во-первых, отвечая на вопросы, человек вольно или невольно самопрезентует себя, хочет выглядеть в своих глазах и глазах других людей лучше, хотя многие тесты не имеют оценочных целей. Социально

желательные ответы берут верх перед реальностью, хотя люди искренне считают, что их ответы реальны.

Итак, вернёмся к методике измерения уровня эмоционального интеллекта детей, если ребёнку меньше 10 лет. Можно определить, как развиты отдельные способности ребёнка, например, как ребёнок умеет определять эмоции по мимике на фотографиях, по действиям у героев фильмов, каким образом ребёнок изображает эмоцию, насколько понимает, почему возникают определённые эмоции, как связывает ситуации с определёнными эмоциями и пр. Мы подробнее поговорим об этом в следующих разделах.



Итак, чтобы гармонично развивать эмоциональный интеллект ребёнка, станьте его проводником в мире эмоций, последовательно проходя вместе с ним четыре основных шага:

1. Научитесь распознавать эмоции.
2. Научитесь использовать эмоции в решении задач.
3. Развивайте осознанность (понимание причин и последствий возникновения эмоций).
4. Учитесь регулировать эмоциональные состояния.

Давайте пройдем по этим основным шагам!

Шаг 1. Учимся распознавать эмоции



Что это за способность?

Распознавание эмоций – это способность:

- ✓ распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека (по мимике, жестам, позе, поведению, голосу);
- ✓ определять эмоции в музыке, картинах, фильмах;
- ✓ точно выражать свои эмоции;
- ✓ способность определять эмоции при коммуникации с другими людьми.

Способность распознавать эмоции – это базовая способность эмоционального интеллекта. Чем лучше вы «читаете» эмоции в ситуации, тем более адекватно вы взаимодействуете с другими людьми, оцениваете ситуации и события.

Для того чтобы научиться распознавать эмоции у других, важно научиться распознавать эмоции у себя.

Некоторые факты распознавания эмоций детьми (по результатам исследований):

✓ Способность к эмоциональной экспрессии появляется у ребёнка в самом раннем возрасте. Дети через несколько часов после рождения демонстрируют и копируют эмоции радости, печали, удивления. Однако если выражение эмоций появляется с рождения, то понимание эмоций и их значения развивается в течение всей жизни человека. Но самый интенсивный период понимания эмоций относится к детскому и подростковому возрасту.

✓ Дошкольники успешно различают мимические выражения радости, злости, печали и страха, причём одни эмоции они распознают и относят к какой-нибудь категории легче, а другие – труднее. Свободнее всего они определяют выражения радости, затем печали и позже злости. Также, когда детей просили симитировать различные мимические выражения, лучше всего им удавалось воспроизведение эмоции радости. Детские возможности точно проявлять лицевую экспрессию шире, чем их точность в распознавании эмоций. Четырёхлетних детей просили показать различные эмоциональные состояния, такие как радость, страх и злость. Потом дети оценивали свои собственные мимические выражения по видеозаписи, и взрослые делали то же самое. Взрослые оценивали детские экспрессии более точно, чем сами дети, что подтверждает мнение о том, что дети лучше выражают, чем распознают эмоции. Как и младенцы, дошкольники позитивные эмоции распознают легче, чем негативные. Взрослые более точно определяют экспрессию радости у дошкольников, чем выражаемые детьми страх или злость. Способности к проявлению и распознаванию положительно связаны: дошкольники, которые ясно выражают эмоции, так же успешно узнают эмоциональные экспрессии.

✓ Способность сознательно совершать мимические движения развивается поступательно от 4 до 14 лет.

✓ В возрасте 5–6 лет ребёнок может распознавать эмоции других людей по всему спектру базовых эмоций. Способность понимать, что существуют скрытые эмоции, сложные эмоции (вина, стыд, гордость,

смущение), появляется у детей после 10 лет и развивается на протяжении всего подросткового возраста.

✓ Конечно же, особенную роль в развитии у ребёнка способностей распознавания эмоций играют родители: насколько они эмоциональны, какой эмоциональный климат в семье и как родители реагируют на проявления эмоций ребёнка.

✓ Известно, что дети лучше распознают эмоции, если их родители проявляли богатый спектр эмоций и использовали в речи названия эмоций, обогащая эмоциональный словарь ребёнка. Если родители запрещали ребёнку проявлять какие-либо эмоции, дети учились скрывать свои эмоции и впоследствии у них были проблемы не только в общении с другими, но и многочисленные личностные проблемы.

Дети родителей, пребывающих в состоянии подавленности, впоследствии чаще демонстрировали эмоцию печали и злости, а также реже выражали интерес. Дети «депрессивных» матерей не проявляли интерес или радость, а вместо этого принимали «депрессивный» вид вслед за матерью.

Дети, родители которых чаще выражали неприятные эмоции, в будущем оказывались менее успешными в определении эмоций других людей по сравнению с детьми, чьи родители чаще выражали приятные эмоции. Это объяснялось тем, что родители, у которых преобладает переживание положительных эмоций, меньше контролируют свою экспрессию, из-за чего ребёнку проще распознать их эмоции и впоследствии эмоции других людей.

Но с другой стороны, ребёнок без опыта переживания неприятных эмоций (таких, как злость или печаль) во взрослом состоянии может быть не готов воспринять информацию, сообщаемую этими эмоциями, что, вероятно, ограничит его адаптивные возможности. Специалисты в области психологии развития считают, что важно не само наличие «отрицательных» или «положительных» эмоций в жизни человека, а их динамика и взаимодействие. Одним из условий психического здоровья ребёнка, его гармоничного развития и душевного равновесия является равномерный опыт переживания положительных (приятных) и отрицательных (неприятных) эмоций.

Как развивать способность

Говорите с ребёнком об эмоциях, помогайте ему распознавать свои эмоции, задавайте ребёнку вопросы – что он чувствует?

Когда замечаете яркое эмоциональное состояние ребёнка, скажите: «Мне кажется, ты сейчас чувствуешь...» – и назовите эмоцию. Спросите, верна ли ваша догадка. Чтобы подавать пример, озвучивайте собственные эмоции: «Я чувствую радость, потому что...», «Я огорчен(а), потому что...». Когда мы делимся своими переживаниями (и приятными, и не очень), мы не только учим ребёнка распознавать свои эмоции, но и создаём атмосферу доверия и открытости в семье.

Бывает так, что ответить на вопрос «Что ты сейчас чувствуешь?» не очень легко. Как бы вы ответили на такой простой вопрос: «Какое у вас настроение?» Несомненно, это зависит от того, кто задаёт вам этот вопрос, но чаще всего ответы бывают односложными и не очень содержательными: «Нормально», «Хорошо», «Всё в порядке». Если мы действительно хотим понять, как мы себя чувствуем, можно воспользоваться техникой «Измеритель настроения». В основе этого инструмента лежат два компонента эмоций: **позитивность (приятность ощущений от эмоции)** и **сила эмоций**. По оси X откладывается степень приятности: от неудовольствия до удовольствия. Ось Y – уровень силы: от низкого до высокого.

Просмотрите схему ниже. Затем прислушайтесь к себе и измерьте своё эмоциональное состояние. Подумайте, какие эмоции вы испытываете, и выберите по шкале X точку, которая наилучшим образом характеризует ваше состояние от 0 (очень неприятные эмоции) до 10 (очень приятные эмоции). Далее оцените свой уровень силы эмоции и выберите по оси Y – от 0 (очень низкий уровень) до 10 (очень высокий уровень).

Иногда для определения уровня силы бывает полезно прислушаться к сердечному ритму, дыханию и измерить температуру тела. Затем нанесите на рисунок оба выбранных числа.

Когда вы определите уровни силы и «приятности», вы попадёте в один из четырех квадратов:

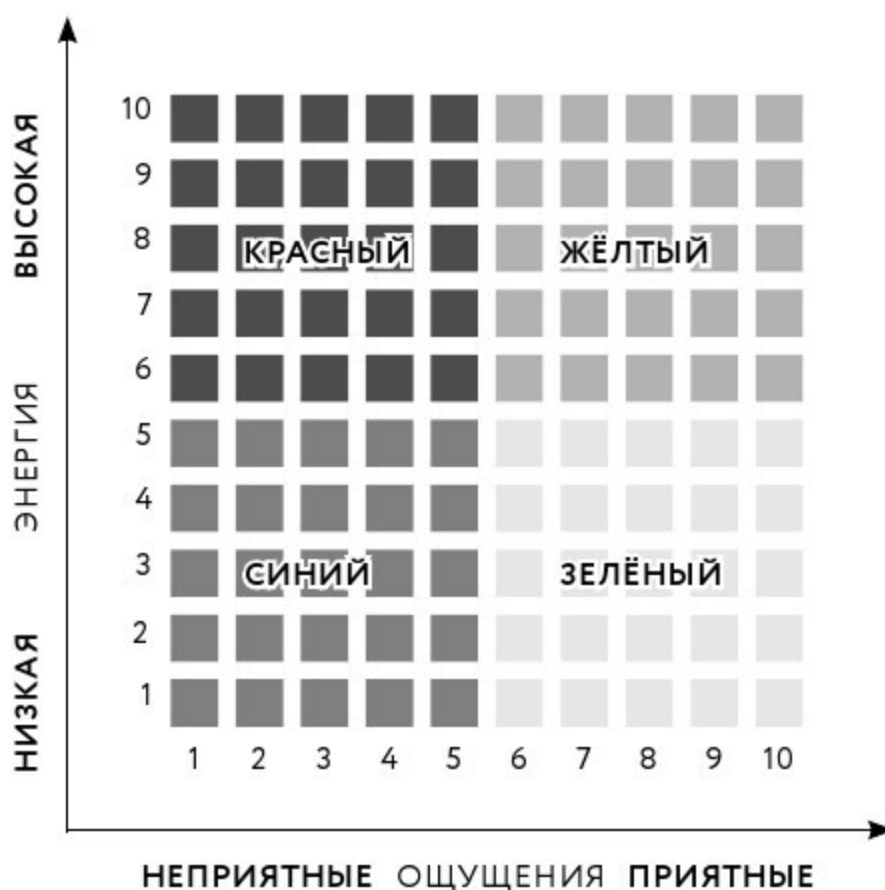
1. Эмоции в КРАСНОМ квадрате характеризуются как неприятные и сильные по активации эмоции, например, злость, отвращение, тревога.

2. Эмоции в СИНЕМ квадрате обычно неприятны и характеризуются низким уровнем силы активации – сюда входят такие эмоции, как скука, печаль.

3. Эмоции в ЗЕЛЁНОМ квадрате – приятные низкоактивированные эмоции – включают интерес, принятие, безмятежность, доверие.

4. Эмоции в ЖЁЛТОМ квадрате – приятные и высокоактивированные – это восхищение, радость, удивление, восторг.

Как только вы определили своё «местонахождение» на «измерителе», подумайте, почему вы испытываете именно эту эмоцию, и выберите слово для описания своей эмоции. Очень важно также, как вы проявляете эмоции. Запишите координаты своего эмоционального состояния.



Техника «Измеритель настроения» позволяет определять своё эмоциональное состояние в данный момент времени и управлять им. Техника может помочь вам и ребёнку выбрать занятие, подходящее для определённой эмоции, а также с её помощью легко найти способ перехода из одной эмоции в другую, если это необходимо [\[53\]](#).

Вы можете также разместить плакат «Измеритель настроения» на стене и периодически делать «замеры» эмоционального состояния всей семьи.

Как познакомить детей с техникой «Измеритель настроения»

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста можно использовать аналогию с домиком, где живут эмоции, назовём его – «Домик эмоций».

Для начала познакомьте ребёнка с базовыми эмоциями (мы подробно рассказывали про базовые эмоции в главе 2). Покажите картинки и произнесите приветственные слова каждой эмоции, интонацией передавайте окраску каждой эмоции, используйте выразительные телесные движения, как каждая эмоция проявляется в таких движениях (в радости – открытые руки, в печали – поникшие плечи и пр.). Вы можете использовать предложенные ниже приветственные слова или самостоятельно придумать приветствие, используя информацию главы 2.



РАДОСТЬ. Привет! Меня зовут Радость. Мы будем вместе с тобой играть, веселиться, придумаем кучу интересных историй! Ты только посмотри, как здорово у нас с тобой всё получается! Так и хочется что-нибудь красивое нарисовать, слепить.

Я помогу тебе узнавать что-то новое, весело учиться и совершать открытия!

Со мной легко заводить друзей, а ещё помогаю помнить о том, что для тебя важно.



ОТВРАЩЕНИЕ. Привет! Я — Отвращение, и я берегу тебя от всего опасного и вредного. Мы вместе становимся охотниками на грязное и дурно пахнущее! Долой отвратительное! Даёшь чистоту и порядок!



ДОВЕРИЕ. Привет! Я — Доверие, и я появляюсь, когда всё хорошо и спокойно. Я отлично умею дружить и помогаю сохранить связь с людьми, которые помогают, любят, заботятся о тебе. Ты только посмотри, какой мир вокруг добрый и хороший! Можно вдоволь играть, фантазировать и исследовать то, что нас окружает.



ЗЛОСТЬ. Привет! Р-р-р-р! А я помогаю бороться с проблемами, отстаивать себя, и зовут меня Злость. Ух, как мы покажем всем забиякам, что нельзя обижать младших! Со мной ничего не страшно. Вот пойдём и объясним, как делать не нужно! Только без кулаков.



ИНТЕРЕС. Привет! Меня зовут Интерес. Со мной ты никогда не заскучаешь, мы найдём столько всего увлекательного во всём! Мы узнаем, как всё устроено, из чего и как сделано.

Я воодушевляю тебя развиваться, познавать новое и совершать увлекательные открытия! Кругом столько всего интересного. Давай всё изучим и про всё узнаем!



ПЕЧАЛЬ. Привет! Меня зовут Печаль. Я появляюсь, когда что-то пошло не так... Э-эх...

Со мной можно и поиграть. Смотри, как давно мы не раскладывали игрушки по местам, они, наверное, тоже очень опечалены, что раскиданы по разным углам.

Я помогу тебе поразмышлять и подумать над тем, что произошло. Вместе мы придумаем, как лучше поступить в следующий раз. А ещё у меня есть суперспособность! Со мной ты становишься очень внимательным и аккуратным.



УДИВЛЕНИЕ. Привет! А я — Удивление! Я появляюсь внезапно. Вместе мы можем сконцентрироваться на новом предмете! Ой, что там такое?! Смотри, сколько удивительного вокруг! Почему слоны не летают? Мы можем вместе об этом подумать.



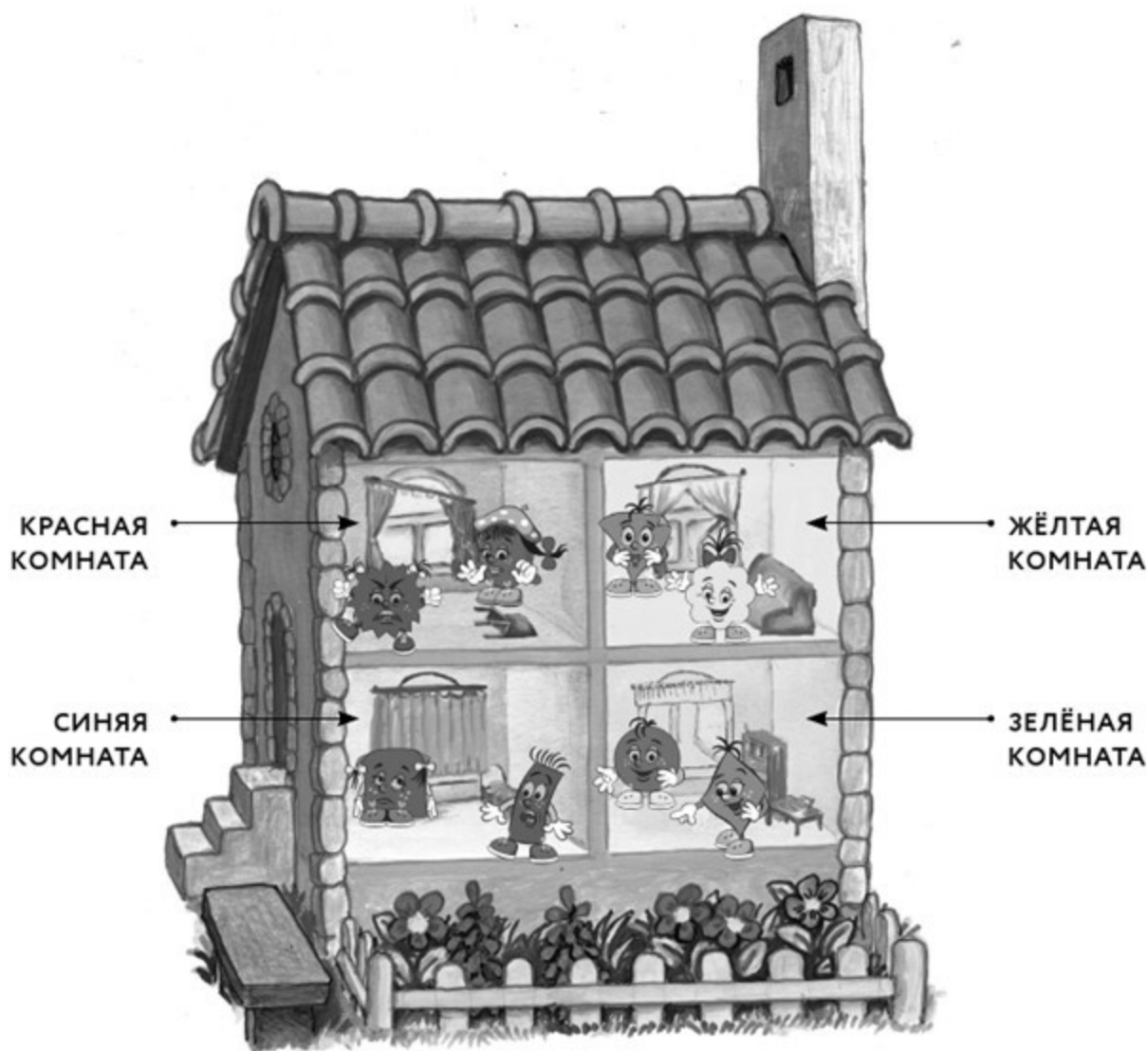
СТРАХ. Привет! Меня зовут Страх. Со мной ты стараешься держаться вдали от опасности. А если нужно — мы с тобой ка-а-ак дадим сдачи ужастику! Я помогу тебе придумать, как справиться с ужасно страшной ситуацией!

Знакомим ребёнка с Домиком эмоций

Эмоции живут в необычном домике, в котором четыре волшебные комнатки. (Покажите детям рисунок домика.) Каждая комнатка раскрашена в разные цвета. Но это неспроста, сейчас мы с тобой узнаем, какие эмоции живут в цветных комнатках.

Давай заглянем в зелёную комнатку. Там так спокойно, уютно и приятно. Там нас встречает эмоция _____ (Какая эмоция живёт в зелёной комнатке?) Подсказка: эта эмоция спокойная, с ней легко заводить дружбу, разговаривать по душам с мамой и лучшим другом (подругой), с этой эмоцией ты можешь рассказать надёжному человеку

свой секрет (Доверие).



На первом этаже есть ещё одна волшебная комнатка. Заглянем? Попали мы в синюю комнатку, и вдруг настроение куда-то делось, стало мрачно и тоскливо, энергия куда-то ушла, сил не стало, захотелось сесть у окна и смотреть на дождь. Тут к нам медленно подходит эмоция. Голова и плечи у неё опущены, она вздыхает и говорит: «Привет. Вы тоже заметили, что всё как-то уныло? Меня никто не зовёт гулять, моё имя _____». Какая эмоция встретила нас в синей комнатке? (Печаль). Ой, а в синей комнатке есть

кто-то ещё. Эта эмоция забилась в угол, вся съёжилась и дрожит. Что это за эмоция? (Страх.)

Смотри, в домике есть второй этаж. Давай поднимемся и выясним, кто там живёт! Заглянули мы в красную комнату, а там такой шум и тарарам! Недовольная эмоция сразу подскочила к нам и давай с таким возмущением рассказывать о том, что у неё отняли игрушку, было видно, что аж пар идёт у неё из ушей, будто вот-вот взорвётся. Какая эмоция живёт в красной комнатке? (Злость.)

Со Злостью в красной комнатке живёт ещё одна недовольная эмоция, она всё время говорит «Фу!» и морщит нос. Всё ей не нравится: и еда невкусная, и одежда некрасивая, А как она от грязных луж шарахается! Всё-то ей противно. Какая это эмоция в красной комнатке ещё живёт? (Отвращение.)

Рядом находится жёлтая комнатка, оттуда льётся приятный свет, так и хочется поскорей туда заглянуть. Зашли в жёлтую комнатку, а там так красиво, из всех окон светит ясное солнышко. Там нас приветливо, с широкой улыбкой встречает _____. Какая эмоция живёт в жёлтой комнатке? (Радость.)

У Домика эмоций есть свои секреты.

Первый секрет: домик расположен таким образом, что слева находятся комнатки, куда не попадает свет, там живут те эмоции, которые бывает неприятно испытывать. Ты же помнишь, что неприятные эмоции – не значит плохие, каждая эмоция нам бывает полезна. А справа в комнатках светло, уютно, там живут приятные эмоции. Есть даже такое выражение: «Улыбается, как ясно солнышко».

Второй секрет: в этом домике два этажа. Это неспроста! Что нам нужно, чтобы подняться по высокой лестнице? Правильно, нам нужна энергия и силы. Вот и в этом домике у эмоций на втором этаже очень много сил и энергии. Вспомни, что ты чувствуешь, когда сильно радуешься? А вот на нижнем этаже у эмоций энергии мало.

Давай вспомним, когда мы злимся, у нас много энергии, испытывать эту эмоцию бывает неприятно. Когда грустим – нам неприятно, и сил мало. А когда радуемся, то хочется бегать, смеяться, нам приятно и весело.

Как попасть в Домик эмоций?

Предложите ребёнку разместиться в Домике эмоций.

– Представь, что ты попал в Домик эмоций. Сколько у тебя сейчас энергии? Низкая энергия – когда хочешь спать, сил совсем нет, а высокая – когда хочется бегать прыгать, что-то делать. Вспомни, какие эмоции живут в разных комнатках. Напомните ребёнку:

КРАСНАЯ комната (слева сверху) – это комната для не очень приятных эмоций, при которых у нас есть очень много энергии, например злости.

СИНЯЯ комната (слева внизу) – это комната для не очень приятных эмоций, при которых у нас совсем немного или вообще нет энергии, например печали.

ЗЕЛЁНАЯ комната (справа внизу) – это комната для приятных эмоций, при которых уровень энергии у нас тоже низкий, например интереса и доверия.

ЖЁЛТАЯ комната (справа сверху) – это комната для приятных и очень энергетических эмоций, например радости и удивления.

А теперь закрой глаза и прислушайся к себе. Какие эмоции ты испытываешь? Приятные или не очень? Покажи, в какой комнате Домика эмоций ты сейчас находишься. Подумай, что вызвало у тебя такие эмоции?

При описании домика для каждой комнаты можно использовать сказочных персонажей из детских книг. Попросите ребёнка нарисовать, например, какого-то героя или игрушку в эмоции и настроении, которые соответствуют определённой комнате (например, печального мишку и т. п.).

Чтобы лучше познакомить ребёнка со своими эмоциями, можно, например, обозначить на полу четыре квадрата, используя материал (ткань, цветная бумага) разных цветов: жёлтый, красный, синий, зелёный. И включать разную музыку – весёлую, лирическую и пр. (см. примеры в приложении в конце книги, мы подготовили список музыкальных произведений, которые вызывают разные эмоциональные состояния). Вместе с ребёнком подвигайтесь под музыку, спросите, сколько у него энергии, приятные или неприятные ощущения, и перейдите в подходящую комнату Домика эмоций.

И очень важное упражнение не только для ребёнка, но и для вас – ведите «Дневник эмоций», в который каждый день вместе с ребёнком записывайте, зарисовывайте эмоции, которые возникали у него в

течение дня. Это позволит ребёнку обращать внимание на свои эмоции и связывать их с определёнными событиями.

Важно и распознавание эмоций других людей. Здесь прекрасным инструментом выступят, в зависимости от возраста ребёнка, любимые книжки с картинками, на которых у героев ярко выражены эмоции, мультфильмы и художественные фильмы.

Изучайте азбуку и основные проявления эмоций вместе с ребёнком – чем отличается радость от грусти, удивление от страха.

Давайте вспомним основные маркеры эмоций.

Радость проявляется в виде улыбки, смеха. Характеризуется открытой позой, энергичными движениями, может сопровождаться танцем, хлопками в ладоши. Характерной чертой искренней радости является «улыбка глазами», когда вокруг глаз появляются складочки-лучики.

Печаль – хмурый взгляд, поникшая голова, плечи, уголки губ опущены, нижняя губа заметно выступает. Для печали характерно снижение активности: движения и жесты становятся медленными, речь замедленная, голос слабый и тихий.

Страх – верхние веки сильно приподняты, брови сведены вместе, губы сжаты или рот открыт, непроизвольно вырывается крик. Руки задействованы для отталкивания или удара, тело отклоняется назад. Эмоция страха влечёт за собой инстинктивную реакцию противостоять пугающему объекту или стремление избежать, уйти от угрозы или замереть. В зависимости от этого различаются способы поведения в пугающей ситуации. Кого-то страх парализует, и человек не способен ничего поделать с собой и ситуацией. В других случаях происходит мобилизация энергетических ресурсов на активное разрешение ситуации или её избегание.

Злость – сведённые брови, сверкают широко раскрытые глаза, челюсти плотно сжаты. Губы могут быть открыты, придавая рту прямоугольное очертание, или же они могут быть плотно сжаты. Повышается громкость голоса, иногда человек переходит на крик, угрозы. Жесты становятся резкими, отрывистыми, движения могут быть хаотичными.

Удивление – широко раскрытые глаза, поднятые, изогнутые брови, наморщенный лоб и открытый круглый рот, ослабленная челюсть. При

крайней степени удивления происходит повышение тембра голоса, а также изменение интонации.

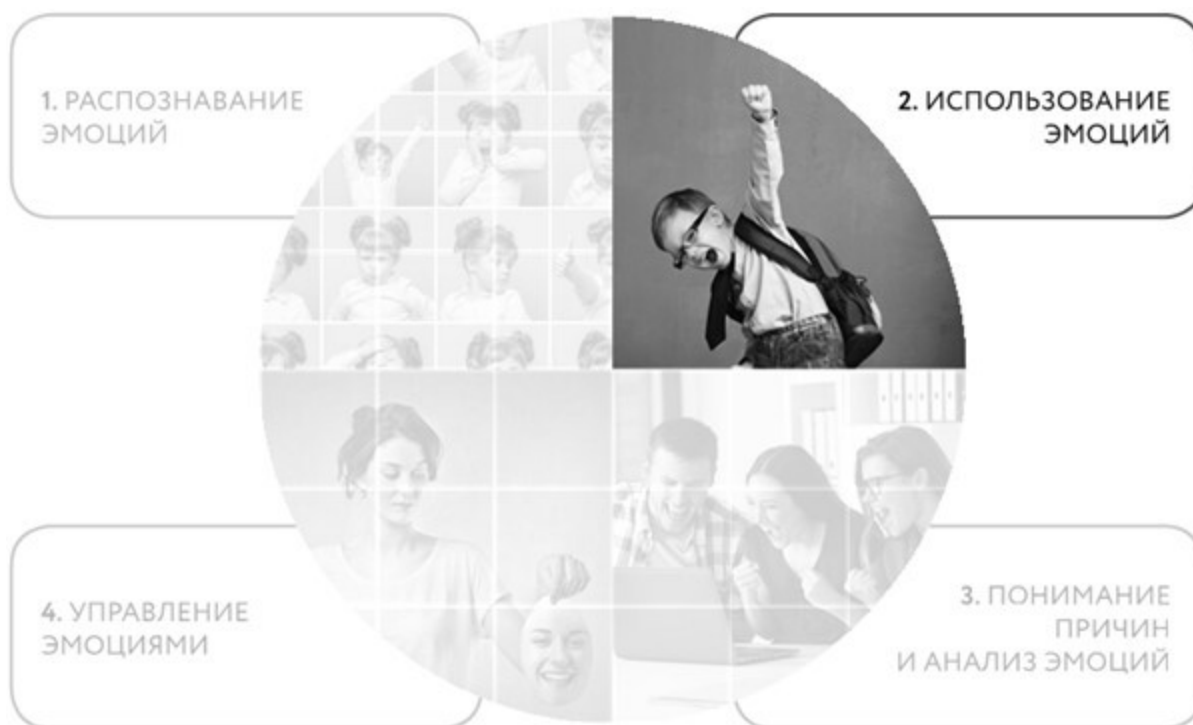
Интерес – внимательный и сконцентрированный взгляд, приподнятые или слегка сведённые брови, слегка приоткрытый рот. Все движения направлены к предмету интереса. Обычно интерес сопровождается замедлением сердечного ритма (человек будто замирает на мгновение), однако продолжительный и интенсивный интерес вызывает противоположный эффект – человек чувствует себя воодушевлённым и оживлённым, что вызывает познавательную и двигательную активность.

Отвращение – сморщенный нос, брови сдвинуты, верхняя губа может быть приподнята. Активное отстранение от объекта отвращения, которое проявляется в позе, движениях. Иногда возникает передёргивание по телу, в крайних случаях – тошнота и рвота (организм словно изгоняет из себя неприятное).

Ежедневно заполняя с ребёнком «Дневник эмоций», вы тренируете способность распознавать эмоции других людей, формируете у ребёнка твёрдый фундамент для развития других способностей эмоционального интеллекта, для развития осознанности и эмпатии.

Шаг 2. Изучаем ресурс каждой эмоции, учимся грамотно использовать эмоции в решении задач

Что это за способность?



Использование эмоций – это способность:

- ✓ гибко использовать эмоции и направлять их на решение задач, принятие решений, помощь когнитивным процессам;
- ✓ выбирать проблемы и задачи, основываясь на том, как текущее эмоциональное состояние может способствовать познанию и решению;
- ✓ использовать колебания настроения, чтобы генерировать разные идеи;
- ✓ направлять эмоции на эффективное решение стоящих задач.

Эмоции направляют внимание на важные вещи, на важную информацию; являются средствами мышления и памяти. Смена настроения (эмоциональные колебания) с оптимистического на пессимистическое способствует рассмотрению множественных точек зрения на задачу, ситуацию. Это ещё и способность определять эмоции, способствующие решению определённых задач. Например, в эмоциях радости, удивления, восхищения лучше решаются творческие задачи, разрабатываются новые идеи; эмоция грусти помогает лучше сконцентрироваться, в данной эмоции лучше всего получается понимать эмоции других; сделать монотонную работу.

Первым шагом к развитию данной способности использовать эмоции является обращение внимания на свои и чужие эмоциональные состояния и настроения (распознавание эмоций). Следующий шаг – начать замечать, как ваши и чужие эмоции и настроения влияют на мыслительные процессы и принятие решений.

✓ Поведение ребёнка младшего дошкольного возраста отличается импульсивностью, желания носят неустойчивый характер, произвольный контроль своих состояний и действий довольно слабый. Ребёнок действует под влиянием эмоций и желаний, возникающих непосредственно, поведение зависит от ситуаций. Эмоциональные реакции носят яркий характер, и их не удаётся скрыть: ребёнок эмоционально реагирует на то, что воспринимает в данный момент. Любые действия и деятельность сопровождаются эмоциями. Эмоции побуждают ребёнка к определённой активности. Не имея способности контролировать свои эмоции и действуя под влиянием конкретного момента, дети делают то, что подсказывает им актуальная эмоция. Если они испытывают радость, то фонтанируют идеями; если грустят – перебирают игрушки, мелкие вещи, если злятся – отстаивают свои права. Эмоции пронизывают всю познавательную активность ребёнка. С 6–7 лет, когда развивается произвольность, ребёнок может отслеживать влияние определённых эмоций на продуктивность деятельности и может уже продуцировать эти эмоциональные состояния.

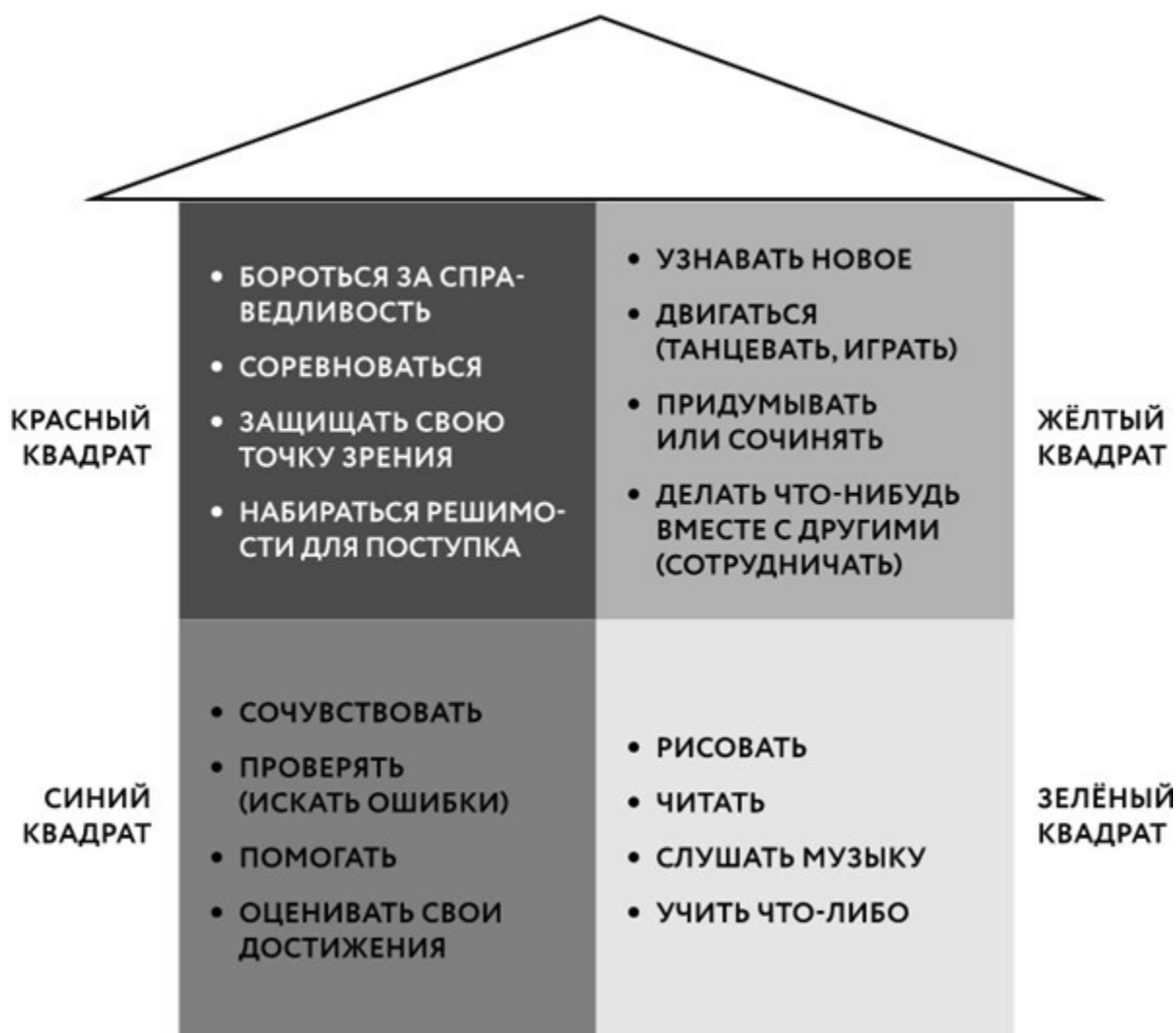
✓ Но и в дошкольном возрасте можно показывать ребёнку примеры того, как эмоции помогают ему в определённой деятельности.

Как развивать способность?

Мы помним, что все эмоции по-разному влияют на то, что мы делаем, и помогают или мешают нам. Это зависит от нас. Поэтому важно научиться грамотно их использовать в каждой конкретной ситуации, например:

1. Радость поможет творить, придумывать, увлекаться, узнавать что-то новое.
2. Злость поможет отстоять свою точку зрения, защитить себя.
3. Доверие научит дружить и поможет сохранить связь с людьми, которые нас любят, заботятся о нас.
4. Страх поможет держаться вдали от опасности.
5. Удивление научит узнавать новое.
6. Печаль поможет быть более внимательными и замечать ошибки.
7. Отвращение бережёт нас от всего опасного и вредного.

Вспомним технику «Измеритель настроения», или «Домик эмоций», как мы называли её для детей. Итак, эмоция – источник энергии, ваше «топливо». Для любой деятельности нужна энергия. Главное – подобрать подходящее топливо, т. е. эмоцию.



Если вы находитесь в **жёлтом квадрате**, вы можете испытывать (транслировать) эмоции, которые способствуют креативному (творческому) мышлению и созданию новых идей. Ребёнок фантазирует, сочиняет в данном состоянии. А также это состояние отлично подойдёт для командных и подвижных игр, танцев, зарядки и пр.

Если вы находитесь в **красном квадрате**, вы можете испытывать эмоции, повышающие настороженность, собранность, бдительность. В данном состоянии эффективно конкурентное взаимодействие. Такое состояние поможет выиграть в спорте, собраться и быть уверенным, например, выходя к доске. Если мы не берём крайнее состояние гнева, агрессии, злость и лёгкая тревога могут быть очень конструктивной эмоцией, смотря куда её направить.

Если вы находитесь в **синем квадрате**, вы можете испытывать эмоции, помогающие сконцентрироваться на таких монотонных видах деятельности (поправить рисунок, обнаружить ошибки в тексте и т. п.). В данном состоянии возрастает чувствительность различать эмоции других людей и сочувствовать другому, проявлять эмпатию. С ребёнком можно в этом состоянии проверять выполненное домашнее задание, делать разбор ошибок. Контрольную работу писать эффективно только в этом состоянии, поэтому знающие учителя стараются не ставить контрольную работу по математике после физкультуры, а если такое случилось, то обязательно перед контрольной выравнивают эмоциональное состояние детей, снижая их возбуждение.

Возможно, вы замечали: если радуешься, что наконец-то сделал отчёт, и сразу же отправляешь его руководителю, потом обязательно находишь ошибки или поправки, которые не заметил при беглом просмотре. В результате оказываешься в неловкой ситуации перед руководителем. Потому что в радости у нас высокая активность, не позволяющая сосредоточиться на деталях. Также в радости наблюдается эффект «розовых очков», весь мир нам кажется совершенно в другом свете, не зря же семейные психологи советуют «проверить» свои отношения в разных ситуациях, испытав различную гамму эмоций для анализа разных вариантов поведения.

Если вы находитесь в **зелёном квадрате**, вы можете испытывать спокойствие (доверие), интерес, что способствует познанию разных аспектов окружения, себя, актуализации внимания, вы будете чувствовать себя расслабленно, спокойно и комфортно.

Эффективная деятельность: взаимодействие, где необходимо сотрудничество, совместная работа. Ребёнок в этом эмоциональном состоянии эффективно учится, познаёт новую информацию, пишет, рисует и пр. И это состояние ребёнку нужно создавать.

Создавайте для ребёнка знакомую атмосферу «учения», когда он делает домашнее задание или дистанционно учится дома. В школе эта атмосфера создана, у ребёнка есть своё место, учебники, канцелярские принадлежности и пр. И дома должна быть такая же привычная обстановка, предназначенная для учения. Смотреть урок и выполнять задание, лёжа в кровати, не эффективно. Окружение также помогает нам создать правильное эмоциональное состояние. Также состоянию

спокойствия ребёнка способствует режим и последовательность действий, привычная обстановка. Создавайте ребёнку безопасную атмосферу для познания мира и себя в этом мире (соблюдайте режим дня, проявляйте разумный авторитет родителя, будьте последовательными в требованиях и воспитательных ограничениях). Всё это поможет ребёнку сосредоточиться на обучении и познании нового.

Вы можете поиграть с ребёнком или самостоятельно подумать над данными ситуациями и над тем, в каких эмоциях более эффективно выполнять эту деятельность.

Вид деятельности	Подходящая эмоция
Выразительное чтение	
Бег на физкультуре	
Контрольная работа	
Перемена	

Вид деятельности	Подходящая эмоция
Раскрашивание картины	
Решение задач, примеров	
Устный счёт	
Пение	
Ответ у доски	
Диктант	
Чтение параграфа про себя	
Заучивание стихотворения	

Также обсуждайте с ребёнком «эмоциональные ситуации». Так вы учите ребёнка взаимодействовать со своими эмоциями и доверять им. Что случилось в течение дня, какая эмоция помогла или могла бы

помочь ему в каждом случае. Создайте своеобразный союз с ребёнком, чтобы он знал, что родитель всегда поможет в сложной ситуации. А в первую очередь подумайте о значимых ситуациях в вашей жизни, какие эмоции помогли справиться вам в данных ситуациях, были ли ситуации, когда ваши эмоции помешали достижению результата. Подумайте, какие эмоции помогли бы вам.

Шаг 3. Учимся понимать причины появления эмоций, развиваем осознанность

Что это за способность?



Анализ и понимание эмоций – это способность:

- ✓ понимать информацию, которую несут эмоции;
- ✓ видеть связь эмоций с другими чувствами (цветом, тактильными ощущениями, восприятием температуры и т. п. Например: печаль – синий, холодный, мягкий);
- ✓ понимать чувства и их последствия (эмоциональное прогнозирование);
- ✓ распознавать вероятные переходы между эмоциями (например, от гнева к удовлетворению и др.).

Эмоции передают смысл события, ситуации, значения других людей для человека. Понимание себя и других требует эмоционального

знания. Чёткое формулирование эмоций и чувств (т. е. использование правильных слов) имеет важное значение для эффективной коммуникации. Более того, знание о том, как эмоции сочетаются и изменяются со временем, важно в общении с другими людьми; это помогает понять их внутренние механизмы и предсказать, как они могут повести себя в различных ситуациях.

Помните, мы разбирали пример в главе 2, что безобидная досада, как правило, приводит к злости, а затем к гневу, если причина досады человека (например, кажущаяся несправедливость или сорванные планы) не понята и оставлена без должного внимания. Важно точно назвать эмоцию или чувство, для чего необходимо развивать словарь эмоций. Например, знание того, что ваш близкий друг расстроен потому, что он уехал в другой город, помогло бы вам не только понять его эмоции, но и придумать, как ему управлять этими эмоциями (четвёртая способность эмоционального интеллекта).

Некоторые факты о понимании эмоций детьми, полученные в результате исследований

✓ Способность эмоционального предвосхищения появляется в дошкольном возрасте. У ребёнка появляется возможность предугадывать последствия своих поступков, эмоций, а также поведение других людей.

✓ Дошкольники могут не только привести пример возможных причин той или иной эмоции, но и предсказать дальнейшее поведение человека, исходя из его настоящего эмоционального состояния. Так, например, четырёхлетние дети делают вывод, что рассерженный ребёнок может ударить кого-нибудь, а радостный, скорее всего, согласится поиграть, если ему предложат.

✓ Взрослея, дети постепенно понимают больше об эмоциях, например, они узнают, что люди не всегда реально чувствуют то, что кажется, что их аффективные реакции на какое-то событие могут находиться под влиянием более раннего эмоционального опыта и что люди могут выражать две конфликтующие эмоции более или менее одновременно. Так, анализируя ситуацию, в которой ребёнок вытолкнул

товарища с качелей, четырёхлетние дети скажут, что он будет просто доволен, потому что добился того, чего хотел, восьмилетние дети предложат более глубокое объяснение. Они скажут, что он будет рад покачаться на качелях, но одновременно расстроен, так как обидел своего друга.

✓ На протяжении дошкольного и среднего детства происходит развитие понимания значения эмоций и ситуаций, их вызывающих. Это эмоциональные скрипты, т. е. сложная схема, включающая осознание типа эмоциональных реакций, которые сопровождают различные события.

✓ В 3–4 года дети понимают и определяют ситуации, вызывающие радость, грусть или злость, и могут сами описать подобные ситуации.

✓ В 7 лет дети уже могут описать ситуации, вызывающие эмоции и чувства без видимых проявлений (гордость, ревность, виновность, беспокойство).

✓ В 10–14 лет дети описывают ситуации, вызывающие разочарование и облегчение.

Подчеркнём, что такая последовательность развития эмоциональных скриптов наблюдается в четырёх культурах: Англии, США, Нидерландах и деревни Непала. Важно понимать, как эмоции взаимодействуют между собой и развиваются в процессе взаимоотношений:

✓ В 3–4 года дети не понимают, что в одной ситуации люди могут испытывать разные эмоции. Но в 5–6 лет дети понимают, что их эмоции могут отличаться от эмоций других людей.

✓ Дети в 5–6 лет чётко понимают, какие действия следуют за эмоцией: страшно – бежать, радостно – приближаться.

✓ При несоответствии эмоции ситуации (например, у ребёнка день рождения, а он горько плачет), только 5–6-летние дети пытаются объяснить данное несоответствие, указывая причину рассогласования (лучший друг обиделся и ушёл).

✓ При рисовании эмоций дети 3–4 лет рисуют человека со схематичным изображением эмоции, а дети 5–6 лет – ситуации, вызвавшие эмоции (дети на прогулке – радость), и используют

портретную форму изображения человека, со специфическими эмоциями.

✓ Двухлетние дети, в семьях которых было принято обсуждать эмоции, в частности их причины, в 3 года и в 7 лет демонстрировали бо́льшую компетентность в понимании эмоций по сравнению с детьми, не имевшими подобного опыта.

✓ Также дети, испытывавшие дефицит в родительском общении и подвергавшиеся чрезмерному контролю без объяснения причин, демонстрировали впоследствии слабое понимание эмоций.

✓ Дети-сироты менее успешны при понимании страха и более успешны в понимании эмоции гнева. Именно гнев для них становится, в отличие от семейных детей, указанием жёстких правил и требований к их поведению, и его надо распознать, чтобы избежать наказания. Вышеперечисленные примеры также подтверждают значимую роль социального окружения в благоприятном и гармоничном эмоциональном развитии ребёнка.

✓ К 7 годам ребёнок начинает распознавать скрытые эмоции, ему открываются связи между желаниями, убеждениями и эмоциями.

✓ Обобщённая система знаний и представлений об эмоциях и эмоциональных состояниях формируется к концу младшего школьного возраста.

✓ В младшем школьном возрасте развивается эмоциональное осознание, ребёнок начинает понимать, что человек может испытывать одновременно несколько чувств, усваивает понимание смешанных эмоций и чувств.

✓ Дети с раннего возраста способны испытывать конфликтные чувства (называть брата или сестру плохим). Но они очень медленно осознают возможность сочетания конфликтных эмоций одновременно. Сюзен Хантер описала пять стадий понимания противоречивых эмоций:

1. Четырёхлетние дети не могут координировать две эмоции одновременно, ребёнок может назвать только ситуации, вызывающие одну эмоцию (нельзя чувствовать сразу две эмоции).

2. В 6 лет дети способны совмещать две эмоции, но одного знака (или позитивные, или негативные). Например, «Я был счастлив и горд,

что нашёл дорогу домой».

3. В 8–9 лет дети могут совмещать две эмоции, но вызванные разными причинами. «Я скучал, потому что нечего было делать, и огорчён, потому что мама меня наказала», т. е. до возраста 8–9 лет дети не распознают, что противоположные эмоции могут существовать одновременно.

4. В 10 лет дети могут описать ситуации с противоположными чувствами: «Я беспокоюсь за своего щенка, но мне было интересно играть с друзьями в школе» или «Я злился, что брат догнал меня, но радовался, что отец считал, что я подыграл ему».

5. В 11 лет дети способны понять, что две противоположные эмоции существуют одновременно (например, «Я был счастлив, что получил подарок, но огорчён, что это не то, что я хотел»).

✓ Таким образом, развитие понимания двойственных эмоций прогрессирует от понимания, что только одна эмоция возможна при одном событии, к пониманию, что два чувства могут быть, но последовательно, и, наконец, к пониманию, что два чувства могут возникнуть на одно и то же событие и они могут быть как позитивными, так и негативными. Так, четырёхлетний ребёнок скажет, что радуется, что столкнул товарища с качелей, так как добился своей цели – самому покачаться. Но восьмилетний уже укажет, что он рад и в то же время расстроен, так как обидел товарища.

✓ Подростки становятся компетентными в понимании двойственности эмоций, однако общая тенденция схематизации мира и отношений ведёт их часто к упрощениям и невозможности совмещения приятных и неприятных эмоций по отношению к ситуации или другому лицу.

✓ Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональностью. Подросток проявляет эмоции ярко и бурно, у него наблюдаются резкие перепады настроения. Наблюдается тенденция к «самоподкреплению», когда подросток неосознанно желает сохранить переживаемую эмоцию, в этом проявляется «вязкость» подростковых мотивов и эмоций. Общение со сверстниками становится для них необходимой потребностью. Наличие близких и доверительных отношений позволяет подростку исследовать своё «Я» и способствует развитию глубокого понимания себя и другого

человека. Подростки, не имеющие дружеских отношений, часто обладают нежелательными характеристиками: тревожностью, гневливостью, эгоистичностью, чёрствостью, застенчивостью.

Как развивать способность?

Объяснить ребёнку дошкольного и младшего школьного возраста, как образуются сложные эмоции и чувства, можно с помощью следующих упражнений.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ МИКСТУРА

Представь, что ты нашёл резной деревянный ларец, весь покрытый непонятными символами. Ты открываешь ларец и видишь восемь пузырьков, переложенных мягким бархатом. Все пузырьки разные: некоторые из хрусталя – сверкающие и яркие, а некоторые – из тёмного стекла, сложной формы, скрученные. Внутри пузырьков жидкости разных цветов. Эти жидкости – восемь базовых эмоций.

В русском языке есть сотни слов, которые обозначают чувства и эмоции. Откуда они появились? Разные учёные имеют свои теории и мнения по поводу того, какие эмоции считать базовыми, а какие появляются в результате смешивания двух или нескольких базовых эмоций. Эти восемь базовых эмоций могут смешиваться между собой разными способами.

Можешь нарисовать этот ларец с восемью пузырьками и решить, какими цветами можно раскрасить пузырьки с разными эмоциями.

Какого цвета Злость? А как насчёт Радости? Как выглядят эти пузырьки? Может, радость залита в яркий блестящий пузырёк, который как будто даже светится изнутри?

Пузырьки закрыты специальными крышками, чтобы выливалось совсем немножко жидкости. Представь, что ты открываешь пузырьки и смешиваешь капли этих эмоций, чтобы получить микстуру. Жидкости смешиваются, меняя цвет. Иногда он может остаться чистым и ярким, а иногда может стать мрачным и тёмным. Иногда при смешивании жидкостей могут появляться пузырьки, иногда пар, иногда густой туман.

Есть книга с инструкциями по смешиванию разных химических веществ, но вот как могут смешиваться базовые эмоции? Например,

Роберт Плутчик предлагает следующие формулы (рассмотрите с ребёнком рисунок):

✓ $\text{гордость} = \text{злость} + \text{радость}$;

✓ $\text{любовь} = \text{радость} + \text{принятие}$;

оптимизм

разочарование

любовь

раскаяние

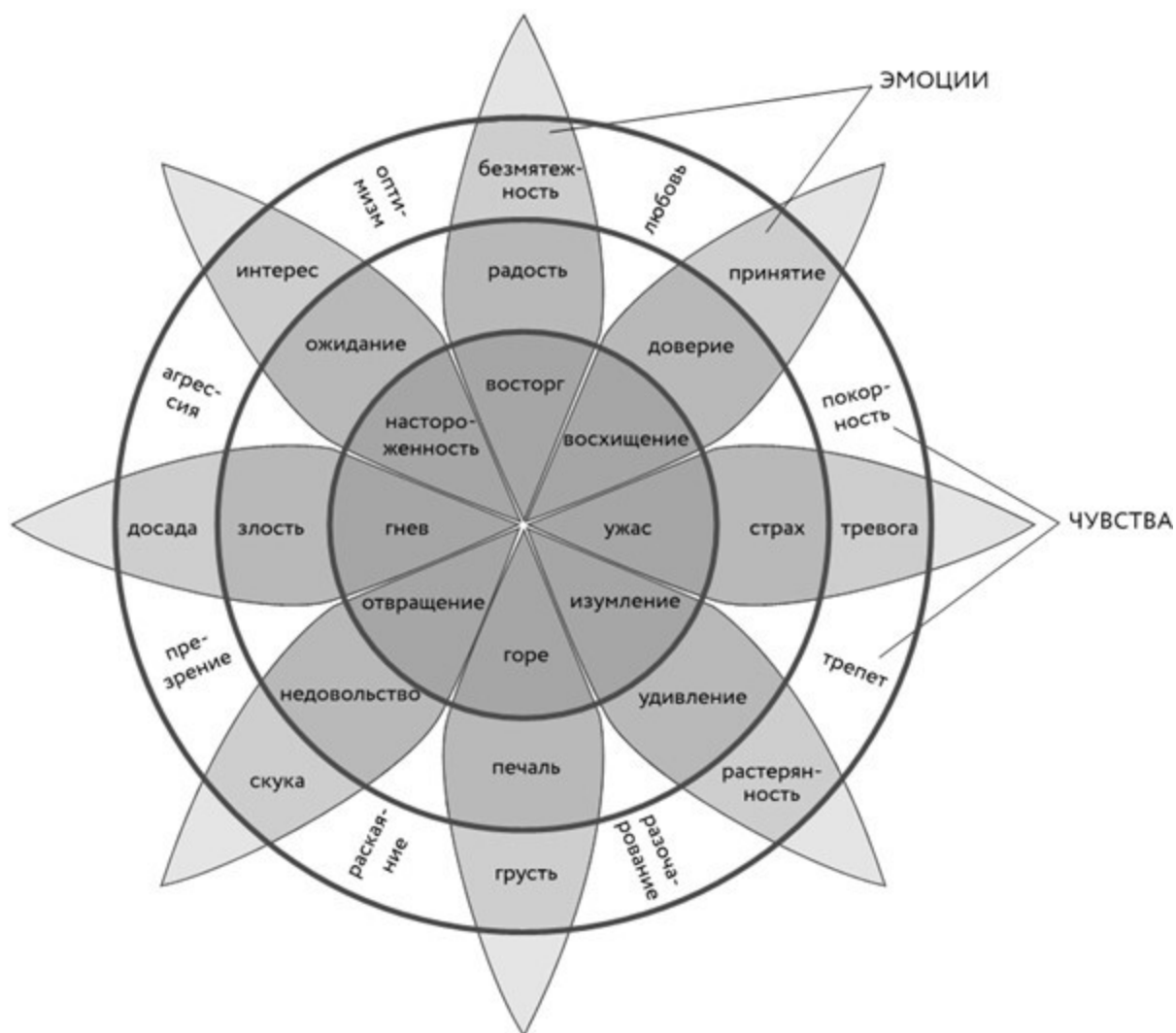
✓ $\text{любопытство} = \text{удивление} + \text{принятие}$;

✓ $\text{покорность} = \text{страх} + \text{принятие}$;

✓ $\text{ненависть} = \text{гнев} + \text{удивление}$;

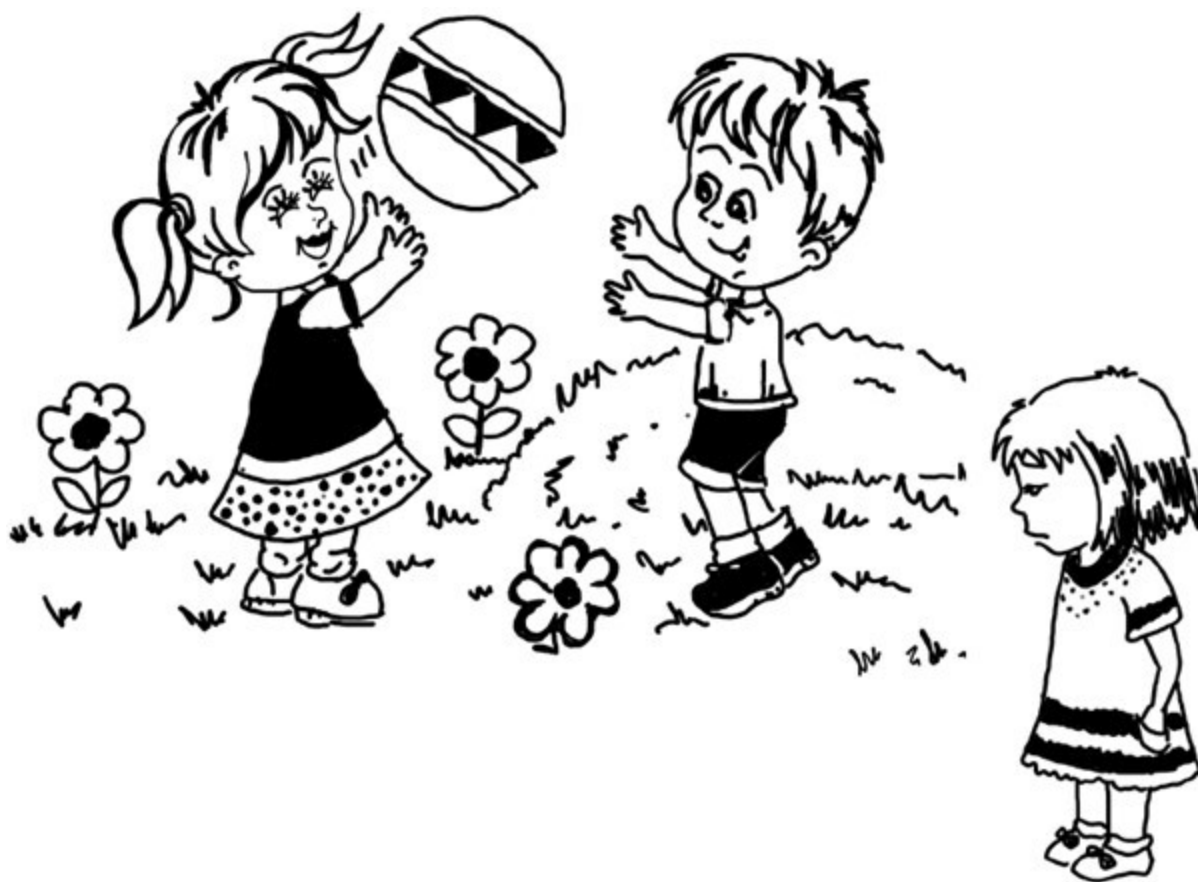


✓ $\text{сентиментальность} = \text{принятие} + \text{печаль}$.



Вы также можете показать ребёнку несколько картинок с лицами и ситуациями. Задайте ребёнку следующие вопросы:

- ✓ Что чувствует каждый герой на картинке?
- ✓ Какие эмоции составляют эти чувства?



Важно также говорить с ребёнком о причинах, вызвавших его эмоции, почему эта эмоция возникла и с чем связана.

Есть универсальные причины базовых эмоций.

Эмоция	Причина
Злость	Недостигаемость или утрата желаемого, препятствия, несправедливость
Радость	Получение желаемого, приобретение, обладание
Печаль	Утрата, потеря
Страх	Угроза
Интерес	Получение новой информации
Доверие	Принятие ситуации и другого
Отвращение	Отторжение вещей, людей
Удивление	Сильное впечатление от чего-либо, поражающего неожиданностью, необычностью, странностью

При просмотре художественных фильмов, чтении произведений обращайте внимание ребёнка на причины и последствия проявления определённых эмоций. Тем самым мы учим ребёнка осознавать последствия его эмоций, а это важный шаг к саморегуляции и управлению своим поведением. Для себя, в первую очередь, проанализируйте ситуации, в которых вы среагировали эмоциональнее, чем следовало, по вашему мнению. Что послужило причиной такой эмоциональной реакции?

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЕГО РЕБЁНКА?

Подумайте о том, что расстраивает вашего ребёнка. Какие события заставляют его чувствовать себя несчастным и печальным? А что делает вашего ребёнка радостным? Что его интересует? Чем он гордится? Подумайте о последнем случае, когда ребёнок чувствовал себя таким, и разберите ситуацию с помощью следующих вопросов.

1. Опишите событие, которое заставило ребёнка чувствовать себя так.

2. Вспомните, что произошло непосредственно перед этим событием. Как ребёнок себя чувствовал?

3. Вспомните, как ребёнок себя чувствовал в процессе события; в конце события.

4. Вспомните, что ребёнок делал, что говорил, как он выглядел.

5. Проговорите с ребёнком, как его эмоции менялись в течение события.

Обсудите данные вопросы с ребёнком. Это упражнение поможет ребёнку лучше прогнозировать, как его эмоции будут меняться во времени.

Вы можете задать ребёнку те же вопросы при анализе любой другой эмоции. Если вы внимательный наблюдатель, вы можете раскрыть причины его эмоций. Но здесь есть большой соблазн приписывать ребёнку те причины его эмоций, которых на самом деле нет. Вместо этого подумайте о том, что мировоззрение вашего ребёнка, вероятно, отличается от вашего.

Шаг 4. Учимся управлять своими эмоциями

Что это за способность?

Управление эмоциями – это способность:

- ✓ регулировать эмоции (не контролировать, не подавлять);
- ✓ оставаться открытым к приятным и неприятным эмоциям;
- ✓ сознательно привлекать эмоции или отвлекаться от них в зависимости от оценки их информативности или полезности;
- ✓ осознавать эмоции, определять их ясность, типичность, целесообразность и т. д.;
- ✓ управлять своими эмоциями и эмоциями других, без подавления или усиления информации, которую они могут передать;
- ✓ «заряжать» своими эмоциями окружающих, вовлекая их в свои идеи и информацию;
- ✓ оценивать стратегии для поддержания, уменьшения или усиления эмоционального ответа;
- ✓ работать с эмоциями, если они полезны; изменить, если нет.
- ✓ быть готовым к приятным и неприятным ощущениям от эмоций по мере необходимости и к информации, которую они передают.



Эффективное управление эмоциями подразумевает, что вы воспринимаете свои эмоции и чувства, а затем разумно их используете, а не руководствуетесь ими в своих импульсивных действиях. Неудивительно, что эта сфера находится на вершине иерархии способностей эмоционального интеллекта.

Некоторые факты об управлении эмоциями детьми (по результатам исследований)

✓ Умение регулировать свои эмоциональные состояния и управлять ими связано с формированием у ребёнка произвольности поведения. Произвольность эмоций означает способность регулировать экспрессию эмоций, управлять своим поведением в общении в широком круге ситуаций, а также соотносить своё поведение с социальными нормами и поступать сообразно им.

✓ Дети в дошкольном возрасте начинают осваивать способность по управлению своими эмоциями. В возрасте четырёх лет у ребёнка появляется способность к эмоциональному предвосхищению. Это

основа для эмоциональной регуляции. Развитие «эмоционального предвосхищения» позволяет ребёнку применять эмоции для предвидения возможных сценариев развития событий. Во внутреннем плане ребёнок может проиграть различные варианты своих действий, определить последствия своего поведения для себя и для других, а затем уже переносить максимально эффективный вариант для достижения своих задач в реальность.

✓ Дошкольник учится регулировать свои эмоции в процессе игры при соответствии игровым правилам. Первоначальное становление произвольной регуляции в игре к 5–6-летнему возрасту распространяется и на другие виды деятельности (учебную, коммуникативную).

✓ Также дети в возрасте 5–6 лет способны установить связь между мыслью и эмоцией и описать стратегии регуляции эмоций, которые предполагают осознанное изменение собственных мыслей для изменения эмоции. Старшие дошкольники используют следующие стратегии: поиск эмоциональной поддержки при страхе и печали, забывание, положительная переоценка, изменение целей и др.

✓ Активное развитие эмоциональной саморегуляции осуществляется в младшем школьном возрасте. Эмоциональные процессы у младших школьников становятся более избирательными и управляемыми в связи с развитием произвольной регуляции поведения. Постепенно развивается самоконтроль, повышается целенаправленность, устойчивость и глубина эмоциональных процессов. По сравнению с яркой эмоциональной реакцией дошкольника младший школьник более сдержан в проявлении эмоций: ребёнок начинает скрывать свои страхи, сдерживать слёзы при негативной оценке учителя, не показывать обиду на слова сверстников и пр.

✓ Эмоциональная сфера подростков характеризуется неуравновешенностью эмоциональных процессов, эмоциональной подвижностью, реактивностью, экзальтированностью. В том числе страдает система произвольной регуляции поведения у младших подростков (11–14 лет). В то же время у подростков совершенствуются нравственное и когнитивное саморегулирование, рефлексия, складывается Я-концепция, центральным новообразованием возраста

становится чувство взрослости. У подростков расширяется репертуар используемых стратегий регуляции эмоций.

Как развивать способность?

Управление эмоциями, или саморегуляция, – это комплексная способность, развить которую помогают три предыдущих шага. Здесь важно определить эффективные стратегии управления эмоциями для вас и вашего ребёнка. Ребёнка важно научить переходить из одного эмоционального состояния в другое, управлять сильными, интенсивными эмоциями. Вот, к примеру, одно из упражнений, которое поможет справиться с гневом.

УСПОКАИВАЮЩИЙ СЧЁТ

Попросите ребёнка описать (представить) ситуацию, вызывающую гнев. Например:

Представь следующее: ты хочешь поиграть со своей любимой игрушкой, а младший брат (сестра, твой друг) забрал её без твоего разрешения. Ответь без раздумий: что бы ты сделал? На следующий день происходит то же самое: ты играешь с любимой игрушкой и её тоже отбирает брат (сестра, друг). Сосчитай до десяти и наблюдай за дыханием, старайся дышать ровно и спокойно. Как бы ты поступил сейчас?

Обсудите с ребёнком разницу в ответах. Отметьте, что в первый раз он отвечал сразу же после описанной ситуации, а во второй раз у него было время для осознания ситуации и для обдумывания, прежде чем отвечать.

Используйте с ребёнком **алгоритм управления интенсивными эмоциями**.

- 1. Стоп! Остановись!**
- 2. Досчитай до 10. Выдохни!**
- 3. Расскажи о своей проблеме (задаче), что ты чувствуешь сейчас.**

На самом деле этот алгоритм хорошо использовать и во взрослом возрасте, когда эмоциями просто «захлестывает» вас. Но не всегда это

получается, ведь важно, чтобы сказать себе «Стоп!», осознать этот момент. А чаще всего в такой ситуации в сознание мы приходим только после того, как что-то уже сделали в сильной эмоции, например, накричали на ребёнка и пр. В этом как раз и помогают упражнения на осознание своих эмоций, которые мы предлагали вам делать, например, ведение «Дневника эмоций» (вашего личного и вместе с ребёнком). Отрабатывается навык распознавания (осознания) своих эмоций, и когда вы начинаете «вскипать», сказать «Стоп!» уже гораздо легче. Вы можете отследить этот момент, выдохнуть и подумать, насколько сейчас ваша эмоция помогает вам или мешает в достижении результата; что вы хотите на самом деле.

СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ

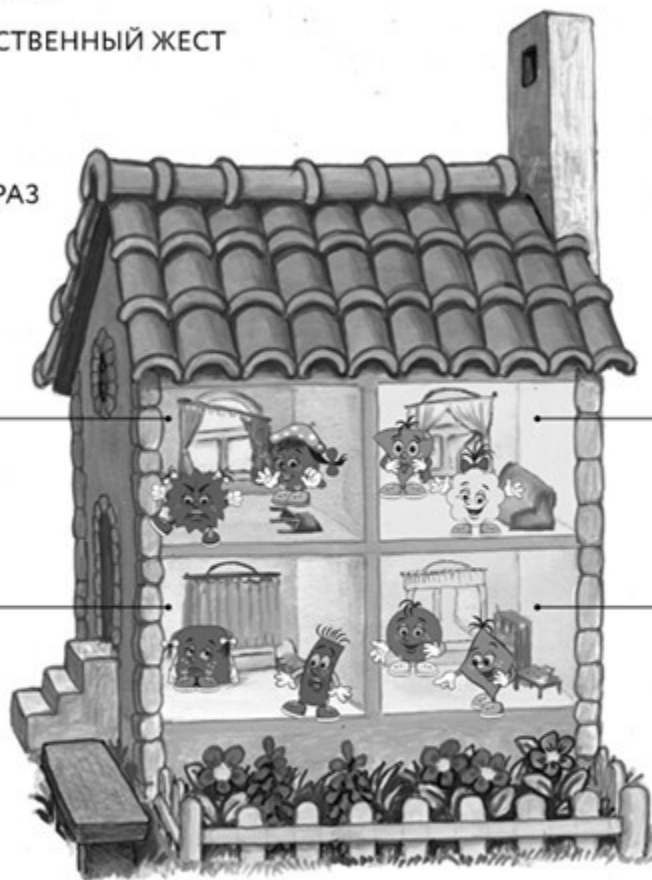
Чтобы перейти в другое эмоциональное состояние, вы с ребёнком можете воспользоваться уже известной техникой «Измеритель настроения», или «Домик эмоций» для ребёнка. Например, когда ребёнок в интенсивных эмоциях бежит, скачет, а ему нужно выполнить какое-то задание, урок. Мы помним, что лучшее эмоциональное состояние для выполнения учебного задания, уроков – это спокойное состояние зелёного квадрата. Как туда перейти? Можно, во-первых, перестать бегать, подышать или послушать спокойную музыку, тем самым успокоиться. Также несколько вариантов переходов представлено на рисунке (см. с. 127).

Если хочешь попасть в какую-нибудь комнатку «Домика эмоций», выполни одно из действий, указанных рядом с этой комнаткой.

Но очень важно собирать копилку своих действенных методов, которые именно вам помогают очень эффективно, например, конкретная музыка (ведь музыка – это очень хороший переключатель эмоций и можно подобрать «свою» музыку для разных эмоциональных состояний).

- ПОТОПАТЬ НОГАМИ
- СДЕЛАТЬ ВОИНСТВЕННЫЙ ЖЕСТ
- ВСПОМНИТЬ, ЧТО ТЕБЯ РАССЕРДИЛО В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ

- ВСПОМНИТЬ О РАДОСТНОМ СОБЫТИИ
- ПОСЛУШАТЬ ВЕСЁЛУЮ МУЗЫКУ
- ПОИГРАТЬ С ДЕТЬМИ



- ВСПОМНИТЬ, ЧТО ТЕБЯ ОГОРЧИЛО В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ
- ПОДУМАТЬ О ТОМ, КОГО ТЕБЕ ЖАЛКО
- ПОЧИТАТЬ ГРУСТНЫЕ СТИХИ

- ПОЧИТАТЬ ЛЮБИМУЮ КНИГУ
- ПОСЛУШАТЬ СПОКОЙНУЮ МУЗЫКУ
- ПОРИСОВАТЬ
- СДЕЛАТЬ НЕСКОЛЬКО ГЛУБОКИХ ВДОХОВ
- ПОМЕЧАТЬ

Подумайте, какие способы управления эмоциями работают для вас:

- ✓ Переключение внимания (досчитать до 10...).
- ✓ Портрет эмоции – воссоздание состояния, при котором испытывается нужная эмоция.
- ✓ Дыхание (различные техники дыхания).
- ✓ Физические упражнения.
- ✓ Присоединение к кому-то, кто находится в другом эмоциональном состоянии (брать с него пример: звонкий смех «от души» очень заразителен).
- ✓ Вербализация эмоции (проговорить ситуацию и эмоции).

✓ Отражение эмоций на бумаге (О чём следует писать? Это почти не имеет значения. Вы можете писать о любом событии, которое вызывает у вас глубокие эмоции и мысли).

✓ Социальная поддержка (обратиться к друзьям, близким).

✓ Уход из ситуации (убрать стимул, иногда тоже работает).

✓ Визуализация эмоций, ситуации (представить в мельчайших подробностях) и другие техники.

А что точно не работает? Самые неэффективные стратегии:

✓ избегание

✓ отрицание

✓ игнорирование эмоции или проблемы

✓ попытка выдать желаемое за действительное

✓ подавление

✓ самопринижение

✓ самообвинение

✓ обвинение других

✓ откладывание

✓ привычки, ведущие к ослаблению здоровья

Аналогично, не работает стратегия «валяться перед телевизором» и т. п. Конечно, каждый будет чувствовать себя по-разному, расслабляясь подобным образом, но это расслабление обычно кратковременно. Просмотр телепередачи не требует почти никаких физических и душевных усилий, а если она вам не нравится, может усилить интенсивность переживания. Представьте, как бы вы чувствовали себя, если бы вы, будучи в плохом настроении, потратили уйму времени, переключая каналы телевизора, вместо того, чтобы заняться действительно полезными и приятными вещами. Наверное, вы бы чувствовали себя раздражённым и виноватым.

Стена стратегий

Предложите ребёнку сделать «Схему волшебного перемещения» (или «Стену стратегий»), на которой вы вместе опишете разные способы перехода из ЖЁЛТОЙ комнатки в ЗЕЛЁНУЮ: о чём можно подумать или что можно сделать для этого.

Создайте вместе с ребёнком сначала список стратегий волшебного перехода, используя символические обозначения или пиктограммы: например, книжка (почитать), карандаш (порисовать), скрипичный ключ (послушать музыку) и т. д.



После предложите ребёнку сделать свою памятку для «Схемы волшебного перемещения». Можно нарисовать плакат или сделать рисунок в альбоме.

Обсудите с ребёнком стратегии перехода, например: когда ты слышишь спокойную музыку, ты чувствуешь возбуждение или, наоборот, успокаиваешься?

Следите за тем, чтобы выбранные стратегии были эффективны. Например, стратегии избегания или подавления эмоций, избавления от необходимости взаимодействия с какой-то проблемой.

Таким же образом проработайте переходы из КРАСНОЙ и СИНЕЙ комнаток в ЗЕЛЁНУЮ.

Цель «Схемы волшебного перемещения» – нарисовать плакат с придуманными стратегиями, которые помогают управлять эмоциями в каждой из четырёх областей. Тогда вы с ребёнком сможете в любой момент посмотреть на «Схему волшебного перемещения» и вспомнить, что нужно сделать для перехода в ЗЕЛЁНУЮ область. Поместите плакат на стену, как памятку.

И теперь у нас собирается полный алгоритм управления собой для достижения нужного результата.

Шаг 1. Распознавание эмоций. Распознали, какую именно эмоцию мы испытываем. И какая наша цель в данной ситуации (какой желаемый результат).

Шаг 2. Использование эмоций в решении задач. Подумали, помогает ли эта эмоция решению моей задачи. Как она влияет на меня, мой настрой, мои действия и решения? Какая эмоция может мне сейчас помочь?

Шаг 3. Причины появления эмоций. Проанализировали, почему она возникла, с чем связана и как эмоция будет меняться со временем, если ничего не предпринять?

Шаг 4. Управление эмоциями. Определили эффективные для вас стратегии управления эмоциями. Что помогает именно вам?

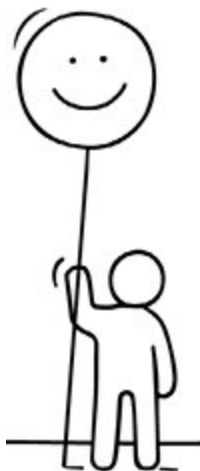
Например, вы пришли домой с работы поздно вечером. И что вы видите: везде беспорядок, дети играют на компьютере, муж смотрит телевизор, уроки не сделаны. У вас букет эмоций и чувств: гнева, обиды, печали, разочарования. Что хочется сделать: накричать, дать нагоняй всем за неделанные уроки и прочие вещи... Подумайте, поможет ли эта эмоция быстрому решению задачи – например, как сделать уроки на завтра. Очевидно, нет, так как потом, скорее всего, придётся полночи успокаивать детей и мужа и делать домашние задания. А какая эмоция поможет сейчас? Явно не гнев и не печаль, возможно, интерес, удивление – самый лучший переключатель эмоций, который поможет вовлечь в новую деятельность. Готовых рецептов нет, и, конечно же, всё зависит от ситуации и её участников.

Но этот алгоритм позволяет вам и ребёнку действовать осознанно и прогнозировать последствия своих реакций, а также планировать свои эмоции и не допускать ситуацию (или уменьшить их количество), когда эмоция препятствует решению проблемы и деструктивна. Ведь есть же такая поговорка: «Если вы не управляете своими эмоциями, значит, кто-то другой управляет вашими эмоциями».

Отрабатывайте эти шаги ежедневно, пока навык гибкого управления и использования эмоций не станет привычным для вас и ребёнка!

Глава 4

Понимание мира людей и социализация ребёнка



Эмоциональный интеллект является частью более общей способности понимать психические состояния людей (желания, мысли, намерения, убеждения, обман, переживания, чувства).

Мир ребёнка является социальным, начиная с самого рождения. Младенец наделён врождёнными, базовыми способностями, позволяющими разделить мир вещей и мир людей. Эти базовые условия – только начало развития сложной многоуровневой системы знаний о социальном мире. Необходимым условием социального познания является осознание того, что каждый человек имеет своё собственное видение мира и что оно может отличаться от нашего, имеет собственные намерения, убеждения, мнения, мысли, чувства. Люди могут говорить правду, а могут лгать, обманывать других. Такая способность называется «модель психического» («Theory of Mind») и даёт нам возможность понимать психическое других людей (мнения, желания, намерения, эмоции и т. д.) и прогнозировать их поведение. Понимание психического является квинтэссенцией способностей, которая делает нас людьми. С помощью модели психического мы способны сделать вывод о ментальных состояниях (мнениях, желаниях, интенциях, представлениях, эмоциях и т. п.), которые

являются причиной действий. Другими словами, мы способны рефлексировать содержание своего психического и психического других людей. Критическим периодом в развитии модели психического является дошкольный возраст.

Если дошкольников просят объяснить простые человеческие действия (например, девочка ищет кого-то), они, подобно взрослым, в основном выдвигают объяснение с точки зрения желаний и убеждений человека (она хочет отыскать своего котёнка, так как думает, что котёнок пропал). Дети выдвигают подобные психологические объяснения и в том числе, когда речь идёт об эмоциональных реакциях, чтобы объяснить, почему персонажи счастливы, печальны, удивлены.

Важным исключением из общего положения о том, что дошкольники обычно плохо определяют то, когда человек думает, и то, о чём он думает, может послужить эмоционально окрашенное мышление. В одном из своих исследований американский психолог Дж. Флейвелл изучал понимание детьми процесса мышления в эмоциональных ситуациях и ситуациях восприятия, чтения, разговора и другой познавательной деятельности. Пятилетние дети, по сравнению с семилетними, реже судили о том, что люди вовлечены в процесс мышления в ситуациях разговора или чтения. Но когда детям представляли персонажей, спокойно сидящих до или после событий, вызывавших какое-то эмоциональное состояние, даже пятилетние дети в 100 % случаев оценивали их как думающих.

Такая важность эмоционально окрашенного мышления не должна быть удивительной. Мысли и воспоминания об эмоциональных переживаниях могут быть особенно существенными и иметь вполне очевидные последствия. Например, размышления о прошлом грустном опыте могут вызвать такие же по силе отрицательные чувства несмотря на то, что прошло некоторое время с момента действительного события. Принимая во внимание, как неразрывно связаны мысли и эмоции, можно сделать вывод, что первые детские понятия о ментальной активности сильно связаны с пониманием эмоционального опыта.

Поясним, что такое понимание ментальных состояний, на простом эксперименте.

Следовательно, модель ситуации и модель психических представлений различаются.

Распознавание и понимание эмоций является основой любого социального взаимодействия. Эмоции указывают на значение события, действия, выражают собственные потребности, регулируют социальную дистанцию, конфликты, т. е. эмоции – самое раннее средство для адаптации человека в предметном и социальном мире; то, что важнее всего различать и понимать с раннего возраста.

Если ребёнку до 5 лет показать коробку из-под печенья и спросить, что в коробке, ребёнок ответит: «Печенье». Когда открывают коробку, то оказывается, что там лежат карандаши. Далее ребёнка спрашивают: «А что подумает твой друг Вася, если показать ему эту коробку?» Ребёнок ответит, что Вася подумает, что там карандаши. Но дети старше 5 лет отвечают, что там печенье. Почему это происходит? Дети до 5 лет не разграничивают свои представления и представления другого человека. Они не понимают, что опыт знания, что в коробке из-под печенья лежат карандаши, был только у него, у Пети.

О развитии распознавания и понимания эмоций мы подробно останавливались при обсуждении эмоционального интеллекта и его развития (см. главу 3).

На протяжении дошкольного периода большинство типично развивающихся детей демонстрирует бурно развивающееся понимание психического мира окружающих. Даже в раннем возрасте дети воспринимают больше, чем просто внешние проявления субъекта, и делают заключения о намерениях, желаниях, эмоциях, которые лежат в основе поведения и обуславливают внешние действия и выражения.

К 4–5 годам дети развиваются дальше в понимании психического мира другого человека в отношении более сложных внутренних состояний, таких, как мысли, убеждения, представления и знания, что позволяет им делать более глубокие оценки человеческих поступков. И хотя старшие дети и взрослые обычно показывают намного более богатые оценки понимания процесса мышления и познавательной деятельности, чем дошкольники, всё же 4–5-летние дети

обнаруживают основательные знания об этом процессе в определённых эмоциональных ситуациях. Из чего многие исследователи приходят к заключению, что понимание эмоциональных состояний может служить важным проводником в развитии более сложных ментальных представлений.

Понимание желаний, мнений, обмана у детей и подростков

Анализ данных исследований показал, что способность «читать» психические состояния свои и другого человека интенсивно развивается в детском возрасте. Так же как и интеллект, модель психического – способность понимать ментальные состояния, складывается из отдельных способностей: понимания намерений, желаний, чувств, мыслей, мнений, обмана, юмора и других небуквальных выражений. Для оценки уровня отдельных способностей разрабатываются тесты и задания.

Одной из необходимых способностей в интерпретации поведения людей является **способность различать верные и неверные мнения**. Приведём пример теста, разработанного для оценки данной способности, которая многими авторами считается ключевой для развития «чтения» психических состояний. Этот тест в самом начале был разработан для диагностики детей с аутистическими расстройствами, но в дальнейшем стал широко использоваться в популяционных исследованиях. Это «Тест Салли – Энн».

У Салли есть корзинка, а у Энн – коробочка. Салли кладёт в корзинку мячик и уходит. Пока её нет, Энн кладёт мячик в свою коробочку. Когда Салли вернётся, где она будет искать свой мяч?

Дети до 5 лет отвечают, что в коробке у Энн, а дети после 5 лет – что у себя в корзинке.

Почему это тест на неверное мнение? Верное мнение состоит в том, что Салли правильно полагает, что искать мячик надо там, где его оставил, поскольку предметы сами не перемещаются. Но её мнение неверно относительно изменившейся ситуации, поскольку Энн переложила его в свою коробку. Следовательно, мнение Салли не соответствует реальности, поэтому оно и неверно.

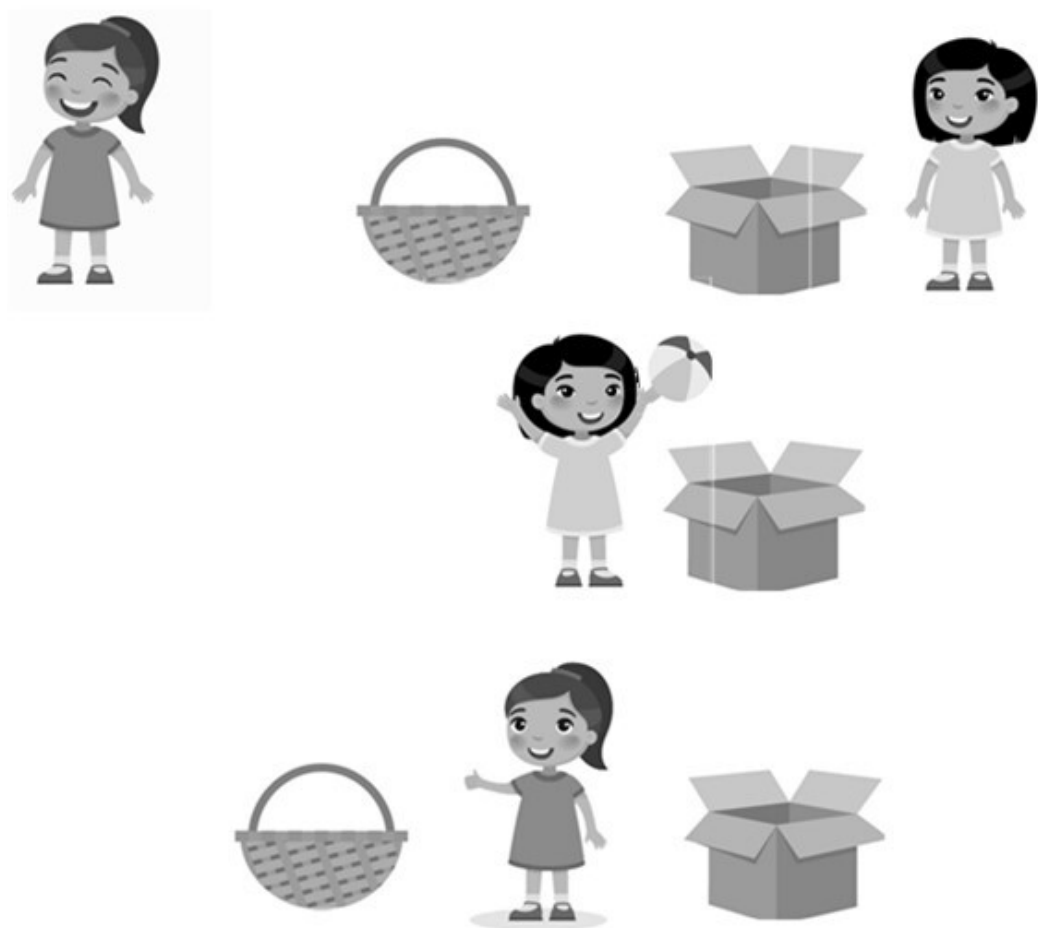
Бытовой пример поиска предметов в доме указывает на то, что мы часто сталкиваемся с такой ситуацией, когда нам не доступны знания об изменениях реальности. Например, мы положили ключи на столик, но их там нет. Их переложили в ящик стола или взяли. Наше неверное

мнение (но верное с точки зрения известной нам реальности) сталкивается с изменённой реальностью, о которой мы не знаем.

Более сложной способностью, чем понимание неверных мнений, становится **понимание обмана**. Так, американская учёная Ф. Аппе разработала тест, направленный на изучение понимания значения различных типов обмана – «Удивительные истории» («Strange story»). Истории включали в себя такие виды ложной информации как обман, «белая ложь» («ложь во спасение»), ирония, блеф, недоразумение, подстрекательство и др. В этом исследовании было показано, что понимание детьми намерений говорящего в ситуации простого обмана и «белой лжи» развивается у детей к шести годам, тогда как понимание иронии, блефа и других видов небуквальных сообщений возможно не ранее восьми – девяти лет.



У САЛЛИ ЕСТЬ МЯЧ. ОНА КЛАДЁТ ЕГО В СВОЮ КОРЗИНУ.



САЛЛИ ВЕРНУЛАСЬ С ПРОГУЛКИ. ОНА ХОЧЕТ ПОИГРАТЬ СВОИМ МЯЧОМ.

В нашей работе с А. С. Герасимовой, направленной на изучение понимания обмана детьми пяти – одиннадцати лет, было показано, что с возрастом существенно улучшаются способности к распознаванию обмана и закрепляются представления о возможной его успешности. Раньше всего дети начинают распознавать обман, связанный с эмоциями (когда выражение эмоций сталкивается с его неверным обозначением), выбирая наиболее адекватные стратегии. При распознавании обмана в области знаний и намерений пятилетние дети обращают внимание на прямые признаки обмана (улыбка, движение), которые более просты для контроля и симуляции обмана, чем обобщённые характеристики (взгляд, общее впечатление), используемые в старшем возрасте. При распознавании обмана пятилетние дети часто используют стратегии, нечувствительные к нюансам ситуации. Они принимают за правдивые любые названия эмоций и намерений и отрицают правду в случае незнакомой информации. В этом исследовании также была обнаружена возрастная динамика объяснения понятия «обман». Пятилетние дети называют обманом любое неистинное высказывание, не принимая во внимание намерения говорящего (ложь, «белую ложь», ненамеренное введение в заблуждение, умолчание правды). К семи годам дети перестают считать обманом ненамеренное введение в заблуждение. Одиннадцатилетние дети по сравнению с девятилетними не считают обманом умолчание (то, что не высказано) и «белую ложь», т. е. обман, совершённый из альтруистичных побуждений.

В младшем подростковом возрасте понимание неверных мнений усложняется, и подростки могут сопоставлять мнения не только свои и другого человека, но и мнения третьих лиц, т. е. понимание неверных мнений второго уровня. Понимание юмора, иронии, сарказма, которые также построены на оперировании и сравнении моделей психического своих и других людей, существенно развиваются в младшем подростковом возрасте, отражая понимание всё более точных и тонких связей социальных взаимодействий, а следовательно, расширение возможностей изменений своего поведения, предсказаний поведения других людей.

Удивительным является то, что понимание неверных мнений, возникающее в дошкольном возрасте, является универсальным в социальном познании детей в разных культурах. Эта способность постоянно развивается. Была предложена шкала последовательного развития ключевых составляющих модели психического. В самом начале появляется способность понимать, что у разных людей существуют различные желания по отношению к одним и тем же вещам и ситуациям. Эта способность может быть обозначена как понимание различия желаний (diversedesire), или РЖ. Например, я люблю печенье, а мама – сыр. Затем дети становятся способными различать разные мнения относительно одних и тех же ситуаций (diverse belief), или РМ (я играл и все игрушки были со мной, а мама сердилась, что все игрушки разбросаны). Следующий шаг в развитии понимания социального мира – способность связывать правдивость мнения с доступностью знания (knowledge access), или ДЗ (Петя видел, что в коробке из-под печенья лежат карандаши, но Вася этого не видел и думал, что там печенье). Понимание неверного мнения (false belief), или НМ, не соответствующего реальности, но верного для другого (например, Митя думал, что шоколадка лежит на столе, где он её оставил, но мама убрала её в буфет. Митя будет искать её там, где оставил, что не соответствует реальности). Это следующая ступень в развитии социального познания. Наконец, понимание того, что кто-то чувствует одно, а выражает совсем другое (hidden emotion), или СЭ, предполагает анализ не только скрытых состояний, но и всего ситуативного контекста, отношения персонажа к ситуации (например, мама была расстроена болезнью бабушки, но скрывала свою печаль и улыбалась). Понимание юмора, иронии, сарказма появляется ещё позже в младшем школьном и подростковом возрастах – ПЮ (например, мама говорит своему подрастающему малышу: «Ну ты у меня великан! »).

Важно подчеркнуть, что у младших дошкольников понимание обмана становится интеллектуальным достижением. Тогда как у старших дошкольников – это способность сравнивать и различать свои представления о ситуации с представлениями другого и воздействовать на эти представления, изменяя их, т. е. обманывать.

Общая последовательность развития этих составляющих модели психического может быть представлена схематически:

Различение желаний > Различение мнений > Доступность знаний > Неверное мнение > Скрытые эмоции > Понимание юмора или: РЖ > РМ > ДЗ > НМ > СЭ > ПЮ.

Исследования, выполненные в США, Канаде, Австралии и Германии на 500 дошкольниках, подтвердили данную последовательность в развитии.

Кросс-культурные исследования в США, Канаде, Китае и Иране в целом показали подобность такого развития, но были и получены некоторые особенности. Дети в Китае и Иране наиболее часто более успешны в начале в задачах, опирающихся на оценку правдивости событий на основе доступности знания (ДЗ). Социализация в этих странах не поддерживает способность понимания расхождения мнений (РМ), поэтому эта способность появляется у детей этих стран позже, чем у их сверстников в США и Канаде. Хотя в целом курс прогрессивного развития модели психического сохраняется. Несмотря на то, что в Иране существуют мусульманские традиции, а в Китае – конфуцианство, буддизм и коммунизм, но для обеих стран сильны коллективистические традиции семьи и общества, подчёркивающие консенсус в обучении и менее поддерживающие толерантность к несогласию, независимым суждениям и убеждениям детей.

Многочисленные исследования развития модели психического (понимания ментального мира) показали, что принципиальное развитие данной способности происходит именно в дошкольном возрасте, что выражается не только в продвижении социального знания, но и усилении рефлексии сознания и регуляции психической жизни. Однако в процессе развития способности понимания существенно изменяются. Например, дети 3–4 лет знают, что мышление является внутренним ментальным процессом, но они не могут понять непрерывности потока мышления и идей в повседневной жизни. Дети после 7 лет и старше понимают, что люди наделены мыслями и идеями, даже когда никак это не выражают; что сознание не бывает лишённым мыслей и идей, тогда как детям до 5 лет такое мнение не доступно.

Другая способность, указывающая на развитие социального познания, увеличение рефлексивности, относится к аспектам небуквального общения: пониманию метафор, иронии, шуток, поддразнивания, сарказма. Такое общение основано на речевой коммуникации, где буквальное понимание смысла неверно и предполагает, что слушатель различает мнения, коммуникативную интенцию и само сообщение. Например, когда говорят: «Какая сегодня прекрасная погода», а на самом деле льёт дождь, с порывами холодного ветра, большинство 5–7-летних детей не могут воспринять это как сарказм. Только постепенно дети начинают понимать соотношения между смыслом и происходящим, улавливая иронию и сарказм в противоположность буквальности сообщения. Такая способность появляется у детей 10–12 лет. Прогресс в понимании тонкостей иронии и сарказма продолжается и у взрослых людей. Трудности в понимании иронии и сарказма характерны не только для типично развивающихся детей, они свойственны и для детей и взрослых с аутизмом, шизофренией и при определённых поражениях мозга. Трудности в понимании небуквального языка испытывают и глухие подростки и взрослые. Порядка 60 % молодых глухих взрослых затрудняются в понимании небуквального языка, независимо используют ли они жестовый язык или владеют речью.

В последовательности развития модели психического понимание небуквальной речи стоит после понимания скрытых эмоций.

«Чёрный» юмор и способность к его пониманию у подростков

«Чёрный» юмор – это один из самых эффективных способов преодоления и отрицания ограничений, существующих в объективной реальности. Один из классиков «чёрного» юмора А. Бретон приводит рассказ, встреченный у З. Фрейда о приговорённом, которого ведут на казнь в понедельник, а тот ворчит: «Ничего себе неделька начинается!» Этот пример обнажает механизм, в котором с помощью проникнутых юмором слов человеческий дух пытается противостоять самой смерти. Именно этим объясняется использование эпитета «чёрный», т. е. это юмор, связанный с мрачными аспектами человеческого существования, но в то же время лишённый трагизма и уныния, напротив, обозначающий внутреннюю решимость сознания отстоять свою свободу в борьбе с ними. Более того, чёрный цвет скорее олицетворяет не трагизм, а бесконечную свободу – цвет знамени анархии. В «чёрном» юморе следует выделить следующие черты. Во-первых, ведущей чертой «чёрного» юмора можно считать нигилизм. Его отличает стремление к разрушению устоявшихся систем ценностей. Во-вторых, как известно, любой вид словесного юмора всегда связан с определённой системой ценностей. В случае с «чёрным» юмором в вербальной форме происходит процесс деконструкции системы ценностей, принятых в данном обществе, неизбежно сопровождается изменением этической маркированности слов, обозначающих эти ценности. То, что оценивалось как безусловно положительное, получает отрицательную трактовку, и наоборот. Третьим необходимым компонентом «чёрного» юмора как творческого принципа является стремление создать собственную контрсистему ценностей. Безо всякого стеснения и сожаления «чёрный» юмор ломает все духовные запреты и табу. Он находит смешным то, что считается слишком серьёзным, чтобы попадать в сферу действия столь легкомысленного чувства, как чувство юмора (например, предметом для шуток становятся смерть человека, разложение социальных институтов, болезни души и тела, физическое и нравственное уродство, страдания, боль, лишения и страх).

Показательным примером виртуозного манипулирования системами ценностей можно считать знаменитый эпизод с забором из романа Марка Твена «Приключения Тома Сойера», когда наказание после соответствующей интерпретационной обработки превратилось в привилегию и источник дохода. Юмор был литературной формой, воплощающей известный принцип: «Если судьба дала тебе лимон, сделай из него лимонад». Существует неразрывная связь юмора с процессами поиска самоидентичности, становления личности, обретения индивидуальной свободы и независимости.

Старший подростковый возраст, суть которого составляет поиск и формирование самоидентичности, становление своей системы ценностей, достаточное развитие понимания психического мира других людей, становится чувствительным периодом для понимания «чёрного» юмора. Именно поиск собственных ценностей и снижение страхов социального давления объясняют, почему старшие подростки так чувствительны к «чёрному» юмору, который помогает справиться с задачей поиска своих ценностей.

Австрийские учёные считают, что понимание мрачных и циничных шуток является признаком высокого интеллекта и низкого уровня агрессии. Результаты исследования опубликованы в журнале *Cognitive Processing*, кратко о них сообщает *The Guardian*. Специалисты из Венского медицинского университета пригласили для эксперимента 156 человек, чтобы оценить их реакцию на «чёрный» юмор. Средний возраст участников составил 33 года. В исследовании принимали участие как мужчины, так и женщины. Добровольцам предлагалось оценить 12 карикатур немецкого художника Ули Штайна. Все они были взяты из проекта «Чёрная книга» (*Das Schwarze Buch*) и посвящены смерти, насилию и болезням. Также участники должны были сообщить о своём образовании и настроении и пройти тесты на уровень IQ и агрессии. Группа участников, наиболее позитивно отреагировавших на «чёрный» юмор, показала лучшие результаты в тестах на интеллект. Также они оказались лучше образованны, менее склонны к плохому настроению и агрессии. Добровольцы из второй группы продемонстрировали понимание шуток, но заявили, что редко их используют. Тесты показали, что эти люди отличаются высоким уровнем агрессии и плохим настроением. Среднее понимание продемонстрировали испытуемые со средним интеллектом (101 и 97,8

для вербального и невербального соответственно), умеренной агрессивностью и, как и первая группа, отсутствием выраженных расстройств настроения. Наименьший результат показали участники с более низким вербальным (96,8), но более высоким невербальным (102,8) интеллектом и высокой агрессивностью.

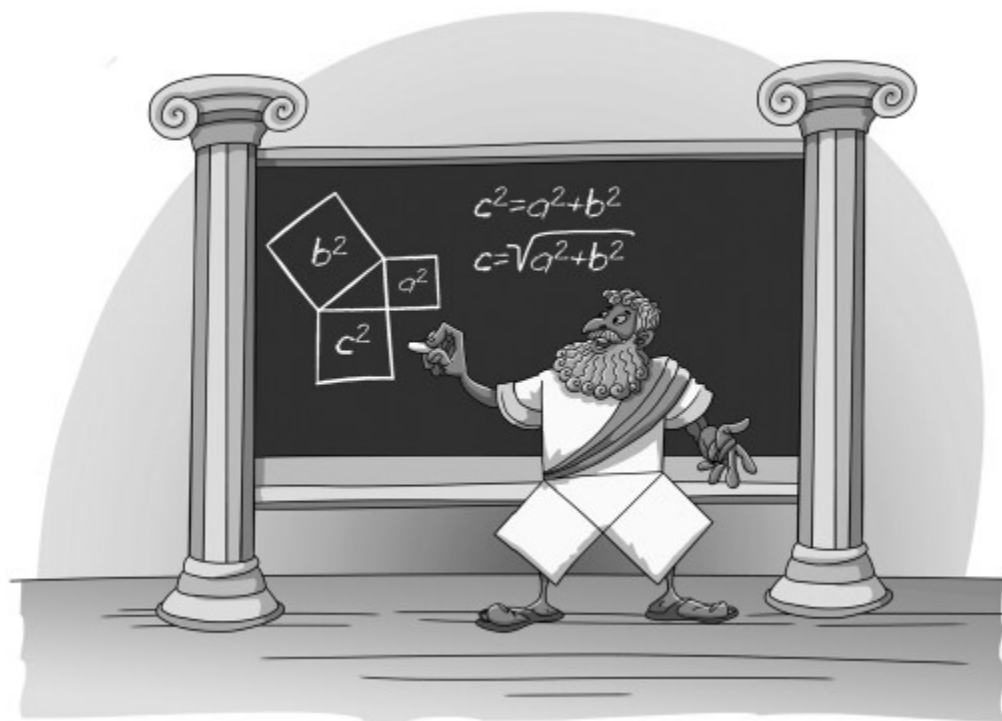
В третьей группе участники практически не поняли показанные карикатуры. Представители этой группы отличались средним уровнем интеллекта и агрессии, а также хорошим настроением.

По мнению учёных, понимание «чёрного» юмора – это комплексная задача, которая зависит от когнитивных и эмоциональных аспектов. Результаты исследования показали, что справиться с этой задачей могут люди с высоким уровнем образования и IQ.

Напомним, ранее международная команда учёных обнаружила связь между честностью и сквернословием.

По мнению авторов, их данные указывают на необходимость дальнейшего изучения того, как человек воспринимает юмор: помимо прочего, это поможет прояснить механизмы обработки информации в целом. Примечательно, что работа поставила под сомнение гипотезу о высокой агрессивности ценителей «чёрного» юмора, но подтвердила связь плохого понимания юмора с расстройствами настроения. Примером, иллюстрирующим «чёрный» юмор, могут служить следующие рисунки.





Модель психического является необходимым условием для эффективного функционирования в социальном мире. Но в ряде случаев, например, при расстройствах аутистического спектра, «модель психического» может быть не сформирована или сформирована недостаточно, что приводит к нарушению коммуникации и социализации.

Развитие понимания мира (модели психического) и социализация

Развитие понимания детьми ментальности рассматривается как основа социального понимания. Представления о природе житейской, наивной психологии чрезвычайно различны. Одна из проблем понимания ментальности заключается в том, что информация о себе и своей деятельности качественно отлична от информации о другом человеке, вовлечённом в ту же деятельность.

Способность понимать свои психические состояния и состояния другого является психологическим механизмом социализации ребёнка. Что дают нам для социализации исследования развития способности понимать психический мир?

Так, маленькие дети 3–4 лет не разделяют своё психическое и психическое других людей при обмане и не используют средства для обмана. В этом случае при взаимодействии с другими они скорее выступают как объекты воздействий, что ограничивает возможности передачи социальных норм и правил детям данного возраста.

Маленькие дети считают, что взрослые говорят правду, поэтому предложения взрослых встречают принятие у таких детей, что позволяет легко вовлечь их в преступные действия. Маленькие дети лучше всего понимают положительные эмоции (радость) и плохо дифференцируют отрицательные (печаль, страх, гнев), что означает трудности в интерпретации ими поведения других людей, «чтения» их эмоций в процессе взаимодействия. Знание и понимание ситуации облегчает эту дифференциацию, за исключением гнева, что делает понятным растерянность 3-летних детей в ситуациях агрессии.

Существенные изменения в уровне развития модели психического происходят в 5-летнем и особенно в 6-летнем возрасте. Появляется способность распознавать обман в разных его формах и самим обманывать других, что позволяет детям на новом уровне анализировать человеческие контакты и их значение. При этом они используют возможности маскировки обманных действий (умолчание, контроль внешних проявлений: лицевых экспрессий, голосовых эмоциональных проявлений, избегание контакта глаза в глаза и т. п.).

Только после этого дети могут понять запрет на обман, моральную сторону собственного обмана и обмана со стороны других людей, возможность манипуляций их мнениями, убеждениями, желаниями. Только после этой стадии возможно появление макиавеллизма – способности к манипуляции другими людьми в своих целях. Возможность обмана у этих детей возрастает. Как когнитивный феномен, появление способности к обману указывает, прежде всего, на внутренний рост ребёнка, его способность понимать социальное окружение.

Модель психического позволяет понять, почему дети 6–7 лет считают обманщиками своих сверстников, чьи возможности организованы примерно на том же уровне. Матери при этом предостерегают детей от обмана со стороны взрослых мужчин, что слабо эффективно. Матери также запрещают детям обманывать взрослых женщин как главных субъектов воспитательного процесса, желая сохранить управление своими детьми.

Дети постепенно обретают способность понимать разные виды обмана: альтруистический, эгоистический, высказанный и по умолчанию, намеренный и ненамеренный. Это означает, что интерпретация поведения других людей будет ограничиваться особенностями этого понимания, что задаёт рамки процессу освоения социального окружения.

Понимание рекламы детьми 3–6 лет чётко согласуется с возможностями их внутренних ментальных моделей психического. Это означает, что понимание рекламы детьми 3–4 и 5–6 лет принципиально отличается, особенно в понимании социальных воздействий, которые несёт реклама. Младшие дошкольники не понимают, что реклама создаётся с определёнными целями и намерениями других. Так, наши исследования понимания рекламы детьми дошкольного возраста показали, что дети относятся к рекламе игрушек, продуктов питания как к правдивым и всегда полезным сообщениям. Социальная реклама о необходимости помощи (например, детям-сиротам) вызывает у них только сожаление, но они не понимают её целей.

Отставание в развитии модели психического обнаружено у сирот 5–6 и 9 лет. Они плохо распознают обман, не прибегают к использованию поведенческих и индивидуальных признаков обмана, плохо

дифференцируют эмоции, за исключением эмоции гнева. Уровень развития модели психического остаётся у них на уровне детей 4 лет, выросших в семье. Эти результаты позволяют понять внутренние психологические причины дефицита социализации детей, выросших без семьи, и интерпретировать многие проблемы, возникающие у них в самостоятельной жизни.

Способность сопоставить разные аспекты ситуаций и их значения для себя и других людей позволяет детям на новом уровне анализировать человеческие контакты и их смысл. Возможности обманываться возрастают. Обман появляется как когнитивный феномен, отражающий организацию модели психического, что указывает, прежде всего, на внутренний ментальный рост ребёнка, усиление его способности понимать себя и других. При этом дети данного возраста начинают понимать «белую ложь», что является также доказательством того, что они различают своё психическое и психическое другого, которому надо солгать для его же блага. Дети постепенно начинают понимать различия между разными видами обмана: альтруистическим и эгоистическим, высказанным и по умолчанию, намеренным и ненамеренным. Понимание ментальной причинности поведения существенно улучшается в 5 лет и особенно в 6, что является ещё одним аргументом, подтверждающим становление нового уровня организации модели психического в этом возрасте.

Значительные изменения происходят и в понимании желаний по поведенческим проявлениям (направлению взора, мимике, пантомимике), и особенно существенно повышается успешность предсказания действий по ментальной реконструкции мнений персонажа (что он думает).

Морально-нравственное развитие ребёнка

Ещё одним важнейшим аспектом социализации, связанным с развитием способности понимать психический мир является становление морали. **Мораль** – принятые в обществе представления о хорошем и плохом, правильном и неправильном, добре и зле, а также совокупность норм поведения, вытекающих из этих представлений. Мораль является необходимым компонентом социальной жизни.

Развитие моральных представлений, правил поведения, им соответствующих, критически зависит от способности людей понимать психический мир других людей, что позволяет взаимодействовать с другим индивидуумом и группой. Модель психического лежит в основе объяснения поведения, предвосхищения действий и моральных оценок. Способность понимать ментальные состояния, включая мысли, верные или неверные мнения, намерения полезные или вредные помогают нам ориентироваться в социальном окружении. Показана принципиальная роль понимания ментальных состояний в оценке виновности или невинности намерений при оценке моральных действий. Моральные представления и их оценка развиваются на протяжении всего детского и взрослого возраста.

Так, оценка вреда в намерении недоступна до подросткового возраста. Однако уже пятилетние дети способны решать задачи на неверное мнение первого уровня. Но способность объединить понимание мнений, намерений и морального суждения в отличие от способности определять только ментальные состояния становится ведущей в развитии моральных оценок. Даже взрослые с синдромом Аспергера (вид аутистического расстройства) выполняют стандартные задачи на неверное мнение, но не способны к моральным оценкам.

Для детей дошкольного возраста виновность определялась мерой нанесённого ущерба. Виноват больше Джон, разбивший 15 чашек, чем Генри, который разбил только одну чашку. Только дети 9–10 лет начинают оценивать намеренность и ненамеренность поступка как определяющую в оценке вреда или плохого поведения. Понимание психического других людей становится основой координации, кооперации и коммуникации, позволяя эффективно действовать в больших группах.

Приведём пример, взятый из работы швейцарского психолога Ж. Пиаже. Детям предлагались рассказы, в которых надо было сравнить степень вреда (плохого поведения) в случае намеренного и ненамеренного поведения.

«А. Маленький мальчик по имени Джон сидел в своей комнате. Его позвали обедать. Он пошёл в столовую, но за дверью стоял стул, а на стуле – поднос с 15 чашками. Джон не мог знать, что он там стоит. Он вошёл, дверь сбила поднос, все чашки разбились!»

«Б. Жил на свете маленький мальчик по имени Генри. Однажды, когда его матери не было дома, он попытался взять из буфета банку с вареньем. Он взобрался на стул, но не смог достать до банки. Пытаясь дотянуться до неё, он уронил чашку. Чашка упала и разбилась».

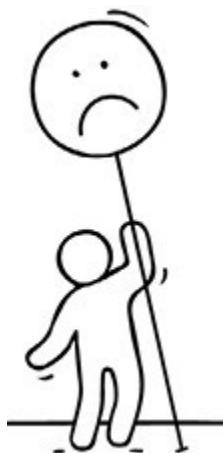
Мотивация к социальным связям диктует всё более тонкое различие ментальных состояний (эмоций, мыслей, намерений, желаний и т. п.) в своей социальной группе (in-group – союзники). Исследования мозга показывают, что кооперация и великодушное поведение по отношению к другим вызывают активность в регионах мозга, которые связаны и с социальным познанием, что демонстрирует взаимосвязь развития понимания психического (как механизма социального познания) и позитивного морального поведения. Когда люди ищут социальных взаимодействий с другими моральными агентами, они актуализируют модель психического (понимание ментального мира других) и становятся гипервнимательны к «чтению» ментальных состояний их социальных партнёров (их эмоций, намерений, мыслей, желаний). Это происходит и при нанесении вреда другим и при защите от вреда других, что требует обращения к «чтению психического» для предсказания будущих действий и возможных атак.

Приведённые аргументы ясно показывают, что морально-нравственное развитие тесно связано с развитием модели психического.

Глава 5

Роль семьи в развитии эмоционального интеллекта и понимания психических состояний

Что вы знаете о социально-эмоциональном развитии вашего ребёнка?



Прежде чем обсудить роль семьи в развитии социально-эмоциональных навыков, предлагаем вам опросник, который поможет вам понять, что вы знаете о ребёнке и его особенностях.

Опросник для родителей

Уважаемые родители! Просим вас заполнить опросник. Он направлен на лучшее понимание вашего ребёнка и поможет понять, насколько вы знаете о социально-эмоциональном развитии вашего ребёнка. Просьба отвечать максимально реалистично и искренне. Это поможет в дальнейшем вам и вашему ребёнку. Никаких оценочных суждений данный опросник не предполагает.

1. Считаете ли вы своего ребёнка эмоциональным (да/нет/не могу сказать)? _____

Почему? _____

2. Как часто (редко/иногда/постоянно) ваш ребёнок испытывает: _____

радость _____

печаль _____

гнев (злость) _____

страх _____
обиду _____
стыд (вину) _____
зависть _____
отвращение _____
презрение _____

3. Как вы думаете, что чаще является причиной появления той или иной эмоции у вашего ребёнка (ситуация, человек, предмет, его собственное настроение)? Отметьте каждую эмоцию (по возможности с примером).

Радости _____
Печали _____
Гнева (злости) _____
Страх _____
Обиды _____
Стыда (вины) _____
Зависти _____
Отвращения _____
Презрения _____

4. Можно ли сказать о вашем ребёнке:

эмоционально возбудимый? (да/нет/возможно)

эмоционально заторможенный? (да/нет/возможно)

5. Наблюдаются ли у вашего ребёнка яркие отрицательные реакции на определённую ситуацию, человека или предмет?

6. Легко ли успокоить вашего ребёнка после сильного эмоционального переживания? (да/нет/не всегда)

7. Случались ли в жизни вашего ребёнка трагические события (тяжёлые болезни, смерть друзей и близких, расставание с ними, развод родителей, стихийные бедствия, несчастные случаи, физическое насилие, нападения и др.)? (указать возраст)

Особенности реакции ребёнка на данное событие (шок, истерика, снижение настроения, потеря аппетита, апатия и др.):

8. Какое событие (радостное/печальное) своей жизни ваш ребёнок вспоминает _____ чаще _____ всего?

Какие причины (человек, ситуация, предмет) вызывают воспоминания _____ о _____ нём?

9. Можно ли по лицу вашего ребёнка догадаться об испытываемых им _____ чувствах? _____ (всегда/иногда/ _____ никогда)

10. Считаете ли вы лицо вашего ребёнка выразительным? (да/нет/не могу сказать) _____

11. Каковы наиболее частые причины появления признаков плохого или _____ хорошего _____ настроения _____ вашего _____ ребёнка?

12. Может ли ваш ребёнок заплакать или засмеяться, сопереживая вам, другим людям, литературным и телевизионным персонажам? (да/нет) _____

13. Понимает ли ваш ребёнок, когда кто-то нуждается в помощи, и делает _____ ли _____ попытки _____ помочь? _____ (да/нет/иногда)

14. Принято ли у вас в семье ярко выражать эмоции и чувства? (да/нет) Ваш ребёнок похож на вас (или других членов семьи) в выражении _____ своих _____ чувств _____ и _____ эмоций? _____ (да/нет)

15. Понимает ли ваш ребёнок, что, когда люди хмурятся, они чувствуют себя иначе, чем когда улыбаются? (да/нет/не знаю) _____ Замечает ли он изменения в выражении лица и настроении других? (да/нет/не знаю) _____

16. Распознаёт ли ваш ребёнок, когда другие чувствуют радость? (да/нет/не знаю) _____

17. Как часто (постоянно/по ситуации/редко/ _____ никогда) вы наказываете _____ своего _____ ребёнка?

В _____ чём _____ выражается _____ наказание?

18. Бывает ли, что ваш ребёнок что-то придумывает, сочиняет, чтобы избежать наказания или добиться желаемого? (часто/редко/никогда)

19. Понимает ли ваш ребёнок иронию (например, высказывание «Отличная погодка!», когда за окном идёт дождь)? (да/нет/не всегда/я не знаю) Иногда он шутит сам (да /нет)

20. Понимает ли ваш ребёнок разницу между ложью и шуткой? (да/нет/иногда)

21. Понимает и замечает ли ваш ребёнок, если кто-то лжёт, намеренно вводя в заблуждение других? (да/нет/иногда)

22. Его самого не так-то просто провести? (да/нет)

23. Иногда вам достаточно изменить выражение лица, чтобы ребёнок изменил поведение? (да/нет/иногда)

24. Рассказываете ли вы ребёнку о чувствах, эмоциях, отношениях между людьми? (часто/по ситуации/если спрашивает/редко/ никогда)

25. Обращаете ли вы его внимание на проявления чувств (эмоций) в жизни, литературе, кинофильмах?

Анализируя ответы по выделенным характеристикам, мы сможем проанализировать, в чём проблемы, если они есть; в чём сильные и слабые стороны вашего ребёнка.

Показатели для интерпретации опросника

1. Эмоциональная выразительность ребёнка (вопросы 9, 10).
2. Общая эмоциональность, преобладающие эмоциональные состояния ребёнка и их причины (вопросы 1, 2, 4, 5).
3. Присутствие у ребёнка фактора эмоциональной напряжённости (вопросы 4, 6–8).
4. Наличие у ребёнка представлений о чувствах, эмоциях и их причинах (вопросы 3, 11, 16, 23, 25).
5. Способность ребёнка к эмпатии (вопросы 12, 13).
6. Использование эмоций в общении (в семье, с окружающими) (вопросы 14, 15).

7. Понимание и использование юмора, иронии, двусмысленности высказываний (вопросы 14, 15, 19).

8. Понимание и использование обмана ребёнком при взаимодействии (вопросы 18, 20–22).

9. Выявление позиции родителей по отношению к ребёнку.

Когда вы заполняли данный опросник, у вас, по-видимому, возникали некоторые затруднения. Выделите для себя данные затруднения и внимательно приглядитесь к своему ребёнку. Обратите внимание, что понимание внутреннего мира своих детей непростая задача, но если ваша позиция состоит в открытости и внимании к детям, понимании важности его внутренних переживаний и социально-эмоциональных навыков, то постепенно ваше понимание и эффективность навыков вашего ребёнка будут расти.

1. При оценке эмоциональной выразительности вашего ребёнка следует учитывать индивидуальные особенности: эмоциональная выразительность бывает яркой и интенсивной и слабой. Но при этом ребёнок выражает эмоции и вы их понимаете. Для лучшего понимания эмоций своего ребёнка обратитесь к упражнениям об эмоциях (см. главу 2), смотрите фильмы и мультфильмы, читайте книги и наблюдайте за ребёнком.

2. Если вы считаете, что преобладающая эмоциональность ребёнка – хорошее настроение, часто проявление приятных, позитивных эмоций, то это означает, что ваш ребёнок живёт в эмоционально комфортной среде, а его внутреннее состояние стабильное. Частое проявление негативных (неприятных) эмоций указывает на состояние дискомфорта (внешнего или внутреннего). Внимательно проанализируйте остальные пункты своих наблюдений, отметьте проблемные места, требующие коррекции.

3. Если вы считаете, что для вашего ребёнка характерно состояние повышенной эмоциональной напряжённости, обратитесь к психологу, проанализируйте причины (они могут быть сложными и неявными), больше уделяйте внимание регуляции эмоциональных состояний вашего ребёнка (см. упражнения по дыханию), обсуждайте эмоции и их причины, возникающие у ребёнка и в семье.

4. Представление о чувствах и эмоциях, их причинах развиваются постепенно. Учтите возрастные особенности вашего ребёнка в понимании эмоциональных состояний и их причин (см. главу 3).

Обсуждайте эмоции героев книг, фильмов, музыкальных произведений, обсуждайте приятные и неприятные ситуации, создающие эмоциональное напряжение в семье. Понимание ситуаций облегчает и понимание эмоций и их причин.

5. Разные дети по-разному способны к эмпатии, т. е. сопереживанию и готовности помочь другому человеку. Но социальное взаимодействие, дружба, семейные отношения предполагают эмпатическое поведение. Если эмпатия вашего ребёнка выражена слабо либо направлена только в отношении к некоторым членам семьи, чаще обсуждайте истории в повседневной жизни, фильмах, книгах, где сочувствие сопровождается помощью другому.

6. Данная тема касается вопроса о традициях общения в вашей семье и понимания проявления чувств в общении. Иногда в семьях преобладает чрезмерная эмоциональность и бурное проявление эмоций (как позитивных, так и негативных). Эта чрезмерная эмоциональность требует снижения уровня проявлений эмоций, поскольку препятствует реализации жизненных задач, забирая все ресурсы на эмоциональные переживания и их выражение. Спокойная и доброжелательная обстановка в семье, обсуждение переживаний взрослых и детей, общесемейных проблем, уважение к каждому члену семьи является основой и эмоционального развития, и эмоциональной компетенции, и эффективности достижений. Проанализируйте свой стиль семейных взаимодействий. Подумайте, как их можно совершенствовать, обращаясь к данным о роли семьи в развитии социально-эмоциональных навыков.

7. Понимание и использование юмора в общении указывает не только на интеллектуальный рост ребёнка, но и на его способность использовать юмор в общении, трудных ситуациях, поскольку юмор способствует снятию эмоционального напряжения. Оцените способности вашего ребёнка понимать разные формы юмора. Эта способность развивается к старшему дошкольному возрасту и особенно интенсивно в среднем и подростковом возрасте. Объясняйте ребёнку суть смешного, смотрите с ним вместе смешные истории и обсуждайте, чем смех помогает в жизни.

8. Обман появляется как феномен развития способности понимать различия в представлениях о ситуациях и событиях своих и другого человека (см. главу 5). Эта способность появляется в 4–5 лет и ведёт к

появлению способности обманывать, т. е. изменять ваши представления о ситуации или событии. Сначала и прежде всего – это познавательные достижения, указывающие на развитие социального знания ребёнка. Только после этого ребёнку становятся доступны моральные оценки обмана (см. главу 5). Обсудите с ребёнком ситуации обмана (сверстников, взрослых) и оцените, на что был направлен обман: на защиту других от неприятностей (альтруистически) или на избежание наказания и неприятностей самому (эгоистический обман); намеренно или ненамеренно случился обман. Только после этого давайте моральную оценку тому или иному поступку.

9. Данные вопросы позволяют вам ответить, насколько в вашей семье социально-эмоциональные отношения играют важную роль, насколько вы внимательны к таким проявлениям ребёнка. Такой анализ позволит вам скорректировать ваши отношения и обратить внимание на сильные и слабые стороны ваших детей.

Отношения между родителями, братьями, сёстрами и влияние на ребёнка

В науке проводятся интенсивные исследования роли семьи в развитии понимания эмоций и других психических состояний, которые составляют навыки эффективной социализации ребёнка и его успешности в обучении. Семья для ребёнка является главной и первой средой, где он учится понимать мир и взаимодействовать в нём. Именно поэтому изучение семейных факторов стало важной научной задачей.

Основные семейные факторы были сведены к четырём пунктам:

- ✓ социально-экономический статус семьи;
- ✓ размер семьи (количество братьев и сестёр);
- ✓ склонность родителей к описанию психических состояний;
- ✓ чувствительность к внутреннему миру ребёнка.

В качестве дополнительных, менее исследованных, авторы выделили: стиль родительского воспитания, привязанность ребёнка и поясняющие разговоры родителей.

Как показывают результаты исследований, уровень образования матерей, их профессиональный статус и профессиональные достижения отцов влияют на понимание неверного мнения и эмоций. Так, матери, чей образовательный статус выше, описывали окружение более сложным языком, детальнее, пытаясь добиться понимания детей, что сказывалось на понимании психических состояний и их обозначении у детей. Показано, что существуют различия между группами с низким и средним социально-экономическим статусом семьи, при этом такие различия наблюдаются независимо от возраста и развития речи. Средний уровень доходов семьи расширяет возможности взаимодействий родителей с детьми, разнообразие внешних впечатлений и уровень общения семьи. Кроме того, такие показатели, как низкий доход, семьи с одним родителем, многодетные семьи и особенно низкий уровень образования матери, сказываются на низком уровне интеллекта ребёнка и его академических достижениях, что может косвенно влиять на понимание психического мира.

Образование матерей способствует развитию речи детей, что, в свою очередь, имеет значение для становления способности понимания психических состояний, эмоций и их обозначения. Высокий и средний уровни заработка предоставляют родителям возможность проводить с детьми больше времени и участвовать в разговорах о психической жизни. У детей в семьях с низким социально-экономическим статусом отмечаются отставания, в том числе в речевых способностях и других интеллектуальных навыках.

Стоит отметить, что жестокое обращение с детьми, независимо от хронологического возраста детей и показателей социально-экономического статуса семьи, влияет на задержку в развитии понимания психических состояний, включая эмоции.

Обобщённые данные показывают, что у детей, подвергшихся физическому насилию, обнаружено снижение социального понимания, особенно в области эмоций и изменения социально-когнитивных навыков в целом.

Изучение детей от 1 года до 12 лет показало, что дети с двумя и более братьями и сёстрами имели значительно более высокие показатели развития понимания социального мира и внутренних психических состояний, как на раннем, так и на позднем этапе оценки, по сравнению с детьми без братьев и сестёр их возраста. Следовательно, общение с братьями и сёстрами способствует развитию способности «чтения» желаний, намерений, эмоций, чувств, пониманию обмана и недоразумений, что необходимо в повседневном общении и взаимодействиях.

Аналогичным образом была показана связь успешности понимания психических состояний с возможностью ребёнка общаться со старшими и пожилыми членами семьи (тётями, дядями, бабушками, дедушками). Но главная роль принадлежит родителям, которые используют ментальный словарь для описания внутреннего мира, своих чувств и эмоций. Чем разнообразнее и чаще использовались слова для обозначения своих внутренних состояний («я чувствую», «я огорчён», «я думаю», «я намерен», «я радуюсь» и т. п.), тем дети были успешнее в понимании психических состояний себя и других людей.

При изучении 37 семейных пар с детьми, в домашних условиях в ходе живого взаимодействия было обнаружено, что количество разговоров о чувствах и мыслях между членами семьи предсказывает

использование ментального словаря младшими детьми спустя 2 года. Использование матерью на ранних этапах детского развития ментального языка, описывающего внутренние психические состояния, предсказывает не только понимание ребёнком психического мира и использование им ментальных слов, но и показатели социальной адаптации и поведенческих трудностей в период среднего детства (начальной и средней школы). Приведённые результаты показывают, что не только социально-экономические условия существования семьи, но и содержание детско-родительских отношений играют важную роль в развитии понимания ребёнком социального мира и социально-эмоциональных навыков.

Чувствительность родителей к внутреннему миру ребёнка и частота использования языка психических состояний в разговоре с ним являются взаимодополняющими факторами. Первый из них отражает знание своего ребёнка, что признаётся основой родительского стиля воспитания, а второй – непосредственный характер взаимодействия с ним. И чувствительность к особенностям ребёнка, его внутреннему миру, так же как обсуждение и важность его чувств, переживаний, намерений, мыслей, его понимания других предсказывают понимание психического мира детьми.

Как предотвращать и эффективно разрешать конфликты?

Действительно, **конфликт** – это столкновение людей с разными интересами, потребностями и ценностями, отсутствие согласия между ними.

Существуют различные определения конфликта, но все они подчёркивают наличие противоречия, которое принимает форму разногласий. Конфликты могут быть скрытыми или явными, но в основе их лежит отсутствие согласия. Поэтому определим конфликт как отсутствие согласия между двумя или более сторонами – лицами или группами.

Обсуждайте с детьми свои и их чувства и состояния. Это важно для развития понимания ребёнком социального мира.

Причины конфликта могут быть очень разными:

- ✓ незаслуженные и унижительные упрёки;
- ✓ негативные обобщения, «навешивание ярлыков»;
- ✓ настойчивые советы, предписания по поводу того, как другому человеку следует себя вести;
- ✓ указания на факты, которые не имеют отношения к теме разговора или изменить которые собеседник не в состоянии;
- ✓ решительное установление границ разговора, «закрытие» определённых тем для обсуждения;
- ✓ неуместная ирония, сарказм;
- ✓ ругательства, оскорбительные высказывания, имеющие целью «выпустить пар», и т. д.

Предлагаем вам использовать технику «Разреши конфликт», которая помогает понять друг друга в конфликтной ситуации. Её можно использовать при возникновении сложной эмоциональной ситуации с ребёнком или взрослым человеком внутри семьи, с её помощью также можно проанализировать происшествия в настоящем, будущем или прошлом.

Техника состоит из группы вопросов, разработанных для решения конфликтных ситуаций, возникающих между двумя и более людьми. Отвечая на эти вопросы, вы можете проследить ваши эмоции и эмоции другого человека, то, что вызывает эмоциональное напряжение, как выражались эти эмоции вами и другим человеком, как справиться с данной ситуацией.

Техника разрабатывалась на основе научного исследования модели эмоционального интеллекта и полученных результатов. Она включает несколько вопросов, которые помогают в решении сложных эмоциональных ситуаций, возникающих между двумя и более людьми:

✓ Какие эмоции испытывает каждый человек – участник конфликта?

✓ Что вызывает определённые эмоции?

✓ Что нужно сделать человеку в конкретном случае, чтобы управлять эмоциями более эффективно и создать ситуацию, максимально выгодную для всех её участников.

Предложенная техника оказывает влияние на осознание и регуляцию эмоций, видение ситуации с точки зрения других людей. Этот процесс помогает детям стать ответственными за свои эмоции и эмоции других. Это важно, так как часто эмоции заставляют нас совершать необдуманные поступки. Когда дети размышляют над своими эмоциями и чувствами, чувствами других, они становятся способными понять и справиться с различными сложными эмоциональными ситуациями.

Один из лучших результатов использования техники «Разреши конфликт» – это вовлечение детей в процесс коммуникации. Когда дети обдумывают разные пути управления сложной ситуацией и изменяют свои подходы на более эффективные, они создают систему стратегий, влияющих на управление своими эмоциями в похожих ситуациях.

Потренируйтесь: вспомните недавнюю конфликтную ситуацию, которую не удалось разрешить или которая разрешилась с исходом, который вас не удовлетворил. Заполните таблицу, приведённую ниже.

Алгоритм работы с конфликтными ситуациями^[54]

Разреши конфликт	
Я	Другой человек
Идентификация и выражение эмоций	
Что вы чувствовали в этой ситуации? Как Вы выражали свои эмоции?	Как вы думаете, что чувствовал другой человек в данной ситуации? Как другой человек выражал свои эмоции?
Понимание причин	
Почему Вы испытывали эту эмоцию?	Как вы думаете, почему он (другой человек) испытывал эту эмоцию?
Управление эмоциями	
Как вы управляли своими эмоциями?	Как другой человек управлял своими эмоциями?
Планирование будущего. Использование эмоций в решении задач	
Как вы могли бы лучше справиться с этой ситуацией? Что вы можете сделать, если снова попадёте в эту ситуацию? Какой наилучший способ справиться с этой ситуацией? Что вы можете сделать сейчас?	

УПРАЖНЕНИЯ, которые можно выполнять с ребёнком

АНАЛИЗ КОНФЛИКТА ГЕРОЯ ФИЛЬМА

Вы можете обсудить с ребёнком по данной схеме конфликт, который произошёл, например, с его другом в школе, или потренироваться на примере героев книг или фильмов. С детьми школьного возраста вы можете проанализировать конфликт, описанный в книге Дж. К. Роулинг «Гарри Поттер и философский камень». Вы можете вместе посмотреть фильм «Гарри Поттер и философский камень» (2001), эта ситуация разыгрывается в первые 20 минут фильма. Обсудите с ребёнком следующие вопросы:

- ✓ Как Гарри чувствовал себя, пока не узнал, что он – волшебник?
- ✓ Как чувствовали себя его дядя и тётя?
- ✓ Что спровоцировало чувства Гарри?
- ✓ Что стало причиной чувств его дяди и тёти?
- ✓ Как Гарри выражал свои чувства и управлял ими?
- ✓ Как выражали свои чувства и управляли ими его дядя и тётя?
- ✓ Что мог сделать Гарри, чтобы лучше управлять своими чувствами?
- ✓ Что в отличие от него могли сделать его тётя и дядя?

Есть несколько приёмов сглаживания конфликтных ситуаций.

И, конечно же, эффективнее предотвратить конфликт, нежели его разруливать. Предлагаем несколько инструментов, которые помогут вам наладить общение в семье и предотвратить конфликтные ситуации.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Оставаться спокойным. Использовать тихий тон голоса. Крики и споры только разжигают конфликт. Вспомните зелёный квадрат «Измерителя настроения»!

2. Уважать личное пространство другого человека. Не подходите слишком близко и старайтесь не дотрагиваться до оппонента и его вещей.

3. Попросить человека рассказать, случилось ли с ним уже что-либо подобное, когда также нужно было выбрать правильный вариант из множества предложенных. Спросить: «Могу ли я помочь?» вместо «Ты сегодня какой-то злой».

4. Усилить чувствительность. Скажите: «Ты имеешь полное право злиться!», «В этой ситуации нервничать – это нормально». Избегайте резких замечаний: «Не кричи!», «Не спорь!».

5. Предоставить право выбора или альтернативу вместо того, чтобы рассказывать человеку, что делать. Вместо того чтобы оказывать давление на взволнованного человека, постарайтесь начать с ним беседу.

6. Отвечать избирательно и формулировать свою просьбу другими словами.

7. Спрашивать о фактах, а не об эмоциях. Вместо того чтобы спросить: «Почему ты такой злой?», задайте следующий вопрос: «Что такое случилось, что ты так сильно огорчился?»

8. Подчеркнуть своё желание выслушать (даже языком тела). Постарайтесь найти такое место, где вам будет комфортно поговорить один на один, чтобы не смутить человека.

9. Допускать паузы в разговоре. Они помогают находить правильные ответы и планировать заранее всё, что будет сказано.

10. В конце разговора поблагодарить человека. «Большое спасибо за то, что помогли (помог) решить эту проблему так быстро!»

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

Человек, умеющий не просто **слушать**, а именно **слышать**, будет всегда вызывать желание продолжить общение с ним, сможет донести свою мысль, добиться компромисса даже при общении с самым «трудным» собеседником, будь то взрослый или ребёнок.

Активно слушать – это значит проявлять искреннюю заинтересованность и внимание ко всему, что говорит и делает другой человек. Это основа любого положительного, эффективного контакта с другим человеком.

Активное слушание помогает сблизиться с человеком, понять его чувства. помогает избежать возникновения конфликта.

Активное слушание включает систему приёмов. Давайте рассмотрим их более подробно:

✓ **умение держать паузу.** Это просто пауза, которая даёт собеседнику возможность подумать. После паузы собеседник может сказать что-то ещё, о чём без неё бы промолчал;

✓ **задавать уточняющие вопросы** – это просьба уточнить или разъяснить что-либо из сказанного;

✓ **использовать парафраз** (пересказ слов собеседника) – это попытка слушателя кратко и своими словами повторить изложенное собеседником только что;

✓ **повторение (эхо)** – выделение самых значимых чувств и эмоций у собеседника;

✓ **подтверждение чувств**, когда слушатель сообщает собеседнику своё впечатление от разговора, сформировавшееся в ходе общения.

Я-СООБЩЕНИЯ

В процессе общения с ребёнком и другими членами семьи мы не только выражаем эмоции, но и транслируем их другому человеку, даём обратную связь о его действиях, поступках. Иногда эти поступки нас задевают. Но как сказать об этом?

Когда нам неприятен поступок другого человека, мы, как правило, испытываем недовольство, раздражение, злость. Но и эти эмоции надо уметь выражать корректно. Как часто в таких ситуациях мы произносим фразы, способные привести к неприятным последствиям: конфликтам, оскорблениям, психологическим травмам. Вспомните, в какой форме вы выражаете своё недовольство. К чему это обычно приводит?

Я-сообщения – это способ избежать обвинения другого человека, просто рассказав ему о своих чувствах по поводу той ситуации, которая вас не устраивает.

Формула «Я-сообщений» достаточно проста:

Возьмем, например, такую привычную ситуацию, когда ребёнок сломал дорожку для вас вещь:

✓ **Чувство.** Первое, что вы делаете, – выражаете то, что испытываете. Такие сообщения всегда начинаются с «Я» или «Мне» («Мне не нравится...», «Мне неприятно...», «Меня очень огорчило...»).

✓ **Факт.** Вы произносите, что именно у вас вызывает такое чувство («Когда без разрешения трогают мои вещи...», «Когда ломают вещи, которые мне дороги...»).

✓ **Желание.** То, что бы вам хотелось изменить («Мне бы хотелось, чтобы мои вещи брали только с моего разрешения...», «Мне бы хотелось, чтобы к моим вещам относились бережно...»).

✓ **Последствия.** Говорите о том, что изменится, если пойти вам навстречу («...тогда у меня было бы желание чаще разрешать брать мои вещи», «...тогда моё настроение не было бы испорченным»).

Эмоциональная карта семьи

Эта практика поможет поддерживать в семье атмосферу радости, доверия и доброжелательности, определить те эмоции и чувства, которые каждый член семьи хотел бы испытывать, находясь дома. Вы сможете запланировать эти эмоции, определить те действия и поступки (каждого члена семьи), которые позволят данным эмоциям быть.

Сначала всей семьёй вы определяете эмоции, которые хотите испытывать, а потом обсуждаете действия, которые помогут эти эмоции вызвать. Например, вы определили, что хотите испытать интерес, и думаете, что вам поможет. Для этого каждый вечер среды вы смотрите интересный фильм, который подбирает по очереди каждый член семьи, или играете в настольную игру и т. д. И дети, и родители вместе составляют данный список, а потом красиво оформляют в эмоциональную карту, схематично в виде коллажа.

Итак, вопрос первый: какие эмоции и чувства вы хотите испытывать, находясь в кругу семьи каждый день?

Предложите каждому члену семьи составить свой список на отдельном листе, а затем обсудите и составьте общий список.

Далее обсудите, какие поступки и действия помогут вам испытывать эти эмоции.

Зафиксируйте результаты обсуждения. Важно помнить, что поступки для поддержания эмоции или чувства должны быть конкретными и понятными всем членам семьи.

Например:

✓ Делать искренние комплименты хотя бы один раз в день.

✓ Улыбаться и говорить: «Привет всем!», когда заходите домой после работы (школы, детского сада и т. д.).

✓ Делиться друг с другом событиями, произошедшими за день. Обсуждать эмоции, возникшие по этому поводу. Внимательно

выслушивать каждого члена семьи.

Здорово, если у вас получится список из 5–7 поступков, которые включаются в эмоциональную карту семьи.

Также вы можете обсудить следующие вопросы:

✓ Как вы справляетесь с нежелательными эмоциями?

✓ Как мы можем избежать их и справиться с конфликтной ситуацией?

Все члены семьи могут предложить способы управления своими эмоциями, которые могли бы помочь им избежать нежелательного поведения и, как результата, возникновения некомфортных эмоций у них самих и у других членов семьи.

Изобразите карту в виде коллажа или рисунка: эмоции, которые мы хотим испытывать, и поступки, которые помогут нам испытывать эти эмоции, а также способы, которые помогут вам справиться с нежелательными эмоциями.

Важно помнить, что работа с картой может продолжаться очень долгое время. Через какое-то время у вас или у одного из членов семьи может возникнуть желание что-то изменить или дополнить. Многие семьи украшают свою карту рисунками, фотографиями и полезными высказываниями.

✓ Ежедневно обращайтесь к вашей карте – какие эмоции мы хотим испытывать и какие действия помогут.

✓ Ведите «Дневник достижений» – фиксируйте, что получилось реализовать, какие дела, традиции, а также что не получилось. Отмечайте, над чем стоит ещё поработать.

✓ Карта динамична – добавляйте новые действия и традиции!

Мы желаем вам мира и гармонии в семье!

Глава 6

Как помочь ребёнку?

Шпаргалки по решению эмоционально-насыщенных ситуаций в жизни ребёнка

Отношения со сверстниками



Устанавливать, сохранять и поддерживать отношения – важные социальные навыки, позволяющие нам чувствовать себя уверенно в обществе, ощущать свою состоятельность и успешность. С этим утверждением трудно поспорить, поэтому, глядя на своих детей, мы начинаем переживать и беспокоиться, когда замечаем, что у них что-то не ладится в отношениях со сверстниками, и, конечно, хотим им в этом помочь.

Младший школьный возраст. Родители – чуткие наблюдатели.

Как известно, особую роль дружба приобретает в жизни детей именно в возрасте 6–8 лет. Как раз, когда ребёнок идёт в школу. В этом возрасте нормально, если у ребёнка много друзей. У детей возникает чувство «МЫ», захватывает единение в совместной деятельности, идея сотрудничества и справедливости, желание испытывать «чувство локтя», принадлежности к группе. Ребёнок с гордостью заявляет: «А наш класс занял первое место в конкурсе! Наш класс выиграл соревнование! Наши были самые быстрые!» Также у ребёнка появляется возможность показать, проявить себя и получить обратную связь, которая становится важным фактором формирования адекватной самооценки. В школьной жизни, по сравнению с дошкольным опытом, репертуар социальных навыков заметно расширяется, уже становится важным не только ощущать себя частью группы, но также учиться

сохранять автономию. И если по какой-то причине у ребёнка не было возможности получить этот опыт (гулял только с няней, в детском саду не был, ходил на кружки, а опыта совместной спонтанной ролевой игры со сверстниками не приобрёл), тогда вхождение в коллектив класса будет представлять для него особую сложность. Уметь отказываться от общения, которое унижает тебя, сохраняя чувство собственного достоинства, не испытывая при этом чувства неполноценности, с одной стороны, но и не быть излишне эгоцентричным, заносчивым, высокомерным, ставя свои интересы выше интересов других, выбирать и говорить «нет», если нужно, и в то же время доверять, откликаться, быть отзывчивым, уметь просить прощения... Задачи становятся сложнее, но и до решения их ребёнок в норме уже дорос. Таким образом, постепенно и органично формируются социально-эмоциональные навыки ребёнка: умение завязывать и поддерживать отношения, адекватно эмоционально реагировать на школьные ситуации общения.

Пять умений, владение которыми помогают ребёнку успешно адаптироваться в коллективе:

1. Вступать в общение и поддерживать его: обращаться к другим детям, задавать вопросы, проявлять юмор, поддерживать разговор.

2. Вовлекаться в совместную деятельность: вместе играть, выполнять коллективное задание, проявлять инициативу и поддерживать чужую инициативу.

3. Управлять своими эмоциями: не подавлять их, а подбирать адекватные способы для выражения своих эмоций. Конструктивно выражать злость, реагируя сообразно ситуации. Например, ребёнка обидели словом. Соразмерная реакция – подобрать подходящие случаю слова, которые остановят обидчика и позволят сохранить самоуважение. Чрезмерная реакция – ударить в ответ. Недостаточная реакция – «проглотить обиду», поощряя обидчика и дальше испытывать, насколько далеко можно зайти.

4. Замечать и уважать свои и чужие границы: телесные, психологические (например, уметь отказывать и принимать отказ), границы собственности.

5. Ощущать и поддерживать эмоциональный контакт с другими: быть эмоционально включённым в общение, понимать эмоции и

чувства других людей, выражать свои эмоции и разделять эмоции и чувства других.

Способности хорошо развитого эмоционального интеллекта (распознавание эмоций, понимание причин появления эмоций, использование эмоций для решения задач, управление эмоциями) являются основой данных навыков, они закладываются в течение всего предшествующего периода взросления ребёнка при чутком и мудром родительском участии. И если ребёнок не может в школе найти друзей, значит, нужно присмотреться, почему это происходит. Если на предыдущих этапах развития что-то пошло не так, то мы имеем то, что имеем: у ребёнка нет друзей.

И тогда алгоритм действий такой.

Первый шаг. Поговорить с учителем: педагог, как взрослый человек, наблюдающий ребёнка в коллективе, может заметить, каких навыков для общения не хватает ребёнку (робеет, боится вступать в контакт или, наоборот, ведёт себя слишком напористо и т. п.). Выслушать его версию.

Второй шаг. Поговорить с ребёнком. Не нужно в лоб спрашивать: почему у тебя нет друзей или я заметил, что ты одинок. Лучше просто порассуждать с ним на тему дружбы. Каково его мнение: что мешает, что помогает дружбе? Какие эмоции, навыки, качества для этого важны? (Открытость, отзывчивость, дружелюбие, интерес к другому, готовность помочь.) А мешают: неумение делиться, обидчивость, недоверие, вспыльчивость... Можно подвести в такой беседе как раз к проблеме ребёнка, если вы её уже знаете. Поговорите о том, как можно развивать в себе необходимые качества.

Третий шаг. Окажите поддержку ребёнку. Очень важно, чтобы ребёнок поверил в себя, в свои силы справиться с проблемой. Можно дать конкретные советы по расширению дружеских связей. Если ребёнок просто растерялся, не знает, с чего начать, вспомните вместе какие у него любимые занятия, интересы, и предложите в классе найти ребят с такими же интересами. Продумайте вместе игры, которые он может сам предложить, например, на перемене. Если вы вспомните свой опыт по установлению дружеских связей и поделитесь им и он узнает, что у вас, возможно, тоже были трудности и они были преодолены, наверняка ребёнку станет легче, он почувствует себя увереннее, поймёт, что не остался один на один со своей проблемой.

Четвёртый шаг. Если удалось наладить доверительный диалог и ребёнок сам стал делиться тем, что у него происходит в классе, замечайте и приветствуйте любые, даже самые маленькие улучшения в отношениях. Это происходит не вдруг, наберитесь терпения. Вы можете использовать «Дневник эмоций» при общении с ребёнком, подвести эмоциональный итог дня, спросить у ребёнка, какая эмоция была сегодня, что произошло. Можно попросить ребёнка нарисовать эмоцию и причину её появления.

Надеемся, этот алгоритм поможет вам сориентироваться в трудной ситуации!

Хотим отметить, что мы не рассматривали такие варианты причин отсутствия друзей, когда ребёнок – интроверт, ему самому комфортно быть одному, при этом он не испытывает мук одиночества и тогда это проблема родителей: возможно, они более общительны и им непривычно видеть своего ребёнка таким закрытым и самодостаточным. Это может быть вопрос личностной зрелости (и в частности, «гаджетомания»), особенностей темперамента, вопросы принятия своего ребёнка таким, какой он есть, родительской способности отпускать, не проявлять излишнюю тревожность.

Мы рассмотрели причины отсутствия друзей у детей младшего школьного возраста с позиции своевременного формирования социальных умений, навыков развитого эмоционального интеллекта и вклада родителей в этот процесс. Теперь, зная и учитывая эти закономерности, можно эффективно помочь своему ребёнку устанавливать, поддерживать и сохранять дружеские отношения.

Отказ учиться, потеря интереса и мотивации

Как часто мы сталкиваемся с тем, что ребёнок отказывается учиться, говоря, что ему неинтересно или «неохота» (этот аргумент особенно часто можно услышать от подростков). Для родителей очень важно понимать, что скрывается за этими словами.

Стремление к познанию мира заложено в ребёнке природой. Начиная с самого раннего детства малыш стремится изучить новый предмет, появившийся в поле его зрения, тянется, чтобы потрогать, понюхать или ещё лучше лизнуть то, что для него является новым и неизведанным. Уже в этот момент закладываются основы мотивации к познанию. И дальше во многом от нас зависит, как она будет развиваться.

Важно сказать о том, что существует внешняя и внутренняя мотивация.

1. Внешняя мотивация, как понятно из названия, исходит извне: от родителей, учителей, других ребят и взрослых.

К **положительной внешней мотивации** можно отнести одобрение, похвалу, хорошие оценки, бонусы, вкусности и всё то, что ребёнок расценивает как поощрение.

И наоборот, наказание, унижение, ругань, лишения и низкие оценки формируют **отрицательную внешнюю мотивацию**.

2. Внутренняя мотивация заключается в том, что ребёнок «сам так решил», ощутил внутреннюю потребность осуществить то или иное действие.

Так, например, рисование ради получения от этого занятия удовольствия – внутренняя мотивация. Создание рисунка ради получения призового места на конкурсе и похвалы родителей – внешняя мотивация.

Давайте более подробно разберём, какие факторы могут влиять на развитие мотивации у ребёнка.

Соответствие вида деятельности возрасту

Как это относится к мотивации? А самым непосредственным образом! Если ребёнку дошкольного возраста, ведущей деятельностью которого является игра, постоянно повторять, что заниматься нужно **серьёзно**, что это очень **серьёзные** занятия, что он должен быть собранным, усидчивым, и... мы получим потерю интереса к занятиям через 2–3 урока. А в некоторых случаях и быстрее.

Если подростку, ведущей деятельностью которого является общение со сверстниками, занятие предварять словами: «Вы там просто поиграете...» или, напротив: «У вас там будет идти серьёзная работа с...», то мы также получим потерю интереса и мотивации к данному занятию. Если же подросток поймёт, что на занятиях он со своими сверстниками сможет обсудить волнующие его темы, рассказать о своих проблемах и получить от таких же, как он, ребят обратную связь и помощь значимого взрослого, поймёт практическую пользу, то на такие занятия он будет ходить с большим удовольствием.

Приведём пример, который хорошо иллюстрирует вышесказанное.

Девочка Катя, 11 лет. Увлекается чтением графических романов (комиксов), замечательно рисует, сама начала писать роман. Дома часто остаётся одна, так как родители заняты на работе, а выходить из дома без взрослых ей не разрешают. Общение со сверстниками происходит в социальных сетях. Родители отмечают у неё снижение мотивации к обучению. «Она ничего не хочет делать, – говорит мама. – Если её не заставлять, она сама будет заниматься всякой ерундой вместо того, чтобы исправлять двойки по русскому языку. Катя либо сидит в телефоне, переписываясь с друзьями, либо рисует свои комиксы».

Можно понять обеспокоенность родителей плохими отметками в школе, но важно также понимать, почему Катя теряет интерес к обучению и как его восстановить, опираясь на её увлечения и ведущий вид деятельности, присущий этому возрасту. У девочки не реализуется главная потребность подросткового возраста – потребность в общении со сверстниками. Она пытается компенсировать её, переписываясь в соцсетях, но назвать это полноценным общением сложно. Соответственно, чувствуя постоянную нехватку общения, Катя всё больше времени проводит в переписке. На учёбу же остаётся всё меньше времени.

Как обычно поступают родители, когда ребёнок начинает отставать по какому-либо предмету? Конечно, нанимают репетитора для дополнительных занятий. Способствует ли такое решение реализации потребности в общении? Скорее, нет. В результате родители получают либо сопротивление со стороны подростка, либо психосоматические проявления в виде плохого самочувствия и усталости у ребёнка.

Как же помочь Кате и её родителям? Первое, что важно сделать, это использовать увлечение девочки литературой (мы помним, что Катя начала писать свой роман) для улучшения знаний по русскому языку. Можно предложить Кате написать пьесу и поставить её в школьном театре. Очевидно, что при написании этой пьесы необходимо использовать все свои знания по русскому языку. Ведь если её актёры-одноклассники получают роли с грамматическими и стилистическими ошибками, то Кате будет очень неловко! В качестве консультанта Кате может помочь школьный учитель по русскому языку и литературе.

В результате, когда все рекомендации были реализованы, Катя не только смогла подтянуть свои знания по русскому и литературе (она с удовольствием познакомилась с творчеством У. Шекспира, О. Уайльда, А. С. Пушкина и других известных авторов), но и использовала своё увлечение рисованием, самостоятельно оформив свой спектакль. Также эта работа помогла поднять авторитет Кати в классе, так как она выступала в роли режиссёра-постановщика, а её одноклассники были актёрами школьного театра.

Эмоции и мотивация

Как мы знаем, есть эмоции, которые нам испытывать приятно, – это радость, интерес, доверие, удивление. И есть те, которые не доставляют нам удовольствия, они не очень приятные – страх, отвращение, печаль и злость. Человек подсознательно стремится испытывать приятные эмоции и избегать неприятных. Соответственно, если у ребёнка обучение связано с отвращением (скукой), он постоянно расстроен из-за неудач в учёбе или боится неодобрения или наказания родителей за плохие отметки, то мотивация будет снижаться. Поэтому крайне важно создавать положительный фон обучения.

Его составляющими могут быть следующие факторы.

1. Эмоция отвращения (скука).

Если ребёнок при изучении того или иного предмета постоянно испытывает скуку, это может происходить по разным причинам: слишком сложный или слишком простой уровень заданий, неподходящая форма изложения материала, построение процесса обучения без учёта ведущего вида деятельности возраста и т. д. Очень важно на этом этапе вовремя заметить возникновение скуки и не дать ей перерасти в эмоцию отвращения. Одним из действенных способов заинтересовать ребёнка является совместная деятельность.

Известно, что ребёнку заниматься чем-либо значительно интереснее, если вместе с ним в деятельности принимает участие взрослый. Ребёнок может почувствовать себя увереннее при выполнении непростого задания, если рядом такое же задание будет выполнять взрослый. Он сможет обратиться за помощью к маме или папе или даже просто подсмотреть удачное решение и применить его в своей работе. На начальных этапах взрослый может помочь понять ребёнку, что даже самое скучное на первый взгляд задание можно сделать интересным и увлекательным.

Также причиной возникновения отвращения к учёбе может стать постоянное принуждение к выполнению домашних заданий. Если домашняя работа постоянно начинается со слёз или скандала, то очень велика вероятность, что ребёнок не только потеряет интерес к изучению предмета, но у него возникнет и стойкое отвращение к учёбе!

2. Эмоция радости.

Эта эмоция способствует раскрытию творческого потенциала ребёнка. Когда учебная деятельность сопровождается этой эмоцией, когда он получает удовольствие от процесса учения, его занятия становятся продуктивнее, улучшается процесс запоминания и формируется положительное отношение к предмету.

Возникновению эмоции радости способствуют одобрение, поощрение и поддержка со стороны взрослых. Как мы помним, все эти инструменты относятся ко внешней мотивации. Но с ними надо быть осторожными, так как если поощрение станет обыденным и привычным, то ребёнок не будет чувствовать его ценности.

Не стоит забывать и про внутреннюю мотивацию. Ребята часто стремятся попробовать сразу миллион занятий: игра на скрипке, бокс, рисование, лего... Но как только становится понятно, что для получения желаемого результата необходимо регулярно и длительно заниматься, они быстро теряют интерес.

Здесь роль взрослого состоит в том, чтобы поддержать мотивацию ребёнка, научить получать удовольствие и от маленьких, внутренних побед (выучил красивую песню, забил нестандартный гол), которые грели бы душу в период, когда опускаются руки. Помочь ребёнку, как говорил Станиславский, «трудное сделать привычным, привычное – лёгким, а лёгкое – приятным».

3. Эмоции печали и страха.

Эти эмоции могут возникать, если у ребёнка что-то не получается, если он провалил важный для него зачёт или не смог достойно выступить с презентацией. Это может послужить причиной снижения мотивации или вообще отказа от данного вида деятельности. Роль взрослого здесь заключается в поддержке, понимании и, при необходимости, оказании помощи ребёнку.

Также очень важно сформировать у ребёнка понимание того, что ошибка – это не конец жизни и не провал, а источник бесценного опыта. И сделать это взрослые могут своим примером, демонстрируя такое отношение к своим собственным ошибкам и показывая своё отношение к ошибкам ребёнка.

Приведём пример подобной ситуации.

Максим очень долго готовился к выступлению с презентацией на тему, которая давно его интересовала – «Путешествие по самым необычным городам мира». Он изучил множество источников и подготовил красочную презентацию. Накануне выступления он так разволновался, что не мог уснуть всю ночь. Утром он встал разбитым и уставшим. К моменту, когда надо было выступать перед классом, Максим от волнения растерял последние силы и не смог собраться. Стоя перед классом, он забыл половину выступления и был вынужден прервать свою речь на середине. В сильном расстройстве Максим выбежал из класса и позвонил родителям, чтобы они забрали его домой пораньше. Дома Максим очень переживал. У него были доверительные отношения с папой и мамой, но ему было стыдно рассказывать им о своём поражении. Сперва родители не поняли

причины эмоционального состояния сына, но потом, когда Максим за ужином сказал, что больше никогда не будет выступать с какими бы то ни было презентациями и рассказал о случившемся в школе, родители всё поняли.

В этот момент было очень важно помочь Максиму преодолеть страх неудачи и поддержать в нём интерес и желание выступать. Родителям следует обсудить с Максимом, что он смог вынести из этой ситуации для себя ценного; рассказать о своём опыте, возможно, в детстве с ними произошла такая же история и что им помогло собраться и подготовить следующую презентацию и выступить без страха.

4. Эмоция интереса.

Пожалуй, главной составляющей мотивации является эмоция интереса. Для поддержания этой эмоции можно придерживаться следующих рекомендаций:

- ✓ Дайте возможность ребёнку для самостоятельного познания мира.

- ✓ Поддерживайте его стремления и начинания. Помните, что важно поддерживать его разнообразные интересы, даже если они вам кажутся мимолётными и несерьёзными.

- ✓ Посещайте всевозможные выставки, музеи и мероприятия, которые помогут ребёнку познакомиться с разнообразными сферами жизни. Здесь следует помнить, что при выборе музея или мероприятия важно ориентироваться на возраст ребёнка, чтобы чрезмерно длинной лекцией или физически утомительным походом в музей не отбить у него интерес к подобным мероприятиям.

- ✓ Вовлекайте ребёнка в занятия, которые интересны вам. Возможно, одно из ваших хобби вызовет интерес и у него! Но помните: важно вовлекать, но не насаждать!

- ✓ Покажите практическую значимость изучаемых в школе предметов. Так, например, если ребёнок в будущем мечтает стать космонавтом, то он должен понимать значимость изучения точных наук и занятий спортом для будущей профессии.

Страх неудачи

Страх неудачи, как и потеря познавательного интереса и мотивации учиться, – довольно распространённая проблема современных детей. Чаще всего она вызвана переживанием ребёнка своего неуспеха. К 6–7 годам у ребёнка довольно развитое представление о себе и своих возможностях; у него формируется самооценка, и он учится отделять свои представления о себе от представлений родителей или учителей. Поэтому свои неуспехи он начинает относить к представлению о себе как о «плохом», может появиться избегание трудностей и нежелание учиться.

Что можно сделать в такой ситуации?

Откажитесь от оценивания успехов ребёнка – давно известно, что оценки не мотивируют учеников, а, наоборот, снижают у них интерес к учёбе. Найдите свои критерии оценивания каждой из задач, стоящих перед ребёнком; эти критерии должны **учитывать самые маленькие успехи ребёнка**, обращать внимание ребёнка на его успехи и достижения. Однако важно, чтобы **похвала за успехи не была наигранной, а действительно отражала определённые сформированные и известные ребёнку критерии оценивания**. Договоритесь с ребёнком после каждого учебного дня обсуждать случившееся в школе: например, каждый раз находите три вещи, которые удивили ребёнка, три вещи, которые ребёнок до этого не знал, и т. д. Интересно будет, если вы также будете играть с ребёнком в эту игру и со своей стороны: найдите и в своём дне три удивительные и новые вещи, которые вы узнали. Если у ребёнка возникают сложные ситуации в школе, обсуждайте, как можно в них поступить.

Ведите с ребёнком «Дневник эмоций», подводите эмоциональный итог дня: с какой эмоцией ребёнок был в школе, какие эмоции помогли ему, рассказывайте ребёнку о своих эмоциях и чувствах.



РАДОСТЬ



ПЕЧАЛЬ



СТРАХ



ЗЛОСТЬ



УДИВЛЕНИЕ



ИНТЕРЕС



ОТВРАЩЕНИЕ

Приведём пример, как родители могут помочь ребёнку справиться со страхом неудачи.

У Саши всегда были в школе плохие оценки по русскому языку. Этот предмет давался ему с трудом. Писал он грамотно, и смысловое содержание текста у него было вполне приемлемым. Но у Саши был ужасный почерк! За него-то он и получал регулярно свои двойки и тройки. Учитель русского языка даже не читала его работы. Она их перечёркивала и писала: «Переписать! Написано непонятно». Родители Саши тоже не очень старались вникнуть в суть проблемы. Им было важно, чтобы у сына было по русскому языку «5». А за содержание эта отметка будет или за почерк – не важно. У Саши опустились руки. Он начал панически бояться заданий, связанных с написанием текстов. Отказывался посещать уроки русского языка. Часто заболел в те дни, когда был этот предмет. Как можно помочь Саше в этой ситуации?

Первое, что важно сделать, это собрать семейный совет и обсудить с Сашей сложившуюся ситуацию, помочь ему увидеть из неё выход. Родителям важно поддержать сына. Прочитать вместе Сашины работы, отметить грамотность и хороший слог, которым они написаны. Затем разработать план, содержащий микрошаги для улучшения почерка, например:

1. Понедельник: отрабатывать написание отдельных элементов букв плакатным пером (это, с одной стороны, интересно, с другой – хорошо ставит руку, развивает мелкую моторику).

2. Вторник: занятия лепкой из глины (развивает мелкую моторику рук). Отработка написания элементов букв тонкой кистью.

3. Среда: работа с прописями. Небольшие упражнения на развитие мелкой моторики.

Параллельно родителям необходимо обсудить с учителем русского языка сложившуюся ситуацию. Возможно, предложить встречу в тройке: учитель – школьный психолог – родители. На этой встрече обсудить меры поддержки и развития Саши в школе. Обязательно подчеркнуть необходимость отмечать даже небольшие успехи Саши по русскому языку перед классом, вовлекать его в работу литературного кружка, стимулировать его желание принять участие в школьном конкурсе каллиграфии в конце учебного года. Помимо этого, родителям важно каждый вечер обсуждать с Сашей его успехи и возможные неудачи, поддерживая его стремление исправить свой почерк.

После такой командной работы родителей, учителей, самого ребёнка к Саше вернётся уверенность в своих силах и исчезнет страх перед таким непростым для него предметом.

Если ребёнок подвергается травле или является ее свидетелем

Прежде чем обсуждать эту проблему с ребёнком, уточним, что такое буллинг и кибербуллинг.

Буллинг

Буллинг означает травлю. Это сознательно жестокое физическое и/или психическое отношение одного ребёнка (или группы детей) к другому ребёнку (или группе детей).

Буллинг отличается от конфликта неравенством сил участников. Жертва всегда намного слабее агрессора, а террор имеет длительный характер. Тот, над кем измываются, испытывает психологические и физические мучения. Действия менее радикальные – обзывания, непристойные шутки, насмешки, сплетни – называют моббингом. Дети довольно жестоки по своей природе, особенно это касается подростков. Если они невзлюбили какого-то ребёнка в классе, ему придётся туго. Иногда родителям не остаётся выбора, кроме как сменить школу. Согласно зарубежной статистике, в разных учебных заведениях от 4 до 50 % учеников сталкивается с буллингом. Для одних это единичные случаи, для других – постоянная травля. Российские исследования буллинга в школе показывают, что 22 % мальчиков и 21 % девочек становятся жертвами травли уже в одиннадцатилетнем возрасте. Для подростков 15 лет эти показатели составляют соответственно 13 и 12 %.

Выделяют несколько **типов буллинга**:

✓ **Физический.** Он проявляется побоями, иногда даже намеренным членовредительством.

✓ **Поведенческий.** Это бойкот, сплетни (распространение заведомо ложных слухов, выставляющих жертву в невыгодном свете), игнорирование, изоляция в коллективе, интриги, шантаж,

вымогательства, создание неприятностей (крадут личные вещи, портят дневник, тетради).

✓ **Вербальная агрессия.** Выражается в постоянных насмешках, оскорблениях, окриках и даже проклятиях.

В последние годы появился новый вид буллинга – **кибербуллинг**, который в большей степени характерен для старших подростков.

Основные признаки буллинга:

✓ Неравенство сил агрессора и жертвы.

✓ Повторяемость насилия.

✓ Острая эмоциональная реакция жертвы.

Социальная структура буллинга включает в себя три элемента: преследователя, жертву и наблюдателя (наблюдателей).

Начинает травлю всегда один человек, чтобы утвердить свой авторитет, получить какую-то выгоду или просто развлечься. Остальные дети, наблюдая за действиями буллера, либо их игнорируют, либо возмущаются и пытаются вмешаться. Но, видя, что жертва не сопротивляется, а учитель их инициативу не поддерживает, дети испытывают беспомощность, и их настроение может измениться от сочувствия жертве к раздражению и равнодушию.

Жертвой буллинга может стать любой школьник, даже сильный, способный противостоять давлению группы одноклассников. Но некоторые дети невольно провоцируют сверстников и чаще других становятся жертвами травли. Среди них те, кто необычно одет или «странно» ведёт себя; кто неряшлив, неопрятен. Или мальчики и девочки, которые не могут дать отпор, или очень чувствительные дети – их нетрудно вывести из себя, заставить рыдать. Часто жертвой буллинга становится новый ученик, отличающийся от одноклассников. Наконец, бывает и так, что учитель сам выделяет в коллективе неугодного ученика и, унижая его публично, задаёт нормы допустимого поведения для школьников.

Буллером обычно становится подросток, не знающий запретов. Им очень не хватает внимания и уважения взрослых. Фрустрация тёплых отношений с близкими вызывает у них агрессию, которую они готовы выплеснуть на любого человека, если у них появляется возможность безнаказанно проявлять свою власть и силу. Часто буллерами становятся импульсивные дети, стремящиеся к лидерству, к

доминированию. Агрессор меньше страдает от последствий буллинга, чем жертва, но всё же бесследно это не проходит и для него.

Интересные данные о природе буллинга были получены в зарубежных исследованиях. Так, доминирующим объяснением природы антисоциального поведения – буллинга была концепция дефицита социальных навыков. В последние годы конкурирующей теорией становится модель психического (способность понимать психические состояния – см. главу 5), что необходимо для объяснения поведения и его предвидения. Взаимодействие между людьми – это «встреча психических моделей», которые позволяют учитывать, что люди думают о мнениях других и что они думают об их мнениях о других. Дети лучше предвосхищают и объясняют действия других людей на основе понимания их убеждений и желаний по сравнению с диагностикой их убеждений и желаний. Когда я понимаю, что я думаю и что думают другие о том, что я думаю, то этот процесс (модель психического) трансформирует способность детей видеть других и их действия. Буллинг, особенно наиболее злостные и антисоциальные его формы, предполагают понимание психического мира других и манипуляции с ним. Насильник выбирает жертву (сравнивая свои психические возможности и представления с психическими представлениями и возможностями жертвы), выбирает ситуацию, метод, наиболее эффективные для буллинга, – всё это предполагает «чтение психического». Как доказали исследования детей 5–12 лет, низкие показатели в выполнении задач на модель психического (понимание неверных мнений первого и второго уровней) в пятилетнем возрасте становятся показателями виктимного поведения (поведения жертвы), отношений жертва – насильник и насильника в подростковом возрасте. Ни эмоциональные, ни поведенческие проблемы в среднем детстве (младшие школьники и подростки) не были связаны с показателями модели психического и опытом буллинга у подростков. Возможно, насильники меньше понимают чувства жертвы, последствия для неё своего поведения, хуже усваивают социальные правила и нормы. Но некоторые виды буллинга предполагают высоко развитые способности «чтения психического», манипуляции представлениями и поведением других.

Здесь дефицит может крыться в эмпатии и преобладании макиавелльского интеллекта – манипулирования другими в своих

целях, т. е. в большей степени в личностных, а не когнитивных способностях.

Кибербуллинг как одна из форм агрессивного поведения в подростковом возрасте

Кибербуллинг – одна из форм запугивания, преследования, насилия, травли детей и подростков с помощью информационно-коммуникационных технологий (мобильных телефонов и интернета).

Новые формы отношений включают в себя традиционные варианты проблем, но проявляющиеся в информационных сетях. С появлением интернета травля часто происходит в социальных сетях, на форумах, в письмах, в мессенджерах, в чатах в онлайн-играх и т. д.

Кибербуллинг включает целый спектр форм поведения, на минимальном полюсе которого – шутки, которые не воспринимаются всерьёз, на радикальном же – психологический виртуальный террор, который наносит непоправимый вред, приводит к суицидам и смерти. Есть также понятие буллицида – гибели жертвы вследствие буллинга.

По данным исследования ВОЗ (2013–2014), среди одиннадцатилетних детей 11 % мальчиков и 8 % девочек сталкивались с травлей: их оскорбляли в сообщениях по меньшей мере 2–3 раза в месяц. Это самый высокий показатель среди 42 стран (средний – 3–4 %). Российское исследование 2012 года подтверждает, что в России школьники часто страдают от травли в интернете – 10 % в среднем по стране (в Европе – 6 %). При этом исследования показывают, что учителя в российских школах уделяют гораздо меньше внимания проблеме кибербуллинга, чем в других странах. А сами российские школьники гораздо реже рассказывают родителям о своих трудностях, чем их сверстники в Европе.

Сравните отличия буллинга и кибербуллинга.

Отличия буллинга и кибербуллинга		
№	Буллинг	Кибербуллинг
1	Непосредственное взаимодействие с обидчиком	Взаимодействие дистантное, более того – возможно, однонаправленное
2	Физическое насилие, травмы	Чисто психологическое воздействие
3	Чёткое разделение «опасной» и «безопасной» зоны – наличие или отсутствие обидчиков	Отсутствие полной защищённости: в любой момент, в любую часть интернет-пространства
4	Более определённая ситуация	Высокая степень неопределённости и изменчивости ситуации
5	Внешняя защита более вероятна	Сложность в получении внешней защиты

Издевательства, агрессивные действия по отношению к сверстникам (иногда по отношению к младшим, редко – в отношении старших) часто являются средством решения внутренних проблем «агрессора».

Что вызывает желание травли?

1. Стремление к превосходству часто бывает связано со слабой способностью к адаптации, с неуспехом попыток достичь результата в важных сферах жизнедеятельности. Примером стремления к превосходству у подростков является, например, борьба за социальный статус в группе сверстников любыми методами.

2. Субъективное чувство неполноценности, или комплекс неполноценности, – совокупность психологических и эмоциональных

ощущений человека, выражающихся в чувстве собственной ущербности и иррациональной вере в превосходство окружающих над собой.

3. Зависть – тоже соперничество, только как бы внутри себя, человек ведёт счет тогда, когда воображаемый соперник об этом даже и не подозревает.

4. Мсть – действия, произведённые из побуждения ответить на реальную или мнимую несправедливость, причинённую ранее. Мсть начинается с приступа возмущения, подобного внутреннему взрыву, но часто действия мстителя содержательно не связаны с ситуацией несправедливости.

5. Развлечение. Кибербуллинг может начаться с обычной шутки. Юмор является способом возвышения себя, ведь объект смеха является смешным, а субъект считает себя остроумным. Насмешка, ирония, язвительные замечания по отношению к другому человеку могут выполнить функцию самовозвышения.

Как защититься от кибербуллинга

Есть множество разных технических решений, связанных с работой на компьютере.

1. Не стоит публиковать в открытом доступе личные данные – например, номер телефона.

Жертвам кибербуллинга не стоит оставаться с преследованием один на один – надо с кем-то поделиться фактом (тем более фактами) преследования в информационном пространстве.

2. Подросткам советуют обращаться за поддержкой к учителям и родителям, а родителям подростков – следить за тем, что ребёнок делает в интернете, и быть готовым помочь ему в трудной ситуации. К сожалению, часто бывает так, что дети не хотят говорить родителям о таких вещах, а сами взрослые не замечают проблем. Поэтому хорошо хотя бы держать в голове, что кибербуллинг существует и может вести к серьёзным психологическим сложностям.

3. Можно привести примеры нестандартных способов противостояния кибербуллингу: так, основательница проекта для ЛГБТ-подростков «Дети-404» Елена Климова, регулярно получая

оскорбления и угрозы в интернете, начала собирать специальную галерею – портреты обидчиков и их высказывания – и разместила её в интернете. Это сработало и как защитный механизм: люди боялись попасть в эту галерею.

4. Не спешить выбрасывать свой негатив в киберпространство. Можно предложить правило: прежде чем писать и отправлять сообщения, следует успокоиться, утолить злость, обиду, гнев.

5. Создавать собственную онлайн-репутацию, не покупаться на иллюзию анонимности.

Хотя киберпространство и предоставляет дополнительные возможности почувствовать свободу и раскованность благодаря анонимности, нужно помнить, что существуют способы узнать, кто стоит за определённым никнеймом. И если некорректные действия в виртуальном пространстве приводят к реальному вреду, всё тайное становится явным.

Интернет фиксирует историю, которая состоит из публичных действий участников и определяет онлайн-репутацию каждого – накопленный образ личности в глазах других участников. Запятнать эту репутацию легко, исправить – трудно.

6. Хранить подтверждения фактов нападения.

7. Игнорировать единичный негатив. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать – часто кибербуллинг вследствие такого поведения останавливается на начальной стадии. Опытные участники интернет-дискуссий придерживаются правила: «Лучший способ борьбы— игнорировать их».

8. В то же время не стоит игнорировать агрессивные сообщения, если письма неизвестного вам отправителя систематически содержат угрозы или порнографические сюжеты.

В этом случае следует скопировать эти сообщения и обратиться к правоохранителям. Если оскорбительная информация размещена на сайте, следует сделать запрос к администратору для её удаления.

9. Если ты стал очевидцем кибербуллинга, правильным поведением будет:

а) выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно;

б) поддержать жертву – лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку;

в) сообщить взрослым о факте некорректного поведения в киберпространстве.

10. Блокируй агрессоров. В программах обмена мгновенными сообщениями есть возможность блокировки сообщений с определённых адресов. Пауза в общении часто отбивает у агрессора желание продолжать травлю.

Занятия с ребёнком

Предложите ребёнку совместно заполнить таблицу видов буллинга, описав различные ситуации, которые могут к ним относиться.

Физический. Проявляется любыми действиями, приносящими физическую боль другому человеку	
Поведенческий. Это бойкот, сплетни (распространение слухов, выставляющих жертву в невыгодном свете), игнорирование, изоляция в коллективе, интриги, шантаж, вымогательство, создание неприятностей (крадут личные вещи, портят дневник, тетради)	
Вербальная агрессия. Выражается в постоянных насмешках, оскорблениях, обзывательствах и т. п.	
Кибербуллинг. Проявляется в травле при помощи социальных сетей или посылании оскорблений на электронный адрес. Сюда входит съёмка и выкладывание неприглядного видео в общий доступ	

Разберите с ребёнком ситуации:

1. Виктор очень медлительный, и поэтому он часто задерживается в раздевалке, переобуывая сменную обувь, когда приходит в школу. Старшеклассники заметили эту закономерность, а также страх Вити опоздать на урок и стали специально поджидать его, не выпуская из раздевалки, пока не прозвенит звонок, или скидывали его куртку с вешалки, или прятали его портфель.

2. Оксана всегда очень стеснялась выходить к доске и отвечать перед всем классом, краснела, запинаясь. Однажды она отвечала домашнее задание у доски, несколько раз ошибаясь, что вызывало смех у одноклассников. В конце ответа она расплакалась. Она не заметила, как один из одноклассников снимал её на телефон, а на перемене все пересматривали видео и смеялись.

3. Сергею по состоянию здоровья нельзя было есть ту еду, которую всем давали в школьной столовой, и он питался из контейнеров, принесённых из дома. Его одноклассник Антон всё время подкалывал его: «Ну, что сегодня у тебя на обед? Опять вонючие котлеты?»

4. Света недавно сменила школу и не успела ни с кем подружиться. Её новым одноклассникам не нравилась Светина причёска – длинная коса, и во время уроков они стали или дергать её за волосы, или плевать ей в голову жёванной бумагой.

Предложите ребёнку совместно ответить на вопросы анкеты, посвящённой примерам буллинга в школе. Первая часть дискуссии включает в себя совместные ответы на каждый вопрос (можно изменить процедуру и просить ответить индивидуально).

АНКЕТА

Просим тебя ответить на несколько вопросов. Прежде чем ответить на каждый вопрос, внимательно прочитай все варианты ответов и обведи правильный, на твой взгляд, ответ.

1. Ты знаешь, что такое буллинг?

- а) да, это _____
- б) нет

2. Сталкивался ли ты с ситуациями издевательства одних людей над другими?

- а) да, сталкивался
- б) никогда не встречал
- в) другое _____

3. Если да, то в какой форме:

- а) унижение
- б) оскорбление (вербальная агрессия)
- в) физическое насилие
- г) съёмка издевательства на телефон
- д) кибербуллинг (угрозы, издевательства и унижение в интернете)
- е) другое _____

4. Являлся ли ты сам участником травли, издевательства (буллинга)?

- а) да, как наблюдатель
- б) да, как жертва
- в) да, как агрессор (тот, кто является инициатором травли)
- г) нет, не являлся

5. Где чаще всего встречается травля (буллинг)?

- а) в школе
- б) во дворе, на улице
- в) в соцсетях, в интернете
- г) другое _____

6. Кто, с твоей точки зрения, чаще подвергается травле (буллингу)?

- а) тот, кто слабее и не может дать сдачи
- б) тот, кто отличается от других (внешне, физически)
- в) тот, кто имеет своё мнение
- г) другое _____

7. Встречал ли ты ситуации травли школьников со стороны учителей?

- а) да, постоянно
- б) да, но редко
- в) нет, не встречал

8. Считаешь ли ты, что взрослые недостаточно помогают детям, являющимся жертвами травли?

- а) да
- б) нет
- в) не задумывался об этом

9. Как ты считаешь, можно ли избежать травли в школе?

- а) да, если вовремя заметят взрослые
- б) да, если жертва изменит своё поведение
- в) да, если наказать агрессора
- г) нет, он неизбежен
- д) да, если имеешь своё мнение
- е) другое _____

10. Кто, по твоему мнению, способен пресечь буллинг в школе?

- а) администрация
- б) учителя
- в) родители
- г) ученики

д) другое _____

По результатам анкеты обсудите ситуации буллинга, роль агрессора, жертвы.

В буллинге есть агрессор, жертва и свидетели. После обсуждения ролей агрессора и жертвы обсудите важность роли свидетеля, который может помочь другу в ситуации буллинга. Поговорите о том, что в буллинге очень важная роль отводится свидетелям (наблюдателям) травли. Если свидетели спокойно наблюдают, не вмешиваются в конфликт и позволяют этому случиться, для агрессора это является подтверждением правоты своих действий, индикатором того, что он не делает ничего плохого, что на самом деле не является правдой.

Порассуждайте с ребёнком о том, что значит «быть ответственным» в контексте ситуаций буллинга: «Давай поговорим о трудных ситуациях, с которыми мы иногда сталкиваемся. Это ситуации, когда ты становишься свидетелем того, как один человек (или группа лиц) издевается/травит/запугивает другого человека. Давай обсудим историю:

«Валера часто дразнил Тиму в присутствии других одноклассников, называя его слабаком и занудой. Как ты думаешь, что чувствовали другие ребята в этой ситуации?» (Возможно, они боялись, были смущены, а возможно, наоборот, были довольны и с интересом ждали дальнейшего развития событий.)

Обсудите, что свидетели буллинга могут испытывать разные чувства в этой ситуации:

«Другие дети были свидетелями насмешек и оскорблений, но ничего не предпринимали для прекращения этой ситуации. Как ты думаешь, почему?» (Может быть, они боялись, что если вмешаются, то также могут стать объектом травли или что, вступившись за Тиму, они станут непопулярными и их друзья отвернутся от них. Может быть, они ждали, что кто-то другой вмешается и остановит травлю. Они также могли думать, что ничего страшного не происходит и что Валера правильно делает, что обзывает Тиму. Они также могли думать, что, если они расскажут об этом взрослым, те им не поверят.)

Обсудите, что часто свидетели не вмешиваются и не останавливают травлю по разным причинам:

«Давай предположим, что ты был свидетелем этой ситуации буллинга и ничего не сделал. Как ты думаешь, это ответственное

поведение?» Обсудите, почему это поведение не является ответственным. Напомните, что все мы являемся членами общества и должны помогать друг другу, даже если этот конкретный человек нам не нравится. Если каждый будет вести себя ответственно и помогать другому, мы будем чувствовать себя более безопасно и можем быть уверены, что сами не попадём в такую ситуацию.

«Как ты думаешь, что означает для агрессора пассивное наблюдение его действий (когда он издевается/травит/запугивает другого подростка)? Как он воспримет ситуацию, в которой он травит другого, а свидетели молчат и не высказывают никаких возражений?» (Может быть, он подумает, что его поведение одобряется другими и является приемлемым. Или он даже может подумать, что такое поведение делает его сильным в глазах других подростков.)

Обсудите, что означает для агрессора отсутствие должного сопротивления и молчаливое одобрение свидетелей травли:

«Как ты думаешь, что будет происходить в дальнейшем, если агрессор будет считать, что его действия молчаливо одобряются свидетелями травли?» Обсудите с ребёнком последствия молчаливого согласия в ситуации буллинга. (Наверняка агрессор будет продолжать свои действия, и возможно даже, он будет не только оскорблять и обзывать, но и перейдёт к физическому насилию, возможно, также он выберет себе ещё одну или несколько жертв буллинга.)

«Как ты думаешь, что означает для жертвы пассивное наблюдение её унижений и травли? Как жертва воспринимает ситуацию, в которой её подвергают нападкам и оскорблениям, а свидетели молчат и не высказывают никаких возражений?» Обсудите с детьми, что чувствует жертва буллинга. (Возможно, она чувствует себя одинокой и потерянной и понимает, что ни один человек не поможет остановить эти издевательства. Человек (жертва) также может подумать, что раз ему никто не помогает, то с ним действительно что-то не так.)

Обсудите, что можно сделать и как реагировать, чтобы вести себя ответственно, будучи свидетелем ситуации буллинга по отношению к другому подростку:

1. Не игнорировать травлю и не участвовать в ней.
2. Если ты уверен, что это безопасно, встань на защиту жертвы буллинга.

3. Если ты уверен, что это безопасно, скажи: «Это буллинг! Прекрати это!»

4. Если ты не уверен в своей безопасности, позови взрослого, который может помочь.

5. После того как буллинг был остановлен, окажи поддержку жертве травли, попытайся сделать так, чтобы этот человек почувствовал себя лучше.

6. Убеди подростка – жертву буллинга рассказать взрослым о случившемся. Ты можешь пойти вместе с ним и поддержать его.

Обговорите с ребёнком, что выбор стратегии поведения свидетеля буллинга зависит от того, насколько он чувствует себя безопасно в этой ситуации. Если он чувствует себя вне опасности и поблизости нет взрослых, которые могли бы помочь, то остановить буллинг и вмешаться в ситуацию – хорошая идея. Однако, если он думает, что в этой ситуации ему может что-то угрожать, – лучше попросить помощи взрослых (или друзей) и рассказать им о том, что происходит.

Кто я? Страх взросления

Часто подросток не может найти себя, не понимает своих возможностей и не имеет планов на будущее. Чтобы разобраться, как помочь ему выбрать свой путь, снизить страх взросления, сначала необходимо кратко охарактеризовать суть перемен, происходящих с подростком.

Подростковый возраст – это переход из мира детства в мир взрослых. В этот период ребёнок проходит непростой путь становления собственной личности, изменения представлений о себе, собственных целях и задачах. Этот процесс связан с выделением себя из мира детей и постепенной сепарацией (отделением) из семьи. При этом подросток не хочет терять любви и поддержки взрослых, но хочет иных «взрослых» отношений, уважения к себе как личности, ценности собственного «Я». В этом процессе младший подростковый возраст (11–14 лет) отличается от старшего подросткового возраста (14–17 лет). Для подростков процесс вхождения во взрослый мир происходит через общение со сверстниками и отношения со значимыми взрослыми. В младшем подростковом возрасте начинают меняться представления и самооценки ребёнка о себе: изменяется его тело; то, что он знал о себе, претерпевает значительные изменения, которые сопоставляются с оценками в группе сверстников и оценками взрослых. Младшему подростку очень важно быть «как все», поскольку его группа принимает и поддерживает его, его ценности, увлечения, взгляды. Для старшего подростка становление собственного «Я» скорее изменяется в сторону поиска уникальности себя, своей индивидуальности, где дружба и отношения со сверстниками служат мерилom принятия его, его ценности.

Общение влияет не только на процесс социализации, но и на формирование личности подростков. В этой сфере происходят, пожалуй, самые значительные изменения в этом возрасте. Примерно к 15–16 годам происходит важное событие в личностном развитии подростка. Это связано со становлением дифференцированной и осознанной Я-концепции как системы внутренне согласованных представлений о себе. Формирование Я-концепции является результатом рефлексии, оно начинается ещё в младшем подростковом

возрасте, но становится более отчётливым (хотя и продолжается всю жизнь) в старшем подростковом возрасте. Идентификация со сверстниками является определённым этапом формирования образа «Я» подростка. Процесс становления личности в подростковом возрасте связан и с осознанием иерархии мотивов, целей, образующих её содержание, – к чему следует стремиться, чего достичь, какими средствами, что важнее всего. Те мотивы, которые, по мнению подростка, не являются привлекательными, наоборот, уходят на второй план. Важным моментом является и формирование целостной идентичности, в которой гармонично соотносятся соматическая (представление о собственной телесности и принятие своего тела), социокультурная (кто Я в обществе, классе, семье) и личностная формы идентичности (какой Я, на что способен, как я отношусь к своим особенностям).

Таким образом, личностная идентичность связывается с социальной, в которой ведущим является отождествление себя с определённой группой (или группами – семья, сверстники и т. д.). При этом способность подростка быть верным своим привязанностям и обещаниям, несмотря на неизбежные противоречия в его системе ценностей, существенно облегчает процесс формирования всех видов идентичности.

Отсутствие личной идентичности (или кризис идентичности) у подростков часто связано с неспособностью выбрать профессиональную деятельность или продолжить образование. О необходимости профессионального самоопределения в юности писали и многие отечественные учёные. Такая ролевая неопределённость, отсутствие осознанной цели и познавательных интересов приводят к появлению тревоги, чувства своей бесполезности, ненужности. Протестуя против навязывания родителями определённых ролей, подростки могут выбрать и негативную, асоциальную идентичность, приводящую к различным нарушениям социальных норм.

Изучая процесс становления личности подростков, М. Кле выделила три основные задачи психического развития в этом возрасте:

1. Осознание временно́й протяжённости собственного «Я», включающей детское прошлое и определяющей проекцию себя в будущее.

2. Осознание себя уникальной личностью, отличающейся от окружающих, в том числе и от родителей.

3. Осуществление системы выборов, которые обеспечивают цельность личности.

Самосознание в большей степени ориентировано на перспективу развития, нежели на оценку наличных черт. Подростки стремятся ответить на вопросы о том, кем они станут, каким будет их персональное будущее, в чём смысл жизни. Построение временной перспективы личности включает осознание своей непрерывности и преемственности во времени, формирование образа будущего и прошлого, рефлексию «Я».

Тема времени для подростков приобретает особое звучание. Осознание временной перспективы происходит противоречиво, колеблется между полюсами отрицания движения времени и обострённого чувства необратимости времени. Подростки описывают свои ощущения остановки времени, растворения себя во времени или, наоборот, неудержимости времени, гонки за ним и страха не успеть. Развитие потребности в достижениях, способности принимать решения или таких сложных эмоций, как чувство вины или чувство надежды, во многом основываются на временной перспективе личности.

Самоопределение

Самоопределение – это процесс выбора и установления человеком индивидуальных ценностей, возможностей, потребностей, способов и норм поведения, а также критериев, по которым он сам оценивает себя и свои достижения. Самоопределение личности является не набором локальных решений, а представляет собой способ реагирования на разнообразные жизненные обстоятельства, своего рода образ жизни. Для старшего подростка самоопределение является одной из важнейших задач возраста.

Для детства характерна преимущественная ориентация в настоящем, связанная со спонтанностью, текущим удовлетворением потребностей и импульсивностью. Однако если естественная для детства погружённость в настоящее начинает распространяться за пределы

возраста, то в старшем подростковом возрасте ценности настоящего приводят к ряду негативных последствий, прежде всего к развитию различных зависимостей, в основе которых лежит стремление к сиюминутному удовольствию. Это и алкогольная, и наркотическая, и игровая зависимости, связанные с импульсивностью желаний и отсутствием во временной ориентации личности моделей прошлого и будущего.

Ориентация на будущее позволяет подростку продуктивно организовывать собственную жизнь, формулировать реальные цели и стремиться к их достижению. Кроме того, ставя цели и способы их достижения, подросток начинает более реалистично оценивать себя, свои способности и возможности. Присутствие модели прошлого во временно́й перспективе подростка обеспечивает связь личности с культурой, семьёй, формирует чувство стабильности, преемственности, позитивного самоотношения, чувства идентичности. Хорошие воспоминания, семейные ритуалы и знание собственной истории (семейной, национальной, географической и т. д.) способствуют развитию чувства собственного достоинства.

Планирование будущего

Преодоление страха взросления связано с построением реалистичной перспективы своей жизни, с учётом своих слабых и сильных сторон и возможностей. Страх взросления в большой степени основан на неопределённости будущего и неопределённости представлений о себе, неразрешённости проблем и задач становления самоидентичности.

Чуткие родители понимают, что необходимо их участие, ненавязчивые беседы, особенно эффективна передача опыта разрешения подобных проблем родителями, значимыми взрослыми, известными людьми. Важно помочь подросткам осознать, что завершение одного жизненного этапа является началом другого. Для такого осознания помогает рассказ о своём жизненном пути, событиях в собственной жизни и позитивных и негативных последствиях решений, а главное – необходимости усилий для достижения поставленных целей.

Предложите подростку графически изобразить свой жизненный путь: прошлое, настоящее, будущее – и отметить на нём важные события, которые уже прошли и которые только будут.

Начерти горизонтальную линию. Отметь слева крайнюю точку линии – это начало жизненного пути. От этой точки по линии слева направо отложи равные отрезки, каждый из которых условно соответствует трём годам жизни. Недалеко от правого конца линии отметь точку – это сегодняшний день. Представь, что получившаяся линия является графическим изображением твоего жизненного пути. Начни слева. Постарайся вспомнить первые три года своей жизни. Отметь этот отрезок цветом (цветами), которые, как тебе кажется, смогли бы отразить основные настроения, эмоции, переживания этого периода. Прделай то же самое со всеми остальными отрезками жизненного пути. Отметь на этой линии наиболее важные события, которые уже произошли, которые, возможно, происходят сейчас и которые могут случиться с тобой в будущем.

Обсудите, насколько осознанным является его прошлое и будущее, задавая наводящие вопросы:

- ✓ Легко ли вспоминать прошлое? Почему?
- ✓ Задумывался ли ты о своём будущем?
- ✓ Что связывает прошлое и будущее?
- ✓ Что надо делать, чтобы будущее состоялось?

Давай пофантазируем, как ты будешь жить через десять лет. Обратите внимание на то, какие категории подросток использует при представлении и планировании своего будущего:

- а) учёба и работа
- б) друзья
- в) семья
- г) образ жизни
- д) другое _____

Обсудите важность планирования своего будущего, важность постановки больших и малых целей, а также выбора способов их достижения. Обсудите различия и схожесть целей в ближайшем и отдалённом будущем.

Заполните таблицу.

Цели на год	Ресурсы	Сложности	Помощь
Цели на 5 лет			
Цели на 10 лет			

Обсудите представления подростка о перспективе, о его возможностях и сложностях в достижении целей, чья и в какой форме поддержка (семьи, друзей, общества) будет необходима.

Как сдать экзамены без стресса?

В современной жизни дети сталкиваются с ситуацией сдачи экзаменов и зачётов с довольно раннего возраста. Если в общеобразовательной школе экзамены начинаются в средних классах, то в системе дополнительного образования (музыкальная, спортивная или художественная школы) зачёты начинаются с самого раннего периода обучения. Как же научиться управлять эмоциями во время подготовки и прохождения экзаменов? Как суметь мобилизоваться во время экзамена, а не растерять все знания и силы?

Давайте определим, что такое стресс и как он влияет на организм ребёнка.

Стресс – это неспецифическая реакция организма, которая возникает под действием различных раздражителей – физических или психологических ^[55].

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность реакции на неё человека. Ганс Селье, выдающийся физиолог, основоположник теории стресса, в своей книге «Стресс без дистресса» приводит следующий пример: мать, которой сообщили о гибели в бою её единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным, и сын неожиданно войдёт в комнату целым и невредимым, она почувствует такой же стресс от сильнейшей радости. Специфические результаты двух событий – горе и радость – совершенно различны, даже противоположны, но их стрессорное действие – неспецифическое требование приспособления к новой ситуации – может быть одинаковым.

В нашей бытовой речи, когда мы говорим, что человек «испытывает стресс», скорее всего мы имеем в виду именно дистресс – вредоносный или неприятный стресс.

Человек в своей жизни постоянно испытывает разные виды стресса, но с одними мы легко справляемся, а с другими не можем совладать. Поэтому важно научиться самим и научить ребёнка продуктивным стратегиям совладания со стрессом.

В большинстве ситуаций стресс проходит несколько стадий:

1. Стадия тревоги и мобилизации. Это мобилизация всех ресурсов организма.

2. Стадия сопротивления. Если действие стрессора совместимо с возможностями адаптации, организм сопротивляется ему. Признаки реакции тревоги практически исчезают, уровень сопротивления поднимается значительно выше обычного.

3. Стадия истощения. После длительного действия стрессора, к которому организм приспособился, постепенно истощаются запасы наших адаптационных ресурсов.

Выраженность стадий в стрессовой ситуации зависит от интенсивности стресса и индивидуальных реакций на него человека. Одни люди реагируют бурно даже на незначительные события, другие умеренно, третьи – слабо. И стратегии совладания со стрессом у всех различны, не существует таких стратегий, которые были бы эффективными во всех трудных ситуациях.

Исследователи выделяют три вида стратегий или стилей совладания со сложными жизненными ситуациями^[56]:

1) Проблемно-ориентированный стиль – представляет собой комплекс навыков для эффективного управления ежедневными проблемными ситуациями, человек обнаруживает эффективные стратегии преодоления проблемных ситуаций. Этот стиль связан с попытками человека улучшить отношения или ситуацию путём изменения оценки сложившейся ситуации, например, поиском информации о том, что делать и как поступить, или путём удержания себя от импульсивных или поспешных действий. Данный стиль предполагает:

- ✓ предварительный анализ проблемы;
- ✓ фокусирование на проблеме и поиск возможных способов её решения;
- ✓ осознание своих возможностей и особенностей ситуации и выбор из возможных альтернатив наиболее приемлемой модели поведения;
- ✓ обращение к собственному опыту решения аналогичных проблем;
- ✓ стремление к управлению ситуацией;
- ✓ ориентация на необходимость решения проблемы;

✓ практическая реализация планов.

2) Эмоционально-ориентированный стиль (или временно помогающий) включает мысли и действия, которые имеют своей целью снизить физическое или психологическое влияние стресса, т. е. не направлены на устранение угрожающей ситуации, а просто дают человеку почувствовать себя лучше. Для этого стиля характерна «эмоциональная разрядка», например плач, крики, погружение в собственные переживания, самообвинение, вовлечение других в переживание, может проявляться в следующих стратегиях:

✓ внутренняя агрессия (злость на себя, чувство вины);

✓ внешняя агрессия (злость на окружающих, немотивированные срывы на близких людей);

✓ фиксация на переживании своей беспомощности, невозможности справиться с ситуацией;

✓ сосредоточение на собственных недостатках;

✓ апатия или раздражение на всё происходящее (даже не имеющее отношения к ситуации);

✓ поиск возможностей для эмоциональной разрядки.

3) Избегание (отвлечение) – уход от проблемы, попытки не думать о ней. Эта стратегия способствует уменьшению стресса, но человек как бы становится на более низкий уровень развития (тормозится развитие), для него характерно стремление «убежать», спрятаться от проблем, стремлению к фантазированию и т. п.

Есть две формы избегания:

Социальное отвлечение – поиск и использование социальной поддержки, совладание со стрессом и проблемами с помощью других людей:

✓ стремление выговориться, поделиться переживаниями с близкими людьми;

✓ обращение к профессиональной помощи.

Отвлечение – активное выключение из сознания проблемы, ожидание более благоприятных условий для разрешения ситуации:

✓ стремление получить удовольствие от вещей, не имеющих отношения к ситуации (покупки, еда, чтение книг, просмотр

телевизора, прогулки по любимым местам);

✓ стремление побыть в одиночестве, отдалится от тревожащей ситуации (или, наоборот, стремление находиться в группе людей).

Нельзя сказать точно, что только стратегии проблемно-ориентированного стиля самые эффективные, есть много случаев, когда человеку очень нужна «эмоциональная разрядка» или ему нужно высказаться и на время уйти от данной проблемы, пообщаться с близкими, обсудить. Но эти стратегии помогают временно, у них очень важный, но краткосрочный положительный эффект, и если, например, вы «зависли» в обсуждениях ваших проблем с подругой и ничего не предпринимаете, то проблема остаётся, никуда не уходит. Каждому человеку помогают в различных ситуациях разные стратегии совладания со стрессом, они индивидуальны (продуктивное решение проблемы, социальная помощь другого человека, отвлечение, интеллектуальные занятия – чтение, театр, музыка, научная работа, юмор и др.).

Очень важным примером для наших детей является то, как мы – родители – решаем проблемы и сложные жизненные задачи, так как дети и в этом берут с нас пример.

Часто именно мы, родители, становимся причиной повышенной тревожности ребёнка перед экзаменом. Мы транслируем и без того взволнованному ребёнку свои страхи, тем самым усугубляя его собственные переживания. Как же помочь своим детям пережить это непростое время, сохранив при этом их психическое здоровье и гармоничные взаимоотношения с родителями?

Профилактика стресса

Мы все знаем поговорку «В здоровом теле – здоровый дух». Именно поэтому физическая профилактика стресса стоит на первом месте у большинства специалистов. Она включает в себя четыре основные составляющие:

1. Правильное питание (организация режима питания, ведь часто в стрессовой ситуации человек может либо начать потреблять большее

количество пищи, чем ему необходимо, либо вообще отказаться от неё).

2. Полноценный сон.

3. Спорт.

4. Правильное дыхание.

Разберём на примере физическую профилактику стресса, которая включает в себя несколько составляющих, одной из которых является **здоровый образ жизни**.

Здоровый сон – основа жизни

Рассмотрим пример. Филипп занимается игрой на фортепиано вот уже 5 лет. Он достиг значительных успехов, и его выбрали из всех учеников музыкальной школы для участия в международном конкурсе молодых талантов. После периода бурной радости у Филиппа начался период волнения. Он очень переживал из-за того, что может всё забыть на конкурсе, сбиться, растеряться... В связи с этим у Филиппа начались проблемы со сном. Вечером он чувствовал себя очень уставшим, но стоило ему лечь в кровать и выключить свет, как все страхи разом набрасывались на него, и картины одна страшнее другой проносились перед его внутренним взором. Сон как рукой снимало, и Филипп до утра ворочался в постели без сна. Заснуть получалось только под утро. Через несколько ночей Филипп махнул рукой и решил использовать ночные часы для тренировки пальцев. Мальчик без звука снова и снова повторял конкурсные произведения. Казалось бы, что плохого в таком решении? Но в нём таится большая опасность! Вся информация, которую человек получает из внешней среды, обрабатывается организмом именно во сне. Во время сна мозг человека работает и отдыхает одновременно! Мозг работает в «фоновом режиме», подсознательно обрабатывая информацию, которую человек «загрузил» в него за прошедший день. А теперь давайте разберёмся, как это знание может помочь Филиппу стать более стрессоустойчивым, активным, выносливым и уверенным в себе.

Раз мозг во сне работает, вот что можно и нужно помнить для того, чтобы эта работа проходила плодотворно и несла в себе максимальный КПД:

✓ Филиппу нужно приучить себя ложиться и вставать в одно и то же время. Тогда его организм привыкнет к этому режиму, будет работать слаженно, станет более устойчивым к внешним раздражителям.

✓ Есть общие рекомендации: ложиться спать желательно в диапазоне с 21.30–23.30 часов. Именно это время считается наилучшим для расслабления организма и продуктивного отдыха.

Чем опасен «недосып»? Почему решение Филиппа использовать ночные часы для репетиций так опасно? Первое, что важно понимать, – все те часы, которые Филипп недосыпает, его организм накапливает и постепенно снижает свою работу в режиме бодрствования. Что это значит? Это означает, что уже после первой бессонной ночи организм Филиппа не способен запомнить и потом качественно воспроизвести и треть изученного. Таким образом, то, на что он потратил время, по большей части бессмысленно!

Дыхание – это жизнь

Как часто вы слышите фразы «Подыши и успокойся», «Да выдохни ты!», «Спокойно дышит – хорошо спит», «Фу, выдохнул!» и т. п.? Дыхание – ключ к эмоциям человека. Если мы будем осознанно относиться к дыханию, то у нас в руках будет мощный инструмент, с помощью которого можно формировать свои состояния и жить более наполненной и целостной жизнью. Мы дышим, и наше дыхание неразрывно связано с нашим внутренним состоянием, с нашими эмоциями, чувствами, переживаниями и стрессами.

Приведём в качестве примера историю Таисии, которой пришлось столкнуться с нарушением дыхания по причине стресса. А начиналось всё достаточно позитивно. Тая пригласила подруга на свой день рождения. На него собралось очень много друзей и родственников подруги, бо́льшую часть из которых Тая не знала. И вот в какой-то момент было решено всей большой компанией сыграть в фанты. Очень весёлая и увлекательная игра! И вот Таисии достаётся фант, на котором написано «Спеть песню». Для девочки это задание было страшным стрессом! Она в принципе боялась сцены, а здесь надо петь перед большой аудиторией, состоящей из незнакомых людей! Ужас!

Именно в этот момент Таисия столкнулась с воздействием стресса на дыхание. У девочки бешено начало колотиться сердце, ей показалось, что воздуха стало не хватать. Таисия вмиг забыла слова всех песен, которые в обычное время вспоминала без затруднений. И ко всему прочему, когда она попыталась выдать из себя первую ноту песни, оказалось, что она не может произнести ни звука.

Что стало причиной такого состояния? В стрессовом состоянии дыхание и сердцебиение сбиваются, что приводит к спазмам. Лёгкие недополучают кислород, и, как следствие, всё это приводит к кислородному голоданию мозга. Далее по цепочке мозг теряет часть своих полномочий и не может грамотно управлять работой всех систем организма.

Что страдает в первую очередь: речевые функции (сбивчивая речь, шаткость голоса, в редких случаях голос может пропасть совсем), нарушение функций мышления, памяти и внимания (трудности концентрации внимания, провалы в памяти, нарушение логических процессов), эмоциональные проблемы (нарушение сна, трудность контроля за эмоциями, повышенная раздражительность, возбудимость).

Одним словом, два простых действия – вдох-выдох в стрессовой ситуации становятся совсем непростыми! Из-за волнения перед экзаменом у детей часто сбивается дыхание, что затрудняет устные ответы.

А как же дышать правильно?

Правильное дыхание состоит из трёх фаз:

1. Вдох (обязательно через нос).
2. Выдох.
3. Краткая пауза-передышка.

Все три фазы одинаково важны, одинаково целесообразны.

Только правильное, здоровое и спокойное дыхание обеспечивает работоспособность организма практически в любых условиях. После овладения навыками «правильного» дыхания (последнее достигается достаточно просто и быстро), человек уже не может дышать

«неправильно», новый стереотип дыхания становится для него и потребностью, и хорошей привычкой.

УПРАЖНЕНИЯ для предупреждения и устранения последствий стрессовых ситуаций

НА ВДОХ

Это упражнение используется для активации мозговой деятельности, при вялости, сильной усталости. Так как на вдохе происходит активизация психического состояния, то именно вдох должен преобладать в дыхании, если мы хотим взбодриться, стать активнее.

Выполнение: сядьте, выпрямив спину и сложив руки на коленях. Положите пальцы на запястье другой руки и считайте пульс: 1–6; 1–6 и т. д.

Затем медленно сделайте полный вдох на 6 ударов пульса. Задержите дыхание на 2 удара пульса. Выдохните медленно в течение 4 ударов пульса. Отдохните перед вторым вдохом в течение 3 ударов пульса.

Делайте упражнение медленно. Повторяйте 3–4 раза с перерывом в 1 минуту.

На выдох

Это упражнение используется при повышенной тревожности, стрессе, чрезмерном психическом или физическом напряжении, а также перед сном для настроя на хороший полноценный восстанавливающий сон. Так как на выдохе организм успокаивается, то именно выдох должен преобладать в дыхании если мы хотим расслабиться, успокоиться.

Выполнение: сядьте, выпрямив спину и сложив руки на коленях. Положите пальцы на запястье другой руки и считайте пульс: 1–7; 1–7 и т. д.

Затем медленно сделайте полный вдох на 5 ударов пульса. Задержите дыхание на 2 удара пульса. Выдохните медленно в течение 7 ударов пульса. Отдохните перед вторым вдохом в течение 3 ударов пульса. Делайте упражнение медленно. Концентрируйте внимание на своём дыхании.

Рассмотрим ещё один пример, Марина всю жизнь была отличницей. Все учителя ей прочили золотую медаль и аттестат с отличием при выпуске из школы. Марина планирует поступить в МГУ на престижный факультет, поэтому для неё очень важно сдать ЕГЭ на высший балл, чтобы попасть на бюджетное отделение. Родители Марины вложили в образование дочери очень много сил и средств и ожидали от неё только лучших результатов. Но чем ближе подходило время сдачи ЕГЭ, тем сильнее начала тревожиться девочка за результаты экзамена. Учителя в школе для создания нужного настроения у учеников почти каждое занятие начинали со страшных историй из опыта сдачи ЕГЭ, с которыми сталкивались в своей практике. Родители дома тоже очень волновались за будущее Марины. Они предложили девочке отказаться от всех, по их мнению, второстепенных секций и кружков (в основном это были спортивные занятия) и круглыми сутками заниматься подготовкой к экзамену. В итоге к началу мая Марина окончательно обессилела. Она почти не бывала на воздухе, мало двигалась. Всё время она проводила либо в школе, либо дома с репетиторами или за самостоятельной подготовкой к экзамену. Но вместо того, чтобы почувствовать себя увереннее, Марина начала ощущать, что всё хуже запоминает материал, у неё начались головные боли и головокружение. Она стала плохо засыпать по ночам, почти ничего не ела.

Как можно помочь девочке в этой ситуации? Предлагаем небольшую «шпаргалку».

1. ВАЖНО ОТВЛЕКАТЬСЯ. ДВИГАЙТЕСЬ!

Марина или сидит дома готовится к экзамену, или на уроке, при этом её тело неподвижно. И безусловно, хорошим выходом из данной ситуации является физическая нагрузка. Поход в бассейн (спортзал, любые подвижные виды спорта, некоторые виды йоги) в течение всего периода подготовки и непосредственно вечером перед экзаменом – отличный выход из ситуации.

Физически здоровый человек лучше переносит психологические нагрузки, а потому занятия спортом – это помощь здоровью как физическому, так и психическому. Существуют виды спорта, которые особенно рекомендованы специалистами по стресс-менеджменту (плавание, конный спорт, велоспорт и спортивные танцы).

Если постоянные занятия спортом не вписываются в жизненный график ребёнка, то вставить в него ежедневную утреннюю зарядку и пребывание на свежем воздухе не менее 15–20 мин. в день должно оказаться возможным.

Однако что делать во время экзамена, за 3 минуты до важного выступления и ещё в сотнях ситуаций, в которых полноценные физические нагрузки невозможны? Психологами разработан ряд упражнений, которые сформированы специально для подобных экстренных ситуаций; ниже представлены некоторые из них.

УПРАЖНЕНИЯ для управления собой в стрессовых ситуациях

✓ Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха задержите дыхание, после чего выдыхайте как можно дольше и медленнее.

✓ Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь.

2. ПЕРЕРЫВЫ И СМЕНА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Как мы помним из истории Марины, она практически всё время уделяла занятиям, но в результате эффект получился обратным. Она стала хуже запоминать материал и вдобавок получила головокружение и головную боль. Возможно, ситуация была бы совсем иной, если бы девочка грамотно распределила время между разными видами

деятельности и отдыха. Тогда организм успевал бы восстанавливаться и лучше усваивал бы новый материал.

Не забывайте делать перерывы на небольшой отдых между делами. Здесь важно знать, что смена видов деятельности – это тоже отдых, поэтому планируйте свои дела так, чтобы умственный труд чередовался с физическим, а точные науки с гуманитарными. Если вы 15 минут решали задачу по математике, то в качестве смены деятельности вполне подойдёт чтение текста по литературе или повторение стихов наизусть.

Перерывы могут быть полезными и развивающими. Но остерегайтесь долгого отвлечения на посторонние дела. Так во время самоподготовки можно успеть сделать большинство предметов, если исключить компьютерные игры, «мечтательный взгляд в окно», убрать мобильный телефон, работая за компьютером, рекомендуется закрывать все ненужные приложения и «окна».

3. ИЗБЕГАЙТЕ КАТАСТРОФИЧЕСКИХ СЦЕНАРИЕВ. ВЫРАБОТАЙТЕ ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ!

Как видно из истории Марины, все участники ситуации были напуганы и транслировали свои эмоции друг другу, нагнетая обстановку.

Если вы привыкли постоянно страдать и жаловаться, значит, у вас такая установка, вы заостряете своё внимание на негативном. А если вы верите в лучшее и радуетесь каждому дню, значит, у вас позитивная установка. От того, как вы видите окружающую реальность, во многом зависят и происходящие с вами события.

Марине и её родителям можно порекомендовать в данной ситуации следующее.

Акцентировать внимание на плюсах:

✓ на том, что есть (какие ресурсы, знания, навыки есть у Марины, чтобы успешно сдать экзамен), а не на том, чего не хватает;

✓ на достоинствах Марины, а не недостатках;

✓ на опыте успеха (ведь за спиной Марины много достижений), а не на грузе неудач;

✓ на радостях, а не на печалях.

Отличное расположение духа важно сохранять всегда – возьмите себе это за правило! Да, люди не роботы, и мы не можем постоянно

смеяться и улыбаться. Но и постоянно тревожиться, гневаться и переживать тоже не стоит.

Также важно помнить, что очень сильное воздействие имеют позитивные установки: если вы убеждены, что сможете, то действительно сможете!

Позитивная лексика однозначна, понятна, ориентирована на цель, а потому успешна. Она производит хорошее впечатление на всех её участников, создаёт атмосферу ясности, независимости и взаимного уважения.

Существуют короткие, но крайне важные правила позитивного общения, благодаря которым возможно:

- ✓ быстрее и эффективнее добиваться своей цели;
- ✓ располагать к себе людей (легче общаться, заводить новых друзей);
- ✓ находиться в хорошем настроении и заряжать им других.

Используйте правила позитивного общения при взаимодействии друг с другом. Это особенно важно, когда вся семья находится в стрессовой ситуации!

ПРАВИЛА ПОЗИТИВНОЙ ЛЕКСИКИ

✓ Мы не воспринимаем частицу «НЕ». Вот простой пример: попробуйте НЕ представлять себя на солнечном пляже, лежащего на гамаке, под пальмой. Получилось? Скорее получилось обратное. Поэтому старайтесь в своей речи как можно меньше употреблять частицу НЕ. Вместо: «Я не хочу болеть» говорите: «Я хочу быть здоровым».

✓ Даже если вы оказались в неприятной ситуации, постарайтесь увидеть в ней хотя бы 1–2 положительные стороны. Ваше настроение изменится.

✓ Частичка НО перечёркивает всё сказанное, поэтому старайтесь меньше использовать её в речи. Так, вместо «Да, это хорошо, но...» говорим: «Это отлично сделано, и если...»

✓ И наконец, важно помнить: «Хорошее притягивает хорошее» – эту истину знают все ещё с детства, вспомните «Крошку Енота». Чем

больше приятных и светлых слов ты сказал, тем больше позитива к тебе вернулось.

Заключение



Дорогие читатели! Мы надеемся, что представленный в данной книге материал не будет казаться вам сложным. Мы попытались просто и понятно рассказать о сложных вещах, об удивительном и увлекательном мире психических состояний, эмоций и чувств, а также побудить вас самих развиваться в данной теме, выполнять предложенные нами упражнения и практики.

✓ В первой главе нашей книги мы обобщили международные научные исследования и практические данные, почему развивать эмоциональный интеллект важно и нужно с раннего детства и как он помогает ребёнку преуспеть в жизни. Результаты исследований, проведённых во многих странах мира, показывают, что дети с высокоразвитым эмоциональным интеллектом с большей вероятностью (на 54 % больше, чем дети с низким эмоциональным интеллектом) поступают в престижные школы и университеты, и шансы получить высокооплачиваемую работу в будущем у них увеличиваются на 46 % по сравнению со сверстниками, имеющими более низкий эмоциональный интеллект.

✓ Во второй главе мы постарались максимально полно охватить информацию о базовых (интерес, радость, печаль, удивление, злость, страх, отвращение, доверие) и сложных составных эмоциях (гордость, смущение, стыд, вина) – о том, как они влияют на развитие ребёнка, как распознать эти эмоции и какую пользу они приносят. Выполняя практические упражнения вместе с ребёнком, вы поможете ему

научиться осознавать, проживать эти эмоции и понимать их основные функции, а также расширите эмоциональный словарь.

✓ В третьей главе основной акцент сделан на том, что такое эмоциональный интеллект, как его можно измерить и развить; мы привели также данные, как развиваются способности эмоционального интеллекта на различных возрастных этапах. Предложенные техники и упражнения помогут вам и ребёнку научиться распознавать эмоции, понимать причины их возникновения, направлять эмоции на решение стоящих задач, а также справляться с сильными эмоциями, повышая свою эффективность.

✓ Четвёртая глава нашей книги посвящена способностям понимать свой психический мир и мир других людей, понимать иронию и юмор, обман и скрываемые эмоции. Также мы раскрыли вопросы морально-нравственного развития ребёнка и привели различные примеры развития данных способностей у детей.

✓ В пятой главе мы остановились на роли семьи в развитии эмоционального интеллекта и понимания психических состояний у ребёнка и разобрали вопросы, как решать и предотвращать конфликтные ситуации с ребёнком и в семье. Используя предложенные нами техники и алгоритмы, вы сможете улучшить коммуникации в семье, помочь ребёнку справиться с конфликтными ситуациями в школе, со сверстниками и пр.

✓ Шестая глава посвящена полностью проработке практических ситуаций, как помочь ребёнку и что делать, если у ребёнка нет друзей, если ребёнок не хочет учиться, его останавливает страх неудачи, если он стал жертвой буллинга и нападок со стороны сверстников. Как помочь подростку понять и принять себя, понять, что он хочет, определиться в жизни. Что делать и как помочь ребёнку в стрессовой ситуации сдачи экзаменов.

Итак, наша книга завершена, и мы хотим пожелать вам, дорогие читатели: развивайтесь, практикуйте, внедряйте навыки в повседневную деятельность!

Тренировать данные навыки вы можете вместе с ребёнком дома, а также записав ребёнка на занятия по развитию эмоционального интеллекта. При выборе таких занятий важно руководствоваться критериями качества обучения, данные программы должны иметь

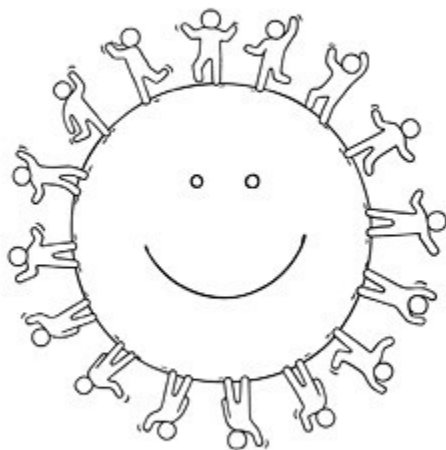
чёткую научную основу развития эмоционального интеллекта и методическую базу.

А мы рады будем новым встречам с вами! У нас в планах ещё много всего интересного и увлекательного: практикумы по развитию эмоционального интеллекта и социальных навыков ребёнка, книги для детей, сказки, раскраски и прочее!

В заключение приведём слова нашего коллеги, профессора Университета прикладных наук Швейцарии, эксперта развития эмоционального интеллекта ребёнка Давиде Антоньяцца: «Эмоциональный интеллект и эмоционально-интеллектуальная среда – это самые важные нововведения в области образования за последние 30 лет. Нет сомнений, что наш мозг работает как в рациональном (когнитивном) ключе, так и в эмоциональном. И оба этих направления необходимо использовать в системе воспитания и развития ребёнка. Наш мир нуждается в новом поколении эмоционально образованных людей, которые не только будут понимать сущность и влияние эмоций на нашу жизнь, а также смогут управлять собой и гармонично взаимодействовать с окружающими».

Желаем вам успехов в увлекательном и познавательном мире эмоций!

Приложения



Что и как читать для развития эмоционального интеллекта?

Стихи

Не так давно учёные из Ливерпульского университета провели эксперимент по измерению активности мозга людей, читающих стихи. Оказалось, что на поэзию наш мозг реагирует намного активнее, чем на прозу. Поэтому мы предлагаем вам стихи, связанные с различными эмоциями и их проявлениями. Читайте и обсуждайте стихи с детьми!

- ✓ Барто А. Почтальону грустно
- ✓ Берестов В. Безделушка. Как хорошо уметь читать!
- ✓ Емельянова О. Вежливые слова
- ✓ Пушкин А. С. Сказка о царе Салтане
- ✓ Михалков С. Прививка
- ✓ Мошковская Э. Я маму мою обидел
- ✓ Усачёв А. Что такое этикет?
- ✓ Токмакова И. Мне грустно – я лежу больной
- ✓ Гусельникова Л. Страх
- ✓ Саша Чёрный. Приставалка. Кто?
- ✓ Чуковский К. Радость. Федотка. Федорино горе. Мойдодыр

Что читать детям для развития эмоционального интеллекта

Ниже список рекомендуемых произведений, но не так важно прочитать именно какие-то определённые произведения или сказки, очень важно ещё обсудить с ребёнком эмоции героев, разделить с ним

эмоции. Мы очень рекомендуем вам после прочтения произведения поговорить с ребёнком, обсудить следующие вопросы:

- ✓ Какие эмоции испытывал герой (в определённых ситуациях)?
- ✓ На что повлияли эти эмоции? Что герой сделал, как поступил?
- ✓ Помогли ли герою эти эмоции или помешали (в определённой ситуации)?
- ✓ Какие у тебя возникли эмоции, когда ты читал...?
- ✓ Когда герой сделал то-то..., что ты почувствовал?
- ✓ Как бы ты поступил в данной ситуации?

Список произведений

Для школьников (1–2 классы)

- ✓ Успенский Э. Крокодил Гена и его друзья
- ✓ Перро Ш. Сказки
- ✓ Голявкин В. Рассказы
- ✓ Козлов С. Про Ёжика и Медвежонка
- ✓ Гауф В. Маленький Мук
- ✓ Пушкин А. С. Сказка о царе Салтане (и другие сказки)
- ✓ Волков А. Волшебник Изумрудного города (весь цикл)
- ✓ Носов Н. Приключения Незнайки и его друзей. Незнайка в Солнечном городе. Незнайка на Луне. Витя Малеев в школе и дома (и другие произведения)
- ✓ Гайдар А. Чук и Гек. Голубая чашка
- ✓ Маршак С. Двенадцать месяцев
- ✓ Паустовский К. Стальное колечко
- ✓ Прокофьева С. Приключения жёлтого чемоданчика
- ✓ Толстой А. Золотой ключик, или Приключения Буратино
- ✓ Линдгрэн А. Малыш и Карлсон. Пеппи Длинныйчулок
- ✓ Родари Дж. Приключения Чиполлино

- ✓ Трэверс П. Мэри Поппинс
- ✓ Милн А. Винни-Пух и все-все-все
- ✓ Киплинг Р. Сказки. Книга джунглей
- ✓ Лагин Л. Старик Хоттабыч
- ✓ Распэ Э. Приключения барона Мюнхаузена
- ✓ Экзюпери А. Маленький принц
- ✓ Рауд Э. Муфта, Полботинка и Моховая борода
- ✓ Лагерлёф С. Чудесное путешествие Нильса с дикими гусями
- ✓ Андерсен Х.-К. Свинопас. Гадкий утёнок. Дюймовочка. Снежная королева. Оле-Лукойе
- ✓ Янссон Т. Сказочные повести о муми-троллях
- ✓ Драгунский В. Денискины рассказы
- ✓ Катаев В. Цветик-семицветик
- ✓ Крылов И. Басни «Как осёл петь перестал», «Кукушка и петух», «Ворона и лисица»
- ✓ Конопницкая М. О гномах и сиротке Марысе
- ✓ Крюс Дж. Мой прадедушка, герои и я
- ✓ Сутеев В. Сказки и картинки. Сказки и басни о животных. Палочка-выручалочка. Яблоко
- ✓ Пермяк Е. Торопливый ножик. Смородинка
- ✓ Пришвин М. Рассказы о природе. Лисичкин хлеб
- ✓ Благинина Е. Чудесные часы
- ✓ Чарушин Е. Кошка Маруська. Томка. Тюпа, Томка и сорока
- ✓ Житков Б. Помощь идёт. Мангуста. Про слона. Про обезьяну. Как слон спас хозяина от тигра
- ✓ Даль В. Старик-годовик. Девочка-Снегурочка. Лиса-лапотница
- ✓ Дурова Н. Рассказы о дрессированных животных
- ✓ Сладков Н. Всему своё время. Суд над декабрём. Лиса-плясунья
- ✓ Твардовский А. Рассказ танкиста
- ✓ Приставкин А. Портрет отца

- ✓ Ларри Я. Необыкновенные приключения Карика и Вали
- ✓ Зальтен Ф. Бэмби
- ✓ Барри Дж. Питер Пэн и Венди
- Для школьников (3–4 классы)**
- ✓ Гофман Э.Т.А. Щелкунчик и Мышиный король
- ✓ Грэм К. Ветер в ивах
- ✓ Даль Р. Чарли и шоколадная фабрика
- ✓ Даррелл Дж. Моя семья и другие животные
- ✓ Диккенс Ч. Истории для детей
- ✓ Паустовский К. Растрёпанный воробей. Тёплый хлеб. Кот-ворюга
- ✓ Толстой А. Детство Никиты
- ✓ Аксаков С. Аленький цветочек
- ✓ Чехов А. Каштанка
- ✓ Бажов П. Уральские сказы
- ✓ Гаршин В. Лягушка-путешественница
- ✓ Заходер Борис. Серая Звёздочка
- ✓ Катаев В. Дудочка и кувшинчик
- ✓ Шварц Е. Сказка о потерянном времени
- ✓ Крылов И. Басни
- ✓ Куприн А. Слон
- ✓ Толстой Л. Акула. Прыжок. Лев и собачка
- ✓ Ершов П. Конёк-горбунок
- ✓ Одоевский В. Городок в табакерке
- ✓ Погорельский А. Чёрная курица, или Подземные жители
- ✓ Некрасов А. Приключения капитана Врунгеля
- ✓ Аксёнов В. Мой дедушка – памятник. Сундучок, в котором что-то стучит
- ✓ Дефо Д. Робинзон Крузо
- ✓ Свифт Дж. Путешествия Гулливера
- ✓ Твен М. Приключения Тома Сойера

- ✓ Родари Дж. Путешествие «Голубой стрелы»
- ✓ Каттнер Г. Котёл с неприятностями
- ✓ Азимов А. Конец вечности. Стальные пещеры. Обнажённое солнце
- ✓ Пивоварова И. Рассказы Люси Синицыной, ученицы третьего класса
- ✓ Пройслер О. Крабат, или Легенды старой мельницы. Маленькая Баба-Яга. Маленькое привидение. Маленький водяной
- ✓ Рони-старший Ж. Борьба за огонь. Пещерный лев
- ✓ Крюс Дж. Тим Талер, или Проданный смех
- ✓ Говард Р. Конан-варвар
- ✓ Уайльд О. Звёздный мальчик. Кентервильское привидение
- ✓ Льюис К. Хроники Нарнии
- ✓ Кэрролл Л. Алиса в Стране чудес. Алиса в Зазеркалье
- ✓ Стивенсон Р. Чёрная стрела. Остров сокровищ
- ✓ Линдгрэн А. Приключения Калле Блумквиста
- Для подростков**
- ✓ Адамович А. Хатынская повесть
- ✓ Айтматов Ч. Белый пароход. Ранние журавли
- ✓ Алексин А. Безумная Евдокия
- ✓ Беляев В. Старая крепость
- ✓ Булгаков М. Собачье сердце. Белая гвардия
- ✓ Гоголь Н. Женитьба. Мёртвые души. Петербургские повести
- ✓ Грин А. Алые паруса. Бегущая по волнам
- ✓ Достоевский Ф. Братья Карамазовы. Мальчики
- ✓ Дубов Н. Горе одному
- ✓ Ефремов И. Таис Афинская
- ✓ Короленко В. Слепой музыкант
- ✓ Лермонтов М. Ю. Герой нашего времени. Демон. Маскарад
- ✓ Лиханов А. Высшая мера

- ✓ Медведев Д. Сильные духом
- ✓ Обручев В. Земля Санникова
- ✓ Полевой Б. Повесть о настоящем человеке
- ✓ Приставкин А. Ночевала тучка золотая
- ✓ Пушкин А. С. Маленькие трагедии. Пиковая дама
- ✓ Соболев Л. Морская душа
- ✓ Толстой А. Аэлита. Гиперболоид инженера Гарина
- ✓ Толстой Л. Отрочество. Юность
- ✓ Тендряков В. Весенние перевёртыши
- ✓ Чехов А. Рассказы (Смерть чиновника. Тоска. Крыжовник. Ионыч. Человек в футляре. О любви)
- ✓ Шолохов М. Судьба человека
- ✓ Шукшин В. Волки. Гринька Малюгин
- ✓ Ян В. Батый. Чингисхан
- ✓ Байрон Дж. Дон Жуан. Шильонский узник
- ✓ Бальзак О. Евгения Гранде
- ✓ Бронте Ш. Джейн Эйр
- ✓ Войнич Э. Овод
- ✓ О. Генри. Рассказы
- ✓ Гёте И. Страдания молодого Вертера. Лесной царь. Фауст
- ✓ Данте А. Новая жизнь. Божественная комедия
- ✓ Шекспир У. Сон в летнюю ночь. Ромео и Джульетта. Гамлет. Ричард III

Какие фильмы смотреть для развития эмоционального интеллекта?

На самом деле более важно именно КАК вы смотрите фильмы с детьми. Мы рекомендуем вам смотреть осознанно, проговаривая потом с ребёнком его возникшие эмоции, а также эмоции героев фильма или мультфильма. Например, с ребёнком можно выбрать героя и наблюдать за его эмоциями и ситуациями, в которых он проявляет эти эмоции:

- ✓ отмечайте эмоции героя и ситуации, в которых они проявляются;
- ✓ как менялись эмоции с течением времени;
- ✓ по каким причинам эмоции возникали;
- ✓ как герой их выражал и управлял ими;
- ✓ согласен ли ребёнок с определёнными действиями героя под влиянием различных эмоций;
- ✓ что бы ребёнок сделал по-другому;
- ✓ что больше всего понравилось ребёнку в поведении, поступках героя.

Предлагаем вам выполнить такое упражнение: выберите вместе с ребёнком фильм, который вы ещё не видели. Выключите звук и посмотрите его маленький фрагмент без звука (желательно, чтобы было не более двух действующих персонажей). Периодически ставьте на паузу и проводите оценку, что произошло, какая эмоция сейчас на экране. Вносите свои наблюдения в таблицу («нет» – эмоция отсутствует / «да» – эмоция присутствует). После просмотра некоторое время самостоятельно проанализируйте, представьте, как возникали те или иные эмоции.

Теперь поставьте просмотренный эпизод сначала. Включите звук и посмотрите его ещё раз, также вносите в таблицу эмоции персонажей во второй столбец.

Список эмоций	Персонаж 1		Персонаж 2	
	Просмотр без звука	Просмотр со звуком	Просмотр без звука	Просмотр со звуком
Радость				
Печаль				

Список эмоций	Персонаж 1		Персонаж 2	
	Просмотр без звука	Просмотр со звуком	Просмотр без звука	Просмотр со звуком
Злость				
Страх				
Интерес				
Удивление				
Доверие				
Отвращение				
Смущение				
Стыд				
Гордость				
Ревность				
Ваш вариант				

Проговорите результаты упражнения с ребёнком, обратите внимание:

✓ Насколько похожи эмоции в двух колонках?

✓ Правильно ли вы определили эмоции, когда смотрели фрагмент без звука?

✓ Что было легче: определять эмоции со звуком или без него?

✓ Что вам помогало определять эмоции без звука?

Какую музыку слушать для разных эмоциональных состояний?

- ✓ Айги А. Тема «Убийство поневоле» из т/с «Каменская» (тревога)
- ✓ Альбиниони Т. Д. Адажио (печаль)
- ✓ Бадаламенти А. Тема «Лоры Палмер» из сериала «Твин Пикс» (печаль, тоска, тревога)
- ✓ Бах И. С. Английская сюита № 3 Ария (грусть)
- ✓ Бах И. С. Оркестровая сюита № 3 «Air» (спокойствие, грусть)
- ✓ Брубек Д. Дзенькую (радость)
- ✓ Вагнер Р. Полёт Валькирии (тревога)
- ✓ Вивальди А. Времена года лето. Presto (тревога)
- ✓ Корнелюк И. Тема «Казнь» из т/ф «Мастер и Маргарита» (печаль, тревога)
- ✓ Корнелюк И. Тема «Воланд» из т/ф «Мастер и Маргарита» (тревога)
- ✓ Лист Ф. Ноктюрн № 3 «Грёзы любви» (спокойствие, грусть)
- ✓ Морриконе Э. «Le Vent, Le cri» из к/ф «Профессионал» (грусть)
- ✓ Петров А. Адажио из балета «Сотворение мира» (печаль)
- ✓ Рахманинов С. Рапсодия на тему Паганини. Вар. № 8 (тревога)
- ✓ Рыбников А. Главная тема «Рома и Катя» из к/ф «Вам и не снилось» (спокойствие, счастье, любовь)
- ✓ Рыбников А. Главная тема из к/ф «Красная Шапочка» (счастье)
- ✓ Рыбников А. Главная тема из к/ф «Усатый нянь» (радость, бодрость, любопытство, активность, игра)
- ✓ Рыбников А. Инструментальная тема «Звёзды» из к/ф «Красная Шапочка» (спокойствие, размышление, расслабление)
- ✓ Рыбников А. Тема «Встреча» из к/ф «Звёздный мальчик» (счастье)
- ✓ Рыбников А. Тема «Погоня» из к/ф «Буратино» (тревожность, озорство, игра)

✓ Рыбников А. Тема «Цветочные поля» из к/ф «Красная Шапочка» (спокойствие, радость)

✓ Таривердиев М. Тема «Дороги» из т/с «Семнадцать мгновений весны» (спокойствие, размышление)

✓ Хулич Т. «Reagge Ljudi» (радость, спокойствие)

✓ Чайковский П. Вальс цветов. Из балета «Щелкунчик» (счастье)

✓ Шнитке А. Тема «Объяснение в любви» из к/ф «Сказка странствий» (грусть)

✓ Шнитке А. Увертюра к к/ф «Мёртвые души» (тревога, испуг)

✓ Шопен Ф. Полонез in A (торжественность)

✓ Штраус Р. «Also sprach Zarathustra/fanfare» (тревога, удивление)

✓ Штраус Р. Tritsch Tratech Polka (радость)

Об авторах



Елена Алексеевна Сергиенко – известный российский учёный, доктор психологических наук, профессор Института психологии Российской академии наук, член Президиума Российского психологического общества, научный консультант международной сети детских центров развития эмоционального интеллекта «ЭИ дети».

Исследователь, развивающий фундаментальные идеи, оказавшие значительное влияние на современную психологическую науку, ею сформулированы новые принципы подхода к периодизации психического развития, исследованы основные тенденции в построении картины мира детьми, что дало возможность разработать концепцию построения «модели психического». Также разрабатываются такие новые для психологии конструкты, как контроль поведения и субъективный возраст человека.

Автор более 200 книг, научных статей, учебных пособий по развитию ребёнка, автор учебно-методического пособия по развитию эмоционально-интеллектуальных навыков дошкольников, младших школьников и подростков. Получила премию «Золотая Психея» за лучшую монографию «Раннее когнитивное развитие: новый взгляд».

Благодаря Елене Алексеевне Сергиенко активно развивается в российской науке и практике направление диагностики и развития эмоционального интеллекта детей и взрослых. Под её руководством проведена адаптация на русскоязычной выборке научной методики определения уровня развития эмоционального интеллекта основателей

концепции эмоционального интеллекта, MSCEIT (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Tests), а также разработана объективная онлайн-методика диагностики эмоционального интеллекта ТЭИ (Тест эмоционального интеллекта). И сейчас под руководством Елены Алексеевны проходит адаптация единственной в мире объективной методики диагностики эмоционального интеллекта детей и подростков (от 10 до 17 лет), тест MSCEIT-YRV.



Елена Анатольевна Хлевная – доктор экономических наук, кандидат психологических наук, председатель правления Российской ассоциации профессионалов в области развития эмоционального интеллекта (АПРЭИ), национальный координатор международного сообщества по эмоциональному интеллекту (ISEI) в России, научный руководитель международной сети детских центров развития эмоционального интеллекта «ЭИ дети».

Под руководством Елены Анатольевны Хлевной разработаны программы развития эмоционального интеллекта детей и подростков, программы формирования эмоционального интеллекта – образовательной среды; реализованы международные стажировки, обмен опытом по тематикам внедрения методологии развития эмоционального интеллекта в образовательных организациях: в Йельском центре развития эмоционального интеллекта, в Университете прикладных наук Швейцарии, также под её руководством проводятся в России ежегодные международные научно-практические конференции ведущих международных экспертов,

исследователей и практиков в области эмоционального интеллекта – «Работающий эмоциональный интеллект в бизнесе и образовании».

Автор более 100 научных работ и статей в деловой прессе, книг по развитию эмоционального интеллекта. Обладает уникальным опытом научной, исследовательской и практической работы.

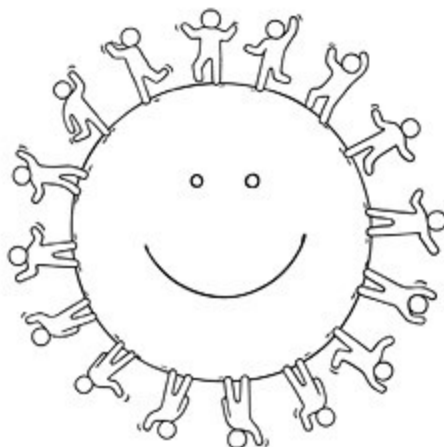


Татьяна Сергеевна Киселёва – кандидат психологических наук, практический психолог, разработчик программ развития эмоционального интеллекта детей и взрослых, руководитель отдела разработок международной сети детских центров развития эмоционального интеллекта «ЭИ дети».

Спикер на российских и зарубежных конференциях, посвящённых тематике эмоционального интеллекта, представляла результаты исследований и программы развития эмоционального интеллекта детей и подростков, получившие высокую оценку международного научного сообщества на международных конгрессах (International Congress on Emotional Intelligence).

Автор статей в научных и популярных СМИ (МЕЛ, Psychologies, LETIDOR, Счастливые родители, Дни. ру, 7Я и др.), соавтор учебно-методического пособия по развитию эмоционально-интеллектуальных навыков дошкольников, младших школьников и подростков.

Примечания



Дневник эмоций

Чтобы ребёнок развивался гармонично, важно научить его фиксировать своё эмоциональное состояние. Для этого в течение недели предлагаем вести с ребёнком дневник эмоций. Каждый день вечером нужно вспомнить самое яркое событие и определить, какие эмоции оно вызвало. Затем в дневнике отметить эту эмоцию и закрасить ту комнатку Домика эмоций, где живёт данная эмоция. Вы можете также попросить ребёнка написать или нарисовать причину данной эмоции. В конце недели подведите итоги, обсудите сложные ситуации, придумайте подходящие модели поведения, вспомните приятные моменты. Чаще показывайте ребёнку на своём примере, как полезно распознавать эмоции (свои и окружающих) и понимать их причины.

Дата _____

Закрась окошко домика, где живёт твоя эмоция.



ЭМОЦИИ

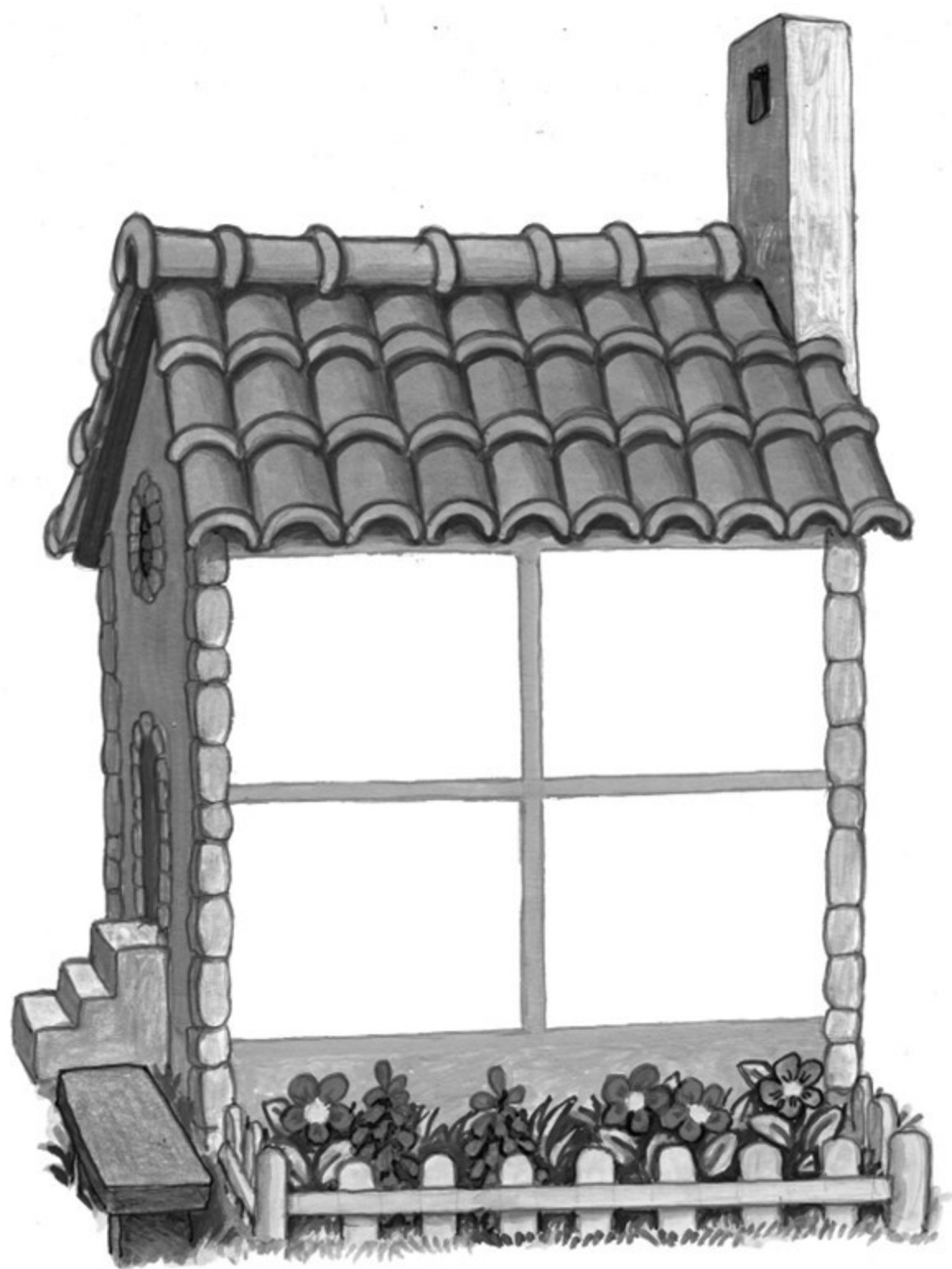
Поставь галочки возле эмоций, которые ты испытал сегодня.

<input checked="" type="checkbox"/> радость	<input type="checkbox"/> печаль
<input type="checkbox"/> злость	<input type="checkbox"/> страх
<input type="checkbox"/> отарашение	<input type="checkbox"/> удивление
<input type="checkbox"/> доверие	<input type="checkbox"/> интерес

Напиши или нарисуй, почему ты испытал эти эмоции.

Дата _____

Закрась окошко домика, где живёт твоя эмоция.



Эмоции

Поставь галочки возле эмоций, которые ты испытал сегодня.

<input type="checkbox"/>  радость	<input type="checkbox"/>  печаль
<input type="checkbox"/>  злость	<input type="checkbox"/>  страх
<input type="checkbox"/>  отвращение	<input type="checkbox"/>  удивление
<input type="checkbox"/>  доверие	<input type="checkbox"/>  интерес

Напиши или нарисуй, почему ты испытал эти эмоции.



Дата _____
Закрась окошко домика, где живёт твоя эмоция.



Эмоции

Поставь галочки возле эмоций, которые ты испытал сегодня.

<input type="checkbox"/>  радость	<input type="checkbox"/>  печаль
<input type="checkbox"/>  злость	<input type="checkbox"/>  страх
<input type="checkbox"/>  отвращение	<input type="checkbox"/>  удивление
<input type="checkbox"/>  доверие	<input type="checkbox"/>  интерес

Напиши или нарисуй, почему ты испытал эти эмоции.



Дата _____
Закрась окошко домика, где живёт твоя эмоция.



Эмоции

Поставь галочки возле эмоций, которые ты испытал сегодня.

<input type="checkbox"/>  радость	<input type="checkbox"/>  печаль
<input type="checkbox"/>  злость	<input type="checkbox"/>  страх
<input type="checkbox"/>  отвращение	<input type="checkbox"/>  удивление
<input type="checkbox"/>  доверие	<input type="checkbox"/>  интерес

Напиши или нарисуй, почему ты испытал эти эмоции.





*Лёгкий
старт*



• Е. Сергиенко • Е. Хлевная • Т. Киселёва

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

ребёнка и здравый смысл
его родителей



«МАЛЫШ»



100%

ПРАКТИЧЕСКАЯ КНИГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ



Примечания

1

По данным доклада «Навыки будущего» авторского коллектива: Е. Лошкарёва, П. Лукша, И. Ниненко, И. Смагин, Д. Судаков / Global Education Futures и WorldSkills Russia, 2019.

[Вернуться](#)

2

Alex Gray. The 10 skills you need to thrive in the Fourth Industrial Revolution/электронный ресурс: weforum.org, 2016.

[Вернуться](#)

3

Anna Davies, Devin Fidler, Marina Gorb. Future Work Skills 2020 / электронный ресурс: iftf.org, 2011.

[Вернуться](#)

4

По данным доклада «Навыки будущего» авторского коллектива: Е. Лошкарёва, П. Лукша, И. Ниненко, И. Смагин, Д. Судаков / Global Education Futures и WorldSkills Russia, 2019.

[Вернуться](#)

5

По данным доклада «Навыки будущего» авторского коллектива: Е. Лошкарёва, П. Лукша, И. Ниненко, И. Смагин, Д. Судаков / Global

Education Futures и WorldSkills Russia, 2019.

[Вернуться](#)

6

Шваб. К. Четвёртая промышленная революция. – М.: Эксмо, 2016.

[Вернуться](#)

7

Brackett M., Caruso D., Stern R. The anchors of emotional intelligence, 2013.

[Вернуться](#)

8

Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Models of emotional intelligence // R. J. Sternberg (ed.). Handbook of human intelligence (2nd ed.) – New York: Cambridge University Press, 2000.

[Вернуться](#)

9

Hawkins J. D., Kosterman R., Catalano R. F., Hill K. G., Abbott R. D. Promoting positive adult functioning through social development intervention in childhood: Long-term effects from the Seattle Social Development Project. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 159(1). 2005. P. 25–31.

[Вернуться](#)

10

Brackett M. A., Rivers S. E., Reyes M. R., Salovey P. Enhancing academic performance and social and emotional competence with the

RULER Feeling Words Curriculum. Learning and Individual Differences, 2010.

[Вернуться](#)

11

Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. Imagination Cognition and Personality, 9(3), 1990.

[Вернуться](#)

12

Durlak J. A., Weissberg R.P., Dymnicki A. B., Taylor R. D., Schellinger K. B. (2011), The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions, Child Development, 82.

[Вернуться](#)

13

LeDoux J. E. (2000). Emotion circuits in the brain, Annual Review of Neuroscience, 23. P. 155–184.

[Вернуться](#)

14

Greenberg M. T., Kusche C. A. Building social and emotional competence, 2006.

[Вернуться](#)

15

Zins J. E., Weissberg R. P., Wang M. C., Walberg H. J. (2004). Building school success through social and emotional learning. New York.

[Вернуться](#)

16

Caprara G. V., Barbaranelli C., Pastorelli C., Bandura A., Zimbardo P. G. (2000). Prosocial foundations of children's academic achievement. Psychological science, 11(4). P. 302–306.

[Вернуться](#)

17

Hoagwood K. E., Serene Olin S., Kerker B. D., Kratochwill T. R., Crowe M., Saka N. (2007). Empirically based school interventions targeted at academic and mental health functioning. Journal of emotional and behavioural disorders, 15(2). P. 66–92.

[Вернуться](#)

18

Brackett M. A., Rivers S.E., Salovey P., 2011. «Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success». Social and Personality Psychology Compass 5 (1).

[Вернуться](#)

19

Brackett M. A., Warner R. M., Bosco J. Emotional intelligence and relationship quality among couples. Personal Relationships. 2005. № 12. P. 197–212.

[Вернуться](#)

20

Lopes P. N., Salovey P., Cote S., Beers M. Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*. 2005. № 5. P. 113–118.

[Вернуться](#)

21

Lopes P. N., Salovey P., Straus R. Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*. 2003. № 35. P. 641–658.

[Вернуться](#)

22

Brackett M. A., Mayer J. D., Warner R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual differences*, 36(6). P. 1387–1402.

[Вернуться](#)

23

Rivers S. E., Tominey S. L., O'Bryon E. C., Brackett M. A. (2013). Introduction to the special issue on social and emotional learning in early education. *Early Education & Development*, 24(7). P. 953–959.

[Вернуться](#)

24

Brackett M., Caruso D., Stern R. The anchors of emotional intelligence, 2013.

[Вернуться](#)

25

Domitrovich C. E., Cortes R. C., Greenberg M. T. (2007) Improving young children's social and emotional competence: A randomized trial of the preschool "PATHS" curriculum. The journal of primary prevention, 28(2). P. 67–91.

[Вернуться](#)

26

Hawkins J. D., Kosterman R., Catalano R.F., Hill K. G., Abbott R. D. (2005). Positive adult functioning through social development intervention in childhood: Long-term effects from the Seattle Social Development Project. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. 159 (1). P. 25–31.

[Вернуться](#)

27

Hawkins J. D., Kosterman R., Catalano R. F., Hill K. G., Abbott R. D. (2005). Promoting positive adult functioning through social development intervention in childhood: Long-term effects from the Seattle Social Development Project. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. 159(1). P. 25–31.

[Вернуться](#)

28

Aos S., Lieb R., Mayfield J., Miller M., Pennucci A. (2004). Benefits and Costs of Prevention and Early Intervention Programs for Youth. Washinton State Institute for Public Policy. Accessed from <http://www.wsipp.wa.gov/rptfiles/04-07-3901.pdf>.

[Вернуться](#)

29

Brackett M. A. (2015, October). Emotion Revolution Initiative & Survey. Presented at Emotion Revolution Summit, Yale, New Haven, CT.

Presentation.

[Вернуться](#)

30

Plutchik R. Emotions in the practice of psychotherapy. APA, Washington, 1999.

[Вернуться](#)

31

Изард К. Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2009.

[Вернуться](#)

32

Jellesma F. C., Vingerhoets A. J. (2012). Crying in middle childhood: A report on gender differences. Sex roles. 67(7–8). P. 412–421.

[Вернуться](#)

33

Gillham J. E., Shatte A. J., Reivich K. J., Seligman M. E. P. «Optimism, pessimism and explanatory style». In E. C. Chang (ed.), Optimism and pessimism: Implications for theory, Research, and Practice. Washington, D. C.: American Psychological Association, 2001.

[Вернуться](#)

34

Ekman P., Friesen W. V., Ellsworth P. (2013). Emotion in the human face: Guidelines for research and an integration of findings. Elsevier.

[Вернуться](#)

35

Ekman P., Friesen W. V., Ellsworth P. (2013). Emotion in the human face: Guidelines for research and an integration of findings. Elsevier.

[Вернуться](#)

36

Oaten M., Stevenson R. J., Case T. I. (2009). Disgust as a disease-avoidance mechanism. Psychological bulletin. 135 (2). P. 303.

[Вернуться](#)

37

Rozin P., Lowery L., Ebert R. (1994). Varieties of disgust faces and the structure of disgust. Journal of personality and social psychology. 66(5). P. 870.

[Вернуться](#)

38

Holstermann N., Ainley M., Grube D., Roick T., Bögeholz S. (2012). The specific relationship between disgust and interest: Relevance during biology class dissections and gender differences. Learning and Instruction. 22(3). P. 185–192.

[Вернуться](#)

39

Shanmugarajah K., Gaind S., Clarke A., & Butler P. E. (2012). The role of disgust emotions in the observer response to facial disfigurement. Body Image. (4). P. 455–461.

[Вернуться](#)

40

Vartanian L. R., Thomas M. A., Vanman E. J. (2013). Disgust, contempt, and anger and the stereotypes of obese people. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 18(4). P. 377–382.

[Вернуться](#)

41

Matias C. E., Zembylas M. (2014). «When saying you care is not really caring»: Emotions of disgust, whiteness ideology, and teacher education. *Critical Studies in Education*. 55(3). P. 319–337.

[Вернуться](#)

42

Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2007.

[Вернуться](#)

43

Tracy J. L., Robins R. W. The Psychological structure of pride: A Tale of two facets // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2007a. – Vol. 92. – № 3. – P. 506–525.

[Вернуться](#)

44

Tracy J. L., Robins R. W. The Prototypical Pride Expression: Development of a Nonverbal Behavioral Coding System // *Emotion*. – Vol. 7. – № 4. – p. 789–801.

[Вернуться](#)

45

Берк Л. Развитие ребёнка. – СПб.: Питер, 2006.

[Вернуться](#)

46

Бреслав Г. М. Психология эмоций. – М.: Смысл; Академия, 2004.

[Вернуться](#)

47

Nelson N. L., Russell J. A. Children's understanding of nonverbal expressions of pride // Journal of Experimental Child Psychology. – 2012. – Vol. 111. – Issue 3. – P. 379–385.

[Вернуться](#)

48

Tracy J. L., Robins R. W., Lagattuta K. H. Can children recognize pride? // Emotion. – 2005. – Vol. 5. – № 3. – P. 251–257.

[Вернуться](#)

49

Ильин Е. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001.

[Вернуться](#)

50

Tangney J. P., Dearing R. L. Shame and guilt. New York: Guilford Press, 2002.

[Вернуться](#)

51

Caruso D. Comment on R. J. Emmerling and D. Goleman, Emotional Intelligence: Issues and Common Misunderstandings / [On-line serial], 1(1).

[Вернуться](#)

52

Сергиенко Е. А., Хлевная Е. А., Ветрова И. И., Мигун Ю. П. Тест эмоционального интеллекта: Методическое пособие. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019.

[Вернуться](#)

53

Lori Nathanson, Susan E. Rivers, Lisa M. Flynn, Marc A. Brackett
Creating Emotionally Intelligent Schools With RULER / Emotion Review
Vol. 8, No. 4 October 2016.

[Вернуться](#)

54

Lori Nathanson, Susan E. Rivers, Lisa M. Flynn, Marc A. Brackett
Creating Emotionally Intelligent Schools With RULER / Emotion Review
Vol. 8, No. 4 October 2016.

[Вернуться](#)

55

Селье. Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982.

[Вернуться](#)

Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N. Y.: Springer Publishing House, 1984.

[Вернуться](#)