

УДК 159.9

Усманова М.Р.

Магистрант

Институт гуманитарных и социальных наук

УУНиТ

merrta71@gmail.com

Научный руководитель

Нагуманова Э.Р.

Доцент

Институт гуманитарных и социальных наук

УУНиТ

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ИЛИ ВОЗВРАЩЕНИЕ В ДЕТСТВО

***Аннотация:** В данной статье описывается важность развития эмоционального интеллекта родителей, для воспитания детей с особенностями в развитии. А также, описана обучающая встреча с родителями, которая была направлена на ознакомление с самим понятием эмоционального интеллекта и его развитие.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, родители, отклонения в развитии.*

Usmanova M.R.

Master's student

Institute of Humanities and Social Sciences

UUST

merrta71@gmail.com

Scientific supervisor

Nagumanova E.R.

Associate Professor

Institute of Humanities and Social Sciences

UUST

DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE OR RETURNING TO CHILDHOOD

***Abstract.** This article describes the importance of developing parents' emotional intelligence for raising children with developmental disabilities. And also, a training meeting with parents is described, which was aimed at familiarizing with the very concept of emotional intelligence and its development.*

***Keywords:** emotional intelligence, parents, developmental disabilities.*

Эмоциональный интеллект – составляющая часть эффективного воспитания

любого ребёнка. Особенно он важен при воспитании детей с особенностями, так как и понять зачастую их сложнее. Навык контроля эмоций, эмпатия и понимание, а также способность быстро находить выход из сложных ситуаций являются ключевыми компонентами взаимодействия родителей с особенными детьми.

Эмоциональный интеллект является когнитивной способностью и впервые об этом заявили Джон Майер и Питер Саловей в 1990 году, опубликовав статью «Emotional Intelligence» [3]. В данной статье учёными впервые была сформулирована разница между социальным и эмоциональным интеллектом.

Отклонения в развитии ребёнка родителями воспринимаются крайне тяжело, что приводит к стрессу. Он, в свою очередь, – к выработке кортизола, который вызывает неустойчивость эмоционального состояния. Важно умение родителей помогать себе и поддерживать эмоциональную стабильность, чтобы преуспеть в воспитании ребёнка и быть для него опорой. Стресс и неумение экологично справляться с негативными эмоциями могут пагубно сказаться на отношениях с детьми, методах воспитания и даже затормозить развитие ребёнка.

Очень важно осознание родителями, что каждый ребёнок уникален и требует индивидуального подхода. Нагляднее всего ситуация с детьми, когда один является ребёнком с особенностями, а второй полностью здоров. Например, дети с задержкой психического развития имеют эмоциональный интеллект очень низкого уровня, что не позволяет им даже понимать и относиться к семье, как это делает здоровый ребёнок. Примерно 80% детишек с задержкой психического развития отличаются низким уровнем контроля собственных эмоций, а также

низкой учебной мотивацией.

В детском саду дети зачастую ограничивают себя от общения с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Они видят отличия и, не понимая способа взаимодействия с особенными детьми, стараются не контактировать с ними. Это, в свою очередь, осложняет процесс социализации для подобных детей. Для развития эмоционального интеллекта у детей с задержкой психического развития родителям важно создавать специальные условия и способствовать использованию методик исследований, направленных на развитие их эмоциональных навыков, в чём могут помочь опытные специалисты, такие как психологи, педагоги и терапевты.

Развитие эмоционального интеллекта помогает детям лучше адаптироваться в социуме, улучшает их межличностные отношения и повышает уровень самооценки. Родители должны принимать своего ребенка таким, какой он есть, и стремиться понять его потребности и особенности. Эмпатия и понимание происхождения отклонений в развитии помогут улучшить коммуникацию и установить доверительные отношения с ребенком.

Развитие эмоционального интеллекта помогает детям лучше адаптироваться в социуме, улучшает их межличностные отношения и повышает уровень самооценки. В идеале родители должны принимать своего ребенка таким, какой он есть, и стремиться понять его потребности и особенности. Эмпатия и понимание происхождения отклонений в развитии помогут улучшить коммуникацию и установить доверительные отношения с ребенком.

Важным аспектом является также умение быстро находить решения в сложных ситуациях. Родители должны быть готовы к тому, что пути развития и обучения их ребенка могут быть нестандартными, и постоянно искать новые подходы и методики, которые помогут ребенку раскрыть свой потенциал.

Таким образом, эмоциональный интеллект играет огромную роль в воспитании детей с отклонениями в развитии. Родители, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта, способны создать атмосферу понимания, поддержки и любви, которая поможет ребенку преодолеть трудности и достичь успеха в своем развитии [1].

Исходя из этого, было решено провести ознакомительную лекцию и тренинговые упражнения на развитие эмоционального интеллекта с родителями, воспитывающими детей с особенностями развития. Было доступно рассказано о том, что такое эмоциональный интеллект, перечислены следующие его компоненты:

1. самосознание – способность понимать и осознавать свои ценности, мотивы действий, эмоции [2];
2. саморегуляция – умение контролировать свои эмоции, реагировать адекватно на стрессовые ситуации и сохранять спокойствие;
3. сознательность – способность внимательно слушать свои эмоции, понимать их причины и осознавать их влияние на поведение;
4. эмпатия – способность понимать эмоции и чувства других людей сопереживать им и проявлять заботу и поддержку;

5. социальные навыки – умение эффективно общаться, устанавливать доверительные отношения с другими людьми, решать конфликты и налаживать взаимодействие в группе.

Также были даны пояснения, как развитие эмоционального интеллекта влияет на успешность и состояние ребенка, проведена экспресс-диагностика определения уровня развития эмоционального интеллекта. Итоги экспресс-диагностики были подведены вместе с родителями. Заметно различались показатели родителей, которые давно посещают встречи, и тех, кто недавно решил присоединиться. А потом на примерах практических упражнений родители закрепили полученную информацию.

1. Упражнение «Цвет, форма, фрукт», где родителям требовалось распознать, оформить, визуализировать и описать своё настроение. Не всем удалось легко объяснить своего выбора. Зато настрой был задан положительный и они смогли немного расслабиться.
2. Упражнение «Ассоциации», целью которого являлось, развитие социальной перцепции. В игре выбирают водящего. Участники игры загадывают кого-то одного из игроков. Водящий должен отгадать этого участника, а помогут ему в этом вопросы, на которые все участники игры отвечают ассоциативно. Родители больше узнали друг о друге и о том, как их видят и с чем ассоциируют другие участники группы.
3. Упражнение «Цвета эмоций». В данном упражнении родители прокачали

умение распознавать чужие эмоции и потренировали навык невербальной коммуникации.

4. Упражнение «Формула «Я-высказывания». Данное упражнение полезно для экологичного донесения своих чувств и желаний. И родители, на примерах ситуаций, вызывающих негативные эмоции, возникающих с их детьми, опробовали данную формулу.

В ходе получения обратной связи многие высказали желание применить эти упражнения с детьми. Одна из мамочек сказала такую фразу: «Нам стоит поучиться у наших детей меньшей критичности к себе». Несмотря на возникающие сложности, родители смогли выполнить упражнения и получить от встречи удовольствие. Мамы узнали, что такое эмоциональный интеллект и как его можно развивать.

Список использованных источников и литературы

1. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я междунар. науч.-практ. конф., Смоленск, 26–27 нояб. 2004 г.: в 2 ч. Смоленск, Смолен. гос. пед. ун-т. 2004. Ч.1. С. 22-26.
2. Андреева И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта родителей и эмоционального благополучия ребенка / И.Н. Андреева // Социальная психология здоровья и современные информационные технологии : сб. материалов I междунар. науч.-практ. конф., Брест, 14-15 апр. 2015 г. / Брест. гос. ун-т ; под общ. ред. Е. И. Медведской. Брест, 2015. С. 93-96.
3. Гилберт П. Сострадание и человеческий разум. Бухарест: Издательство Curtea Veche. 2020.