# Эмоциональный интеллект и его развитие у детей

Интуитивный разум суть священный дар,а рациональное мышление – преданный слуга.Мы создали общество, чтящееслуг, но забывшее о дарах.  
Альберт Эйнштейн [2, с. 17].

### Что такое эмоциональный интеллект?

В настоящее время все больше вызывает к себе интерес проблема связи чувств и разума, эмоционального и рационального, их взаимодействия и взаимовлияния. **Эмоциональный интеллект** – это явление, которое объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению. Область изучения эмоционального интеллекта является сравнительно молодой и насчитывает чуть больше одного десятилетия. Однако сегодня этой проблемой занимаются специалисты уже по всему миру. Среди них Р. Бар-Он, К. Кеннон, Л. Моррис, Э. Ориоли, Д. Карузо, Д. Голман и другие.

Впервые термин “эмоциональный интеллект” был употреблен в 1990 году Дж. Мейером и П.Саловеем. Одно из определений эмоционального интеллекта, сформулированное этими авторами, звучит как “способность тщательного постижения, оценки и выражения эмоций; способность понимания эмоций и эмоциональных знаний; а также способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту” личности [2, с. 48].

Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в дошкольном и младшем школьном возрасте, поскольку именно в эти периоды идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умения встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства). Работа по расширению эмоционального интеллекта целесообразна и с подростками, которые отличаются высокой сензитивностью и гибкостью всех психических процессов, а также глубоким интересом к сфере своего внутреннего мира.

Сегодня в Канаде и Европе открыты целые институты, занимающиеся проблемой взаимосвязи эмоций и интеллекта, а также созданы отдельные программы для развития эмоционального интеллекта детей [2, с. 230].

### Зачем нужно развивать эмоциональный интеллект?

У педагогов и психологов может возникнуть справедливый вопрос: а почему так важно развивать эмоциональный интеллект? Ответ дают многочисленные исследования ученых, свидетельствующие о том, что низкий уровень эмоционального интеллекта способен привести к закреплению комплекса качеств, названного алекситимией.

**Алекситимия** - затруднение в осознании и определении собственных эмоций – повышает риск возникновения психосоматических заболеваний у детей и взрослых. Таким образом, умение разбираться в собственных чувствах и управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье ребенка.

Кроме того, исследователи установили, что *около* *80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20% - всем известный IQ – коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека* [3, с. 57]. Этот вывод ученых перевернул в середине 90-х годов XX века взгляды на природу личностного успеха и развития человеческих способностей. Оказывается, что совершенствование логического мышления и кругозора ребенка еще не является залогом его будущей успешности в жизни. Гораздо важнее, чтобы ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта, а именно:

* умением контролировать свои чувства так, чтобы они не “переливались через край”;
* способностью сознательно влиять на свои эмоции;
* умением определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их);
* способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
* умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;
* способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему [3, с. 58].

Зарубежные исследователи эмоционального интеллекта выявили некоторые возрастные особенности развития этого качества. Эмоциональный интеллект повышается по мере приобретения жизненного опыта, возрастая в период юности и зрелости. Это значит, что у ребенка уровень эмоционального интеллекта заведомо ниже, чем у взрослого, и не может быть ему равен. Но это не означает, что формирование эмоциональных способностей нецелесообразно в детском возрасте. Наоборот, существуют данные о том, что специальные обучающие программы существенно повышают уровень эмоциональной компетентности детей [2, с. 37].

### Как можно измерить эмоциональный интеллект?

Несколько слов необходимо сказать и о системе диагностики эмоционального интеллекта, существующей на сегодняшний день. Поскольку психология эмоционального интеллекта развивается в основном за рубежом, ее диагностический аппарат также предстаёт в виде иностранных методик, зачастую не адаптированных и не переведенных на русский язык. Тем не менее зарубежные методы измерения эмоционального интеллекта заслуживают внимания отечественных специалистов, потому как перспективной задачей развития этой научной области является адаптация имеющихся наработок к российским условиям.

В настоящее время существует **3 группы методик эмоционального интеллекта**:

**1.**Методики, исследующие отдельные способности, входящие в состав эмоционального интеллекта;

**2**.Методики, основанные на самоотчете и самооценке испытуемых;

**3.**Методики - “мульти-оценщики”, то есть тесты, которые должен заполнить не только испытуемый, но и 10-15 знакомых ему людей (так называемых “оценщиков”), проставляющих баллы его эмоциональному интеллекту.

Например, многофакторная шкала эмоционального интеллекта **MEIS**относится к первой группе методик. Она разработана в 1999 году Дж. Мейером, П. Саловеем и Д. Карузо. MEIS представляет собой письменный тест, в котором есть верные и неверные варианты ответов. MEIS содержит несколько видов задач, которые должен решить испытуемый: задачи на распознавание эмоций, задачи на умение описывать собственные эмоции, задачи на понимание состава и взаимосвязи различных эмоций, а также задачи на способности управления эмоциями [2, с. 97].

К группе методик, основанных на самоотчете и самооценке, относится **EQ-i Анкета по определению эмоционального коэффициента**Р.Бар-Она**.** Зарубежный исследователь Р.Бар-Он потратил около двадцати [лет](http://letu.ru/)на исследование и создание этой методики. Именно он ввел в психологию понятие эмоционального коэффициента-**EQ**-в противовес классическому IQ. Анкета Р.Бар-Она выпущена в 1997 году и уже издана на 14 языках, в том числе и на русском. Большим преимуществом методики является то, что она имеет детскую версию (для тестирования детей и подростков от 6 до 18 [лет](http://letu.ru/)) [2, с. 79]. Помимо этого, данная анкета измеряет пять основных компонентов эмоционального интеллекта: *внутриличностный*(самоуважение), *межличностный* (сочувствие, ответственность), *приспособляемость* (способность адаптировать свои эмоции к изменяющимся условиям),*управление стрессом* (эмоциональная устойчивость и стрессоустойчивость) и *общее настроение* (оптимизм).

Одним из тестов “мульти-оценщиков” является **Ei-360,** созданный в 2000 г. доктором Дж.П.Паулиу-Фрай. Измерение включает самооценку, а также оценку до десяти “оценщиками” (это может быть семья, сверстники, коллеги испытуемого). Весь процесс диагностики происходит через Интернет. Данная методика полностью представлена в Интернете и доступна каждому. Она дает возможность сравнить собственное восприятие эмоционального интеллекта и восприятия своего интеллекта другими людьми.

Как мы видим, существует достаточно широкий диапазон методик для диагностики эмоционального интеллекта. В зависимости от целей и задач конкретного исследования та или иная методика может оказаться более подходящей, чем другие.

### Как можно развивать эмоциональный интеллект у детей?

Возможны два подхода к развитию эмоционального интеллекта: можно работать с ним напрямую, а можно опосредованно, через развитие связанных с ним качеств. Сегодня уже доказано, что на формирование эмоционального интеллекта влияет развитие таких личностных свойств, как эмоциональная устойчивость, положительное отношение к себе, внутренний локус контроля (готовность видеть причину происходящих событий в себе, а не в окружающих людях и случайных факторах) и эмпатия (способность к сопереживанию). Таким образом, развивая эти качества ребенка, можно повысить уровень его эмоционального интеллекта.

Что касается прямой работы с эмоциональным интеллектом, то здесь приходится констатировать, что русскоязычной программы пока не разработано. Хотя в отечественной практической психологии существует немало наработок в области эмоционального развития ребенка, повышения его рефлексии, эмпатии и саморегуляции.

Автором данной статьи уже третий год [проводятся](http://220-volt.ru/) профилактически-развивающие занятия по психологии в 1 классах **“Страна эмоций”,** направленные на развитие психологического здоровья и эмоционального интеллекта детей. Программа составлена автором, но в ней используются как авторские упражнения, так и заимствованные у других специалистов (Т.Громовой, О.Хухлаевой, Лютовой, Мониной и др.). Стандартизованных процедур оценки эффективности данной программы проведено не было. Однако отзывы и наблюдения педагогов, родителей, психологов свидетельствуют о значительном повышении у учащихся рефлексии, эмпатии, расширении психологической лексики, а также об осознании детьми причин различных эмоциональных состояний и возможностях выхода из них.