

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ

Антонова С. И.

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация «Колледж Воронежского института высоких технологий»-АНПОО
«Колледж ВИВТ» г.Воронеж.

Вот мой секрет, он очень прост: зорко одно лишь сердце.
Самого главного глазами не увидишь.

Антуан де Сент-Экзюпери. Маленький принц.

Последствия низкой эмоциональной эффективности бывают глубокими и далеко идущими, её отсутствие является причиной возникновения и сохранения огромных страданий.

Отсутствия знаний эмоциональной грамотности существенно влияют на детей и подростков, на многие сферы их жизни, включая межличностные отношения, учёбу, отношения с законом, её отсутствие ухудшает качество жизни. С эмоциональной безграмотностью связаны более высокие уровни депрессии, тревожности, импульсивности и суицида, снижение качества жизни, усиление дистресса и ограничение жизнедеятельности, ухудшаются социальные навыки, повышается злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами, понижается самооценка.

Обучение направлено на развитие интеллекта наших детей и подростков, «Дэниел Гоулман заставил нас осознать, что интеллект — это нечто большее, чем просто IQ...» Необходимо вводить в школьную программу такой предмет, как «Эмоциональная грамотность», он будет развивать в наших детях эмоциональный интеллект. Один лишь интеллект IQ бессилён, когда дети сталкиваются с трудностями и верх берут эмоции.

Я часто сталкиваюсь с тем, что независимо от уровня IQ наши дети неуверенные, несчастные, одинокие, агрессивные, замкнутые, напуганные. Они

не умеют различать, говорить, выражать свои чувства и, что самое страшно, контролировать их.

Эмоциональная грамотность поможет приобрести навыки, которые несут в себе близкие, дружеские, партнёрские взаимоотношения, основанные на эмпатии, ответственности и уважении. Она укрепит и разовьёт эмоциональную иммунную систему.

Хочу перечислить навыки, которыми необходимо обладать всем и детям и взрослым, чтобы стать более сильным, счастливым, уверенным, любящим и дружелюбным человеком:

1. Давать отчёт своим чувствам и когда они возникают, уметь контролировать свою эмоциональную жизнь.

2. Развивать в себе эмпатию.

3. Уметь признавать и приносить извинения за свои ошибки, которые могли причинить боль.

Изучая «Эмоциональную грамотность», дети и подростки смогут узнавать, выражать и контролировать свои эмоции. Будут осознавать, когда расстроены, огорчены или радостны, обретут возможность, как правильно доносить, говорить о своих чувствах. Развитие эмоционального интеллекта поможет распознавать эмоциональные состояния других людей и реагировать на них с сочувствием. Каждый будет брать на себя ответственность за свои эмоциональные ошибки и эффективно попросить за них прощения. Эмоции, по итогу, будут помогать, приносить пользу и детям и тем, кто находится вокруг, сделают его сильнее.

Часть головного мозга человека работает одинаково при выполнении действий и при наблюдении за тем, как эти действия выполняют другие. Кому не случалось наблюдать, как другой человек пытается повернуть неподатливую гайку или продеть нитку в узкое ушко иглы? И кто при этом не испытывал странное ощущение в мышцах? Будто они напрягаются в попытке повторить движения этого человека, как бы стараясь ему помочь? Почему мы зеваем, когда зевают другие? Или, например, заметив, как кто-нибудь чешется, мы

тоже испытываем желание почесаться? Напрягаем мышцы, увидев неожиданное падение какого-нибудь человека? Почему смех заразителен? И как при этом мышцы лица реагируют на смех и улыбку другого человека? Из-за чего мы морщимся и сжимаем руку в кулак, когда кто-то со всей силы ударяет себя молотком по пальцу?.. Удивительно, почему, собственно говоря, взрослые непроизвольно открывают рот, когда кормят с ложечки маленького ребенка? Почему человек непроизвольно принимает такую же позу, как его собеседник?

Зеркальные нейроны, вот чем объясняется удивительная тенденция настраиваться на эмоциональное или физическое состояние другого человека, наблюдаемая у нашего биологического вида.

Упоминанием о зеркальных нейронах, хотелось подчеркнуть, что, работая с детьми, обучая их Эмоциональному интеллекту, мы привнесём изменения, как в предыдущие поколения, так и в будущие. Осознание эмоций в себе, способность любить самих себя, одновременно развивая честность и способность брать на себя ответственность за свои действия будет транслироваться и на других. Это связано с тем, что зеркальные нейроны отвечают за имитацию и подражание и благодаря их открытию есть интуиция и эмпатия.

Открытие зеркальных нейронов позволило дать значительно более простое объяснение тому, почему мы так быстро и легко, в большинстве случаев, понимаем действия окружающих. Предполагается, что, когда мы видим движение другого человека, у нас в мозгу включаются те же нейроны, которые работают, когда мы сами совершаем подобное действие. В результате мы фактически чувствуем, что делает другой человек, и, соответственно, можем предсказывать продолжение его начавшихся действий и их цели, не производя никаких сложных логических вычислений.

Мы часто спрашиваем у детей, какими эмоциями обладает сильный, смелый, успешный и уверенный человек? И часто, лично я слышу, что это злость, агрессия и страх. А проявление доброты и великодушия – это удел слабых. И я тогда объясняю, что они глубоко заблуждаются. Конечно, мы все

состоим из положительных и отрицательных эмоций, но полезно проявлять силу через добро.

Конечно все эти рассуждения от незнания.

Дети и подростки не знают и, как следствие не умеют общаться доверительно, им страшно показаться слабыми. Наоборот, личностная сила зависит от наличия благоприятных отношений со своими эмоциями и эмоциями других людей.

Эмоциональная грамотность требует, чтобы наши эмоции были услышаны и выражались продуктивным образом. Давайте обучаться и обучать наших детей, как говорить и проживать свои эмоции. Как выражать их. Как полезно и безболезненно общаться для обеих сторон.

Взаимодействуя друг с другом, воспитывая в себе эмоциональный интеллект, дети могут изменить свою жизнь путём коррекции ошибок в собственном поведении. Необходимо обращать внимание не только на то, что внутри ребёнка, но и на то, что происходит между детьми. Изменение поведения является к излечению эмоциональных проблем.

Хотелось бы обратить внимание на важную концепцию, разработанную Берном, такую как «поглаживания». Позвольте мне подчеркнуть, что, хотя поглаживания могут быть позитивными и негативными, я бы рекомендовала использовать в обучении детей и подростков термин «поглаживание» в значении позитивного поглаживания, проявления привязанности. Например, когда вы говорите кому-то: «Мне нравится, как ты сегодня подготовился к предмету», вы даете этому человеку позитивное поглаживание. Точно так же, когда вы с любовью гладите своего ребенка по спине или внимательно слушаете то, что он говорит, вы даёте ему поглаживание. Поглаживания могут быть физическими или вербальными.

Необходимо обучать давать поглаживания, принимать поглаживания, просить поглаживания и даже давать поглаживания самим себе в безопасном, защищенном окружении. Но имея низкую самооценку, отрицательные

ожидания, отрицательные идеи, внутреннюю критику и так далее, невозможно детям и подросткам использовать поглаживания себе и другим во благо.

Только благодаря развитию в себе эмоционального интеллекта, дети обретут опору в себе, уменьшится страх, подозрительность.

Эмоции - неотъемлемая часть человеческой природы.

Пройдя обучение, дети и подростки узнают, как заставить свои рациональные навыки работать вместе с эмоциональными, улучшая тем самым свою способность взаимодействовать с людьми. Таким образом, станут успешнее во всех сферах, связанных с общением: обучение, партнерство, игры, любовь, партнёрство, воспитание детей.

Я думаю, большинство согласится, что именно любовь заставляет планету крутиться. Когда мы выражаем ее, это помогает нам выживать и процветать.

Так же есть и ее противоположность - ненависть. Все хотят любить и быть любимыми. Когда вместо того, чтобы оказаться в атмосфере любви, дети сталкиваются с ненавистью и остаются наедине со своими потребностями и задетыми чувствами, запертыми внутри них, не знают, что: делать и с кем поговорить об этом. Они не могут обсуждать свои чувства, тем более любовь, в которой так нуждаются. Дети не понимают ненависть, которую испытывают, и еще меньше понимают чувства других людей. Подростки скрывают эмоции, врут о них или притворяются, что не испытывают их. Многие столько страдали, что даже в близких отношениях, когда эмоции обычно можно не сдерживать, предпочитают держаться на расстоянии несмотря на то, что охвачены любовью. Сердечные раны, душевные травмы не дают детям полностью довериться другому человеку и не держать дистанцию для самозащиты. Детские обиды вытекают из разочарований, и иногда это развивается в полноценную ненависть. Если ненависть выпустить наружу, она заражает все и любовь полностью уходит. Надо показать детям, что жизнь должна быть более насыщенной. Дети и подростки хотят понимать и быть понятыми. Проще

говоря, они хотят любить и быть любимыми. Но как нам этого достичь они не знают.

Как понимают подростки, что быть эмоциональным человеком, значит испытывать страсти (любить, кричать, радоваться и даже страдать). А в жизни они постоянно ищут косвенные, искусственные, компенсаторные способы испытать эмоциональные переживания. Принимают наркотики, ходят на фильмы ужасов, экшны или мелодрамы, смотрят ситкомы и мыльные оперы по ТВ, играют в азартные игры, прыгают с моста с привязанным к лодыжкам резиновым тросом или выпрыгивают с парашютом из самолета - и все это в поисках эмоциональной стимуляции. Эти занятия позволяют многим почувствовать то, что им нужно, когда не могут найти это в повседневной жизни, и в итоге предпочитают такие компенсации риску реального эмоционально раскрытия.

Нужно разорвать этот замкнутый круг ненависти, жестокости и эмоционального онемения. Одним из способов является развитие эмоциональной осведомленности, чтобы ощутить любовь и в конце концов развить эмпатию — способность чистосердечно чувствовать то, что чувствуют другие, и реагировать на эти эмоции с пониманием и добротой. Осознание и умение выражать добрые нежные чувства поможет и детям справиться с гневом, ненавистью. Чтобы стать эмоционально грамотными, дети должны изучать, понимать и уметь выражать все эти эмоции.

Необходимо разорвать этот замкнутый круг ненависти, жестокости и эмоционального онемения. Одним из способов является развитие эмоциональной грамотности, чтобы ощутить любовь и в конце концов развить эмпатию — способность чистосердечно чувствовать то, что чувствуют другие, и реагировать на эти эмоции с пониманием и добротой.

В своей книге «Эмоциональный интеллект» Дэниел Гоулман указывает на то, что для успеха эмоциональное развитие так же важно, как и высокий уровень IQ. Кроме того, он утверждает, что эмоциональное развитие необходимо для того, чтобы прожить хорошую жизнь, позволяющую

наслаждаться духовными богатствами. Для хорошей жизни нужен не только высокий уровень IQ, но и высокий уровень EQ (эмоционального интеллекта). («Эмоциональный интеллект» Дэниел Гоулман перевод с английского антонины Исаевой, 2021г Москва,11-е издание).

Литература:

1. Априлия Вест д-р психологии, магистр медицины, Мэтью Маккей д-р философии «Терапия эмоциональной эффективности: переводчик Исмаил Т. А. Издательство Диалектика ,2021 г. Стр18-19.
2. Корин Свит «Сам себе психотерапевт. Как изменить свою жизнь с помощью когнитивно - поведенческой терапии» год издания 2013,переводчик Слепак Анастасия. Издательство Претекст.
Статья в книге:
3. Клод Штайнер «Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем», год издания 2016, издательство «Инте сервис».стр 11,23,26.
4. Ю. В. Бушов , В.Л.Ушаков, М. В. Светлик , С. И. Карташов, В. А. Орлов «Зеркальные Нейроны в восприятии времени и речевых процессах», издательство Русайн.