

КАК РАЗВИВАТЬ
эмоциональный интеллект
у себя и у своего ребенка

Давид Маркосян

Давид Маркосян

**Как развивать эмоциональный
интеллект у себя
и у своего ребенка**

«Издательские решения»

Маркосян Д. С.

Как развивать эмоциональный интеллект у себя и у своего ребенка
/ Д. С. Маркосян — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-968031-0

Что такое эмоциональный интеллект, и почему его наличие так важно как для ребенка, так и для взрослого? Автор книги, Давид Маркосян, дает ответы на эти вопросы, основываясь на богатом многолетнем опыте тренера по шахматам и ведущего тренингов по развитию эмоционального интеллекта у детей и взрослых. Доступно, интересно, с множеством примеров из жизни, он показывает, как с формированием эмоционального интеллекта происходят значительные положительные изменения в сознании и поведении человека.

ISBN 978-5-44-968031-0

© Маркосян Д. С.
© Издательские решения

Содержание

Вступление. История из детства	6
Об эмоциональном интеллекте	7
Немного о себе	8
Что входит в понятие эмоционального интеллекта?	10
Что такое эмоциональный интеллект?	11
Эмпатия и сообразительность как проявление эмоционального интеллекта	13
Как научиться видеть в человеке человеческую сторону	17
Как формируется и развивается сообразительность – важная составляющая эмоционального интеллекта	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Как развивать эмоциональный интеллект у себя и у своего ребенка

Давид Сергеевич Маркосян

© Давид Сергеевич Маркосян, 2021

ISBN 978-5-4496-8031-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление. История из детства

Случай, о котором пойдет речь, произошел много лет назад в одной восточной стране. Поздним вечером старик возвращался домой. Прохожих уже не было, редкие фонари горели тусклым светом, и улицы освещала только большая яркая луна.

Вдруг вдалеке он увидел двух солдат, которые очень бурно что-то доказывали друг другу и кричали в столь поздний час. Подойдя ближе, старик понял, что оба пьяны и спор их давно перестал быть мирным. Спорили же солдаты вот о чем.

Один пытался доказать, что на небе сейчас солнце, другой же утверждал, что сейчас ночь и, соответственно, на небе луна. Договориться им никак не удавалось, и, увидев старика, они обрадовались: наконец кто-то рассудит их спор. Они подозвали старика и попросили его ответить, что сейчас на небе – луна или солнце? Старик понял, что попал в очень непростую ситуацию. Конечно, ему было несложно ответить, что на небе луна. Однако понял старик и другое. Ответит он сейчас, что на небе солнце, и непонятно, чего ожидать от первого пьяного солдата, а ответит, что это луна – непонятно, чего ожидать от второго. Призадумался старик, пожалел сто раз о том, что встретил этих двоих и о том, что пошел этой дорогой в столь поздний час – да делать нечего, надо давать ответ.

И тогда пришла ему на помощь его мудрость. Старик понимал, что оба жаждут выиграть, но понимал он и то, что несдобровать ему, если займет чью-то сторону. И пришел ему в голову удивительный ответ, который, вероятно, сберег ему здоровье, а может, и жизнь. Ответил им старик: «Извините, ребята, но я не знаю. Я не местный!» И потопал домой, благодаря Небеса за этот ответ, который пришел ему в голову.

И дал он себе слово никогда больше не возвращаться домой так поздно и не подходить близко к спорящим...

Об эмоциональном интеллекте

Понятие эмоционального интеллекта особенно активно обсуждается в последние несколько лет. Если до недавнего времени придавалось значение только обычному интеллекту, то сегодня никто не ставит под сомнение важность эмоционального интеллекта.

Высокий уровень эмоционального интеллекта важен и для ребенка, и для взрослого. Развитый эмоциональный интеллект благоприятно сказывается на учебе, работе, в социуме, семье, ежедневном общении. Уже через 2—3 месяца занятий по развитию эмоционального интеллекта происходят значительные изменения в поведении как ребенка, так и взрослого: возрастает уверенность в себе, повышается самооценка. Причина этого – прежде всего, в лучшем понимании и знании себя и, соответственно, окружающих. Знакомство с чувствами и эмоциями позволяет лучше понимать свои собственные состояния и проще управлять ими. Это приводит к большому спокойствию, принятию себя и к более высокой стабильной самооценке.

Еще одним немаловажным моментом является способность доходить до сути многих явлений самостоятельно. Помогают в этом появившаяся наблюдательность, умение подмечать важные детали и анализировать их.

Наконец, понимание и восприятие многих явлений, понятий, ценностей становится иным, намного более глубоким. Дружба, привязанность, доверие, радость, грусть, любовь перестают казаться только словами и воспринимаются с большим уважением и бережностью.

Нельзя не отметить, что у людей с развитым эмоциональным интеллектом меняется алгоритм принятия решений и алгоритм восприятия. Эмоциональный интеллект начинает сказываться на интеллекте обычном, обогащая, расширяя его и добавляя много новых красок. Именно поэтому считается, что развитый эмоциональный интеллект делает человека успешнее и, как следствие, счастливее.

Немного о себе

Меня зовут Давид Сергеевич Маркосян, мне 47 лет. Большую часть своей жизни я провел в шахматной сфере. Играть в шахматы я начал, по нынешним меркам, очень поздно, в 14 лет. Играть меня научил дедушка. Он же привил мне множество качеств и умений и стал для меня примером на всю жизнь. С дедушкой у нас были первые баталии за шахматной доской. Шахматы полностью захватили меня, я очень много самостоятельно занимался, анализировал, читал книги о шахматах. Через несколько месяцев занятий мне удалось во взрослом турнире с сильными игроками выполнить норму второго разряда, а еще через полгода я начал принимать участие в серьезных шахматных турнирах.

Моя шахматная карьера продолжалась еще 23 года, в течение которых я завоевал первый разряд, получил звание кандидата в мастера, мастера, международного мастера, а потом и международного гроссмейстера. Я объездил много стран, принял участие в большом количестве различных турниров. За эти годы я встретился со многими интересными и необычными людьми. Кто-то из них играл в шахматы так же профессионально, а для кого-то шахматы были хобби или способом познать себя. Так или иначе, это были очень интересные встречи. Безусловно, шахматы обогатили мою жизнь, добавили в нее много ярких красок и необычных событий. Шахматы давали и продолжают давать мне направление в жизни, подсказывают верные пути.

С детства моими любимыми занятиями были чтение, наблюдение за окружающим миром и размышления над различными явлениями. Особенно нравилось мне наблюдать за людьми, за тем, как они общаются. Очень любил подмечать всевозможные мелкие детали, нюансы и пытался понять, что они означают.

Именно по этой причине меня всегда удивляли и удивляют взрослые и дети, которые жалуются на скуку. Мне всегда казалось, что вокруг столько интересного, достаточно лишь наблюдать, подмечать и анализировать. Неудивительно, что с такими «интересами» мне больше нравилось общаться со взрослыми, и именно с ними я проводил большую часть своего времени в детстве. Общение со взрослыми еще сильнее развило мою наблюдательность, а их щедрые похвалы еще больше вдохновляли меня на интеллектуальную деятельность ☺. Поэтому вполне естественно, что интерес к психологической стороне игры в шахматы очень быстро стал выходить на первое место.

После школы я поступил в педагогический институт, на факультет русского языка и литературы, так как русский язык был моим самым любимым предметом в школе. Через много-много лет меня целиком захватила психология, и захотелось окунуться в эту среду. Сначала это была группа для практикующих психологов, в которой у нас был очень интересный курс по изучению гипноза. Сейчас я заканчиваю еще одно учебное заведение – Московский институт психоанализа.

Шахматы преподаю уже больше 25 лет. С самого начала в моих занятиях шахматами и в преподавании было много психологии и, как уже позже выяснилось, эмоционального интеллекта. Я учился сам и учил своих учеников определять состояние соперника во время партии, его настроение и настрой, учил чувствовать и «видеть» слабые стороны соперника, определять, что ему нравится в борьбе, а что нет. Также мы изучали, как по ходам, реакциям, взглядам соперника определять его намерения и планы во время игры. Кроме шахматных успехов, это всегда положительно сказывалось на учебе, на выборе друзей и даже выборе будущей профессии. А главное, почти все ребята, особенно из самых первых моих наборов, научились прекрасно читать между строк, улавливать скрытый смысл слов и мыслей другого человека, замечательно просчитывали наперед многие ситуации и так же замечательно умели анализировать.

Год назад в своей шахматной школе я организовал группы по развитию эмоционального интеллекта для детей и взрослых. Занятия проходят очень увлекательно и интересно. И детям, и взрослым они очень нравятся. Получаю огромное удовольствие от этих занятий и я. Абсолютно все дети улучшили свои показатели в шахматах, в учебе, научились отстаивать свое мнение, отличать манипуляции, неуважительное отношение к себе и неискренность со стороны друзей и близких. Очень довольны этими занятиями и родители, зачастую они перенимают знания, которые ребята получают на занятиях.

За прошедший год накопился невероятно интересный опыт и очень много любопытных наблюдений. На странице моей школы в фейсбуке есть много подробных рассказов о том, как проходят наши занятия, какие темы мы изучаем. Тем не менее многие родители не совсем представляют себе, что такое эмоциональный интеллект, как его развивать у себя и у ребенка, что входит в понятие эмоционального интеллекта и каковы его составляющие.

Литературы на эту тему не очень много, готовых программ по развитию эмоционального интеллекта еще меньше. Поэтому я решил написать эту книгу. Она предназначена и для родителей, и для детей старшего возраста, которые захотят самостоятельно ознакомиться с понятием эмоционального интеллекта и развить его у себя.

Составлена она на основе опыта проведения занятий за последний год, содержит различные жизненные наблюдения, любопытные истории, открытия и выводы, благодаря которым родились определенные техники, выявились закономерности и правила в развитии эмоционального интеллекта.

Что входит в понятие эмоционального интеллекта?

Чтобы развивать эмоциональный интеллект – свой или, к примеру, собственных детей – необходимо понимать, что составляет его основу и из каких компонентов он состоит. Это позволит лучше понимать, какие именно стороны, качества нужно развивать и на что обращать больше внимания.

Исходя из самого определения «эмоциональный интеллект», можно сделать вывод, что изучаться будут эмоции и эмоциональная сфера. Однако понятие эмоционального интеллекта намного шире, как и влияние эмоций на зарождение и развитие эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект состоит из сообразительности, эмпатии, наблюдательности, из способности уважать, доверять, любить, быть отзывчивым, чувствительным. Очень важным его компонентом является способность смотреть на мир, на различные ситуации глазами другого человека, способность ставить себя на его место. Также высокий уровень эмоционального интеллекта предполагает способность понимать, как воспринимают тебя другие люди, проще говоря, каким тебя видят окружающие. Разумеется, важны также широкий кругозор, начитанность, уровень общей культуры.

Мешают зарождению и развитию эмоционального интеллекта ограниченность, отсутствие минимальных знаний о психологии, черно-белое восприятие окружающей действительности, когда все вокруг делится на хорошее и плохое, правильное и неправильное. Не способствуют развитию эмоционального интеллекта ограниченный лексикон, отсутствие благожелательной атмосферы в семье, низкий уровень эмоционального интеллекта тех, кто составляет основной круг общения, нежелание и неспособность думать, анализировать, быть наблюдательным.

И, конечно, никак не способствуют развитию эмоционального интеллекта постоянная критика, обесценивание, ирония, неуважительное отношение и нарушение личных границ.

Что такое эмоциональный интеллект?

На первом занятии я разбираю, что такое эмоциональный интеллект, и привожу несколько историй, которые наглядно демонстрируют его проявление. Прежде всего, давайте разберем само понятие, которое состоит из двух слов.

Интеллект (от лат. *intellectus* – разумение, понимание, постижение) – общая мыслительная способность, позволяющая преодолевать трудности в новых ситуациях. Эмоциональный – значит, имеющий отношение к эмоциям. Получается, что эмоциональный интеллект – это способность понимать и воспринимать эмоции, свои и других людей.

Уже на этом этапе ребята задумываются, так как выясняется, что многие из них не видели разницы между интеллектом, мозгом и умом. Очень полезно разобрать, в чем отличие интеллекта от мозга и ума. Четкое понимание того, что такое интеллект, позволяет лучше понять механизм интеллекта эмоционального.

Важным моментом является также то, что понимание эмоций – это не только их различение. Это, прежде всего, способность получать информацию о человеке, которая поступает через понимание его эмоций.

А теперь одна из историй, которую я обычно рассказываю на первом занятии. И дети, и взрослые слушают ее с огромным интересом.

В 1959 году в Югославии проходил турнир претендентов по шахматам. В турнире играли сильнейшие шахматисты, а победитель получал право на матч за звание чемпиона мира. В одном из туров состоялась принципиальная партия между Михаилом Талем и Робертом Фишером – двумя гениальными шахматистами, впоследствии ставшими чемпионами мира по шахматам. Цена партии была очень высока, так как только победитель турнира получал право на матч с чемпионом мира. Дополнительное напряжение партии придавал тот факт, что до этого Фишер проиграл Талю все партии и жаждал реванша.

И вот начинается партия. Фишер очень хорошо подготовился, учел свои предыдущие ошибки и, воспользовавшись неудачной игрой Таля в дебюте, получил сильнейшую атаку и совершенно выигрышную позицию. В какой-то момент Фишеру достаточно было сделать точный ход, и Талю не удалось бы продержаться больше 4—5 ходов.

На всех шахматных турнирах принято записывать партию, то есть ходы, которые делаются на доске. Для этого каждый шахматист перед началом партии получает специальный бланк для записи ходов. И вот в этот напряженный момент, когда решалась судьба партии, Фишер пошел на удивительный «трюк». Обычно принято делать ход на доске, а потом записывать его на бланке. Но американский гроссмейстер сделал наоборот. Он записал ход (тот самый ход, который приводил к немедленному выигрышу!), несколько раз обвел его ручкой и, перевернув бланк, демонстративно показал записанный ход Талю. Вот тут я обычно спрашиваю у детей и взрослых, которые присутствуют на занятии: для чего Фишер так поступил, какую цель он преследовал?

Ответы следуют самые разные. И то, что Фишер хотел напугать, и то, что хотел вывести Таля из себя, и даже желание поиздеваться над Талем. Попробуйте догадаться и вы, а пока отложите книгу ☺.

Верный же ответ таков. Фишер хотел таким образом, через РЕАКЦИЮ, через ЭМОЦИИ, которые отразились бы на лице Таля, понять – самый ли сильный он записал ход или нет? То есть Фишер хотел СЧИТАТЬ ИНФОРМАЦИЮ от Таля через выражение его лица. Фишер затеял некую психологическую игру, чтобы выведать то, что ему требовалось (подобные психологические приемы очень часто встречаются в шахматной практике). А теперь давайте поставим себя на место Таля и попробуем понять, что он испытывал и в каком сложном положении оказался. Хочу обязательно отметить, что у Михаила Нехемьевича был очень высокий уро-

вень эмоционального интеллекта. Он был невероятно одаренным, очень необычным и оригинальным человеком. Надо сказать, что Таль – единственный шахматист, которого при жизни называли гением. И, конечно, ему было достаточно одной-двух секунд, чтобы понять замысел и тонкую психологическую игру, которую затеял с ним Фишер.

Итак, представим себя на месте Таля и посмотрим на ситуацию с позиции его соперника. Если бы Таль показал все те чувства и эмоции, которые он испытал, увидев записанный ход, то все это отразилось бы на его лице, и Фишер мгновенно понял бы, что его ход сильнейший. В этом случае было бы проиграно и психологическое сражение, и шахматное. Но что было делать Талю?

Если бы он начал демонстративно смеяться или каким-то другим способом показывать «противоположные» эмоции, то и в этом случае Фишер наверняка бы догадался, что его психологический трюк достиг цели и таким образом соперник пытается сбить его. Можно только представить, в какой сложной ситуации оказался Таль! Плохая позиция в очень важном поединке, самый главный турнир и вдобавок сложнейшая психологическая ситуация!

Однако, очень быстро РАЗГАДАВ намерения Фишера через ПОНИМАНИЕ его целей, Таль также очень быстро ПОНЯЛ, как надо себя вести! Конечно, понять все это легче, чем осуществить. В такой сложнейшей ситуации, когда внутри бушуют такие эмоции, не показывать их и не проиграть психологическое сражение очень непросто! Таль принял единственно правильное решение – сделать непроницаемое лицо. То есть он изобразил максимально естественное спокойствие и в какой-то степени равнодушие.

И тут Фишер растерялся, потому что ожидал от соперника ПОНЯТНОЙ для себя реакции. Получив же в ответ «отсутствие реакции», то есть отсутствие ИНФОРМАЦИИ, Фишер невольно сам стал жертвой своей же психологической игры. Но он продолжал смотреть на своего соперника в надежде увидеть у него на лице какую-то реакцию. Таль, выждав еще некоторое время, встал из-за стола и начал прогуливаться по турнирному залу, поглядывая на партии других участников турнира. На языке шахматистов подобное поведение означает, что «меня в моей позиции ничего не тревожит и у меня все в порядке».

Фишер в недоумении продолжал сидеть еще некоторое время, а потом решил, что ход, который он «подсунул» Талю, плохой, зачеркнул его и написал другой, намного слабее. Этот ход и был сделан на доске. Таль вернулся, достаточно быстро отбил атаку и выиграл эту важнейшую партию! Что мы увидели в этой поучительной истории?

Прежде всего, мы могли увидеть, каким образом через реакцию, через выражение лица, через проявление эмоций можно получить нужную ИНФОРМАЦИЮ. Мы могли также убедиться в том, что, несмотря на то что диалога между двумя шахматистами не произошло, но, на самом деле, один просил подсказать ему, хороший ли ход он записал, а другой тонко в этом отказал, да еще и окончательно запутал своего соперника. Наконец, мы могли убедиться в том, как Таль сразу понял, что с ним играют в хитрую психологическую игру, и ПОДЫГРАЛ сопернику. А вот соперник ожидал всего одного варианта развития событий. Он надеялся легко поймать жертву в сети своей игры, а то, что с ним самим сыграют в такую тонкую психологическую игру, Фишер не учел и сам стал ее жертвой.

Давайте попробуем подытожить: какие качества проявил Таль в этом противостоянии? Прежде всего, проницательность, сообразительность. Также он тонко уловил состояние своего соперника, его настроение и намерения. А чтобы выиграть в этой психологической битве, Таль также проявил находчивость, фантазию, артистичность и ПОНИМАНИЕ того, как его собственное поведение и его действия будут ВОСПРИНЯТЫ соперником.

Фишер все это сделал намного хуже. Он только расставил сети и надеялся лишь на то, что соперник попадется. К остальным сценариям развития событий он не был готов и поэтому очень быстро проиграл и психологическое сражение, и шахматную партию.

Эмпатия и сообразительность как проявление эмоционального интеллекта

Следующая история демонстрирует, что для понимания ситуации иногда необходимо проявить эмпатию, чтобы попытаться понять, что чувствует другой человек.

Эмпатия – это способность к сопереживанию, к «отражению» тех чувств и эмоций, которые испытывает другой человек. Очень часто для проявления эмпатии необходимо суметь поставить себя на место другого человека, представить себя в положении этого человека. Однако этого не всегда оказывается достаточно. Почему?

Потому что недостаточно знать, что испытывает другой человек. Недостаточно также испытывать те же чувства и эмоции, которые испытывает он. Важно **ПОЧУВСТВОВАТЬ И ПОНЯТЬ**, насколько **ЦЕННО** для конкретного человека то, что он испытывает в каждой конкретной ситуации. Только в этом случае можно получить реальную информацию о состоянии человека и помочь ему. К примеру, если двойку получит двоечник, то он будет испытывать одни ощущения, а если двойку получит отличник – совершенно другие. По-разному реагируют люди и на критику – в зависимости от своего темперамента, характера, самооценки, прошлых достижений. Критика внешности для девочки и мальчика, для мужчины и женщины также будет иметь разное значение и будет восприниматься с «разным» градусом.

Случай, о котором пойдет речь, произошел несколько лет назад. Девятилетняя девочка вместе с мамой приехала на летних каникулах на 10 дней в Москву. Каникулы прошли замечательно: парки, аттракционы, подарки, интересные экскурсии и прогулки. В последний день московских каникул мама с дочкой оказались на одном из птичьих рынков и увидели там маленькую черепаху. Черепаха так понравилась девочке, что она стала просить маму купить ее. Не сразу, но мама поддалась на уговоры дочки и черепаху купила. Та была какого-то редкого вида и большую часть времени проводила в воде. То есть у нее должна была быть возможность находиться большую часть времени в воде, а так как черепаха была из теплых краев, то и вода должна была быть постоянно теплой. Об этом маму и девочку честно предупредила женщина-продавец.

Немного подумав, мама с дочкой решили, что будут дома греть воду для черепахи, если вдруг случится проблема с горячей водой. Они привезли ее домой, нашли для нее просторную емкость, наполнили теплой водой, и черепаха с удовольствием плавала, росла и радовала девочку. Так прошла пара месяцев, теплые дни закончились, и наступили холода.

Чтобы обеспечить черепаху привычную температуру, мама с дочкой постоянно грели воду и держали включенным обогреватель практически все время. Так случилось, что в их доме произошла авария, и жилыцы на длительное время остались без отопления и горячей воды. В один из дней маме надо было пойти куда-то по важному делу. Перед уходом она напомнила дочке, чтобы та не забыла покормить черепаху и подогреть ей воду.

Мама задержалась, так как не успела закончить все дела, а дочка увлеклась игрой на планшете и забыла покормить черепаху и поменять ей воду. Когда мама вернулась и зашла посмотреть на черепаху, та была мертва. Дома, несмотря на все старания, было холодно, а без теплой воды черепаха не выдержала.

Когда девочка узнала об этом, у нее началась истерика. Как мама ни пыталась ее успокоить – у нее ничего не получалось. Так прошло три дня. Девочка не могла нормально спать, у нее пропал аппетит, она не хотела ни с кем разговаривать и все время плакала. Мама забила тревогу, но успокоить ребенка ни она, ни многочисленные родственники не могли. Девочка продолжала плакать, отказывалась от еды, стала очень напряженной и тревожной.

Давайте здесь остановимся и попробуем понять, почему девочка впала в это состояние? Почему на нее так подействовала смерть черепахи?

Разумеется, ей было очень жалко черепаху, она успела к ней сильно привязаться. Кроме того, она помнила, что сама просила купить черепаху и обещала маме за ней ухаживать. Но все это не могло привести ребенка в подобное состояние, если бы не сильнейшее чувство вины перед черепахой. Девочка не могла себе простить, что она не сделала того, от чего зависела жизнь черепахи. По сути, девочка ощущала себя убившей эту черепаху, и, кроме чувства вины, у нее было сильнейшее чувство стыда.

Наступили выходные. На выходных за девочкой обычно приезжал папа и забирал ее к себе на пару дней. Родители девочки были в разводе и жили отдельно. Мама надеялась, что смена обстановки хорошо повлияет на ребенка и, может быть, дочке удастся забыть про черепаху и успокоиться. Она рассказала о произошедшем папе девочки и попросила его поговорить с дочкой и попытаться успокоить ее.

Дома у папы девочка еще раз рассказала, что случилось с черепахой, и снова стала плакать. Папа, разумеется, решил успокоить дочку. Он был уверен, что правильно понимает ПРИЧИНУ слез девочки и причину ее СОСТОЯНИЯ. С его точки зрения, дочка так сильно плакала и не могла успокоиться потому, что не успела ПОПРОЩАТЬСЯ с черепахой. А раз не успела попрощаться с черепахой, то значит, очень хотела бы с черепахой ВСТРЕТИТЬСЯ.

Даже если рассуждать чисто логически, то, испытывая сильнейшее чувство вины и жгучее чувство стыда перед черепахой, девочка никак не могла хотеть ВСТРЕТИТЬСЯ С ЧЕРЕПАХОЙ даже ради того, чтобы попрощаться с ней. Ведь подобное гипотетическое прощание доставило бы ребенку невероятные страдания. Она еще раз столкнулась бы с тем, что черепаха умерла из-за нее. Думаю, несложно понять и ПОЧУВСТВОВАТЬ эмоциональное состояние ребенка, если бы встреча и прощание с черепахой состоялись.

Итак, папа, уверенный в том, что правильно понял ЖЕЛАНИЕ и одновременно ПОТРЕБНОСТЬ своей дочки, сказал ей следующее: «Не переживай, доченька. Черепаха сейчас на небе, туда попадают все, кто умирает. Когда ты тоже попадешь на небо – ты встретишься со своей черепахой и сможешь попросить у нее прощения».

Конечно, папа был уверен, что успокоил ребенка. По его логике, он пообещал встречу с черепахой и убедил дочку в том, что черепахе там хорошо. Но папа совершил несколько грубейших ошибок и проявил отсутствие и эмпатии, и эмоционального интеллекта.

Первая ошибка заключалась в том, что он не понимал, от чего ребенок так страдает. Вторая ошибка заключалась в том, что он обещанием встречи с черепахой сделал девочке еще больнее. Чувство вины и стыда усилились во много раз. Третья ошибка была в том, что папа совершенно не поддержал ребенка, не смог его отвлечь, не смог сказать нечто взрослое, что могло бы успокоить ребенка. Четвертая ошибка заключалась в том, что он внушил ребенку еще одну тяжелейшую мысль – мысль о том, что она тоже умрет.

И, конечно, состояние девочки стало намного хуже. Настолько, что она совсем перестала спать и даже боялась выходить из дома. Только представьте себе, какое количество мыслей душило девочку. Чувство вины, жалость к черепахе, страх с ней встретиться, чувство стыда перед мамой и страх смерти, который внушил ей папа.

У девочки был дядя, с которым у нее были замечательные теплые отношения. Они часто играли вместе, и девочка доверяла ему. Так как ситуация была безвыходная, дядю пригласили в гости, чтобы он успокоил девочку и поддержал ее. Дяде рассказали обо всем, что случилось, а также о разговоре отца с ребенком. Дядя, судя по всему, растерялся. Объективно, ситуация была, конечно, очень непростая и не совсем рядовая. Кроме того, дяде было сложно представить, что творится в душе у девочки, и почувствовать ее состояние. Обычно когда мы сталкиваемся с подобными ситуациями и не можем понять, что чувствует другой человек, мы пытаемся примерить эту ситуацию на себя и понять, что почувствовали бы мы сами и какие слова

нам хотелось бы услышать. Дяде объяснения папы девочки показались убедительными и достаточными, и он, искренне недоумевая, произнес: «Так ведь папа прав! Черепаха сейчас на небе, ей там хорошо, а когда ты состаришься и умрешь – ты тоже попадешь на небо и встретишься со своей черепахой».

Понятно, что дядя, будучи взрослым человеком и мужчиной, был устроен иначе и размышлял иначе. Ему в его возрасте этих слов, конечно, было бы достаточно. Но ведь речь шла о ребенке, которому было всего 9 лет, который уже столько дней находился в сильнейшем стрессе и в душе у которого было столько боли и горечи! Очевидно, что и дядя не смог почувствовать и понять, в чем именно нуждалась девочка и что творилось у нее на душе.

После общения с папой и дядей страх смерти и страх последующей встречи с черепахой настолько крепко засели в девочке, что она невольно забыла о том, что у нее умерла черепаха и что она вовремя не поменяла ей воду. Страх смерти оказался настолько сильным, что вытеснил первоначальные переживания.

Примерно через 10 дней после этого девочка оказалась у меня. Бледная, измученная, напуганная и очень уставшая. Мама рассказала обо всем, что у них случилось, с самого начала. Очень важно было понять и почувствовать, от чего на данный момент больше всего СТРАДАЛА девочка.

Думаю, несложно догадаться, что девочку очень сильно пугал именно страх смерти. К тому времени черепаха уже отошла на второй план. Также в подобных ситуациях важно понимать, что ребенок одновременно надеется на помощь со стороны взрослого, но, с другой стороны, очень боится снова услышать что-то, от чего ему станет еще хуже. Поэтому в подобных ситуациях важно сказать ребенку (да и взрослому человеку тоже) то, чего он не ожидает, то есть очень важно удивить его. Ведь он напряжен, в том числе и от того, что ожидает чего-то очевидного, банального. То есть он не сможет расслабиться, раскрепоститься от того, К ЧЕМУ ОН ГОТОВ и что он ОЖИДАЕТ услышать. А без расслабления и раскрепощения очень сложно избавить человека, особенно ребенка, от подобной внутренней боли. Удивление заставляет задуматься, снять контроль. Включаются мозг, эмоции, начинается процесс мышления, а самое главное – включается СВЕЖЕЕ ВОСПРИЯТИЕ.

Мы остались с ребенком в кабинете одни, она начала свой рассказ с момента ОБЩЕНИЯ С ПАПОЙ. Видно было, как ей обидно от того, что папа сказал ей эти слова и как ей больно от них. И когда она уже собиралась рассказать о дяде, который повторил папины слова, я остановил ее и сказал: «Ты знаешь, люди и животные попадают после смерти в разные миры. И они никогда не встречаются».

На лице девочки отразилось огромное удивление! Было ощущение, что у нее внутри все перевернулось. Я почувствовал, что девочка давно уже ждала примерно этих слов. Она была удивлена тому, что все то, что ей сказали до этого папа и дядя, больше не является правдой, что эти слова больше не имеют над ней той власти, которую они имели до этого. Новая информация помогла ей задуматься, что, в свою очередь, позволило ей сбросить груз страха. Сам по себе страх смерти перестал пугать ее, ведь больше не было самого травмирующего момента – встречи с черепахой. Девочка стала расспрашивать, почему люди и животные попадают в разные миры, как они устроены, что там находится.

В такой момент очень важно уверенно и спокойно ответить на вопросы, рассказать, включить фантазию. Ребенку хотелось, с одной стороны, еще больше убедиться в том, что она не встретится с черепахой, а с другой стороны, ей хотелось подольше находиться в пространстве, где она услышала информацию, которая помогла ей избавиться от мучившего ее страха. Через 30—40 минут общения девочку было не узнать. К ней вернулись улыбка, здоровый цвет лица, настроение и непосредственность. Мама еще долго не могла поверить, что весь этот ужас позади.

Что мы увидели в этой истории? Прежде всего, мы увидели, что внешние реакции девочки, эмоции, которые она испытывала, не позволили ее родителям и родным понять, что творится у нее внутри и от чего именно она так страдает. И родители, и родственники включили линейное мышление или, выражаясь иначе, усредненное восприятие и такое же мышление. Усредненное – то есть приблизительное, основанное на своем предыдущем опыте, но без учета конкретных особенностей ситуации, без учета конкретного человека и его восприятия. Это то, что называется «стричь под одну гребенку».

И в таких случаях только развитая эмпатия может позволить почувствовать, что именно испытывает другой человек. Очень хорошо написал об этом явлении З. Фрейд: «Эмпатия является формой понимания другого человека путем временной и частичной идентификации с ним».

Только так можно помочь человеку, суметь подобрать нужные слова, поддержать его. И наши слова и действия не обязательно будут следовать очевидной логике. Но зато они будут искренними, аутентичными, не вымученными и не приблизительно подобранными. Как в известной мудрости: «То, что идет от сердца – до сердца и доходит».

Как научиться видеть в человеке человеческую сторону

Очень многие родители задаются вопросом, как научить собственных детей видеть мир во всем его многообразии, быть отзывчивыми к людям, уметь видеть их потребности и считаться с ними. Обычно арсенал родительских методов не очень разнообразен и оригинален. Это лекции и морализаторство, попытки пристыдить и вызвать чувство вины у собственных детей, это сравнение их с предыдущими поколениями и призывы «становиться людьми» и вести себя по-человечески.

Подобные методы редко достигают цели. Если даже и достигают, то чаще всего ребенок просто запоминает, как надо себя вести и что именно нужно демонстрировать в социуме. А сколько раздражения и неприятия вызывают такие лекции, насколько подобные разговоры портят отношения между родителями и детьми и подрывают доверие между ними – об этом взрослые редко задумываются. Умение видеть в человеке его человеческую сторону, считаться с его чувствами и эмоциями, чувствовать и понимать состояние другого человека являются, как уже было отмечено ранее, неотъемлемой частью эмоционального интеллекта. Давайте вернемся к понятию «эмоциональный интеллект», разложим его по полочкам и еще раз вспомним, что оно означает.

Интеллект – способность понять и усвоить определенное знание. Эмоциональный – то, что связано с эмоциями и относится к эмоциям. Когда мы читаем детям мораль, пытаемся их пристыдить или внушаем чувство вины за неподобающее поведение, что именно мы пытаемся донести до них?

Вести себя в социуме уважительно, считаться с чувствами и эмоциями других людей, бережно относиться к ним. Но мы не преподносим детям никакого знания. Мы ничего им таким образом не объясняем и тем более ничему не учим. Мы **ТРЕБУЕМ**. Причем требуем того, чему мы их не научили. По сути, мы требуем у них **СООТВЕТСТВОВАТЬ** некоему стандарту. Но прежде чем требовать, нужно научить, дать детям некий **ИНСТРУМЕНТ ПОНИМАНИЯ И ИНСТРУМЕНТ ДЕЙСТВИЙ**. Для того, чтобы ребенок научился всему этому, мы должны объяснить ему следующие важные моменты.

1. Что такое чувства и эмоции, и как их различать.
2. Что обеспечивают чувства и эмоции, и за что они отвечают.
3. Что испытывает человек, когда с его чувствами и эмоциями не считаются.
4. Как правильно взаимодействовать со своими чувствами и эмоциями и с чувствами и эмоциями другого человека.
5. Почему нужно считаться с чувствами и эмоциями других людей.

Если преподнести ребенку всю эту информацию грамотно, спокойно и желательно в доступной и понятной форме, то тогда можно будет сказать, что мы донесли до ребенка всю необходимую информацию. Информацию для интеллекта. Чтобы суметь добраться и до эмоциональной сферы ребенка, очевидно, что нужно суметь затронуть эмоции ребенка. Что это такое – затронуть эмоции ребенка?

Мы затрагиваем эмоции тогда, когда ребенок от наших слов, рассказов и примеров что-то **ЧУВСТВУЕТ**. Когда наши слова **ВЫЗЫВАЮТ** эмоции ребенка. И тогда **ВОСПРИЯТИЕ** и **ПОНИМАНИЕ** происходит не через силу, не через мораль и нотации, не через чувство вины и долга, а потому, что **РЕБЕНОК ПОЧУВСТВОВАЛ**. Когда ребенок чувствует, когда понимание приходит через **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ**, подобное понимание оставляет глубокий след, и ребенок **НАДОЛГО** запоминает такой пример, определенное знание или

понятие. В таких случаях говорят «врезалось в память». В данном случае врезалось в ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ПАМЯТЬ.

Мы затрагиваем эмоциональную сферу и тогда, когда наш рассказ красочный, образный, когда благодаря нашим словам рождаются яркие картинки и услышанное можно ЖИВО ПРЕДСТАВИТЬ. В этом случае также происходит усвоение информации через канал эмоций и интеллекта. Именно таким образом происходит развитие эмоционального интеллекта.

А теперь вернемся к способности видеть в человеке его человеческую сторону. Есть категория родителей, которые видят в своем ребенке только будущего мужчину и отца или будущую мать и жену. То есть они не видят в своем ребенке ребенка, не видят в нем личность, не видят его уникальности и не видят в нем ничего, что отличает его от других. Они не особо замечают его сильные стороны, интересы и увлечения. С первых лет жизни они готовят его к некоей СОЦИАЛЬНОЙ РОЛИ и делают все, чтобы он или она соответствовали стандартам мужа или жены, отца или матери.

Другая категория родителей видит в своем ребенке только некую социальную единицу. Они видят в нем сначала ученика в школе, потом студента в университете, затем работника и опять же будущего мужа или жену. Также они видят в нем члена семьи со всеми вытекающими из этого ОБЯЗАННОСТЯМИ перед остальными членами семьи. В этом случае родители также не видят в своем ребенке ребенка, не видят в нем человека, не видят в нем личности и, конечно, отказывают ему и в его желаниях, и в его уникальности, и в некоей личностной свободе. То есть у этого ребенка чуть ли не с детства жизнь расписана наперед: как он должен себя вести, что, кому и почему он обязан, что нельзя и недопустимо, какие у него обязанности перед обществом, перед родственниками, в школе, в университете, на работе, а потом и перед своей собственной семьей.

Наконец, третья категория родителей видит в своем ребенке только ребенка. Они могут его баловать, исполнять все его желания, они позволяют ему самовыражаться и даже иметь свободу действий. Но и в этом случае родители не видят в своем ребенке личность, не видят его уникальность и, как и предыдущие две категории родителей, по большому счету не считаются со своим ребенком. Когда мы видим ребенка или человека только в одной ипостаси, то мы не можем увидеть человека полностью. Мы не видим его потребности, его желания, его эмоциональную сторону и его внутренний мир. Мы знаем о человеке очень мало, а то, что знаем, очень легко может оказаться ошибочным. Ведь мы не видим ребенка или взрослого человека во всех ипостасях.

Если мы оцениваем человека только как работника, а ребенка – только как ученика в школе, то наше представление о них будет ограниченным и неполным. В школе и на работе ребенок и взрослый вынуждены вести себя определенным образом и соблюдать различные правила, чтобы соответствовать стандартам, принятым в обществе. Но ведь дома этот ребенок является еще сыном или дочкой, братом или сестрой, внуком или внучкой. Когда он на улице, со своими друзьями, то он оказывается другом или подругой. Дома, когда он играет в различные игры, рисует, лепит, конструирует, он является исключительно ребенком. Когда ребенок просит подарки, игрушки, хочет внимания к себе, то он тоже является ребенком и пытается удовлетворить свои потребности ребенка.

А вот когда ребенок не хочет посещать тот или иной кружок, если ему не нравится то или иное занятие или если он не хочет общаться с тем или иным человеком, то ребенок во всех этих ситуациях проявляет себя как личность. Когда он отстаивает свое мнение по каким-то вопросам, когда спорит, когда хочет узнать больше – в этих случаях также проявляется личность ребенка.

А теперь давайте задумаемся, разовьется ли эмоциональный интеллект у ребенка, которого видят только учеником, только социальной единицей или же только ребенком? Думаю, ответ очевиден. Интеллект ребенка в подобных случаях остается совершенно без пищи, его

эмоциональная сфера также не затрагивается, и ею никто не интересуется. Видя, как к нему относятся родители и близкие родственники, ребенок перенимает этот же способ восприятия людей, и сам оказывается не способным видеть в своих родителях человека, личность, брата или сестру, сына или дочь, друга или подругу.

Одно из своих занятий я посвящаю разбору этих ролей, и это занятие надолго запоминается и детям, и взрослым. Я рисую на доске таблицу и делю ее на три части. В первой графе я помещаю взрослых, во второй – подростков, а в третью графу помещаю детей. Затем я начинаю писать, кем приходится быть взрослому человеку в течение дня.

Утром взрослый является папой или мамой, затем в течение дня он является работником. После работы он опять превращается в родителя, когда забирает ребенка из школы, возит его по кружкам и секциям, кормит его обедом и ужином, делает вместе с ним уроки. Но на этом роли взрослого человека не заканчиваются. Он должен побыть еще и мужем или женой, сыном или дочкой своим родителям. Не исключено, что ему еще приходится быть другом или подругой. Однако и это еще не все. Ведь взрослому человеку хочется не только приготовить ужин, покормить ребенка, сделать с ним уроки и проверить домашнее задание. Ему также хочется пообщаться, отдохнуть, получить удовольствие, посмотреть фильм и почитать книжку, удовлетворить свои духовные и психологические потребности. Также вечером ему придется еще раз побыть работником, чтобы подготовиться к завтрашнему дню.

Уже на этом этапе детям становится очень интересно, и они... задумываются. Задумываются и понимают, насколько непросто быть взрослым, как много у него функций, обязанностей и ответственности.

Затем мы уже вместе заполняем графу, которая относится к подросткам. Дети диктуют, а я вношу роли в таблицу. Во время заполнения графы подростка дети очень удивляются, как много обязанностей у подростков и как непросто им приходится, находясь между детьми и взрослыми.

Затем мы заполняем графу детей. Ребята удивляются, обнаружив, что им приходится быть не только учеником в школе и ребенком дома, но и братом и сестрой, дочкой и сыном, внуком и внучкой, другом и подругой. Удивляются и опять же начинают думать. Еще одно удивляет их, когда они САМИ ПОНИМАЮТ, что у детей практически нет ответственности ЗА КОГО-ТО и, в отличие от взрослых и подростков, у них очень мало обязанностей.

После этого занятия и у детей, и у взрослых появляется способность ВИДЕТЬ человеческую сторону в каждом человеке, они ЗНАЮТ и понимают, что у каждого человека есть ПОТРЕБНОСТИ, и эти потребности им хочется удовлетворить. Практически всегда после этого занятия дети отмечают, как они могут проявить свою ЛЮБОВЬ к родителям, как они могут им ПОМОЧЬ, сделать их день лучше и радостнее. Они также становятся способными видеть, понимать и ЧУВСТВОВАТЬ количество обязанностей своих родителей, как они устают, как много им надо успеть за день. Понимают также, почему родители не всегда могут исполнить все их желания, проводить с ними больше времени, от чего они устают и бывают нервными. Устанавливается тесная эмоциональная связь, настоящие теплые человеческие отношения. Подобное знание всех ролей ребенка, подростка и взрослого человека отлично развивает эмоциональный интеллект. Развивается способность к эмпатии и пониманию того, что у каждого живого человека есть естественные человеческие потребности.

В свою очередь, родителям в общении с детьми надо стремиться к тому, чтобы ребенок видел в них не только социальную и биологическую единицу. В этом случае ребенок не научится различать и видеть в людях живое человеческое начало, соответственно, не будет видеть потребности, желания, чувства и эмоции другого человека. А это, в свою очередь, не только не позволит развиваться эмоциональному интеллекту, но и приведет к потребительскому отношению к людям, неспособности к благодарности, сочувствию, сопереживанию и, конечно, к отсутствию эмпатии. А значит, и к ограниченному пониманию.

Как формируется и развивается сообразительность – важная составляющая эмоционального интеллекта

Сообразительность обычно понимается как способность мгновенно принимать решения, находить выход в сложных ситуациях, уметь нестандартно мыслить, а также быстро думать и достигать нужного результата. Применительно к эмоциональному интеллекту сообразительность в большей степени означает догадливость, проницательность, способность ПОЧУВСТВОВАТЬ И ПРЕДВОСХИТИТЬ.

Когда ребенок или взрослый знакомятся с пирамидой потребностей человека, начинают понимать их важность и способы их удовлетворения, у них в разы повышается сообразительность. В этом случае им не нужно каждый раз объяснять, как и от чего мы устали, сколько нам нужно времени на отдых и каким именно образом мы будем/хотим отдыхать. Совсем не обязательно валиться с ног или падать в обморок, чтобы ребенок или близкий человек понял, догадался и почувствовал, что нам требуется отдых. Развитая эмоциональная сообразительность позволяет ему увидеть, что мы устали, что нам хочется побыть наедине и восстановить силы.

Намного проще и ЕСТЕСТВЕННОЕ понимать состояние и настроение человека, а также ПРИЧИНЫ этих состояний и настроений, если мы знаем о естественных человеческих потребностях и необходимости их удовлетворения. Подобное знание позволяет быть намного более эмпатичным, чутким, отзывчивым и, как следствие, намного более сообразительным. Когда мы становимся эмоционально отзывчивыми и гибкими, то эмоциональная глухота и слепота пропадает, будто исчезают невидимые шоры. Мы начинаем намного тоньше воспринимать людей и окружающую действительность, что позволяет естественным образом считаться с ними.

Еще одной важной составляющей сообразительности является способность воспринимать информацию не только через слова, но и через другие каналы. Имеется в виду язык тела, выражение лица и глаз, мимика. У детей и взрослых людей резко повышается наблюдательность, умение правильно интерпретировать слова и действия другого человека. Это происходит, когда они знакомятся с самыми простыми проявлениями обмана, лжи и несоответствием слов чувствам на языке тела. Например, касание или поглаживание носа во время диалога очень часто оказывается явным признаком обмана и лжи. Если во время общения человек не смотрит в глаза, отводит взгляд или смотрит по сторонам, это значит, что он сам не верит в то, что говорит, но хочет убедить в этом собеседника. Активная жестикуляция и размахивание руками, особенно в непосредственной близости от нас и от нашего лица, говорит об агрессивных намерениях человека, о покушении на наше психологическое пространство и о том, что человек явно манипулирует. Также явным признаком обмана является очень быстрый темп речи, когда одна сторона хочет в чем-то убедить другую. Признаком неуверенности может быть тихий голос и невнятная, неразборчивая речь.

На наших занятиях очень популярна игра под названием «Привратник у ворот Волшебной страны». Правила в ней следующие. Мы выбираем одного участника, который играет роль привратника. Остальные ребята по очереди подходят к привратнику и убеждают его, что им необходимо попасть в Волшебную страну. Для этого они придумывают различные причины, которые должны звучать искренне. По условиям игры привратник пропускает только тех, кто убедит его в своей искренности.

В этой игре удастся хорошо проследить, с какой степенью искренности и уверенности в себе говорит каждый участник. Многие ребята, получив отказ от привратника, во второй и последующие разы начинают вести себя намного более нетерпеливо, агрессивно, манипулируют или, наоборот, ведут себя неуверенно и зажатое. Это проявляется в том, что они, например, начинают очень активно размахивать руками, показывая в направлении Волшебной

страны. На языке тела они таким образом давят на привратника, пытаются оказать на него психологическое воздействие. Конечно, дети не всегда осознают и не фиксируют эти моменты.

Когда мы анализируем игру и участие в ней каждого ребенка, мы подробно останавливаемся на всех деталях «выступления»: его слова, жестикуляция. Ребята очень быстро запоминают и свои ошибки, и типичные проявления обмана, лжи, манипуляции, давления со стороны тех, кто хочет попасть в Волшебную страну. Возрастает уровень распознавания обмана и со стороны привратника. Буквально на 5—6-й раз участия в этой игре дети и взрослые становятся невероятно наблюдательными и эмпатичными. Они легко распознают ошибки других участников, а находясь в роли привратника, объясняют каждому подошедшему участнику его ошибки и причину, по которой его не пропускают.

Разумеется, потом эти знания переносятся и на обычную жизнь. Ребята начинают обращать внимание на то, как с ними разговаривают их друзья, одноклассники, родители, близкие и незнакомые люди на улице. Благодаря полученным знаниям и навыкам, они намного живее включаются в любой разговор, в любое взаимодействие с другим человеком. При этом как дети, так и взрослые начинают видеть и чувствовать намерения человека сразу по трем каналам. Они обращают внимание на мимику, выражение лица, глаза, на язык тела и тембр голоса. Благодаря большому количеству различных сигналов, они легко, быстро и, главное, безошибочно анализируют поведение и действия человека.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.