

Зачем нам эмоции?

Развитие эмоционального интеллекта у детей в условиях дополнительного образования

Педагог-психолог, педагог дополнительного образования Е.Н. Петрова

Дети с очень раннего возраста испытывают гнев, страх, радость и другие эмоции. Положительные эмоции говорят о том, что потребности удовлетворены, дают ощущение безопасности и надежности, отрицательные - сигнализируют об опасности и фрустрации, то есть неудовлетворении каких-то потребностей.

Для гармоничного развития ребенку нужно научиться распознавать свои эмоции. Жизнь в обществе приводит к необходимости понимать и признавать чувства и эмоции других людей, то есть обладать развитым эмоциональным интеллектом.

Дополнительное образование имеет все возможности для развития эмоциональной сферы у детей.

Современные дети не всегда умеют понимать свои чувства и эмоции, выражать их социально приемлемыми способами, понимать чувства и эмоции других людей. Это приводит к определенным трудностям в общении со сверстниками и со взрослыми, к проблемам с учебой. Дополнительное образование способствует развитию эмоциональной сферы детей, воспитанию гармоничной личности.

Что же такое чувства и эмоции, и для чего они нужны?

Эмоции и чувства включаются во все психические процессы и состояния человека.

Эмоции - это древняя форма отношения человека к окружающему миру, поэтому они есть и у животных, и у человека. Чувства же присущи только человеку. Эмоции в большей мере связаны с удовлетворением естественных потребностей. Чувства же возникают при удовлетворении высших социальных, в том числе, духовных потребностей. Эмоции носят ситуативный характер. Они отражают отношение субъекта к объекту в

данный момент. Чувства, в отличие от эмоций, более устойчивы и постоянны.

Эмоция - это непосредственное переживание. Чувства же всегда связаны с определенными знаниями, включают в себя память, мышление и волю.

Другими словами, эмоции отражают отношение человека к процессам, которые происходят во внутреннем или внешнем мире. Эмоции субъективно воспринимаются как положительные, если в их основе удовлетворение потребностей человека, или отрицательные – если фрустрация.

Чувства – это устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности. Одно и то же чувство может проявляться в различных эмоциях, например, чувство любви порождает множество эмоций от грусти до радости.

Возникающие эмоции сообщают о том, насколько удовлетворены потребности человека. Они также помогают человеку ориентироваться в окружающей среде, приспособиться к изменяющимся условиям жизни. В конечном итоге, чувства и эмоции направляют поведение человека и помогают ему взаимодействовать с другими людьми.

Мотивация к любой деятельности тесно связана с эмоциями человека – что он испытывает в результате этой деятельности, хорошо ему или не очень.

Эмоциональная сфера формируется у человека с самого рождения.

Ребенок испытывает эмоции как реакцию на дискомфорт - голод, температуру и подобные переживания. Насколько родители могут удовлетворять потребности маленького ребенка, во многом зависит развитие его эмоциональной сферы.

В дошкольном возрасте происходит формирование не только характера, но и эмоционального интеллекта. По тому, как реагируют родители или люди, которые их заменяют, на проявление эмоций ребенка, во многом зависит его способность в дальнейшем распознавать и испытывать весь спектр эмоций и понимать эмоциональные реакции других людей.

В младшем школьном возрасте дети учатся подавлять выражение негативных и социально неодобряемых эмоций, реагируют на замечания учителя и правила поведения в классе. Занятия творчеством обладают огромным потенциалом - помогают найти выход этим подавленным эмоциям в создании и восприятии творческих продуктов.

При этом дети достаточно ярко проявляют страх, недовольство, обиду, гнев, хотя и стараются их подавить. Все эти эмоции отчетливо проявляются в его поведении во время столкновений со сверстниками. Ребенок учится выражать свои негативные эмоции с помощью слов, а не применения физической силы.

Для подростков характерна резкая смена эмоций, обидчивость и перепады настроения. Но насколько эти особенности возраста проявляются, зависит в том числе и от окружения, в котором находятся подростки. Им важно общение со значимым взрослым и мнение других ребят. На занятиях в дополнительном образовании эти потребности могут быть реализованы.

На занятиях в дополнительном образовании ребенок переживает успех, а также учится самостоятельно или с помощью взрослого справляться с трудной ситуацией. При этом развивается чувство собственного достоинства, самоуважения. Происходит личностный рост, развивается способность к творчеству, саморегуляция чувств и поведения. В процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, доброжелательности, доверительного общения, признания уникальности и ценности другого человека, заботы о его чувствах.

Часто целью работы детей в дополнительном образовании является изготовление подарка родным и близким. Это тоже развивает эмоциональную сферу ребенка – позволяет выразить любовь и заботу о других людях, а также дает возможность оценить результат своего труда через положительную эмоциональную реакцию близкого человека.

Творческому развитию способностей ребёнка и подростка можно придать особую социально-психологическую направленность, достигнув в итоге, более высокого уровня сформированности у него эмоционального интеллекта. На это направлены занятия в дополнительном образовании.