



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК РЕСУРС ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА И ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гараджаева Сульгун Атаевна

старший преподаватель, Туркменского государственного университета
имени Махтумкули

г. Ашхабад Туркменистан

Нурмырадова Нурджахан Реджепмурадовна

преподаватель института Телекоммуникаций и информатики
Туркменистана

г. Ашхабад Туркменистан

Так как эмоциональный интеллект очень важен, это приводит к необходимости его развития у ребёнка в раннем возрасте. Существуют разные виды эффективных практик для этого. Все они действительно помогают, только сразу результат не виден. Ведь, если всю свою сознательную жизнь человек прожил без этого навыка, то понадобятся годы, чтобы измениться. Действительно самый сложный процесс - работать над собой. Но и такой труд не будет не вознаграждён.

Основным этапом в обучении эмоциональному интеллекту является освоение самоосознания, то есть умение распознавать и анализировать личные чувства, мысли и поступки. Повышение уровня самоосознания способствует укреплению межличностных связей, улучшению социальной адаптации и общения. Это также позволяет человеку осознать свои достоинства и недостатки, осмыслить личные ценности и мотивацию, что критически важно для развития индивидуальности. Человек с развитым самоосознанием способен проявлять эмпатию и правильно оценивать эмоции и точки зрения окружающих.

Самоконтроль — это ключевой элемент эмоционального интеллекта, который дает возможность управлять собственными мыслями, чувствами и действиями, что способствует личному благополучию и гармоничному взаимодействию с окружающими.

Это умение помогает эффективно справляться с стрессом и принимать рассудительные и продуманные решения. Самоконтроль — это навык, который требует постоянного улучшения и развития.

Борьба с напряжением

Стресс неотделим от нашей повседневности, и каждый из нас сталкивается с ним в различных проявлениях. Одним он может казаться незначительным, другим — серьезным препятствием. Ключ к успешному преодолению напряженных моментов заключается в способности контролировать свои чувства и эмоции.

В завершение хотелось бы подчеркнуть, что самопонимание и способность к самоконтролю дают человеку инструменты для управления своими чувствами, принятия обоснованных решений и формирования здоровых взаимоотношений. Развитие эмоционального интеллекта через осознание своих чувств, самоаналитику и саморегулирование способствует успешному преодолению сложных ситуаций и, как следствие, ведет к более насыщенной и счастливой жизни.

Способность правильно распознавать собственные и чужие эмоции поможет ребенку в решении ключевых жизненных задач:

- Устанавливать контакты с сверстниками и взрослыми, улаживать конфликты.
- Оказывать влияние на окружающих.
- Быстро восстанавливать душевное равновесие после стрессового воздействия.
- В дальнейшем успешно строить карьерный путь.

Любая неопределенность вызывает у нас беспокойство. Активное выражение чувств приносит в жизнь четкость, способствует успокоению и обучает логическому мышлению. Осознавайте свои эмоции и делитесь ими со своим ребенком. Эти действия лежат в основе развития эмоционального интеллекта. Такую практику можно начать еще до рождения ребенка, ведь малыши в утробе уже начинают усваивать информацию. Вы сами научитесь идентифицировать свои эмоции, что в дальнейшем поможет вам в общении с малышом. К шестимесячному возрасту у ребенка формируется небольшой словарный запас, он начинает понимать некоторые слова, хотя еще не может их использовать. Для тех, кто испытывает трудности с выражением своих чувств, существуют таблицы эмоций в сети, которые помогут найти подходящие слова. Попробуйте оценивать силу различных эмоций по шкале от 1 до 10, чтобы научиться контролировать даже незначительные изменения в своем внутреннем мире.

Этот навык крайне важен для родителей, ведь только понимая свои эмоции, можно правильно интерпретировать чувства своего ребенка.

Важно стимулировать у детей умение выражать свои чувства. Помогите малышу осознать свои эмоции, описывая его действия и состояние. Например, говорите: «Ты заплакал, потому что тебе показалась страшная собака». Или: «Ты злишься на меня, потому что я не разрешила тебе бежать на дорогу». Иногда добавьте: «Ты расстроился и заплакал, потому что мы уходим с прогулки». Когда ребенок уже может отвечать «да» или «нет», задайте ему вопросы: «Ты чувствуешь грусть?», «Тебя пугала собака?» или «Ты злишься на меня?». В три года ребенок уже может лучше выражать свои мысли, так что можете спросить: «Почему ты злишься?», «На кого обиделся?». А с школьниками можно уже использовать более сложные фразы, например: «Ты расстроен из-за плохого ответа на диктант?», «Ты грустишь, что каникулы подходят к концу?» или «После ссоры с подругой я бы была расстроена. А как ты себя чувствуешь?».

Важно, чтобы родители уделяли внимание изучению эмоций вместе с детьми, используя карточки с изображениями чувств. Эти карточки широко используются в нейропсихологической практике и могут стать полезным дополнением к домашним урокам. Вы можете приобрести их в онлайн-магазинах или самостоятельно собирать изображения с эмоциями в интернете. Попросите ребенка описать чувства персонажей на карточках, определить, кто из них рад, кто грустный, кто зол или испуган. Впоследствии можно предложить детям самим изменять эмоции персонажей с помощью конструктора.

Также важно, чтобы родители детям рассказывали сказки, анализируя поступки и чувства героев. Управление собственными эмоциями – это умение, которое необходимо учить не только детям, но и взрослым. Сказки и рассказы помогут малышам понять и умело выражать свои чувства, избегая при этом вреда для себя и окружающих. Рассказывайте сказки перед сном, во время путешествий или прогулок. Не беспокойтесь, если сюжет кажется вам слишком простым или не имеет высокого литературного уровня. Главное – чтобы в сказке были герои, которые проявляли эмоции в ответ на различные события.

Примерная структура сказки или истории выглядит так:

1. Описание персонажа и ситуации, в которой он оказался.
2. Возникновение проблемы и описание поведения персонажа, которое сходно с поведением вашего ребенка в такой же ситуации.
3. Печальные последствия, с которыми столкнулся персонаж из-за своих поступков.

4. Осознание персонажем собственных ошибок. Герой пробует поступать по-другому, и его новое поведение оказывается более выигрышным.

5. Вывод, который для себя делает персонаж. Прекрасно, если мораль сказки или истории сможет сформулировать сам ребенок.

Через сказку и ее персонажей малыша легче обучить нормам поведения. Родительские нотации не нравятся ребенку, кажутся ему слишком абстрактными. А сказка или поучительная история превосходно демонстрируют основные моральные принципы.

Родителям следует научить своего ребенка вести дневник своих эмоций. Ведение такого дневника поможет развить у детей навык саморефлексии. Малыши и подростки начнут более внимательно следить за своим внутренним миром, узнают свои эмоции, которые возникают в разные моменты жизни, и будут записывать их. Формат записей будет зависеть от возраста ребенка и его предпочтений. Для дошкольников родители могут купить наклейки с разными смайликами, чтобы помочь малышам выразить свои чувства. Также можно предложить ребенку каждый день рисовать картинку, отражающую эмоционально значимую ситуацию. Младшим школьникам подойдут специальные мобильные приложения с классическими дневниками, выбором смайликов и вопросами о самочувствии. Подросткам стоит выбрать более сложный вариант дневника, который используют специалисты в рамках когнитивно-поведенческой психотерапии. Ведение такого дневника потребует больше времени, но принесет пользу благодаря своей информативности. Подросток будет отслеживать свои эмоции с помощью таблицы, что поможет осознавать и анализировать сложные негативные чувства. В такой дневник можно записывать и радостные моменты, чтобы подросток начал замечать их чаще в своей жизни и старался создавать больше подобных ситуаций.