В КГБУ СО КЦСОН «Центральный» летом 2023 года стартовал проект «Эмоцарики», направленный на развитие эмоционального интеллекта у детей, а также профилактику деструктивного поведения и детско-семейного неблагополучия.

Эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать эмоции, чувства, понимать причины их возникновения, умение анализировать их и управлять ими, управляя, тем самым, и своим поведением. Понимание собственных эмоций помогает считывать эмоции других людей, что, несомненно, способствует формированию эффективного межличностного взаимодействия, проявлению эмпатии.

Зачастую, занимаясь воспитанием и развитием своих детей, родители считают, что развитие эмоциональной сферы ребенка происходит по умолчанию в процессе общения со сверстниками и взрослыми. Но это верно только отчасти. Дело в том, что даже взрослому человеку довольно трудно идентифицировать свои чувства и эмоции в какой-то конкретный момент. Поэтому часто происходит так, что люди путают обиду и грусть, не могут различить оттенки злости или другой эмоции, а также не могут понять причину, по которой та или иная эмоция возникла.

Еще одна причина, почему нельзя пускать развитие эмоциональной сферы ребенка на самотек – это неизбежное технологическое развитие и обширное информационное поле. Все больше детей проводят время не в живом общении со сверстниками, а за экранами телефонов, планшетов, ноутбуков. Это приводит к снижению эмоциональности ребенка, что делает его менее отзывчивым, понимающим, способным сопереживать.

Поэтому распознаванию эмоций нужно учить точно также, как учат чтению или счету. Ребенок с развитым эмоциональным интеллектом имеет следующие навыки:

- легко отслеживает собственные чувства, может назвать причину возникновения этих чувств;

- контролирует эмоции: легко успокаивается, снимает напряжение и тревогу, направляет в позитивное русло свой гнев. Если ребенок способен контролировать свои эмоции, соответственно, способен контролировать и свое поведение, что снижает риск совершения им противоправных действий;

- имеет высокий уровень мотивации, собранный, может сосредотачиваться на решении конкретной задачи;

- обладает эмпатией – понимает, что сейчас переживает другой человек, умеет сопереживать, ставить себя на место других людей, что способствует профилактике буллинга и других форм психологического насилия в подростковой среде;

- налаживает эффективные взаимоотношения с окружающими, не имеет склонность обвинять других, способен сам нести ответственность за свои поступки, умеет выстраивать личные границы и прочее.

В КГБУ СО «КЦСОН «Центральный», начиная с 5 июня 2023 года, ребята посещают цикл занятий «Эмоцарики», направленный на развитие эмоционального интеллекта, изучение эмоциональной сферы. Занятия проходят дважды в неделю в групповом формате.

На занятиях ребята вместе с психологом изучают все эмоциональное многообразие, дают названия и характеристики эмоциям, научаются находить различия между эмоциями и чувствами, в безопасном пространстве пробуют выражать свои эмоции, даже самые неприятные. Занятия проходят дважды в неделю в форме игр, включают в себя элементы тренинга, дискуссий. Непохожесть занятий на другие виды деятельности, которыми обычно занимаются дети, вызывает массу положительных эмоций, и создает особую теплую атмосферу, в которой дети учатся доверять, сопереживать, поддерживать.

В рамках цикла «Эмоцарики» предусмотрена работа не только с детьми, но и их родителями. Занятия для родителей проводятся как в форме живых индивидуальных встреч, так и в форме вебинаров, носят просветительский характер, и направлены на повышение психологической грамотности родителей. На родительских встречах психолог дает рекомендации о том, как помочь ребенку научиться распознавать свои эмоции, справляться с ними, использовать их во благо. Также родителям выдается раздаточным материал, помогающий в выстраивании эффективной коммуникации с ребенком.