

# СОДЕРЖАНИЕ

**ПРЕДИСЛОВИЕ** .....7

**ГЛАВА 1. НАВЫКИ БУДУЩЕГО. ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?** ..... 9

Как добиться успеха ребёнку в сложном мире: мифы и реальность ..... 9

Эмоциональный интеллект – важнейший навык будущего .....15

Почему развивать эмоциональный интеллект нужно и важно? .....22

**ГЛАВА 2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МИР РЕБЁНКА. ЧТО МЫ ЗНАЕМ О НЁМ?** .....32

Правила эмоций. Эмоции и чувства.....32

Как развиваться и обучаться легко и с интересом?.....36

Такая разная радость .....	40
Не перестаём удивляться.....	44
Когда помогает злость?.....	48
Как спасает страх?.....	53
Что полезного в печали? .....	57
Как оберегает отвращение? .....	61
Чем помогает доверие и чем оно опасно? .....	66
Понимание сложных эмоций.....	69
Роль эмпатии в развитии ребёнка .....	79

### **ГЛАВА 3. КАК РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ РЕБЁНКА? .....**

84

Как оценить и повысить уровень эмоционального интеллекта ребёнка? .....

84

Шаг 1. Учимся распознавать эмоции .....

90

Шаг 2. Изучаем ресурс каждой эмоции, учимся грамотно использовать эмоции в решении задач.....

104

Шаг 3. Учимся понимать причины появления эмоций, развиваем осознанность .....

110

Шаг 4. Учимся управлять своими эмоциями.....

121

**ГЛАВА 4. ПОНИМАНИЕ МИРА ЛЮДЕЙ  
И СОЦИАЛИЗАЦИЯ РЕБЁНКА..... 132**

Понимание желаний, мнений,  
обмана у детей и подростков..... 135

«Чёрный» юмор и способность  
к его пониманию у подростков ..... 142

Развитие понимания мира  
(модели психического) и социализация ..... 146

Морально-нравственное развитие ребёнка ..... 149

**ГЛАВА 5. РОЛЬ СЕМЬИ В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ИНТЕЛЛЕКТА И ПОНИМАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ  
СОСТОЯНИЙ ..... 153**

Что вы знаете о социально-эмоциональном  
развитии вашего ребёнка? ..... 153

Отношения между родителями, братьями,  
сёстрами и влияние на ребёнка ..... 161

Как предотвращать и эффективно  
разрешать конфликты?..... 164

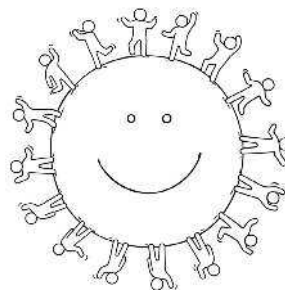
**ГЛАВА 6. КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ? ШПАРГАЛКИ  
ПО РЕШЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНО-НАСЫЩЕННЫХ  
СИТУАЦИЙ В ЖИЗНИ РЕБЁНКА ..... 175**

Отношения со сверстниками..... 175

Отказ учиться, потеря интереса и мотивации ..... 179

Страх неудачи ..... 186

Если ребёнок подвергается травле или является её свидетелем .....	189
Кто Я? Страх взросления.....	205
Как сдать экзамены без стресса? .....	211
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	<b>226</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
Что и как читать для развития эмоционального интеллекта? .....	229
Какие фильмы смотреть для развития эмоционального интеллекта? .....	235
Какую музыку слушать для разных эмоциональных состояний?.....	238
<b>ОБ АВТОРАХ</b> .....	<b>240</b>
<b>ПРИМЕЧАНИЯ</b> .....	<b>243</b>
<b>ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ</b> .....	<b>249</b>



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемые родители! Перед вами книга по важнейшей для ваших детей теме — эмоциональному интеллекту, ставшей мировым трендом. Мы искренне надеемся, что книга будет вам полезной для понимания собственного мира эмоций и мира эмоций вашего ребёнка и поможет разобраться в тех сложных задачах, которые стоят перед ребёнком в процессе его развития. Мы расскажем о способностях и навыках, которые востребованы в XXI веке и которые помогут ребёнку добиться успеха в сложном мире.

Развитый эмоциональный интеллект позволяет ребёнку эффективно общаться как со сверстниками, так и со взрослыми, управлять своим поведением, помогает быть собранным и сосредотачиваться на выполнении определённой деятельности, решении конкретной задачи.

Ребёнок с развитым эмоциональным интеллектом способен ставить разумные и достижимые позитивные цели, принимать ответственные решения и учитывать их последствия, активно и доброжелательно взаимодействовать с окружающими людьми, проявляя заботу, понимать себя и свои потребности, грамотно управлять своим поведением и своими эмоциями в различных ситуациях, понимать и анализировать свои эмоции, критически и рефлексивно мыслить.



Уже сейчас уровень эмоционального интеллекта соискателя становится всё более значимым критерием при приёме на работу и в развитии карьеры. Вслед за зарубежными компаниями многие крупнейшие российские организации начали оценивать и развивать эмоциональный интеллект у своих сотрудников. Эмоциональный интеллект, по мнению президента Всемирного экономического форума в Давосе (World Economic Forum) Клауса Шваба, является ключевым навыком XXI века. По его мнению, эмоциональный интеллект позволит молодым людям в будущем проявлять бóльшую инновационность и лучше адаптироваться в меняющемся и ненадёжном мире.

Авторы книги — учёные, исследователи, эксперты и практики в области диагностики и развития эмоционального интеллекта, на протяжении многих лет занимаются развитием данной темы в науке и практике; авторы множества научных и популярных статей, монографий, учебных пособий и книг. Итогом многолетней научной и методической работы авторов стала программа развития эмоционального интеллекта детей и подростков, которая успешно реализуется на базе центров развития эмоционального интеллекта международной сети «ЭИ дети».

Книга содержит простые и увлекательные упражнения, которые вы можете выполнять вместе с ребёнком для развития его эмоционального интеллекта и социальных навыков, а также техники для поддержания развивающей среды и атмосферы радости, доверия и доброжелательности в вашей семье. Во время совместных занятий вы узнаете много нового и о себе, и о своём ребёнке.

Вы обязательно найдёте в данной книге ответы на волнующие вас вопросы о развитии эмоциональных и социальных навыков ваших детей. Наша главная задача — расширить ваши знания в данной области и помочь выбрать работающие инструменты в зависимости от ваших целей и задач.



## Глава 1

# НАВЫКИ БУДУЩЕГО

## Что такое ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

### КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА РЕБЁНКУ В СЛОЖНОМ МИРЕ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Мы все хотим, чтобы наши дети были счастливы, успешны, благополучны и, конечно же, реализовались в жизни! Чтобы у них «всё сложилось» лучше, чем у нас самих, или, во всяком случае, не хуже. Поэтому с раннего детства мы готовы инвестировать в своих детей. Сегодня каждый уважающий себя родитель считает необходимым как можно раньше отдать ребёнка во всевозможные секции. Современные родители хотят, чтобы их ребёнок в 3–4 года знал английский, китайский, умел считать, читать и т. п. Общество также диктует нам определённые правила поведения. В разговоре о детях считается обязательным сообщить, в какие секции ходит ребёнок и каких успехов он достиг в спорте и обучении. Родители в погоне за развитием отдают неокрепших дошкольников и школьников в математические, лингвистические, спортивные и другие секции, заменяя этими занятиями общение с ребёнком в семье, совместный досуг и групповые игры.





У маленьких детей не хватает времени ни на проявление собственных интересов и активности, ни на общение с детьми — им некогда узнать и попробовать проявить свои способности и возможности. XXI век приучил нас гнаться за достижениями социального успеха, экономического благополучия, совершенно забывая о гармонии — гармонии в семье и отношениях, в работе и личной жизни, в саморазвитии и самореализации. Именно поэтому в книге мы поговорим о способностях и навыках, развитие которых даст нашим детям возможность вырасти не только эрудированными, но и гармоничными, постоянно развивающимися личностями.

Социально-эмоциональное развитие становится той необходимой основой, придающей новый потенциал и академическому обучению, и благополучию развития ребёнка, и раскрытию его возможностей. Важность такого подхода в обучении и воспитании осознана в мировой системе образования раньше, чем в нашей стране, и уже имеет опыт внедрения в разных странах мира.

Чему же учить детей и какие навыки развивать сейчас для того, чтобы ребёнок реализовался в будущем? Всё большее количество экспертов утверждают, что в ближайшем будущем человечество столкнётся с кардинальной сменой экономического и общественного уклада, а по опыту весны 2020 года мы понимаем, что уже столкнулось.

Многие из задач, выполняемых сейчас работниками в различных секторах экономики, будут автоматизированы или исчезнут в связи с изменением способа организации общества. Для новой экономики потребуются специалисты нового типа. Перед ними будут стоять задачи, которые потребуют творческого подхода, поведенческой гибкости и готовности к сотрудничеству с другими людьми, а также с системами искусственного интеллекта. Изменится сам подход к работе. Вместо привычной сейчас линейной карьеры в одной профессии человек будет заниматься реализацией своего призвания, меняя конкретную деятельность.



## Секрет гармоничного личностного развития

Global Education Futures и Future Skills<sup>1</sup> выделили ряд трендов, оказывающих существенное влияние на все секторы экономики и определяющих то, как будет выглядеть рабочий процесс в обозримом будущем.

Существующие тренды можно подразделить на несколько категорий:

- ✓ технологические — они легко заметны, поскольку проявляются на физическом уровне и оказывают немедленное влияние на окружающую реальность (цифровизация всех сфер жизни — оцифрованных данных становится больше, интернет доступнее; автоматизация и роботизация, то есть если говорить простым языком, очень много задач выполняется «машинами», а также трансформируется вообще роль человеческого труда во всех секторах экономики);
- ✓ социальные (демографические изменения, становление сетевого общества, возникновение более гибких способов управления компаниями и сообществами дополняется развитием сетевых технологий);
- ✓ тренды, находящиеся на пересечении социальной и технологической сферы (глобализация: экономическая, технологическая и культурная, глобальные тенденции, затрагивающие весь мир). Они могут быть не столь заметны, так как в меньшей степени проявляются в повседневной жизни. Однако именно они формируют устройство общества, задают спрос на те или иные товары, услуги или даже формы организации труда.

Все перечисленные изменения происходят под влиянием одного общего метатренда — возрастающей скорости изменений. Новые технологические решения и социальные тенденции возникают всё быстрее. Эта тенденция не только воздействует на обозначенные из-



менения, но и задаёт темпы обновления окружающего мира — темпы, к которым пока не готовы большинство существующих социальных институтов, в том числе образовательных организаций.

Во многих странах эксперты, учёные и практики открыто дискутируют о том, какие именно навыки должны войти в набор базовых компетенций XXI века. Впечатляющая работа в этом направлении проделана в докладах World Economic Forum, Center for Curriculum Redesign, Partnership for 21st Century Skills и рядом других организаций.

По данным Всемирного экономического форума в Давосе (World Economic Forum), для эффективного развития, адаптации и благополучия человек должен обладать десятью навыками будущего (а точнее, уже настоящего)<sup>2</sup>:

1. Комплексное многоуровневое решение проблем.
2. Критическое мышление.
3. Креативность в широком смысле.
4. Умение управлять людьми.
5. Взаимодействие с людьми.
6. Эмоциональный интеллект.
7. Формирование собственного мнения и принятие решений.
8. Клиентоориентированность.
9. Умение вести переговоры.
10. Гибкость ума.

Институт будущего (The Institute for the Future — IFTF) в совместной работе с научно-исследовательским институтом Феникса (The Phoenix Research Institute) провёл исследование и представил ещё в 2011 году доклад «Навыки будущего» (Future Work Skills), рассказывающий о навыках, необходимых для получения престижной работы<sup>3</sup>.

Навыки будущего для успешной карьеры:



1. Создание и понимание смыслов (способность определять более глубокий смысл или истинное значение того, что выражается или декларируется).
2. Социальный и эмоциональный интеллект (способность распознавать, понимать свои эмоции и эмоции других людей и решать задачи, основываясь на эмоциональной информации; способность устанавливать глубокие связи с другими людьми, выстраивать нужные взаимодействия).
3. Нестандартное и адаптивное мышление (умение думать и придумывать решения за пределами того, что выучено наизусть или основано на правилах).
4. Межкультурная компетентность (способность работать в различных культурных условиях).
5. «Вычислительное» мышление (способность переводить огромные объёмы данных в абстрактные понятия и понимать основанные на данных рассуждения).
6. Грамотность в области СМИ (способность критически оценивать и разрабатывать контент, используя новые медиаформаты, а также применять эти медиа для убедительной коммуникации).
7. Трансдисциплинарность (грамотность и способность понимать концепции в различных дисциплинах).
8. Проектный образ мышления (способность представлять и разрабатывать задачи и рабочие процессы для достижения желаемых результатов).
9. Когнитивное управление (способность различать и фильтровать информацию по важности, а также понимать, как максимизировать свои когнитивные процессы с помощью различных инструментов и методов).
10. Виртуальное сотрудничество (способность продуктивно работать в качестве члена виртуальной команды).



## Базовые навыки XXI века

Исследователи Global Education Futures и WorldSkills Russia выделяют список ключевых компетенций, базовых навыков, которые будут востребованы во всех видах человеческой деятельности в новом сложном мире<sup>4</sup>.

**Концентрация и управление вниманием.** Эти навыки необходимы, чтобы справляться с информационной перегрузкой, эффективно осваивать новые знания, управлять и работать одновременно в нескольких проектах, управлять сложной техникой и др.

**Эмоциональная грамотность.** Распознавание, понимание своих эмоций и эмоций других людей, эмпатия помогут сохранить и сконструировать свою идентичность, взаимодействовать с другими людьми, а также повысить личную продуктивность и результативность команды.

**Цифровая грамотность.** Способность работать в цифровой среде, в том числе AR (англ. augmented reality – «дополненная реальность») и VR (англ. virtual reality – «искусственная реальность»), будет столь же востребована, как способность писать и читать.

**Творчество, креативность.** Способность мыслить гибко и нестандартно, находить различные решения задач при автоматизации рутинной деятельности на любой работе будут всё более востребованы.

Экологическое мышление как способность понимать связность мира, воспринимать свою деятельность в контексте всей экосистемы, поддерживать эволюционные процессы.

**Кросс-культурность.** Это способность работать в различных культурных условиях, а также с различными субкультурами. В любом городе, в любой рабочей среде будет увеличиваться разнообразие представителей разных культур и людей разных поколений.

**Способность к самообучению.** В быстро меняющемся мире человеку придётся продолжать обучение в течение всей жизни, иногда самостоятельно осваивая новые навыки.



Список базовых навыков не предполагает, что образование должно ими ограничиваться. Особенно важно гармоничное развитие личности ребёнка и всесторонняя поддержка его становления как полноценного автора своей жизни.

Как считают исследователи<sup>5</sup>, в будущем фиксированных профессий останется мало, будет больше ситуативных проектных ролей, которые человек станет занимать в процессе реализации своей деятельности; рабочая среда будет постоянно меняться. Образование столкнулось с ситуацией, когда в ряде профессиональных сфер навыки устаревают быстрее, чем заканчивается нормативный срок обучения. Поэтому требуется совершенно новый подход к навыкам, которые полезно освоить для успешного функционирования ребёнка в настоящем и будущем. Президент Всемирного экономического форума в Давосе Клаус Шваб отмечал, что для эффективного функционирования в современном мире необходимо развивать топ-10 навыков будущего, важнейший из них — эмоциональный интеллект — сердце 4-й промышленной революции<sup>6</sup>.

Эмоциональный интеллект и социальная компетентность, как способность понимания и «чтения» социального мира, усвоения его правил и норм, адаптации к меняющимся условиям социума — одни из ключевых навыков человека XXI века в условиях массовой автоматизации и роботизации.

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ — ВАЖНЕЙШИЙ НАВЫК БУДУЩЕГО**

Эмоциональный интеллект (ЭИ) — это не развитие гениальности, быстроты ума или эрудированности. Это скорее основа развития. Исследования показывают, что дети и взрослые, умеющие понимать эмоции свои и других людей, управлять ими и использовать