

## Эмоциональный интеллект и его развитие в условиях семейного воспитания

**В.К. Загвоздкин**

старший преподаватель кафедры педагогической психологии факультета психологии образования  
Московского городского психолого-педагогического университета

В статье представлен обзор популярных в зарубежной психолого-педагогической литературе представлений об эмоциональном интеллекте. Описывается одна из тренинговых программ, предназначенная развивать у родителей навыки «эмоционального тренера» в отношении своих детей. Подчеркивается важность эмоциональной сферы как компонента готовности детей к обучению в школе.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, эмпатия, отношения родителей с детьми, эмоциональное обучение, готовность детей к школе.

### Предисловие главного редактора

Статья несомненно полезна, так как в очередной раз привлекает внимание к хорошо и давно известному. От «единства аффекта и интеллекта» Л.С. Выготского ниточка тянется назад к Спинозе, Канту, Гегелю... и вперед к А.В. Запорожцу и его школе (см., например, *Зинченко В.П.* Аффект и интеллект в образовании. М., 1995).

Можно вспомнить и К.Д. Ушинского или П.А. Флоренского, говоривших, что в основе познания лежит любовь. Фанатичный В.И. Ленин заявлял, что без человеческих эмоций нет искания истины. Словом, в эмоциональности интеллекта нет ничего неожиданного. Иное дело, определение «эмоционального интеллекта». Приводимое в статье определение Д. Серве-Шрайбера (когерентность полушарий) нерелевантно вообще никакому интеллекту. Остальное не выходит за пределы желательной саморегуляции чувств. Видимо, и у Д. Големана нет лучшего определения, что, впрочем, не удивительно, так как нет и научного определения понятия «интеллект». Отсутствие определения явлений не мешает строить практику обращения с ними. А практика — это особый американский талант, которым восхитились даже немцы. Семнадцать изданий за год книги Големана в Германии впечатляют. И это немцы, для которых еще Р.М. Рильке написал:

Даже умные звери уже понимают,  
Как наша жизнь ненадежна в мире рассудка.

*В.П. Зинченко*

Анализ отечественной и зарубежной литературы, посвященной готовности детей к школе и факторам успешности школьного обучения, показывает отчетливое смещение акцентов\*. Если раньше при определении готовности детей к школе и выделении психологических факторов успешности в обучении отчетливо преобладал набор способностей и навыков, непосредственно задействованных в обучении (прежде всего уровень когнитивного развития, концентрация, память, логическое мышление, координация глаз-рука и т. п.) [2], то в настоящее время исследователи придают гораздо большее значение другим факторам. Отмечается важная роль социального

и эмоционального компонентов в обучении, а развитие социальной и эмоциональной компетентности становится важнейшими целями школьного обучения. В ряде исследований была выявлена центральная роль эмоциональной стабильности в успешности школьного обучения, а развитие эмоциональной сферы ребенка стало центральным элементом понятия «психологическая готовность к школе» [8, 9].

В этой связи все чаще употребляется понятие «эмоциональный интеллект», развитие которого должно являться важнейшей целью воспитания и обучения в семье и школе. В предлагаемой статье мы рассматриваем понятие эмоционального интеллекта

\* Обзор данной проблематики в историческом и интернациональном аспекте см.: [7].

и программу эмоционального воспитания, разработанную в США профессором Готманом — одним из авторитетнейших исследователей в данной области.

### Что такое эмоциональный интеллект?

Понятие эмоциональный интеллект (ЭИ, или международное обозначение EQ) было введено исследователями Йельского университета — Питером Саловеем и Джоном Мейером в 1990 г. [3, с. 41–48]. Однако широко известным понятие ЭИ стало благодаря книге бывшего профессора Гарвардского университета, а ныне редактора научного отдела «Нью-Йорк Таймс» Дэниэла Големана «Эмоциональный интеллект» [4], которая за короткое время стала настоящей сенсацией и заново побудила в научных кругах дискуссию о том, что же такое интеллект\*.

С одной стороны, ЭИ — это что-то очень простое и само собой разумеющееся. Разве не само собой разумеется, что успех человека в жизни зависит не только от его «головы», ума, но и от других качеств — целеустремленности, умения налаживать отношения с другими людьми, позитивно справляться с трудностями в профессиональной и личной жизни? Почему же книга Големана стала столь знаменитой, а понятие «ЭИ» таким актуальным?

Напомним, что понятие интеллекта было введено в науку французским психологом Альфредом Бине, который способствовал изобретению в начале XX в. так называемого коэффициента интеллекта (IQ). Согласно Бине, интеллект — это совокупность умственных способностей, которые позволяют предсказать будущий успех человека в какой-либо области. В принципе можно сказать, что чем выше у человека коэффициент интеллекта, тем успешнее он должен быть. Чтобы подтвердить эту гипотезу, Бине разработал тест интеллекта — процедуру, которая затем стала знаменитой и положила начало широкому направлению исследований в психологии. Этот тест был направлен главным образом на проверку способностей к абстрагированию и умению обращаться с логической информацией.

Однако «успех» человека в широком смысле этого слова, т. е. «в жизни» (положение в обществе, карьера, заработок, удовлетворение в личной жизни, наличие семьи и детей и т. п.), ни тест Бине, ни другие тесты, имеющие подобную сугубо интеллектуальную ориентацию, не учитывали. Под успехом здесь подразумевается сугубо *академический успех в усвоении и переработке информации*, изолированный от других значимых областей жизни человека. Широкие исследования, проведенные уже в наше время, показали, что лишь 20% успеха человека в жизни можно приписать высоким показателям IQ. Эти данные позволяют сделать вывод, что существуют другие способности, очевидно, более важные для успеха человека в жизни, чем абстрактный «логический» интеллект.

Образование до сих пор было фиксировано преимущественно на «логическом» интеллекте, на развитие которого направлены все усилия, и, в сущности, только он и проверялся в качестве результата обучения. В зависимости от показателей, связанных со знаниями и умением решать интеллектуальные задачи, устанавливалась степень успешности человека в обучении.

Вместе с тем оказалось — и это подтверждают многочисленные данные, приводимые Големаном в его книге, — что «эмоциональным интеллектом» обладают далеко не все люди, хотя, на первый взгляд, нам кажется, что речь идет о каких-то совершенно обыденных и само собой разумеющихся вещах. Вот это сочетание соображений здравого смысла, понятных каждому человеку, вместе с обнаружением факта, что это «обыденное» и «само собой разумеющееся» не является таковым, и сделало проблему ЭИ столь насущной, а книгу Големана столь популярной, что она в США стала за короткое время настоящим бестселлером и была переведена почти на все европейские языки.

Само понятие «ЭИ», как мы писали выше, было введено профессором психологии Йельского университета Питером Саловеем, у которого Големан позаимствовал его. Речь здесь идет о свойствах человека, которые весьма близки обыденному понятию «характер». Дело не в том, чтобы противопоставлять чувства, эмоции, сердце холодному здравому рассудку. Речь идет о взаимодействии и равновесии обоих полюсов, о так называемой *«когерентности (гармонии) двух полушарий»* (Серве-Шрайбер) [10, с. 23–69]: только тот, кто умеет воспринимать свои чувства (гнев, печаль, страх, радость и т. п.), идентифицировать их (знать, что мы чувствуем или чувствовали), контролировать свои чувства, вернее, компетентно обходиться с ними, является человеком с развитым ЭИ, а это значит с высоким самосознанием, способностью управлять собой, способностью к пониманию других людей, способностью к компромиссам. *Только человек с развитым ЭИ может оптимально использовать свой логический интеллект.* Напротив, человек, не осознающий своих чувств, не дающий себе отчета в том, что он чувствует, бывает жертвой приступов неконтролируемых чувств и эмоций, что часто ведет к неадекватному поведению, неверной оценке ситуации, трудностям в контактах с людьми, агрессивному поведению и даже насилию.

Д. Големан приводит многочисленные примеры такого неадекватного поведения. Не в последнюю очередь к ним относятся многочисленные случаи агрессивного поведения и насилия со стороны подростков и молодых людей в отношении родителей, учителей и сверстников. На поверку оказывается, что молодые люди, проявляющие агрессию, совершенно не осознают, что чувствуют и переживают их жертвы. Незрелость собственных чувств ведет к нечувствительности к чувствам других. Излишне говорить о том, какие далеко идущие социальные последствия это имеет (вспомнить хотя бы дедовщину в армии).

\* В одной лишь Германии к 2004 г. претерпела 17 изданий!

Развитие ЭИ берет начало в раннем детстве. Д. Големан приводит такой пример: группе четырехлетних детей предложили альтернативу: либо они получают порцию сладостей сразу, либо получают две порции, но должны подождать, пока взрослый (экспериментатор) вернется, уладив свои дела. Некоторые из детей взяли сладости сразу, как только взрослый ушел; другие поддались соблазну после некоторых колебаний и взяли сладости не сразу, а через некоторое время; большая же часть группы ждала бесконечные 15–20 минут, пока взрослый вернется, и получили в награду двойную порцию сладостей. На этом исследование не завершилось. Спустя 12–14 лет, когда испытуемые заканчивали свое обучение в школе, они были обследованы еще раз. Результаты оказались поразительные: обследование показало отчетливые социальные различия между терпеливыми и нетерпеливыми детьми. Те, кто уже в четырехлетнем возрасте был способен противостоять своим непосредственным желаниям, выросли самостоятельными социально компетентными людьми, с высоким самосознанием. Они и в юном возрасте были способны отсрочить моментальное вознаграждение ради стратегических (отдаленных) целей, которые ставили перед собой. Они также лучше справлялись с неудачами. Другие были более неуверенными в себе, нерешительными, менее зрелыми, страдали от зависти и ревности, провоцировали конфликты и даже показывали худшие результаты на экзаменах, причем независимо от уровня их IQ. Д. Големан делает вывод: *способность противостоять импульсам ради отдаленных целей — это центральная способность и существенная составная часть ЭИ.*

Человек, который мыслит как компьютер, не способен чувствовать и понимать чувства, идет по жизни, как корабль без руля и ветрил. Големан иллюстрирует это на примере пациента, у которого после удаления опухоли были нарушены связи между различными мозговыми центрами, между так называемым миндалевидным ядром, отвечающим за жизнь чувств, и неокортексом, который отвечает за логический интеллект. В результате оказалось, что логический интеллект у пациента был вполне нормален. Он мог приводить рациональные аргументы за или против чего-либо. Но он не мог отдать предпочтения ни одной из возможностей. Каждая значила для него столько же, сколько и другая. Он словно потерял инстинкт, подсказывающий ему, что можно и нужно выбирать. Он даже не мог договориться о времени встречи, принять или отклонить различные предложения, которые ему делались. Вывод: *«Хотя сильные чувства и могут препятствовать логическому мышлению, но их отсутствие или отсутствие восприятия собственных чувств может быть не менее разрушительным»* [4, с. 48]. О каких бы решениях в жизни ни шла речь, о выборе ли профессии, партнера, одежды, пищи и т. п., субъективно (т. е. именно для нас) правильного жизненного решения мы не можем принять без интуитивных сигналов «эмоционального мозга».

Как мы видим, развитие эмоциональной сферы является важнейшим элементом воли, развитие которой связано со способностью принимать решения и проводить их в жизнь.

Однако речь идет не только о том, чтобы знать собственные чувства и управлять ими. Не менее важно понимать чувства других. Эта способность имеет решающее значение в различных ситуациях социальной жизни — в семье, школе, профессии — для эмоционально «правильного» (корректного) обхождения людей друг с другом. Поэтому способность понимать и правильно обходиться с чувствами других людей, выражающимися в их мимике, жестах, интонациях, словах, является также неотъемлемой составной частью ЭИ. *Эта способность чувствовать и понимать чувства других называется эмпатией.*

### Эмоциональный интеллект необходимо развивать, начиная с детства

Корни эмпатии можно проследить вплоть до младенчества и самого раннего детства. Маленькие дети, как свидетельствуют психологи развития, способны испытывать непроизвольное сочувствие к другим людям, когда те плачут, а также к растениям и животным. Но будут ли развиты эти естественные задатки эмпатии, по большей части зависит не от врожденных способностей, а от воспитания. Основываясь на данных многочисленных исследований, Големан утверждает, что детство и подростковый возраст (пубертатный период) предоставляют лучшие возможности для формирования ЭИ. Связи между миндалевидным ядром и неокортексом продолжают формироваться вплоть до юношеского возраста и могут изменяться даже у взрослого человека. Големан указывает на решающую роль родителей, которые могут служить детям наглядным примером эмпатии, а также учителей, обладающих высоко развитой эмпатией. Однако независимо от семьи и отдельных учителей школа, как таковая, должна взять на себя задачу по развитию ЭИ и разработать программу «эмоциональной азбуки». Такая азбука является, по Големану, лучшей профилактикой различных зависимостей, наркомании, депрессий, подростковой и молодежной преступности и других тяжелых явлений современной цивилизации.

Во многих школах США преподается self-science — наука о том, как обходиться с собственными проблемами и собственной жизнью\*. Например, ученики учатся понимать, что за гневом могут скрываться другие чувства, ревность, обида. Они учатся выражать собственные чувства в словах, а также конструктивно обходиться со своим чувством гнева и возникающими конфликтными ситуациями. Занятия проводятся в форме бесед, обсуждений или ролевых игр. В США и других странах также разработаны программы обучения для родителей, направленные на то,

\* В новостях по РЭНТИВИ прошло короткое сообщение об «уроках счастья» в английских школах. На вопрос, заданный русскому ученику, в чем счастье, тот ответил: не в деньгах и не в карьере. Самое главное — это отношения, общение и друзья. К сожалению, нам не удалось найти дальнейшей информации об этой программе.

чтобы они овладевали конструктивными моделями поведения в различных ситуациях, сознательно способствовали развитию ЭИ у своих детей. Одну из таких программ мы кратко представим ниже. Големан выступает за тесное сотрудничество с родителями и широкое участие родителей в таких программах.

В Европе соответствующие качества называются *selbst-kompetenz* — «самокомпетентность», которая включает в себя способность к компетентному обращению со своим рациональным, эмоциональным и витальным слоем личности, что тождественно ответственному отношению к собственной жизни\*. В качестве ключевой компетентности самокомпетентность, тесно связанная с социальной компетентностью, должна являться существенной частью образования и воспитания детей и молодежи, будучи необходимой для успешной и продуктивной жизни в условиях современной цивилизации.

На актуальность идей, высказанных Големаном в его книге, указывают многие симптомы жизни нашего общества. Это не только рост проявлений жестокости среди детей, рост преступности среди подростков и молодежи, но и статистика разводов, рост числа депрессий, алкоголизма и самоубийств.

Подведем итог. Существенным фактором успешности человека в жизни — в том числе и при обучении в школе — является ряд способностей, отчетливо отличающихся от традиционной концепции интеллекта, ориентирующейся на логический, вербальный, математический интеллект. Эта совокупность способностей была изучена рядом психологов и нейрофизиологов и получила название «ЭИ». Питер Саловей и другие сотрудники Йельского университета выделили пять основных областей (компонентов) ЭИ, на основе которых были разработаны тесты, измеряющие уровень ЭИ — коэффициент эмоционального интеллекта — EQ. ЭИ включает следующие способности [6, с. 24–65]:

1. **Знание собственных эмоций.** Восприятие собственного состояния — узнавание своих чувств в момент их появления — это основа ЭИ. Способность наблюдать свои чувства является решающей для понимания самого себя. Кто не способен замечать и узнавать свои чувства, тот становится их рабом. Тот, кто знает свои чувства, более успешен в жизни, более ясно понимает, что он действительно думает о своих личных решениях (от выбора спутника жизни до выбора профессии).

2. **Конструктивно обходиться с эмоциями.** Способность так обходиться со своими чувствами, чтобы они были соразмерны ситуации; она основывается на способности к восприятию и распознаванию собственных чувств (пункт 1). Это значит, что человек способен успокоить самого себя, избавиться от чувств страха, мрачного, подавленного настроения, раздражительности и т. п. Тот, у кого не развиты эти способности, будет постоянно бороться с тяжелыми переживаниями и эмоциональными проблемами; кто, напротив, обладает ими, тот гораздо быстрее восстанавливает свое стабильное эмоциональное состояние и более устойчив к неудачам и испытаниям.

3. **Использовать эмоции в деле.** Поставить эмоции на службу достижения какой-либо цели важно для нашего внимания, мотивации, успешной деятельности, креативности. Способность управлять эмоциями, не быть рабом спонтанных эмоциональных импульсов, уметь отказаться от немедленного результата в пользу долгосрочных целей — основа успеха любого рода деятельности. Кто способен на такого рода «подвижное» состояние, тот способен к большим достижениям и будет добиваться существенно больших и лучших результатов, что бы он ни предпринимал.

4. **Эмпатия.** Знать о том, что чувствуют другие люди, — еще одна способность, строящаяся на способности к самонаблюдению, которая является основой знания людей. За отсутствие эмпатии приходится дорого платить в социальной жизни. Кто умеет чувствовать состояния других людей, будет легче воспринимать скрытые социальные сигналы, позволяющие понять, что нужно или чего хочет другой человек. Такая способность особенно необходима во всех социальных профессиях. Она нужна учителям, врачам, медицинскому персоналу, а также менеджерам и всем, кто работает с людьми. Необходима она и родителям. Ибо эмпатия имеет глубокие корни в детском развитии и зависит от воспитания.

5. **Способность к отношениям.** Искусство отношений во многом зависит от искусства понимания и обхождения с чувствами других людей, т. е. от эмпатии. От наличия или отсутствия этой способности, т. е. социальной компетентности или некомпетентности зависит, как относятся к вам другие и насколько эффективно вам удастся наладить контакт с людьми. Люди, которые обладают такой компетентностью в высокой мере, способны объединять вокруг себя людей. Они являются социальными звездами.

Естественно, что чаще всего у нас одни способности развиты лучше, другие хуже. Однако, как показали данные исследований, способности, являющиеся составной частью ЭИ, поддаются развитию даже в зрелом возрасте. Поэтому начинать работу в данном направлении никогда не поздно. Тем не менее, важно подчеркнуть — и современные исследования подтверждают этот тезис, — что начинать воспитание и развитие ЭИ следует уже в самом раннем возрасте. Это лучший путь к укреплению личности и профилактике различных отклонений и проблем в развитии.

## О необходимости и возможности эмоционального обучения

Книга Д. Големана основывается на многочисленных исследованиях, проводившихся с начала 1960-х гг. Мы привели одно из многочисленных исследований влияния развития ЭИ детей дошкольного возраста на личностные свойства молодых людей, оканчивающих школу. Возникает вопрос, можно ли развивать ЭИ в семейных условиях или описанные свойства являются

\* В науке о менеджменте говорят о самоменеджменте, как об осознанном отношении и планировании собственной жизни.



врожденными признаками? Современные данные говорят о следующем. Есть дети, которые оказываются эмоционально устойчивыми к стрессогенным воздействиям, несмотря на неблагоприятные социальные условия жизни. Это свойство получило название резилиенц — устойчивость к неблагоприятным воздействиям среды. Хотя невозможно отрицать, что есть дети, у которых устойчивость (резилиенц) развита как врожденное качество, тем не менее данные многочисленных исследований показывают корреляцию между стилем семейного воспитания, развитостью ЭИ и устойчивостью к стрессам (резилиенц), с одной стороны, и успешностью школьного обучения — с другой.

Представим кратко одно из таких исследований. На протяжении более 20 лет группа американских психологов под руководством профессора Джона Готмана изучала отношения детей и родителей и влияние этих отношений на развитие детей в возрасте от 5 до 17 лет [5, s. 28–32]. В фокусе этих исследований оказалось поведение родителей по отношению к детям в эмоционально напряженных ситуациях. В развернутых интервью с родителями выяснялись общие вопросы взаимоотношений между супругами, насколько осознанно они воспринимают и понимают свои чувства, как реагируют на эмоциональный опыт своих детей. Были изучены физиологические реакции детей в трудных эмоциональных конфликтных ситуациях, а также эмоциональные реакции родителей на гнев или печаль их детей. После этого дети обследовались на предмет состояния здоровья, эмоциональной структуры, успешности в школьном обучении, социальных отношений.

Было установлено, что большинство родителей можно разделить на две основные категории: родителей, которые помогают детям ориентироваться в мире чувств, и которые этого не делают. Тех родителей, которые помогают детям понимать и справляться с эмоциональными проблемами, Готман называет «эмоциональными тренерами». Подобно тренерам спортсменов, они сообщают детям стратегии поведения в эмоционально трудных ситуациях. Они не реагируют негативно, когда их дети испытывают гнев, печаль или страх. Вместо этого они признают негативные эмоции частью человеческой жизни и используют ситуации эмоционального напряжения как шанс сообщить детям важные стратегии поведения и установить с ними более близкие отношения.

Исследования обнаружили, что дети, родители которых вели себя в смысле «эмоционального тренинга», были значительно более здоровыми (меньше болели) и были существенно более успешными в школьном обучении, чем дети, чьи родители применяли другие стратегии поведения. Эти дети устанавливали более тесные отношения со своими сверстниками и были менее агрессивны. В целом у таких детей преобладали позитивные чувства, а негативные чувства были выражены в меньшей степени. Иными словами, они были более здоровыми в эмоциональном отношении. Но самое интересное наблюдение состояло в том, что эти дети оказались более устойчивыми и стабиль-

ными в трудных ситуациях. Хотя и они, естественно, испытывали разочарование, печаль и гнев, но они, как оказалось, были способны сами справиться со своими чувствами, утешить себя или успокоиться.

Многочисленные исследования показали также, что неблагоприятная ситуация в семье, развод родителей или напряженные отношения между ними, сопровождающиеся ссорами, снижают способность детей к дружеским отношениям, школьные успехи, устойчивость к стрессам и болезням также часто являются причинами эмоциональных расстройств (страхов, депрессий), что нередко ведет к неудачам в школьном обучении (дети перестают учиться). Рост числа разводов и неблагополучных семей идет параллельно с ростом агрессивности и насилия в среде подростков и молодежи.

Исследования Готмана и его группы показали, что дети, проходившие в семьях «эмоциональное обучение», в ситуации развода родителей оказались значительно более устойчивыми. Эти данные имеют особое значение для семей с напряженными отношениями между родителями. Для детей из таких семей освоение «эмоционального обучения» является крайне актуальным.

### Программа «эмоционального обучения» по Д. Готману [5]

«Когда моя дочь расстроена чем-либо, это действительно важно для нас. Мы становимся благодаря этому еще ближе друг к другу», сообщает в интервью мама пятилетней девочки. «Я говорю ей тогда, что хочу с ней поговорить и узнать, что она чувствует». Отец этой девочки также знает, что дочь нуждается в нем больше всего, когда она расстроена или рассержена. Никакие другие ситуации не пробуждают, по его словам, так сильно отцовские чувства, как ситуации, когда он может утешить дочь в ее расстроенных чувствах [5, s. 54–64].

Подобных родителей можно обозначить, как добросердечных и позитивных. Однако такая стратегия поведения родителей часто может оказаться недостаточной, чтобы справиться с эмоциональными проблемами детей и помочь им в развитии ЭИ. Готман выделяет три стратегии поведения, которые не ведут к развитию ЭИ:

1. *Игнорирование.* Родители не обращают внимания, недооценивают негативные чувства детей, не придают им значения.

2. *Неодобрение, порицание.* Родители критикуют выражение негативных чувств детей, осуждают их или наказывают, когда те бурно выражают свои чувства.

3. *Невмешательство.* Родители хотя и признают и понимают чувства детей, но не оказывают помощи, не поддерживают детей и не ставят границ детскому поведению.

Проиллюстрируем данные стратегии поведения на наглядном примере.

Утром маленький сын Натальи не хочет идти в детский сад. Если Наталья игнорирует его чувства,

то она поступит, вероятно, следующим образом. Она объяснит сыну, что его поведение неуместно, глупо; нет никаких причин расстраиваться по такому дурацкому поводу. Затем она будет пытаться отвлечь его, даст ему что-то вкусное или начнет рассказывать что-то интересное, например, что приготовила сегодня детям воспитательница.

Если Наталья применяет стратегию неодобрения, то она начинает ругать сына. Она объясняет ему, что он такой упрямый и невоспитанный, и грозит, что если он не будет слушаться и тотчас не станет одеваться, она никогда больше не поведет его в зоопарк.

Если она придерживается позиции невмешательства, то она, может быть, обнимет своего непослушного сына, покажет ему свое сочувствие и объяснит, что это нормально — хотеть остаться дома. Но затем она не знает, как быть, потому что должна идти на работу и уладить еще кучу дел и поэтому никак не может оставить его дома. В завершение она, возможно, даст ребенку конфету или другую сладость или предложит ему немного отсрочить выход из дому: «Ну ладно, давай поиграем минут десять и потом пойдем».

Посмотрим на поведение родителей, которых Готман называет «эмоциональными тренерами». Вот возможный диалог, включающий в себя все фазы «эмоционального тренинга», который будет вести Наталья в описанной выше ситуации:

*Наталья:* Максим, ты уже надел свою куртку? Нам пора выходить.

*Максим:* Нет. Я не хочу в детский сад.

*Н.:* Ты не хочешь? Почему?

*М.:* Потому что я хочу быть с тобой.

*Н.:* Ты хочешь быть со мной?

*М.:* Да, я хочу остаться дома.

*Н.:* Знаешь, я понимаю, как ты себя чувствуешь. Я тоже иногда так хочу, чтобы мы утром никуда не спешили, посидели бы вместе на диване и я почтала бы тебе книгу, вместо того чтобы уходить на работу. Но знаешь что? Я обещала своим коллегам на работе, что обязательно приду в 9 часов к ним, они меня ждут, и я должна сдерживать слово.

*М. (начинает плакать):* Я не хочу, чтобы ты уходила...

*Н.:* Иди сюда, мой милый (берет его на колени). Мне очень жаль, но мы не можем остаться дома. Тебя это расстраивает?

*М.:* кивает.

*Н.:* Ты очень расстраиваешься?

*М.:* кивает.

*Н.:* Я тоже очень расстраиваюсь (она дает ему некоторое время поплакать и держит его при этом за руку). Я знаю, что мы сделаем. Завтра мне не нужно на работу, а тебе в детский сад. Мы можем целый день быть вместе. Что бы нам такое предпринять? Тебе приходит что-нибудь в голову?

*М.:* Пойдем в зоопарк, а потом будем смотреть книжку с картинками.

*Н.:* Это здорово! Может, еще что-нибудь?

*М.:* Можно взять с собой машинку?

*Н.:* Я думаю, можно.

*М.:* А Саша тоже пойдет с нами?

*Н.:* Нужно спросить у его мамы. Но сейчас уже пора. Давай пойдем. Хорошо?

*М.:* Хорошо.

Чем же отличается поведение Натальи в последнем примере? Как настоящий «эмоциональный тренер» Наталья признала правомерность чувств своего сына, помогла ему выразить эти чувства в словах, дала возможность проявить свои чувства, поддерживала его в тот момент, когда он плакал. Она не пыталась отвлечь его от его чувств, она не ругала его, она показала, что понимает его чувства и желания. В отличие от стратегии невмешательства, она установила границы: хотя она и дала сыну некоторое время поплакать, все же она ясно сказала, что не должна оплакивать на работу и должна держать слово. Максим расстроился, но с этим чувством нужно учиться справляться. После этого она помогла сыну понять, какие чувства он испытывает, принять эти чувства, она показала ему, как можно преодолеть печаль и радоваться тому, что принесет им следующий день.

Вот пять шагов «эмоционального обучения», которые Готман и его сотрудники выявили у «успешных» родителей. Эти родители

1) осознают чувства детей;

2) понимают выражение чувств детей как повод сблизиться с ребенком и чему-то научить его;

3) выслушивают ребенка, сочувствуют ему и подтверждают детские чувства;

4) помогают ребенку назвать свои чувства;

5) ставят границы и одновременно развивают стратегии по решению проблем, вызывающих эмоции.

Во многих странах существуют специальные курсы — тренинги для родителей — по развитию ЭИ детей в условиях семейного воспитания. Эти тренинги могут оказаться полезными не только в контексте воспитания детей, но и в плане общего личностного развития. Подобные тренинги эффективны, если сам человек готов начать работу по развитию собственного ЭИ, от которого зависит успешность человека в жизни (личной жизни и на работе).

Мы сосредоточили основное внимание на проблеме развития ЭИ не только потому, что считаем ее весьма важной для успешного обучения в школе, но и с целью создать противовес до сих пор широко распространенному убеждению, что именно интеллектуальное развитие является залогом успешности детей в школьном обучении и в дальнейшей карьере. Навязчивая реклама пособий и программ раннего интеллектуального развития заполонила прилавки книжных магазинов. Факты же говорят о том, что несмотря на широкое распространение таких программ готовность детей к школе, их реальное психическое развитие год от года не улучшаются. Наоборот, число проблемных детей возрастает. Причина этого — эмоциональная запущенность, недостаток «эмоциональной грамотности» родителей, воспитателей и учителей. Следует признать, что в таком положении дел отчасти виновато и психологическое сообщество, которое, на наш взгляд, уделяло недостаточно внимания эмоциональному воспитанию детей в семье, детском саду и школе.

### *Литература*

1. *Гуткина Н.И.* Психологическая готовность к школе. М., 2000.
2. *Ильина М.Н., Парамонова Л.Г., Головнева Н.Я.* Тесты для детей. Готов ли Ваш ребенок к школе? СПб., 1999.
3. *Орме Г.* Эмоциональное мышление, как инструмент достижения успеха. М., 2003.
4. *Goleman, D.* Emotionale Intelligenz. München, 2006. Название оригинала на английском языке: Emotional Intelligence. New York, 1995.
5. *Gottman J.* Kinder brauchen emotionale Intelligenz. München, 1997.
6. *Kanitz A.* Emotionale Intelligenz. München, 2007.
7. *Kammermeyer G.* Schuleingangsdiagnostik // Fried L., Roux S. Pädagogik der frühen Kindheit. Belz, 2006.
8. *Krenz A.* Ist mein Kind Schulfähig? München, 2006.
9. *Meinders-Lüchking F., Lou S.* Wie schulfähig ist mein Kind? Herder, 2006.
10. *Servan-Schreiber D.* Die Neue Medizin der Emotionen. München, 2006.

## Emotional Intelligence and Its Development in Family Settings

**V.K. Zagvozdkin**

senior lecturer at the Chair of Pedagogical Psychology, Faculty of Educational Psychology,  
Moscow State University of Psychology and Education

---

The paper reviews concepts of emotional intelligence most commonly represented in Western psychological and pedagogical works. It also describes one of the training programmes aimed at helping parents to become their children's 'emotional coaches'. The author emphasises the importance of emotional sphere as a component of school readiness.

**Key words:** emotional intelligence, empathy, parent-child relationships, emotional learning, school readiness.

### *References*

1. *Gutkina N.I.* Psihologicheskaya gotovnost' k shkole. M., 2000.
2. *Il'ina M.N., Paramonova L.G., Golovneva N.Ya.* Testy dlya detei. Gotov li Vash rebenok k shkole? SPb., 1999.
3. *Orme G.* Emocional'noe myshlenie, kak instrument dostizheniya uspeha. M., 2003.
4. *Goleman D.* Emotionale Intelligenz. München, 2006. Nazvanie originala na angliiskom yazyke: Emotional Intelligence. New York, 1995.
5. *Gottman J.* Kinder brauchen emotionale Intelligenz. München, 1997.
6. *Kanitz A.* Emotionale Intelligenz. München, 2007.
7. *Kammermeyer G.* Schuleingangsdiagnostik // Fried L., Roux S. Pädagogik der frühen Kindheit. Belz, 2006.
8. *Krenz A.* Ist mein Kind Schulfähig? München, 2006.
9. *Meinders-Lüchking F., Lou S.* Wie schulfähig ist mein Kind? Herder, 2006.
10. *Servan-Schreiber D.* Die Neue Medizin der Emotionen. München, 2006.