



Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз



Емоционална интелигентност

Училище за родители
Първа част



Дефиниция

Способност на хората да разпознават собствените си емоции и тези на другите, да различават между различни чувства и да ги назовават по подходящ начин, да използват емоционална информация за насочване на мисленето и поведението и управление и / или настройване на емоциите, за да се адаптират към средата или да постигнат целите си.



Компоненти на емоционалната интелигентност

Според Даниел Голман има пет основни елемента на емоционалната интелигентност:

- самоосъзнаване
- самоуправление
- мотивация
- емпатия
- социални умения





Етапи в развитието на личността - Шарлоте Бюлер

Първи етап	Втори етап	Трети етап	Четвърти етап	Пети етап
От раждането до 15 год.	Юношество – от 15 до 20 год.	Зряла възраст – от 20-25 год. до 40-45 год.	Късна зрялост – от 45 до 65 год.	След 65-год. възраст
Детето няма Аз-образ и не е способно да направи самооценка	Ясно осъзнати потребности, оформя се възможност за самооценка	Личност с изграден характер и реалистични цели	Личността прави житейска самооценка и равностметка	Някои хора изоставят предишните си амбиции
Липсват конкретни цели и планове за бъдещето	Има мечти и планове за бъдещето	Най-богатият и ползотворен етап в човешкия живот	Гордост или носталгия, опит за постигане на целите	Осмисляне на съществуването



Етапи в развитието на нравствеността - Лоурънс Колберг

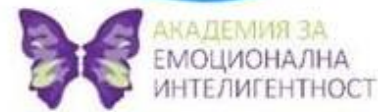
Ниво и години	Стадии	Кое определя правилно и грешно?
Предконвенционално (до 9 годишна възраст)	Наказание и послушание	Правилно и грешно се определя от това за което те наказват.
	Индивидуализъм и обмен	Правилно и грешно се определят от това за което получаваме награди и правейки това което другите искат.
Конвенционално (повечето възрастни)	Споразумението с другите	Доброто е това което мнозинството харесва.
	Закон и ред	Доброто е да изпълняваш задълженията си към обществото.
Следконвенционално (10%-15% от над 20 годишните)	Социален договор	Доброто и лошото се определя от етичните ни ценности, но законите са над тях.
	Универсални етични принципи	Доброто се определя спрямо етичните принципи, които се възприемат като по- важни от законите.

<https://parentacademy.bg/6-stadia-nravstvenost/>



Практически измерения Емоционалната интелигентност при децата

РАЗВИВАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ ПРИ ДЕЦАТА





IQ vs EQ при децата

Усъвършенстването на логическото мислене и кръгозора на детето още не е залог за неговия успех в живота. Оказва се, че много по-важно е то да развива способностите на емоционалния интелект:

- **умението да определя своите чувства и да ги приема такива каквито са (да ги признава);**
- **умението да контролира своите чувства така, че да не „прелеят“;**
- **способността съзнателно да влияе върху своите емоции;**
- **способността да използва емоциите си за свое благо и за благо на околните;**
- **умението ефективно да общува с другите хора, да намира общи точки на съприкосновение с тях;**
- **способността да разпознава и да признава чувствата на другите, да се представя на мястото на другия човек, да му съчувства.**



Децата – огледало на родителите си

Децата са огледало на родителите. Следователно, колкото по-високо е EQ на родителя, толкова по-високо ще бъде то и при детето – в сложна ситуация родителят чрез собствения си пример ще показва какво е съпреживяване, съчувствие, емоционална отзивчивост, как да бъдем чувствителни и към себе си, и към околните. А както е известно, уменията да бъде чувствително към себе си и към своите преживявания се залага у детето до 7-годишна възраст, и колкото повече то пораста, толкова по-бавно става обучението на този прост и в същото време жизнено важен навик.



Идеи за развитие на емоционалния интелект ВКЪЩИ

- Тази игра може да се играе от цялото семейство и с другите деца. Вземете магнитчета емоји – децата обичат да играят с тях – сложете ги в една торбичка, разбъркайте ги и теглете всеки поред. Идеята е детето, без да показва какво е изтеглило, да изобрази чувството, което му се е паднало, а останалите да се опитат да отгатнат. След като са отгатнали, то трябва да разкаже някоя своя история за това как е изпитало такова чувство. Какво се е случило, кой му е помагал, как се е справило (ако е било обида, страх, яд...) или с кого е споделяло своите преживявания (ако е било радост, възторг, обич...). И така всеки поред.
- Обсъждайте всичко, което се случва около вас и във вашия живот. Ако сте прочели някой разказ, обсъдете го, попитайте кой от героите се е харесал на хлапето, на кого би искало да прилича то. Какви чувства е предизвикало произведението – тъгували ли сте заедно с героя, ядосвали ли сте се на онези, които са го предали, обидили или са се радвали на победата? В максимална степен въвличайте емоционално детето в случващото се. Като вървите по улицата и насреща виждате майка, която се кара на детето си, попитайте вашето дете – то как се чувства, когато вижда такова нещо. Как преживява недоразуменията и караниците помежду ви. Съчувствайте на мокрото кученце, на старата баба, която я болят краката, на гладното коте. Нека светът оживее и се изпълни с емоции.



Идеи за развитие на емоционалния интелект ВКЪЩИ

- Музикални вечери. Добро упражнение за емоционалната сфера е музиката – тя е способна да докосне най-дълбоките струни на душата ни. През студените зимни вечери с чаша чай и различни вкусоуи музикалната вечер може да се превърне в наистина незабравимо преживяване. Започнете с класиката. Особено добре би било като начало да включите „Годишни времена“ (Вивалди, Чайковски), валсовете на Шопен, серенадите на Шуберт, музиката на Моцарт. Като пуснете „Годишните времена“, помолете детето да затвори очи и докато слуша музиката да си представя какво е времето сега навън. Дали вали дъжд или пък фучи виелица, дали бълбукат ручейчетата или грее ярко слънце...
- Можете да предложите на хлапето да извае от пластилин онова, което му се приисква, когато слуша тази музика, а след това да разкаже за това, което е изваяло. Или пък да вземе боички и да даде воля на творчеството и експресията. Добре би било и вие да се включите в този процес, тогава и обсъждането ще бъде пълноценно – всеки ще споделя своите преживявания. Такива вечери много сближават хората – когато разкриваме своите чувства пред друг човек, по този начин ние ставаме сякаш по-раними, но от друга страна се сближаваме още повече.



**Благодаря Ви
за вниманието!**



Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз



Емоционална интелигентност

Изобразяване на емоции

Училище за родители
Втора част

Изобразяване на емоции



Всяка емоция има свой пластичен ключ. Тя може да бъде преживяна и "укротена" с определен вид дейност. Сетивата ни помагат да разтоварваме психиката си, а моториката и концентрацията са взаимно обвързани.

Няколко примера коя емоция с какъв тип изобразителна дейност се неутрализира:

- **Психическа умора и изтощение** - рисуване на цветя, заплетени флорални мотиви
 - **Гняв** - чертане на линии, колориране на квадрати
 - **Болка** - моделиране с глина и пластилин
 - **Скука** - плътно запълване на лист с различни цветове, създаване на абстрактна многоцветна композиция
 - **Тъга** - изобразяване на дъга
 - **Страх** - плетене на макраме, приложения от филц, вълна и други меки тъкани
 - **Тревога** - изработка на кукла от прежда или вълна чрез иглонабиване
 - **Възмущение** - късане на хартия на малки парченца
 - **Безпокойство** - сгъване на оригами, пластики от папие маше
 - **Разочарование** - направа на копие или авторска реплика на картина.
- При нужда да се върнете към спомен, да се концентрирате или да възпроизведете важна информация - рисувайте лабиринти
- **Ако е необходимо да разгадате нещо** - рисувайте мандала
 - **Ако се налага бързо да възстановите силите си** – създавайте пейзажи
 - **При необходимост да запомните състояние** - рисувайте цветни петна със свободна форма
 - **Ако се налага да се концентрирате и да систематизирате мислите си** - направете колаж
 - **Ако целите съсредоточаване** - рисувайте с точки



Символите

- **Куче** в рисунката означава верен приятел. Човекът от семейството, когото детето свързва с куче никога не лъже. Той е верен и с него приятно се живее.
- **Котката** е мила, гальовна, но ако не ѝ угодиш ще ти "издере очите". Тя е символ на лукавство, хитрост и лицемерие. Ако детето изобрази някого от семейството си като котка – този човек има значим проблем в отношенията с детето. То няма доверие към него и не го счита за искрен. Дете, което се чувства като коте, има нужда от обич и грижа. Ако в ролята на котка е по-големият брат/сестра, при това в агресивна поза, това означава, че малкият се чувства заплашен и може би поради това рисува себе си като мишле например. Майката котка означава активна и енергична майчина фигура. Има голяма разлика между една кротка котка, свита на кравай и мъркаща, и един гневен котарак с извадени нокти.
- **Мишка, плъх или хамстер** са знаци за страхове и забрани в детските рисунки.
- **Мечката** означава сигурност. Присъствието ѝ в рисунката означава нужда от опора, стабилност, закрила. На човека-мечка може да се разчита, детето винаги е спокойно с него. Затова, вгледайте се кога и при какви условия детето изобразява мечка.
- **Лисица**, нарисувана като част от семейството, трябва да ви държи нащрек. Детето чувства някого от близкото си обкръжение лукав, лицемерен, нагаждащ се. Детското съзнание няма доверие към такива хора.
- **Заекът** обозначава боязливост, плахост при изразяване на становище. Значението му може да се свърже и с отзивчивост, състрадателност, както и нужда от споделяне на проблеми.

Символите

- **Конят** е показател за висока жизнена енергия. Значението му се свързва с пиетет към динамика, новаторство и инициативност.
- **Рибите** символизират мълчание, силно развито достойнство и усещане за справедливост. Деца, които често рисуват риби или ги изобразяват в големи размери имат нужда да бъдат хвалени, подкрепяни, окуражавани.
- **Делфин** е елегантен, интелигентен и щедър и се свързва с идеята за приятелство и мъдрост. Човекът, когото детето оприличава като делфин означава, че го смята за доверителен, общителен, весел, симпатичен. Дете, което рисува себе си като делфин, изразява радостта си от живота и чувството за свобода. Делфинът не се свързва с нищо отрицателно.
- **Костенурката** символизира привързаност, постоянство, авторитет и упоритост. Склонността да се рисува костенурка обозначава склонност към преследване на цели.
- **Змията** обозначава коварство, лицемерие, склонност към предателство и "изплъзване" от отговорност. С нейното изображение може да се свърже желанието за доминиране или мъдрост, в зависимост от конфигурирането ѝ с други животни.



Символите

След многобройните анимационни филми, в които герои са динозаврите, всекидневието на децата се насели с животни, съществували преди милиони години. Това води до нов прочит на *"официалното"* символично значение на **динозаврите**.

Динозаврите обичайно са огромни, застрашителни, агресивни. Ако детето обозначава татко си с това животно, то това е баща, от когото детето се страхува, отдалечен е от неговите чувства, но определя реда въкъщи. Тези рисунки не са положителни, освен ако динозавърът не е нарисуван с доброжелателен израз, с явно нежно чувство. В такъв случай, човекът, оприличен с динозавър е приятел - фантазьор. Всички твърди линии, точки, грапавини, нокти, зъби означават агресивност, а меките и нежни линии са знаци за доверие и подкрепа.

Символите

Слонът маркира стабилност, невъзмутимост. Изображението му еднозначно се свързва с твърдост на характера, която в определени ситуации може да премине лесно в инат.

В най-общ план **хищниците** означават безпомощност, страхопочитание пред авторитети, подтиснатост на чувствата.

Децата често се привличат от **лъв и тигър**. Тези животни символизират и свобода. Лъвът е безспорен авторитет. На него не може да се противоречи, той е царят и не трябва да се дразни. Ако вие сте нарисувани като лъв, замислете се дали не прекалявате с авторитарния стил. Цар на горите, внушителен и силен, лъвът е най-често асоцииран от децата с техния баща. Символ на власт, на справедливост, той е и агресивен, но с цел да закриля, да осигури храна, приспособява се в зоопарка, може да се опитоми. Един татко лъв с нежни очи и добряшко изражение е символ на приет авторитет, който не се смята за насилнически. Но един лъв, седнал на трон с корона и жезъл или в момент на сграбчване на друго животно, вече не е интерпретиран в положителна посока. При разчитане на рисунката винаги обръщайте внимание към кого се обръща животното-дете и на кого дава гръб: първите са хората, на които то има доверие, вторите - тези, от които се чувства отблъснато или неразбрано.



Символите

Птицата е символ на свободата. Ако е изобразена в полет обозначава свобода на мислите и фантазията, богато въображение. Нежно и нуждаещо се от закрила, всяко пиленце се свързва с майка-квачка и топло гнездо. Пресъздаването на семейството чрез "пернати" означава желание да излетят от гнездото.

Нормално е на по-малка възраст децата да се ограждат с повече грижи, но на всеки определен етап е добре да се дава известна свобода. Ако детето ви е поотраснало, но още се вижда като пиленце, означава, че прекалявате с грижите си и го подтискате и ограничавате. Обикновено децата не рисуват родителите си като пиленца. Но ако това все пак се случи, то е израз на голямо разочарование: каква закрила и сигурност могат да дадат такива крехки и беззащитни фигури.

Символите

Папагалът символизира красноречие, бързивост, самодоволство. Децата го свързват с хора, които говорят много, които често им правят забележки, досаждат със съвети или ненужни подробности. Изборът да изобразят папагал може да се свърже и с това, че той е шарен, с ярка привличаща детето цветност.

Паякът е древен символ, въплъщаващ в себе си мистерия, сила и растеж. Както паякът плете мрежата си, така ние трябва да тъчем живота си. Той ни служи като напомняне за изборите ни, които изграждат нашия живот .

Пеперудата е символ на грация, лекота и пролет. Асоциира се с цветя и в символичен смисъл представлява живота, преобразуването, възраждането. Ако момиченце се рисува като пеперуда, това означава, че силно се идентифицира с майка си. Майката - пеперуда е свободна като дух, пълна с жизненост, много ангажирана, обожавана, но малко отдалечаваща се от майчината роля. Има криле и е готова винаги да "литне". С една дума, вашето дете може би чувства липсата Ви, и не му давате достатъчно сигурност.

Символите

Човек

Отделните елементи имат конкретно значение, а тяхната поява е строго обусловена от възрастта и развитието на детето.

Глава - отношение към интелектуалната сфера

Коса - сила, зрелост и стремеж към нея

Лице - символ на общуването

Очи - емоционална сфера. Големите очи са знак за любознателност

Уста - вербална активност/пасивност

Нос - самоосъзнаване на пола

Уши - отвореност към външния свят и готовност да се съобразява с правила

Шия - самоконтрол

Ръце - активност в общуването с външния свят. Липсата им би могла да се предопределя от травматични състояния.

Длани и пръсти - връзката с майката и света на възрастните

Тяло - интерпретират се формите: по-ръбати форми-мъжки стил. Закръглени форми - женски стил

Крака - самостоятелност, самоувереност, стремеж за движение и промяна.

Стъпала - гъвкавост в междуличностните взаимоотношения

Къща

Символ на семейството, както и на същинското жизнено пространство на децата между 5 и 8 години. Къщата често пъти се свързва с майката.

Особености при изобразяване на къща:

- Наличието или липсата на **прозорци**, техният вид, брой, големина, разположение могат да ни донесат информация за потребността от общуване. Начинът на рисуване на **входната врата** – големина, местоположение, детайли, показва способността на детето да допуска другите до себе си.

Покривът разкрива сферата на въображението и фантазиите.

Коминът се разглежда като символ на емоционална зрелост, усещане за топлина в отношенията с близките. **Димът** – в зависимост от характера на изобразяване може да обозначава домашен уют, вътрешно напрежение или потребност от емоционална близост. Рисуването на **членове на семейството**, наличието или липсата на някой, разкрива отношението на детето към тях.

- **Прозорците** играят много важна роля: цветята по первазите говорят за радост, а затворени или с капаци прозорци – страх от отваряне към околните.

- **Много прозорци** – контактност, отвореност към нови впечатления, или липса на собствено пространство (нарушена интимност).

- **Липса на прозорци или врата** – затваряне в себе си, недоверчивост, боязливост и желание за изолиране от средата

- **Блокът** означава унификация, дистанцираност. Изображението му се свързва с еднотипност и желание за промяна.

Символите

- **Колата** се свързва с премествания и промени, също така и с обсъждане на темата за привързаността. Символизира динамика, жизненост. Символиката ѝ се допълва и от цвета, в който е оцветена.
- **Камион**. Превозното средство се асоцира с динамика и развитие. Склонни са да го изобразяват главно момчета. Изразява отговорност, усещане за социална йерархия, трудолюбие.
- **Корабът** означава любов към промяна, към мечтателно настроение. Хората, които имат пиетет към изобразяването му обичат изобилието
- **Въртолетът** означава желание за промяна. За разлика от самолета, присъствието му в рисунките не се свързва с агресия.

Символите

- **Цветята** са положителен символ, означават добро настроение, стабилност. Ако целият лист е запълнен с цветя това означава желание за повече възможности за растеж.

Гора

- Повишена любознателност, експериментаторски, откривателски дух. Важен е видът на дърветата:
- иглолистни дървета – затваряне в себе си, самота, повишена селективност в социалните контакти
- широколистни дървета – отвореност към другите, стремеж към споделяне на мисли, чувства, действия с приятели



Символите

Дървото показва как детето възприема себе си.

Изобразяването му има вътрешна еволюция. Отначало стволът е отвесна линия, пресечена от две къси хоризонтали. По-късно се изобразяват клони, които се разклоняват, а стволът се удебелява. В последствие горната черта изчезва, изобразява се корона и/или отделни листа.

- Важно е **мястото на дървото** в рисунката, неговата големина и съотношението между елементите - корени, стъбло, корона/клони.
- **Корени** са връзка с традициите и ритуалите в семейството, контакт със социума. **Стволът** най-общо обозначава отношението към настоящето, а короната - мечтите за бъдещето.
- Наличието на корени изразява потребността на детето от стабилност и сигурност. Ако корените са големи и здраво впити в земята, това е признак за консерватизъм в семейството и строго възпитание със стриктно спазване на правила. Подчертаването на корените може да означава и силна емоционална обвързаност на детето със семейната среда, която затруднява неговото отделяне и личностно израстване.

Символите

Стъблото маркира състоянието на чувствата. Големината му изразява ролята на чувствата в живота на детето. Доминиращото като размер стъбло изразява преобладаване на чувствата над мислите (короната на дървото). Широтата на стъблото показва силата и на чувствата.

- **Короната и клоните** издават начина на мислене, както и значимостта на интелектуалните постижения в живота на детето. Креативните деца рисуват дървета с големи, богати корони, клони с много разклонения. При децата с перцептивни затруднения и интелектуално изоставане дърветата са с малки клони/корони, често без листа и плодове.

- **Кълбовидната корона** изразява затвореност. Короната от хаотични кръгообразни линии, със силно защриховане - напрежение и гняв. Корона, наподобяваща облак е стремеж към обективност, а тази като „игленик“ се среща се при деца с по-ниска умствена възраст от календарната. Клоните са индикатор за справяне с проблемите в междуличностните взаимоотношения. **Цъфналите цветове** са знак за емоционална натура, а **плодовете** за рационален ум, резултатност, съобразяване с обществената йерархия.

- Наличието на **пън, кухина или отрязан клон** в рисунката е сигнал за препятствия и ограничения, наложени от средата, в която живее детето.

Листа, падащи от дърветата, говорят за страх от самота и желание на детето да бъде близо до родителите си.

Изобразяване на **група дървета** – необходимост от опора, защита, общност, принадлежност.

Значение на цветовете



Значение на цветовете

- **Бяло** - чистота, лекота, свобода
 - **Жълто** – оптимизъм, независимост, нетърпение, егоцентризъм, уклон към експеримент и авантюризъм.
- **Оранжево** - спокойно стабилно семейство, сигурност и добри приятелски взаимоотношения, знак за богато въображение, привързаност към хора и места.
- **Червено** – енергия, жизненост, щастие, хиперактивност, липса на концентрация
- **Розово** - пасивност, манипулативност, уязвимост.
- **Лилаво** – деликатност, склонност към "отнесеност", наличие на естетически усет, склонност към съмнение.
- **Виолетово** – изобретателност, интуиция, емоционална и интелектуална незрялост и манипулативност (момчетата на възраст от 4 до 6 години често използват този цвят редом с розовото)

Значение на цветовете

- **Синьо** - подреденост, точност, педантизъм, поставяне на граници. В комбинация с тъмно синьо означава депресивни състояния и самоограничения.
- **Небесно синьо** - хармония и равновесие, потребност от насочване и окуражаване
- **Тъмно синьо** – интензивна концентрация, внимание, насочено към вътрешни проблеми, спокойствие, удовлетвореност, себеанализ.
- **Зелено** - контролирано поведение, бариери на желанията, лидерство, подтиснатост, авторитарност, упоритост и педантизъм.
- **Сиво** - съзнателна изолация, затвореност, потайност, интровертност.
- **Кафяво** - плахост, несигурност. В комбинация с червено е индекс за депресия.
- **Черно** - тайнственост, загадъчност, подсъзнателно блокирани емоции. Черното е сигнал за забрана и опасност, меланхолия, неудовлетвореност, деструктивни тенденции.



Заклучение

Едно от любимите занимания на децата е рисуването. Често родителите приемат това просто като забавление. Истината обаче е, че малчуганите могат да кажат много чрез рисунките си – споделят какво ги радва или тормози, изобразяват чувства и емоции, разкриват преживявания, онагледяват отношението си към семейството, приятелите и света. Особено важно е всички ние - родители и специалисти да умеем активно да слушаме децата. Това означава да вникнем в желанията, чувствата и преживяванията им, без да проектираме своите върху техните личности.

