http://www.uchzap.com ISSN 2542-0089 ISSN 2542-0070 (Online)

УДК 159.942
DOI: 10.21209/2542-0089-2017-12-5-128-133

Юлия Викторовна Глазкова,
кандидат психологических наук,
Забайкальский государственный университет
(672039, Россия, г. Чита, ул. Александро-Заводская, 30),
e-mail: syv77@mail.ru

Профилактика алекситимии посредством развития эмоционального интеллекта у детей

В статье актуализируется проблема эмоционально интеллекта и алекситимии, осуществлён теоретический анализ этих двух понятий в научной литературе. Автором раскрываются данные определения, в русле которых их сущностным основанием выступает идея о том, что для того чтобы ребёнок научился распознавать свои эмоции, родитель должен (независимо от того, положительная эта эмоция или отрицательная) активно выслушать и подтвердить ребёнку, почему его эмоция обоснована, согласиться/не согласиться с тем, что её причины закономерны, и после этого помочь ребёнку назвать свою эмоцию, оттенки чувств и те переживания, которые он испытывает. Последнее, то есть проговаривание, считается профилактикой алекситимии. Эмоциональный интеллект сам по себе является навыком, который можно и нужно развивать у детей с раннего детства. Автором обоснована глубокая взаимосвязь этих двух явлений. Для эмоционального воспитания детей их родители должны иметь высокий уровень эмоционального интеллекта. Цель данной статьи – показать возможности профилактики алекситимии, начиная с раннего возраста, в частности, с момента осознанной идентификации как своих эмоциональных состояний, так и эмоций других людей. Немаловажную роль при этом играют хорошо развитые речевые способности ребёнка.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, алекситимия, эмоциональное воспитание детей

Введение. Эмоции играют важную роль в жизни человека, а их отсутствие или неадекватные проявления приводят к заболеваниям. Спектр эмоциональных нарушений чрезвычайно велик. Без эмоций невозможно себе представить жизнь человека. Ребёнок, появляясь на свет, сразу испытывает отрицательные эмоции, связанные с физиологическими причинами, крик и плач при этом выполняют защитную функцию. Далее отрицательные эмоции появляются на голод, мокрые пелёнки, отнятие от груди во время кормления, болевые раздражители. Положительные эмоции появляются позже. Удовлетворение органических потребностей создаёт предпосылки для зарождения чувства радости, но прямо не порождает его. Положительные эмоции развиваются только при взаимодействии со взрослым. После третьей недели жизни у ребёнка появляется первая социальная улыбка, предназначенная близкому взрослому. До года выразительные эмоциональные реакции являются главным коммуникативным средством ребёнка и являются индикатором его отношения к родителям и к тому, что его окружает. Всё это сигнализирует об активности ребёнка и его нормальном психическом развитии.

После шести месяцев у ребёнка начинают развиваться ситуативно-деловые формы общения. В это время отрицательные эмоции (обида, гнев, недовольство) начинают адресоваться взрослому. Изначально положительные и отрицательные оценки себя со стороны взрослого ребёнок понимает благодаря его мимике, действиям и интонации. При этом взрослый, как правило, даёт словесную оценку поступков ребёнка. Именно благодаря речи эмоции становятся осознанными [12].

Методология и методы исследования. Способность словами описывать собственное эмоциональное состояние, эмоциональное состояние другого человека и быть адекватным в эмоциональной ситуации – именно такая трактовка эмоционального интеллекта (ЭИ) существует на сегодняшний день [1; 3; 7; 8; 10].

© Глазкова Ю. В., 2017

Психологическая концепция ЭИ (от англ. *emotional intelligence*) возникла в 1990 году и введена в научный обиход П. Саловэем и Дж. Мейером [13]. В российской психологической науке понятие «эмоциональный интеллект» было впервые использовано Г. Г. Гарсковой. В настоящее время изучением ЭИ занимаются Д. В. Люсин, Э. Л. Носенко, Н. В. Коврига, О. И. Власова, Г. В. Юсупова, А. С. Петровская и др. Среди зарубежных учёных можно выделить таких, как Д. Гоулман, Г. Орме, Дж. Мейер, П. Саловэй, Д. Карузо, Р. Бар-Он, Дж. Сайаррочи и др. Первоначально понятие «эмоциональный интеллект» было связано с социальным интеллектом. Дж. Мэйер и П. Саловэй «эмоциональный интеллект» определяют как сложный психологический конструкт, включающий три типа способностей: способность идентифицировать и выражать эмоции; способность регулировать собственные эмоции; способность использовать эту информацию для управления своим мышлением и поведением [1; 3; 7; 8; 10]. Для осуществления всего вышеперечисленного от ребёнка требуется немало: во-первых – это сохранный интеллект, во-вторых – хорошо развитые речевые навыки, в-третьих – ребёнок должен расти в семье, где родители обладают широким словарным запасом на тему эмоций.

Российские психологи Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков предложили рассматривать два варианта эмоционального интеллекта: «внутриличностный» и «межличностный», таким образом, авторы подчёркивают, что способность к пониманию и способность к управлению эмоциями могут быть направлены и на собственные эмоции, и на эмоции других людей. Предложенная ими модель включает три элемента: когнитивные способности (скорость и точность переработки эмоциональной информации); представления об эмоциях (как об источнике информации о самом себе и о других людях); особенности эмоциональности (эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность) [10].

Н. В. Казанцева, Е. П. Татаркина указывают, что способность управлять эмоциями и контролировать их – важный аспект эмоционального интеллекта и существенный признак психического здоровья [Там же]. Этот факт указывает на то, что ребёнок должен расти в спокойной, доброжелательной атмосфере.

«Недостаточное внимание к обучению детей правильному эмоциональному распознаванию и реагированию может привести к возникновению различных патологий, связанных как с психической сферой, так и с соматической», – указывает Н. В. Казанцева. Одной из таких патологий выступает алекситимия. Низкий уровень ЭИ способен привести к закреплению комплекса качеств, называемого алекситимией [Там же].

Большой психологический словарь (под редакцией В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова) рассматривает термин «алекситимия» (от греч. *a* – «отрицание», *lexis* – «слово», *thymos* – «настроение, эмоция») в двух близких значениях: 1) как низкий уровень развития аффективных и когнитивных процессов. В типичном случае алекситимик – это интеллектуально малоразвитый человек, который не может описать своё состояние, сравнительно плохо дифференцирует собственные ощущения и эмоции, мыслит преимущественно о самых элементарных житейских вещах; 2) как неумение говорить о своих эмоциях, бедный эмоциональный словарь и неразвитость рефлексивного компонента эмоций.

В. В. Николаева [11] выделяет три подхода, различающихся представлениями о причинах и условиях становления алекситимии, – биологическую теорию, теорию травматической соматизации и теорию социального научения. В нашей статье алекситимия рассматривается в рамках социально-психологического подхода (С. В. Воликова, Н. Г. Гаранян, Г. Кристалл, С. В. Малыхина, Д. Тэйлор, А. Б. Холмогорова), согласно которому данный феномен имеет психологическую, а не физиологическую основу [2; 4; 5; 6; 11].

Алекситимия предстаёт в виде некоего психологического симптомокомплекса, проявляющегося на различных уровнях: когнитивном, аффективном и поведенческом. Она характеризуется затруднением или неспособностью человека точно описать собственные эмоциональные переживания и понять чувства другого человека, трудностями определения различий между чувствами и телесными ощущениями, фиксацией на внешних событиях в ущерб внутренним переживаниям [Там же].

А. Ю. Искусных пишет о педагогической алекситимии, которая развивается

в том случае, если человек в детстве не приобретает опыта обозначения чувств, имеет скудный запас эмотивной лексики. Этот тип алекситимии наиболее характерен для мальчиков, что связано с определёнными гендерными педагогическими стереотипами (с мальчиками редко говорят об их чувствах, одобряется их подавление). Алекситимия может быть следствием неправильных подходов в воспитании (отвергающее, противоречивое, гиперопека, гипоопека) и находиться в прямой зависимости от характера отношений в системе «мать – ребёнок» в раннем детстве [9].

Таким образом, рассматривая психологическую природу алекситимии, можно утверждать, что не развитость эмоционального интеллекта у детей способствует появлению данного феномена в будущем.

Результаты исследования и их обсуждение. Профилактика алекситимии должна начинаться с семьи, а далее – в дошкольных образовательных учреждениях. А. Ю. Буянова указывает, что в результате развития эмоционального интеллекта приходит понимание и осознание эмоций, что освобождает от страхов и предрассудков, в результате чего человеку легче мыслить нестандартно, легче принимать решения. Овладевая высоким эмоциональным интеллектом, человек способен вести за собой, так как внушает людям доверие, надёжность и вдохновение. Опыт эмоционального отношения к миру, обретаемый в дошкольном возрасте, весьма прочен и принимает характер установки [3].

У маленьких детей недостаточно жизненного опыта, поэтому основная задача родителей и педагогов – помочь им приобрести опыт умения справляться с трудностями, опыт, способствующий переживанию успеха, радости от умения самостоятельно найти ответ, достичь желаемого результата [Там же].

Г. Орме в своей статье «Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха» указывает, что ЭИ можно развивать целенаправленно, с помощью комплекса мероприятий, и наиболее благоприятный период для этого – это детский возраст. В первую очередь на него влияют уровень развития ЭИ родителей ребёнка, а также особенности семейной системы воспитания, наличие постоянного круга людей, с которыми ребёнок выстраивает дружеские отношения, наличие специальной среды, способствующей развитию эмоциональной компетенции ребёнка. И. Н. Андреева к важным факторам в развитии эмоционального интеллекта относит наследственность, воспитание и окружающую среду [1]. Д. Гоулман утверждает, что детство и подростковый возраст предоставляют лучшие возможности для формирования ЭИ [7].

В качестве условий, обеспечивающих развитие эмоционального интеллекта детей, Н. А. Данилова предлагает модель психолого-педагогического сопровождения, включающую взаимодействие детей, родителей и педагогов [8].

Большую часть времени ребёнок-дошкольник проводит с семьёй и в дошкольном образовательном учреждении. А это означает, что вся основная нагрузка ложится на родителей и воспитателей. Причём, взрослый человек может осознанно подойти к развитию ЭИ (признать, что он у него недостаточно высок, развивать свою эмоциональность, эмпатию, наблюдательность и т. п.), а ребёнок сам с этим не справится.

Исходя из психологической динамики развития ЭИ детей дошкольного возраста, рассматриваемой А. Ю. Буяновой [3], мы разработали некоторые рекомендации по его развитию. Данные рекомендации носят профилактический характер и относятся к первому уровню – первичной психопрофилактике, которая осуществляется воспитателями, педагогами, психологами на базе дошкольных образовательных учреждений и носит массовый характер. Один из её методов – это информирование родителей о важности эмоций в жизни ребёнка и создании благоприятных условий для их формирования. Приведённые ниже рекомендации может соблюдать любой родитель, главное – любовь к детям и желание помочь им адаптироваться к социуму:

1. Совместно с ребёнком читать и обсуждать сказки, стихи. В 3–4 года ребёнок испытывает разнообразные переживания, распознаёт некоторые эмоции, выражаемые взрослыми и детьми. Сказки, читаемые с родителями, – самый лучший способ показать детям понятия «хороший» – «плохой», научить ребёнка сопереживать главным героям, объяснить последствия их поступков. В поведении персонажей ребёнок выделяет моральную составляющую, которая определяет эмоциональное отношение к ним. А захватывающий сюжет сказки позволит

получить ребёнку незабываемые эмоциональные впечатления. При этом взрослый также обязательно должен проговаривать, что он сам чувствует и объяснить, почему.

2. Учить ребёнка наблюдательности. Например, наблюдать за поведением животных. Почему собака лает и показывает зубы? Почему кошка трётся о ногу хозяина и мурлыкает? Показывая картинки с рисунками животных, можно изобразить злого волка, трусливого зайца, хитрого лиса.

3. Вместе просматривать мультфильмы, в которых персонажи ярко проявляют свои эмоции. Обсуждать их поведение. Почему девочка плачет? Чем она расстроена? Какой поступок рассмешил всех?

4. Учить ребёнка правильно эмоционально реагировать на проявления эмоций других людей. Например, как реагировать на агрессию, другие эмоции – положительные и отрицательные. В этом помогут карточки с изображением различных эмоций, показывая которые, родитель дублирует их у себя на лице и проговаривает, что при этом человек чувствует. Зарождающиеся элементы эмоционального прогнозирования в дальнейшем позволят предугадывать поступки людей и их поведение, т. е. будут способствовать развитию социальных навыков.

5. Учить ребёнка следовать правилам поведения, произвольной регуляции эмоций. Произвольная регуляция эмоций позволяет ребёнку в дальнейшем делать осознанный выбор друзей на основе проявления симпатии, определяет избирательность отношений и служит основой коммуникативных навыков.

6. Рассказывать ребёнку о разнообразии эмоций, как управлять ими и учить его различать оттенки чувств. Различают четыре основные эмоции – гнев, страх, печаль и радость. Остальные оттенки чувств – соединение четырёх основных. Как мы видим, три из этих эмоций – отрицательные, и лишь одна – положительная. Радость может возникнуть только тогда, когда отрицательные эмоции удовлетворены.

Даже отрицательные эмоции могут принести пользу, если уметь с ними справляться. Например, страх сигнализирует об опасности. Грусть – эмоциональное состояние, которое помогает нам перенести горе, пережить трудности. Проявление гнева способствует развитию инстинкта самосохранения.

Детей надо учить контролировать свои отрицательные эмоции. Контроль гнева заключается в умении сохранить равновесие. Важно объяснить ребёнку, что если ему что-то не нравится, нужно обязательно сказать об этом громко, уверенно, вслух. Ребёнок должен сказать, что он злится, и объяснить, почему. Иногда ребёнку можно помочь вопросом: «Ты злишься, потому что у тебя отобрали любимую игрушку?»

Борьба со страхами заключается в их анализе: «Чего ты боишься? Это есть на самом деле? Как я тебе могу помочь в этом?»

Когда ребёнку грустно, можно ему посочувствовать: «Мне тоже грустно, так как бабушка уехала от нас домой».

7. Ребёнок должен быть уверен, что родители готовы его выслушать, принять во внимание его чувства: «Я понимаю, почему ты злишься, я бы тоже так поступила. А теперь давай вместе порадуемся, что всё закончилось».

8. Родитель должен быть примером для своего ребенка, показывая прямо и непосредственно выражение своих эмоций: «Я разозлилась!», «Ты меня рассердил!», «Мне неприятно, что ты не сдержал слово», «Я рада, что ты выполнил мою просьбу», «Мне очень приятно, что ты сделал, как я просила». Заложенный родителем такой паттерн поведения в дальнейшем поможет ребёнку избежать многих недоразумений при общении с людьми.

9. Дети должны знать, что родители их любят. Это должно выражаться в постоянном проговаривании своих чувств, тесном телесном контакте (обнимание, поглаживание). Родители должны настраивать детей на «позитивный лад», а дети должны уметь говорить – чего они хотят.

Заключение. Таким образом, развитие эмоционального интеллекта определяет становление личности ребёнка в дошкольный период, обеспечивает продуктивность общения как со сверстниками, так и со взрослыми. Взрослый, помогая ребёнку назвать свою эмоцию, осуществляет профилактику алекситимии. Эмоциональный интеллект сам по себе является навыком, который можно и нужно развивать у детей.

Список литературы

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополоцк: ПГУ, 2011. 388 с.
2. Алекситимия // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2008. № 10. С. 49–53.
3. Буянова А. Ю., Бледнова Е. Ю., Кудрявцева С. Ю., Зимуков Э. М. Теоретические аспекты развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста // Образование и воспитание. 2015. № 3. С. 59–61.
4. Былкина Н. Д. Алекситимия (аналитический обзор зарубежных исследований) [Электронный ресурс] // Психология телесности и психосоматика. Режим доступа: http://www.gestaltlife.ru/publications/13/view/130 (дата обращения: 01.06.2017).
5. Брель Е. Ю. Проблема изучения алекситимии в психологических исследованиях // Вестник Кемеровского государственного университета. 2012. № 3. С. 173–176.
6. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б. Концепция алекситимии // Журнал социальной и клинической психиатрии. 2003. № 1. С. 128–145.
7. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2009. 478 с.
8. Данилова Н. А. Психолого-педагогическое сопровождение развития эмоционального интеллекта младших школьников в условиях образовательного учреждения // Национальная ассоциация ученых. 2015. № 7. С. 128–130.
9. Искусных А. Ю. Алекситимия. Причины и риски возникновения расстройства // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2015. № 53. С. 59–68.
10. Казанцева Н. В., Татаркина Е. П. Роль эмоционального интеллекта в развитии психических расстройств у детей и его значение для клинических решений // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2012. № 2. С. 45–50.
11. Николаева В. В. О психологической природе алекситимии [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.gestaltlife ru/publicati-ons/13/1 (дата обращения: 30.05.2017).
12. Урунтаева Г. А. Дошкольная психология. М.: Академия, 2001. 336 с.
13. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? // American Psychologist. 2008. Sept. P. 503–517.

Статья поступила в редакцию 04.06.2017; принята к публикации 13.08.2017

Библиографическое описание статьи

Глазкова Ю. В. Профилактика алекситимии посредством развития эмоционального интеллекта у детей // Учёные записки ЗабГУ. Сер. Педагогические науки. 2017. Т. 12, № 5. С. 128–133. DOI: 10.21209/2542-0089-2017-12-5-128-133.

Yuliya V. Glazkova,
Candidate of Psychology,
Transbaikal State University
(30 Aleksandro-Zavodskaya st., Chita, 672039, Russia),
e-mail: syv77@mail.ru

Prevention of Alexithymia by Means of Children's Emotional Intelligence Maturity

A problem of emotional intelligence (EQ) and alexithymia is actualized, theoretical analysis of these two notions in scientific literature is realized in the article. The author reveals the given notions, in the context of which their essential base is the idea that for a child who learns how to recognize his emotions, it is essential to have a parent who should actively listen (no matter whether this emotion is positive or negative) and confirm a child why his emotion is well-founded, agree or disagree with the fact that its reasons are normal and then help his child to identify his emotion, shades of feelings. The latter, i.e. saying is the preventive treatment of alexithymia. Emotional intelligence is a skill which is should be developed from the early childhood. The author gives proof of connection of two phenomena. The parents should have a high level of emotional intelligence (EQ) for children's emotional training. The purpose of this article is to show the possibilities of alexithymia preventive treatment from the early age, since the time of identification of both one's own emotional conditions and other people's emotions. Well-developed children's speech abilities play an important role.

Keywords: emotional intelligence, alexithymia, emotional training of children

References

1. Andreeva I. N. Emotsional'nyi intellekt kak fenomen sovremennoi psikhologii. Novopolotsk: PGU, 2011. 388 s.

2. Aleksitimiya // Zhurnal nevrologii i psikhiatrii im. S. S. Korsakova. 2008. № 10. S. 49–53.

3. Buyanova A. Yu., Blednova E. Yu., Kudryavtseva S. Yu., Zimukov E. M. Teoreticheskie aspekty razvitiya emotsional'nogo intellekta u detei doshkol'nogo vozrasta // Obrazovanie i vospitanie. 2015. № 3. S. 59–61.

4. Bylkina N. D. Aleksitimiya (analiticheskii obzor zarubezhnykh issledovanii) [Elektronnyi resurs] / Psikhologiya telesnosti i psikhosomatika. Rezhim dostupa: http://www.gestaltlife.ru/ publications/13/ view/130 (data obrashcheniya: 01.06.2017).

5. Brel' E. Yu. Problema izucheniya aleksitimii v psikhologicheskikh issledovaniyakh // Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta. 2012. № 3. S. 173–176.

6. Garanyan N. G., Kholmogorova A. B. Kontseptsiya aleksitimii // Zhurnal sotsial'noi i klinicheskoi psikhiatrii. 2003. № 1. S. 128–145.

7. Goulman D. Emotsional'nyi intellekt. M.: ACT, 2009. 478 s.

8. Danilova N. A. Psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie razvitiya emotsional'nogo intellekta mladshikh shkol'nikov v usloviyakh obrazovatel'nogo uchrezhdeniya // Natsional'naya assotsiatsiya uchenykh. 2015. № 7. S. 128–130.

9. Iskusnykh A. Yu. Aleksitimiya. Prichiny i riski vozniknoveniya rasstroistva // Lichnost', sem'ya i obshchestvo: voprosy pedagogiki i psikhologii. 2015. № 53. S. 59–68.

10. Kazantseva N. V., Tatarkina E. P. Rol' emotsional'nogo intellekta v razvitii psikhicheskikh rasstroistv u detei i ego znachenie dlya klinicheskikh reshenii // Sibirskii vestnik psikhiatrii i narkologii. 2012. № 2. S. 45–50.

11. Nikolaeva V. V. O psikhologicheskoi prirode aleksitimii [Elektronnyi resurs]. Rezhim dostupa: http://www.gestaltlife ru/publicati-ons/13/1 (data obrashcheniya: 30.05.2017).

12. Uruntaeva G. A. Doshkol'naya psikhologiya. M.: Akademiya, 2001. 336 s.

13. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? // American Psychologist. 2008. Sept. P. 503–517.

Received: June 04, 2017; accepted for publication August 13, 2017

Reference to the article

Glazkova Yu. V. Prevention of Alexithymia by Means of Children's Emotional Intelligence Maturity // Scholarly Notes of Transbaikal State University. Series Pedagogical Sciences. 2017. Vol. 12, No. 5. PP. 128–133. DOI: 10.21209/2542-0089-2017-12-5-128-133.