

Эмоциональный интеллект и дети.

Как научить ребенка управлять своими эмоциями

Сегодня все большее количество педагогов, психологов и родителей озабочены развитием эмоционального интеллекта у детей. И если еще несколько десятилетий назад большее внимание в развитии ребенка уделялось обучению, т. е. приобретению определенных знаний и навыков, то сегодня уже стало очевидным, что без эмоциональной стабильности гармоничное развитие детей становится невозможным. Ведь в детском саду и в школе дети учатся общаться и дружить, преодолевать жизненные трудности и неудачи. А чтобы настроиться на учебу, заинтересоваться изучаемым предметом, правильно понять собеседника, необходимо иметь особенные умения, не связанные с умениями читать, писать или решать сложные математические задачи. Тема EQ (эмоциональный интеллект), как сейчас говорят, «в тренде» в книгах и пособиях по психологии. Не мало и специалистов по развитию эмоциональной сферы ребенка. Но вопросов по-прежнему остается много. Не так просто разобраться, в чем же суть проблемы и что нужно делать. Как же научить ребенка понимать себя и других, развить эмпатию, научить с удовольствием строить доверительные отношения? И как родители могут помочь ему в этом?

Заниматься развитием эмоционального интеллекта никогда не поздно, но лучше начинать уже в детстве, когда психика и мозг пластичны, а обучаемость находится на высоком уровне.

Вот несколько несложных приемов, которые родители могут использовать для развития эмоционального интеллекта детей.

1. Показываем и называем эмоции. Попросите изобразить ребенка в игре разные чувства, эмоции, нарисовать рожицы, картинки, отражающие актуальное состояние, и дать им название. Важное знание для ребенка состоит в том, что плохих эмоций не бывает, а еще эмоции проходят и, самое главное, ими можно управлять. Имеет смысл расшифровывать телесные знаки. Например, если ребенку страшно, то что он чувствует? В каком месте тела? Может, стучит в висках, может, подкатывает «ком к горлу». Что может помочь? Можно придумать альбом эмоций для ребенка, здесь я радуюсь, а здесь злюсь...

2. Проявляем свои эмоции. Озвучивайте свои эмоции, делитесь личным опытом, описывайте ситуации, в которых испытывали различные эмоции. Ребенку необходимо знать, что папа доволен или сердится, мама радуется или волнуется, брат боится высоты и собак... Проговаривайте вслух, показывайте свои переживания мимикой.



3. Озвучивайте чувства ребенка. Ребенку порой не просто разобраться, что с ним происходит, пока мама или папа не подскажет. При этом обязательно поддерживайте ребенка. Делайте акцент на счастливых моментах. Говоря о положительных эмоциях и переживаниях, мы расширяем картину мира ребенка.



4. Не запрещайте детям проявлять свои чувства, но помогайте находить им социально приемлемый выход.

—Тебе обидно, давай поплачем, а потом пойдём потопаем ногами в коридоре.

5. Используйте терапевтические истории, которые подсказывают способ поведения в сложной для ребенка ситуации: «Жила-была девочка, очень похожая на тебя. Однажды...» Обсуждайте фильмы и книги, в которых героям приходится делать сложный выбор, делитесь своим опытом, вспоминая себя в детском возрасте...