



Консультационный центр
«Рука в руке»



КАК ОБУЧАТЬ РЕБЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ИНТЕЛЛЕКТУ?

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ – это способность человека распознавать эмоции и чувства других людей, свои собственные, а также способность управлять ими.

Если ваш ребёнок будет понимать свои чувства и эмоции, если он научится ими управлять, а ещё к тому же, если он будет понимать чувства и эмоции других людей — то ему будет очень легко взаимодействовать с другими людьми, он сможет в будущем управлять событиями своей жизни, у него будет намного больше возможностей реализовать свои планы и мечты.

РЕГУЛИРУЙТЕ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ ЭМОЦИИ

Показывайте хороший пример. Когда ребёнок находится во власти чувств и эмоций, даже самые разумные родители часто начинают выходить из себя вместо того, чтобы помочь ребёнку лучше разобраться в том, что с ним сейчас происходит. Пожалуйста, **ЗАПОМНИТЕ:** когда ребёнок охвачен сильными эмоциями, ему нужна ваша поддержка и помощь, чтобы он научился лучше себя понимать и управлять своими состояниями. Им нужно чувствовать рядом сильного, спокойного, уверенного родителя.

Дети учатся управлять своими эмоциями у нас, взрослых. Когда мы остаёмся спокойными в сложных эмоциональных ситуациях с ребёнком, то он получает от нас сигнал, что ничего страшного не происходит, всё под контролем. Вы можете в этот момент представить себя большим глубоким глиняным сосудом, который сейчас способен в себя вместить любые детские эмоции.

Многие из нас довольно хорошо справляются со своими чувствами и эмоциями, когда дело касается разных ситуаций вне дома (публичные места, работа, отношения с друзьями). Но как только дело касается ребёнка, то мы очень быстро выходим из себя и теряем контроль над своими эмоциями: кричим,



ругаемся, обвиняем, хлопаем дверями, угрожаем, иногда применяем физическую силу... Важно понимать, что всё это ничему хорошему ребёнка не учит. Наоборот, мы подаём ему таким образом плохой пример.



Обвинения, крики, угрозы и наказания не принесут вам нужных результатов. Возможно, вам будет легче, потому что вы «выпустили пар», но ребёнок в такой ситуации ничему не научится. Ему нужны понятные (а маленьким детям – многократные) объяснения и правила, четкие границы дозволенного, которые

поддерживают все взрослые, проживающие с ребёнком, последовательное поведение с вашей стороны, спокойствие, уважение и обязательно эмпатия (сопереживание).

«Моя хорошая. Я знаю, что тебе тяжело сейчас закончить эту игру, но ты сможешь поиграть в неё завтра. Сейчас нужно попрощаться с игрушками, вот так «До свидания игрушечки, до завтра». Я понимаю, что ты расстроена и что хочется ещё, но сейчас время укладываться спать. Нужно, чтобы у нас ещё осталось время почитать, верно? Что мы будем с тобой читать сегодня? Пойдём, выберем».

«Сынок, ты знаешь, что у нас дома есть правило: не прыгать на диване. Прыжки ломают диван. Если он сломается, нам придётся его выкинуть, а мы его очень любим. Я вижу, что тебе сильно хочется попрыгать. Давай мы положим подушки от дивана на пол, и ты можешь попрыгать на них. Давай это сделаем вместе, помоги мне. На диване больше не прыгай, пожалуйста. Можешь сам в следующий раз положить диванные подушки на пол».

РАЗРЕШАЙТЕ РЕБЕНКУ ПРОЯВЛЯТЬ ЛЮБЫЕ ЭМОЦИИ

Конечно, необходимо ограничивать ребёнка в определённых действиях, которые могут нанести вред ему, окружающим людям или каким-то вещам. Например, ребёнку нельзя переходить дорогу, не держа вас за руку, нельзя бросать еду на пол, толкать сестру, играть стеклянными или острыми предметами и т.д. В любой ситуации, в которой поведение вашего ребёнка недопустимо, сформулируйте правило, дайте объяснение, установите ограничение, предложите альтернативу, если это возможно.

Детям необходимо показать нам, как они себя чувствуют и им важно, чтобы мы это увидели и услышали. Вместо того чтобы отправлять ребёнка «в свою комнату успокоиться», прижмите его к себе, оставайтесь рядом, скажите ему мягким и уверенным голосом: «Понимаю, ты сейчас очень разозлилась и расстроилась, это нормально, я тебя понимаю. Всё будет хорошо, вот увидишь, ты справишься».



Ваша задача – помочь ему успокоиться. А вот когда ребёнок уже успокоился с вашей помощью, вот тогда наступает время объяснить ему, что, например, грубые слова говорить не нужно, потому что это очень обидно. Объясняйте ребёнку правила и обучайте его на будущее после того, как он успокоится, а не во время его эмоциональной бури.

Все дети хотят теплых и хороших отношений со своими родителями. Без исключения. Они хотят быть хорошими в наших глазах и чувствовать наше одобрение. То, что мы называем «плохим поведением» происходит из-за сильных чувств и эмоций, с которыми ребёнок не в состоянии справиться, а также потому, что некоторые важные потребности ребёнка не удовлетворяются.

Подготовила:
педагог-психолог
Бартенева Ольга Владимировна