

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПОНИМАТЬ И КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ

Скорее всего, каждый из нас замечал, что хорошие умственные способности не гарантируют успеха в учебе, общении, дружбе, карьере, семье. Быть умным важно, но недостаточно. Хорошо развитый эмоциональный интеллект оказывает гораздо большее влияние на эффективность в социальных отношениях, позволяет правильно и быстро оценивать различные жизненные ситуации и принимать правильные решения. Напротив, если эмоционально-волевая сфера не развита, трудно прилагать усилия к монотонным неинтересным делам, приоритет всегда отдается "хочу", а не в пользу "надо", трудно контролировать сильные эмоции, поэтому возникают вспышки агрессия, непонимание себя и своих чувств, это может привести к неуверенному поведению, неспособности вести переговоры с другим человеком. Вот почему особенно важно уделять внимание развитию эмоционального интеллекта.

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ -

способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями, соотносить свое состояние с условиями окружающего мира и выбирать наиболее подходящее поведение.

СПОСОБНОСТЬ РАСПОЗНАВАТЬ ЭМОЦИИ

Когда мы говорим об эмоциональном интеллекте, мы имеем в виду способность распознавать свои эмоции. и это достаточно большая проблема для нашей страны. Это связано с тем, что взрослые не привыкли проявлять свои чувства, и ребенок учится у окружающих. "Не плачь! ты мужчина" — это одна из фраз, которая запрещает ребенку выражать свои чувства. Если ребенок не осознает своих собственных эмоций и не понимает, например, что он злится, то он не сможет контролировать свой гнев. важно открыть ребенку богатый мир эмоций. Красота эмоциональных реакций заключается в их универсальности. Люди любой расы одинаково испытывают счастье, удивление, гнев. Поэтому вы можете начать развивать эмоциональный интеллект, наблюдая за эмоциями других людей, для этого вам нужно обращать внимание на мимику, интонации, положения тела, слова. понаблюдайте за собой и научите вас обращать внимание на то, что происходит с другим человеком.

Признайте важность переживаний ребенка, возможно, потеря любимого плюшевого мишки кажется вам мелкой неприятностью, а для ребенка это был его лучший друг, и предложение просто заменить его на нового вызовет обиду или негодование. Постарайтесь не реагировать на проблему ребенка словами «это не страшно», «ничего особенного не случилось», «это не повод для слез». Ребенок переживает такие слова как отрицание важности происходящего и обесценивание своих чувств. **Раз он плачет - значит, случившееся слез заслуживает.** Ребенку важно погоревать о потере, обнимите его и дайте выплакаться. Слезы скоро высохнут сами, а ребенок получит опыт здорового проживания потерь и обид, сможет в дальнейшем запрашивать поддержку близких и рассчитывать на вас в трудные моменты жизни.

Выслушайте ребенка, не торопитесь предлагать ребенку варианты решения проблемы или сами исправлять ситуацию. Сначала дайте ему выговориться, используя технику активного слушания: задавайте уточняющие вопросы, проверяйте, правильно ли вы поняли суть проблемы. **И самое главное - дайте ребенку понять, что его чувства уместны и имеют право на существование.** Например, вы можете сказать так: «я вижу, что ты очень злишься/опечален/встревожен, и могу тебя понять. Это действительно возмутительно/грустно/страшно, когда происходит то, что случилось с тобой».

Совместное творчество. Вместе с ребенком вы можете рисовать, лепить пр. Когда мы что-то создаем, придумываем, включаем фантазию - развивается эмоциональный интеллект.

Важно, чтобы внутри себя ребенок понимал свои чувства. Играйте в игру «изобрази эмоцию», читайте вместе с ребёнком полезные книги, обсуждайте поведение и поступки главного героя.

УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЧУВСТВА

Чтобы ребенок умел в разных ситуациях, даже стрессовых, говорить о том, что с ним происходит, важно постепенно учить его осознавать свои эмоции.

Помогите ребенку выразить его чувства. Ситуации, в которых ребенок обращается к вам за поддержкой, как правило, и для него связаны с сильными эмоциями. Это может быть гнев обидчиков, страх перед контрольной или стыд за проступок **важно, чтобы ребенок умел, словами описать случившуюся ситуацию,** тогда не придётся пускать в ход кулаки,

убегать или дрожать во время экзамена. Когда мы говорим о том, что вызвало переживание, советуемся с родителями, ищем решения, то накал эмоций снижается и это позволяет социально приемлемым способом выразить переживания. **Научите ребенка сознательно влиять на чувства.** Необходимо в данной теме начать и работу над собой. Если мы видим пролитое молоко и кричим из-за этого, то мы по своему примеру учим ребенка вести себя же. Необходимо следить за собой, как мы проявляем свои эмоции.

С одной стороны, важно признать чувство, которое нам пришло, назвать его. С другой - нужно ним что-то сделать. Если мы глубоко печалимся, то мы должны выбирать - буду что-то менять, или буду дальше печалиться. У нас есть выбор и этому нужно учить детей. Если вы видите, то что ваш ребенок испытывает одновременно много эмоций, то нужно назвать эту эмоцию и указать на причину. «Я вижу, что ты злишься, посердись немного, а потом я тебя успокою».

Семья формирует базовое доверие ребенка к миру. Хорошо было бы, если бы в семье была атмосфера безопасности, принятие ребенка, и родители несли ему посыл: «Ты хороший и мир вокруг тебя хороший». Но не всегда так случается, если разделить, то чаще всего формирование происходит из такого послания: «ты хороший и мир вокруг хороший». Это формирует самооценку ребенка, его уверенность и позитивный взгляд на будущее, оптимистичность - это показатель хорошо развитого эмоционального интеллекта. Поэтому **если вы часто слышите, что ребенок ворчит/не верит в хороший исход - вспомните посыл, который вы ему несли и попробуйте «перезаписать».** Чаще говорите ребенку, что он хороший, что все рады тому, что он есть, хвалите его поступки и результаты. Мы родители тоже влияем на отношение ребенка к людям, если мы недовольны собой, окружением, работой, ребенок считывает наши взаимоотношения с миром и невольно подражает. **Важно самим радоваться, верить в лучшее, позитивно мыслить.**

ПОНИМАНИЕ ЧУВСТВА ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Важно понимать эмоции и переживания другого человека для того, чтобы научиться заводить друзей, вести переговоры, уметь находить точки соприкосновения. Чтобы разрешать различные сложные ситуации, важно видеть чувства другого человека.

Нужно быть наблюдательным. Как мы понимаем чувства другого человека? **Мы смотрим на мимику, смотрим на тело другого человека, на его действия, слова, прислушиваемся к интонации. Слышать и запрашивать обратную**

связь, чтобы человек сказал нам, правильно ли мы его поняли, удовлетворены ли мы тем, о чем договорились.

Эмпатия или сопереживание. Важно научить ребенка усваивать это чувство постепенно, шаг за шагом. Мы рассказываем ребенку о наших тревогах, переживаниях: "Мне грустно, потому что ты сломал мою вещь", тогда ребенок сможет понять, что с нами происходит. Если мы видим человека, который споткнулся, то мы можем объяснить ребенку "человек споткнулся, наверное, ему больно", тогда малыш сможет поставить себя на место другого, понять, что происходит с другими. Кроме того, научите своего ребенка сочувствовать больным людям и людям с ограниченными возможностями. Важно, чтобы ребенок общался с разными людьми: с младшими, старшими, сверстниками, учился входить в разные команды и чувствовать себя в них комфортно. Тогда у ребенка разовьется социальный интеллект, который тесно связан с развитием эмоционально-волевой сферы. Чем больше ребенок будет общаться, видеть разных людей, тем он лучше будет понимать общение и людей.

Не нарушайте границы других людей и чувствуйте себя своими

У каждого человека есть свои собственные физические и психологические границы. Физические включают наше тело, комфортную дистанцию и личное пространство. Принято называть наш внутренний мир, наше собственное мнение, желания и потребности психологическими. Детям трудно ощущать свои физические границы, так как они очень изменчивы. Вчера ребенок был такого же размера, а сегодня он вырос и стал другого размера. Поэтому дети вылезают из-под стола, стучат по нему или идут и натываются на кого-нибудь. Это не значит, что ребенок агрессивен, он просто растет. Для того, чтобы ребенок чувствовал свои границы с ним, очень полезно обниматься, делать ему разные массажи, играть в подвижные / контактные игры, использовать ортопедические коврики, утяжеленные одеяла и устанавливать личные психологические границы в отношениях - значит определять или озвучивать рамки между собой и другим человеком, создавая таким образом комфортный психологический климат для обоих. Поэтому мы учим детей правилам поведения в обществе, воспитываем в них уважение к людям, учим их чувствовать свои потребности и желания, соотносить их с реальностью и, по возможности, реализовывать их,

ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ, ЕСЛИ ВЫ НЕ БУДЕТЕ РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Если человек не развивает эмоциональный интеллект, то он не будет знать, чего он хочет, потому что у него плохой доступ к своим потребностям. И когда человек не знает, чего он хочет, у него нет мотивации что-то делать, он делает что-то не так, остается неудовлетворенным, с неразвитым эмоциональным интеллект, у нас нет собственных границ и мы не видим границ другого человека. у нас плохо развита эмпатия. Поэтому мы не знаем, как принимать то, что дает нам другой человек, и отдавать что-то самим, потому что контакта не происходит. Важно понимать, что каждая эмоция полезна и помогает нам и нашему ребенку. Плохих или хороших, есть только то, как мы их выражаем или представляем миру, и как мы их понимаем, и используем знания о мире чувств.

