

Эмоциональный интеллект

В настоящее время, мы стремимся развивать наших детей. Для нас важно, чтобы ребенок умел читать, писать, решать математические задачи. Мы начинаем этим заниматься с самого раннего возраста: скупаем всевозможные развивающие игрушки и пособия, тратим на это много времени, денежных средств и своих сил. А, если еще не получается достигнуть желаемых результатов, начинаем испытывать чувства вины и беспомощности.

Каждый родитель желает, чтобы его ребенок вырос счастливым и успешным взрослым.

Да, умственное развитие безусловно важно для ребенка. Но, давайте задумаемся, именно оно ли определяет успешность ребенка в будущем?

Мы можем наблюдать двух людей с одинаковым уровнем IQ, но один из них успешен в жизни, а другой нет. Мы можем встретить человека, который имеет очень высокий уровень IQ, но, при этом, не понимает свое внутреннее состояние, не умеет общаться с другими людьми, а в случае тревоги может заплакать и убежать.

Что же тогда определяет успешность? Многие исследования утверждают, что таким инструментом является эмоциональный интеллект.

Развитый эмоциональный интеллект влияет на все сферы жизни человека.

Эмоциональный интеллект (EQ) состоит из следующих составляющих: понимание своих эмоций, понимание эмоций других людей, умение управлять эмоциями.

Как мы можем способствовать развитию эмоционального интеллекта ребенка

Не запрещаем проявлять эмоции

Мы взрослые очень часто запрещаем детям проявлять эмоции, сами того не замечая.

Очень часто можно услышать по отношению к мальчикам: «Не плачь, ты же не девочка!». Родители полагают, что настоящему мужчине не положено подобным образом реагировать на трудности и если сейчас позволять маленькому ребенку подобное выражение эмоций, то и в дальнейшем, став взрослым мужчиной, он будет использовать этот способ.

Подобным образом, мы говорим детям: «Успокойся, ничего страшного не случилось», «Ты уже большой, бояться стыдно». Страх в этом случае никуда не уходит, а остается с ребенком, оказывая на него еще большее влияние.

Важно понимать, что любая эмоция требует выход. Она может выйти наружу, но если этого не происходит, то эмоция найдет выход внутри. И тогда у нас появляются психосоматические заболевания, навязчивости (ребенок кусает губы, грызет ногти). С этим непросто справиться.

Безоценочность

Мы, взрослые, делим эмоции на желательные и нежелательные. А давайте, попробуем относиться к ним иначе – все эмоции работают на нас, эмоции сообщают нам о наших потребностях.

Часто дети боятся проявлять свои истинные эмоции. Их пугает неодобрение взрослых. Нам необходимо дать понять ребенку, что любое эмоциональное состояние имеет право на существование, важно научиться его осознавать и правильно выражать.

Правильно проявляем свои эмоции

Мы в жизни сталкиваемся с разными ситуациями, иногда мы злимся, иногда нам страшно, иногда мы плачем. Родители часто пытаются скрыть такие свои эмоции от ребенка. Например, испытывая горе, изображают, что все хорошо, что всем радостно. Даже, если мы очень стараемся не показывать свое эмоциональное состояние, наше тело нас выдает, всегда. Ребенок всегда это считывает, а чувствуя искусственность, очень пугается.

Иногда такие эмоции нас подавляют, мы чувствуем беспомощность, не видим выхода. Порой родители просят ребенка пожалеть его, разделить с ним его состояние. Не стоит привлекать ребенка в свои эмоции и ставить себя в позицию маленького. Маленький здесь ребенок, он должен чувствовать себя в безопасности. Разделяем нашу эмоциональную жизнь и эмоциональную жизнь ребенка.

Да, мы можем проявлять свои эмоции перед ребенком. Но давайте делать это правильно. Важно осознать свою эмоцию, назвать ее, самое главное овладеть ей. Ребенку мы всегда сообщаем свое состояние с позиции взрослого: «Да, я сейчас плачу, я плачу потому что ... скоро я справлюсь с этим и у меня снова будет спокойное состояние».

Помогаем осознать эмоции

Нам необходимо помогать ребенку осознавать эмоции. Когда мы видим, что ребенок испытывает какое-то эмоциональное состояние, очень важно называть ему то, что сейчас с ним происходит. Со временем, постепенно, расширять его словарь, от базовых эмоций переходить к более сложным. «Тебе сейчас неловко», «Ты смущен», «Ты сейчас в восторге». Когда ребенок знает, как называется то, что с ним происходит, осознает это, ему становится легче этим управлять.

Называйте себе собственные эмоции. Ребенок учиться, глядя на взрослых. Говорите вслух себе, в зависимости от ситуации: «Сейчас мне тревожно», «Я взволнована». Обозначая себе свое негативное состояние, мы снижаем его воздействие на нас. А делаясь с ребенком своими чувствами, укрепляем доверительную связь с ним и помогаем ему осознать эмоции.

Развиваем эмоции

Попробуйте с ребенком рассматривать фотографии людей. Обсуждайте с ним, что, по его мнению, чувствуют эти люди. Также обсуждайте эмоции героев различных книг, мультфильмов, фильмов. Обсуждайте причины переживаний героев.

Сделайте совместно с ребенком палитру эмоций. Можно начать с готовых, их множество вариантов. Палитра эмоций представляет собой круг, разделенный на секторы. Сам сектор тоже разделен на части. Секторы и части обозначают различные эмоции и степени их проявления. Палитра помогает ребенку научиться отличать эмоции по степени выраженности. Например, есть страх, а есть ужас, что сильнее, а есть тревога, что слабее. И это все разные чувства. Также при помощи этого инструмента можно ребенку показать, что эмоции могут соединяться и образовывать новые чувства и переживания. Например, отвращение и гнев порождают презрение, а радость и доверие порождают любовь.

Сейчас есть много настольных игр для детей по развитию эмоционального интеллекта. Прекрасный вечер в кругу семьи за игрой сблизит вас и подарит необыкновенные эмоции всем членом семьи.

Учим управлять эмоциями

Учим находить конструктивные способы выхода деструктивных эмоций. Например, ребенок злиться и начинает ломать игрушки, драться. В этот момент ребенку необходимо выпустить скопившуюся энергию во внешний мир. И мы уже с Вами знаем, что лучше во вне, нежели во внутрь себя. Нам необходимо подсказать ребенку, как он может получить необходимую разрядку, без ущерба для окружающих.

Во-первых, мы называем ребенку эмоцию, которую он сейчас испытывает, помогаем ему осознать, что с ним сейчас происходит. Во-вторых, мы объясняем причины. В-третьих, предлагаем конструктивные способы выхода эмоций. Это выглядит следующим образом: «Ты злишься, потому что ты хотел смотреть дальше мультки, а тебе так долго смотреть нельзя, если ты злишься, ты можешь: порвать бумагу, порычать, как дракон и т.д.». Ребенок понимает, что с ним происходит, из-за чего это происходит и как с этим справиться.

Книги для детей

1. Кедрова Н. «Азбука эмоций»
2. Ульева Е. «Эмоциональные сказки»
3. Ульева Е. «Компас эмоций». Сборник сказок для развития эмоционального интеллекта
4. Спилман К. Серия сказок для развития эмоционального интеллекта
5. Шиманская В. «Где живут эмоции»

Книги для родителей

1. Дэниел Гоулман. «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ»
2. Джон Готтман, Джоан Деклер. «Эмоциональный интеллект ребенка»

Благодарю Вас за внимание!

Педагог-психолог Чуняева М.С.