

Консультация для родителей

Эмоциональный Интеллект.

Как научить ребёнка понимать и выражать свои чувства.

Эмоциональный интеллект (EQ) сегодня ценится даже больше, чем хороший IQ, и считается залогом успешной карьеры. Почему он так важен?



Ребёнку необходимо научиться понимать свои чувства и эмоции и уметь рассказать вам о них. У него должен быть развит Эмоциональный Интеллект.

Эмоциональный Интеллект – это способность распознавать свои чувства и эмоции и управлять ими, а также понимать чувства других людей. Чем лучше у человека он развит, тем более осознанно он строит свою жизнь и отношения с другими людьми.

Другими словами, *это умение находить общий язык с окружающими, а также контролировать свое и чужое эмоциональное состояние. Поэтому эмоциональный интеллект важен практически во всех сферах жизни.*

Если ваш ребенок ещё не знает, как называются его чувства и часто не может понять и рассказать, что с ним происходит – помогите ему развить его Эмоциональный Интеллект.

Эта статья поможет вам в этом.

Формируйте у ребёнка словарик эмоций, чтобы он мог сказать:

- Я так рад!
- Я злюсь!
- Я боюсь.
- Мне одиноко.
- Я грущу.
- Я беспокоюсь.
- Я скучаю.
- Я волнуюсь и т.д.

Не запрещайте ребёнку испытывать любые его эмоции. Ведь запрещая, мы учим ребёнка их подавлять. Но при этом они никуда не денутся, а будут создавать в нём тревогу, напряжение и агрессию.

Помните, что нет плохих и хороших эмоций. Есть приятные и неприятные. И каждая эмоция может быть в отдельном конкретном случае полезна.

Гнев, обиду или испуг не нужно подавлять, потому что это естественные переживания. Но их можно сгладить, чтобы они меньше влияли на вас. Как это делать?

Расскажите и покажите ребёнку, что он может **выражать эмоции разными способами:**

- ✓ Сказать вам про них: «Мне грустно», «мне смешно», «мне страшно», «я злюсь».
- ✓ Нарисовать их.
- ✓ Слепить из пластилина или из песка.
- ✓ Через физические действия: попрыгать, побегать, потанцевать, покричать в «стаканчик для крика», побить подушку
- ✓ Написать о том, что он чувствует.
- ✓ Рассказать через игру.

Назовите чувства ребёнка, которые он сейчас переживает:

- Ты очень скучаешь по папе.
- Понимаю, тебе это обидно.
- Я вижу, как тебе приятно.
- Я понимаю, тебе сейчас грустно.
- Похоже, ты очень разозлился.



Будьте примером для ребёнка – **говорите ему о том, что чувствуете:**

Я очень расстроилась, потому что

Мне очень грустно, потому что

Я радуюсь, когда ты.....

Рассказывайте ему о своих эмоциях и чувствах. Ведь дети смотрят на нас и учатся.

Также старайтесь меньше говорить и больше слушать ребёнка. И слушать необходимо очень внимательно! Помните, что у вас целых ДВА уха, и только ОДИН рот, а не наоборот.

Принимайте чувства ребёнка, сочувствуйте и поддерживайте его. Объясняйте и предлагайте варианты решения возникшей ситуации:

- Извини меня, я не хотела тебя обидеть, давай обнимемся.
- Давай подумаем, что можно сделать.
- Понимаю, как тебе обидно.
- Папа очень любит тебя и не даёт тебе (сладкое, игрушку и т.д.), т.к. это

вредно для тебя.

– Предложи мальчику поменяться.

– Я вижу, ты хочешь побыть одна. Приходи, когда будешь готова снова играть вместе.

– Мне тоже было бы обидно, Я ТЕБЯ ПОНИМАЮ.

Вариантов таких поддерживающих фраз бесконечное множество, но главное в них – это сочувствие, принятие, поддержка и УВАЖЕНИЕ к чувствам ребёнка.

И это совсем не значит, что вы должны во всём ему уступать и идти «на поводу». Вы можете придерживаться своей линии поведения, и при этом принимать чувства ребёнка и помогать ему их проживать.

Диалоги, приведённые ниже, создают безопасное пространство, в котором ваш ребёнок научится лучше понимать себя и других, а также будет чувствовать вашу поддержку и принятие.

Давайте разберём конкретные ситуации.

Вместо таких обидных фраз, как: «перестань обижаться», «на обиженных воду возят», «да ладно, ерунда какая», «я тоже на тебя обижусь» и т.д., **ОЗВУЧЬТЕ** чувство ребёнка: «Я вижу, что ты обиделся на меня (папу, бабушку, мальчика)».

Далее, объясните ребёнку, **ПОЧЕМУ** он это чувствует:

– Потому что я так строго тебе сказала и стало неприятно;

– Потому что папа не дал тебе, чего ты хотел;

– Бабушка пошутила над тобой и тебе это не понравилось;

– Мальчик не дал тебе игрушку и т.д...

Научите ребёнка тому, как он может сказать о переживании своими словами: «Ты можешь сказать: «Я обиделся на тебя» и тогда мне будет понятно, что с тобой».

Вместо: «хватит злиться», «злиться нельзя», «фу какая ты некрасивая, когда злишься», «хорошие девочки не злятся», «злюка», «иди злиться в свою комнату» и т.д., скажите:

– Я вижу, ты сердисься на сестру, потому что она сломала твой домик. Конечно, это неприятно, когда то, что ты строишь, ломают. Ты можешь сказать сестре: «Я злюсь на тебя, так делать нельзя!». Давай подумаем, как это можно исправить.

Вместо: «хватит ныть», «рот закрой», «надоела уже», «ну что тебе еще нужно», «я тоже устала», «прекрати сейчас же», скажите:

– Я вижу, что тебя что-то беспокоит. Возможно, ты устал или не выспался, или голодный? А может быть, тебе хочется моего внимания? Ты можешь сказать: «Мама, мне грустно, обними меня, я хочу твоего внимания». Иди ко мне.

– Я понимаю, ты расстроился, потому что не хотел уходить с площадки. Давай мы вечером снова придем сюда. А сейчас, по дороге домой поиграем в игру «кто больше увидит красных машин».

Вместо: «трусика», «это совсем не страшно», «не придумывай всякую ерунду», скажите:

– Я вижу, ты немного боишься, потому что в комнате темно. Расскажи мне, что тебя беспокоит (слушаете). Давай подумаем, что можно сделать. Оставить тебе ночничок и открытую дверь в комнате? Я могу с тобой посидеть.

– Я вижу, что ты волнуешься, потому что никогда здесь раньше не был. Все будет хорошо. Давай я тебе сейчас подробно расскажу, что будет происходить и тебе это поможет.

Обучение эмоциональному интеллекту происходит, как ни банально это звучит, в эмоциональные моменты жизни. Уделяя внимание эмоциональному воспитанию, родители увеличивают степень **доверия в семье, могут повлиять на детей в нужной ситуации и вырастить цельную и уверенную в себе личность.**



Материал взят с сайта ipsyhsolog.ru

Статью подготовила педагог – психолог Подшибаева Елена Николаевна