

«Эмоциональный интеллект ребенка — что это? Зачем его развивать?»

Эмоциональный интеллект — способность понимать свои и чужие эмоции, чувства и переживания, взаимодействовать с окружающим миром и адекватно реагировать на внешние обстоятельства.

Ребенку очень важно учиться этому с раннего детства. Чем лучше развит эмоциональный интеллект, тем легче ребенку адаптироваться в социуме, заводить друзей, общаться со старшими. Сопереживание, эмпатия, поддержание контакта — эти способности помогают нам строить отношения с миром и людьми в нем каждый день.

Стоит заниматься *развитием эмоционального интеллекта ребенка с 2–3 лет*. Можно органично и ненавязчиво вплетать в раннее развитие ребенка сказки, душевные беседы и игры на развитие чувств и ощущений. Сказки помогают проработать все страхи и беспокойства ребенка, его желания и цели в жизни, мысли о будущем, отношение к одноклассникам и учителям — все, что его заботит и беспокоит. По смоделированным ситуациям можно изучить, что откликается в душе и сердце больше, а к чему он, наоборот, равнодушен. Покажите ребенку, что вы союзник и поможете решить любую проблему или разъясните любую ситуацию, не осуждая и не ругаясь, даже если ребенок виноват. Главное, что стоит понять ребенку: эмоции — не враги, а друзья — они помогают в достижении целей и исполнении мечт. Научите детей дружить со своими эмоциями. Не подавляя, а разбираясь в них. 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.

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.

Также старайтесь меньше говорить и больше слушать ребёнка.

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.

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.

Будьте примером для ребёнка — говорите ему о том, что чувствуете. Рассказывайте ему о своих эмоциях и чувствах. Дети смотрят на нас и учатся. Расскажите и покажите ребёнку, что он может *выражать эмоции разными способами*: Сказать вам про них: «Мне грустно», «мне смешно». Нарисовать их.

Слепить из пластилина или из песка. Через физические действия: попрыгать, побегать, потанцевать. Рассказать через игру. **Принимайте чувства ребёнка, сочувствуйте и поддерживайте его.** Объясняйте и предлагайте варианты решения возникшей ситуации. 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. Помните, что нет плохих и хороших эмоций. Есть приятные и неприятные. И каждая эмоция может быть в отдельном конкретном случае полезна. Не давать ребёнку права на ошибку, контролировать каждый его шаг, стремиться, чтобы ребёнок воплотил в жизнь ваши нереализованные мечты, — лучших способов, чтобы вырастить закомплексованного и инфантильного человека, просто не придумать.

Семь важных правил воспитания:

1. Любите ребёнка просто так! Ребёнку очень важно знать, что его принимают и любят без всяких условий. Не потому, что он сделал уроки, сумел не порвать брюки и вообще хорошо себя вёл, — иначе он будет жить в постоянном страхе, что стоит ему сделать что то не так, и он потеряет право на родительскую любовь. Родителям кажется, что стоит им дать слабину, лишний раз ласково посмотрев на ребёнка и сказав ему, как он им дорог, он сразу отобьётся от рук. К счастью, всё устроено не совсем так. «Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твёрдой вере, что награды и наказания — главные воспитательные средства. Похвалишь ребёнка — и он укрепитесь в добре, накажешь — и зло отступит. Но вот беда: они не всегда безотказны, эти средства. Кто не знает и такую закономерность: чем больше ребёнка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? А потому, что воспитание ребёнка — это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы».

2. Не мешайте его естественному развитию! Если ребёнок хочет всюду залезть, постоянно пачкается, ходит по лужам, что то ломает, разбивает и задаёт миллион вопросов — это просто значит, что с ним всё в порядке. Так он пробует себя и проявляет любознательность, необходимую для его развития. Лучшее, что можно сделать — это не мешать. Любознательность может быстро угаснуть, если ребёнок только и слышит «не задавай глупых вопросов», «вырастешь — узнаёшь» и «хватит тебе дурацкими делами заниматься». Участие родителей в развитии ребёнка должно поддерживать его естественные стремления, а не гасить их, подменяя другими, более важными или полезными с их точки зрения. «К детскому саморазвитию нужно относиться очень внимательно. Сейчас стали распространяться методики раннего развития, раннего чтения, ранней подготовки к школе. Но дети должны до школы играть!»

3. Поощряйте самостоятельность! Не менее важно не мешать ребёнку делать первые попытки быть самостоятельным. Желание ребёнка самостоятельно завязать шнурки должно быть встречено вниманием и уважением, даже если вы спешите. При этом вниманием молчаливым — без подсказок, советов и критических замечаний. Если каждый раз бросаться делать всё за ребёнка со словами «дай я» и «у тебя не получится», он довольно быстро перестанет даже пытаться что то делать сам. «Воздержитесь от критики! Если вы проявите искренний интерес к его делу, то ваше взаимное уважение и принятие усилятся. К тому же взрослому не следует вмешиваться, если ребёнок занят делом и не просит помощи. Таким

невмешательством родитель сообщает: ты справишься, у тебя хватит сил».

4. Позвольте ребёнку брать на себя ответственность! Чем старше становится ребёнок, тем больше появляется вещей, с которыми ему нужно разрешать справляться самому. Постепенно он начнёт самостоятельно переходить улицу, делать уроки, выбирать друзей. Позвольте ему это делать, но установите границы свободы: к примеру, договоритесь, что он может сам выбирать, когда садиться за уроки, но к восьми часам вечера всё должно быть сделано. Самостоятельность не должна обрушиваться на ребёнка в один миг: перед каждым шагом нужно поговорить с ним и объяснить, что вы даёте ему больше свободы не потому, что вам надоело за этим следить и «пустить что хочет, то и делает», а потому, что вы верите, что он справится. И всё равно будьте рядом — на случай, если понадобится помощь. «Возражения бывают примерно такие: „Как же мне его не будить? Ведь он обязательно проспит, и тогда будут большие неприятности в школе?“ Или: „Если не буду заставлять её делать уроки, она нахватает двоек!“. Как это ни парадоксально звучит, но ваш ребёнок нуждается в отрицательном опыте, конечно, если тот не угрожает его жизни или здоровью. Позволяйте вашему ребёнку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взростеть и становиться „сознательным“!

5. Не путайте заботу и родительский диктат! Родители, безусловно, должны участвовать в жизни ребёнка — но ни в коем случае не проживать её за него. Независимо от их нереализованных амбиций, у ребёнка будут свои желания и интересы. Заботиться — значит, в первую очередь прислушиваться к желаниям ребёнка, а не следовать принципу «я знаю, как для него будет лучше». «Когда ребёнок уже не знает, чего он хочет, потому что он не привык прислушиваться к себе, — это как раз результат родительского диктата. Он оказывается беспомощным в этом смысле, и это самое страшное».

6. Не критикуйте! Во время взросления ребёнку придётся столкнуться с разными сложными вопросами, и ему будет гораздо легче с этим справиться, если он привыкнет говорить о них с родителями. Доверие строится на добром отношении: если вашей первой реакцией на откровения ребёнка будет критика, осуждение или невнимание, во второй раз он уже ничего не расскажет. «Представьте себе вашего лучшего друга. Как вы улыбаетесь при встрече, как радуетесь ему. Вряд ли в обществе друга вы начинаете первым делом критиковать, указывать и давать оценки»

7. Говорите ребёнку о своих чувствах! Понимать ребёнка — важно, но не менее важно и доносить до него то, что чувствуете вы. Ведь между людьми не может быть настоящей близости, если один из них не до конца откровенен. Чтобы ваша искренность не приобретала форму обычных упреков, используйте **«Я сообщения»** — так вы сможете выразить свои негативные чувства в неконфликтной форме. К примеру, вместо «Ну что у тебя за вид!» можно сказать «Я не люблю, когда мои дети ходят растрёпанными, потому что мне стыдно перед соседями». **«Я сообщение»** даёт возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей бронёй „авторитета“, который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Мы носим маску „воспитателя“ и боимся её хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что то чувствовать! Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же — делает взрослого ближе, человечнее».