Азы эмоционального интеллекта можно освоить с помощью простой техники ABC. Она помогает ребенку понять, как связаны его мысли, чувства и следующие за ними действия (поведенческая реакция).
⠀
Давайте разберемся! Итак, в АВС-модель входит:
⠀
А – это событие, которое происходит.
В – это мысли, которые возникают в ответ на это событие.
С – это те эмоциональные и поведенческие реакции, которые следуют дальше.
⠀
Вот пример:
⠀
Ребенок ложится спать и слышит шорох за дверью (А).
Он думает, что за дверью монстр (В).
Он начинает бояться и зовет маму (С).
⠀
Если ребенок уловит эту последовательность – он сможет повлиять на В и изменить С. Ведь наше состояние зависит от того, как мы интерпретируем события. Это, кстати, работает и со взрослыми.
⠀
Как может выглядеть разбор ситуации по модели АВС?
⠀
Нужно задать ребенку вопросы:
(А) Расскажи, пожалуйста, что случилось?
(В) О чем ты тогда подумал? Какие мысли тебе приходили в голову в тот момент?
(С) Что ты почувствовал после этого? Что ты сделал тогда?
⠀
Иногда детям трудно ответить на вопрос о мыслях (В). Это нормально. В таком случае вы можете сначала узнать у ребенка о его чувствах в ответ на ситуацию (С) – это тоже будет очень полезно!
⠀
Разбор ситуаций по модели АВС может стать первым шагом в тренировке эмоционального интеллекта вашего ребенка!