

Эмоциональный интеллект ребенка.

Что такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект-это способность адекватного понимания, оценки и выражения собственных эмоций, способность понимания эмоций других людей , это знания об эмоциях, способность управления ими. Именно это содействует эмоциональному и интеллектуальному росту личности.

Почему это так важно?

Давайте рассмотрим такие ситуации : у ребенка отобрали игрушку и он начинает плакать или кричать или даже лезет в драку. Почему? Потому что он испытывает эмоции. Злость, страх или грусть. Не купили еще одну шоколадку. Реакция- слезы, крики, капризы. Почему? Потому что переполняют чувства обиды, грусти, злости. Большинство проблем ребенка кроется в области чувств. Когда, ребенок не знает что он чувствует -то реагирует так, как он может. Когда ребенку понятны его чувства , то он научается проявлять свои эмоции более приемлемо для себя и окружающих. Понимание ребенком себя, своих чувств, эмоций, предпочтений, помогают ему лучше регулировать собственное поведение.

Научившись понимать свои чувства, ребёнок учится понимать чувства других. Что это дает? Очень многое. Это позволяет развивать коммуникативный навык - умение находить общий язык с другими и поддерживать отношения. Также развивает в ребенке способность к сочувствию и эмпатии.

Как помочь ребенку развивать эмоциональный интеллект ?

- ✓ Называйте чувства и эмоции ребёнка. Формируйте у ребёнка словарь 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.

- ✓ Разрешайте ребёнку испытывать эмоции

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.

- ✓ Покажите ребёнку, как выражать эмоции, предложите альтернативные способы.

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

- ✓ Сказать вам про них: «Мне грустно», «мне смешно» .
- ✓ Нарисовать их(если злость, грусть, страх –то можно помять или порвать рисунок).
- ✓ Слепить из пластилина или из песка.
- ✓ Через физические действия: попрыгать, побегать, потанцевать, потопать ногами ,порычать, побить подушку кулаками.
- ✓ 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. Рассказывайте ему о своих эмоциях и чувствах. Ведь дети смотрят на нас и учатся.

- ✓ Сочувствуйте ребёнку

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.

