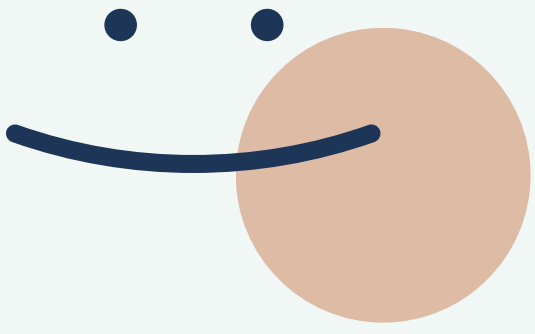


**Как развивать
эмоциональный
интеллект у
ребёнка?**

Воспитание



Воспитание – интересный и ответственный процесс.

Каждый из нас, родителей, хочет дать своему ребёнку лучшее, по возможности избежав ошибок.

Лет 30–40 назад акцент был на умственном развитии, что, безусловно, важно, но недостаточно, чтобы сделать человека счастливым.

На разных этапах роста и развития индивидуальные эмоциональные реакции сводились к таким фразам: «Ты просто капризничаешь», «У тебя подростковый возраст» или «Было бы из-за чего/кого плакать».

Подавление, обесценивание, игнорирование эмоций и чувств у многих людей впоследствии привели к психологическим проблемам, тревожности, постоянному стрессу, чувству вины, страху общественного мнения, шаткой самооценке.

А главное, к непониманию своих истинных желаний, неумению их выражать и реализовывать.

Эмоциональный интеллект

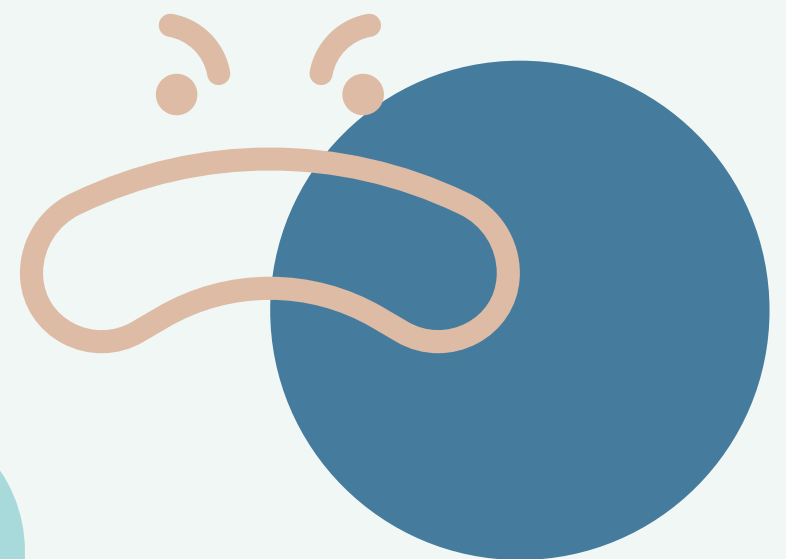
Эмоциональный интеллект — это способность осознавать, понимать свои и чужие эмоции и управлять ими.

Эмоции — это огромный ресурс, доступный каждому. В них заложена информация о наших глубинных потребностях и энергия.

Эмоции подталкивают и мотивируют нас к действию. На их основе принимаются все решения.

Неумение управлять своим эмоциональным состоянием приводит к заблуждению, что эмоции лишь «мешают нормально жить».

Однако, если научиться их понимать и направлять в нужное русло, жизнь станет гораздо проще и счастливее.



Эмоции



Правила

1

Выражайте совместно различные эмоции.

Например, прыгайте от радости, подбрасывайте и обнимайте новую игрушку. Не скрывайте грусть, проявляйте интерес.

Открытое выражение эмоций поможет ребенку чувствовать себя свободнее и лучше понимать, что он чувствует (что он вообще что-то чувствует).

2

Хвалите и хлопайте в ладоши, когда ребёнок делится своими творениями, даже если они, на ваш взгляд, далеки от идеала (поделки, рисунки, разученный танец).

Если хотите помочь ему сделать лучше, скажите: «Ты такой молодец! Хочешь, покажу, как можно еще сделать?».



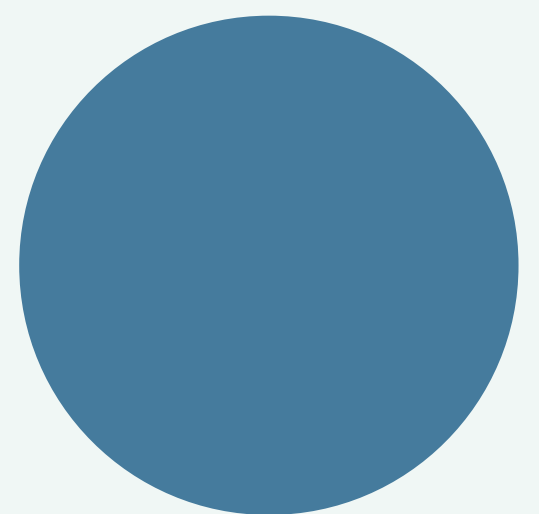
3 Вербализуйте.

Окрашивайте эмоционально совместные действия, проговаривайте, что вы чувствуете.

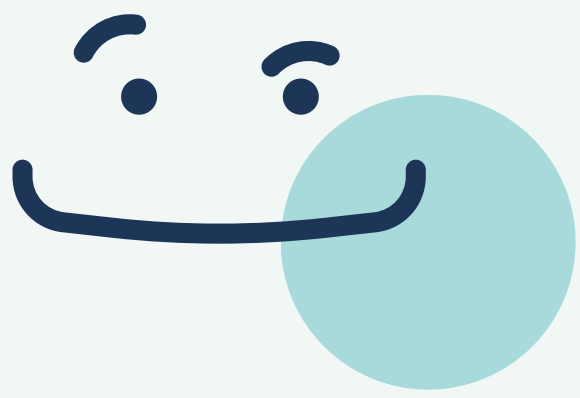
Например: «Я очень рада, что нарисовали такую яркую и весёлую картину!» Или: «Я тоже расстроена, что ты потерял любимую игрушку».

Заметили волнение у ребёнка, когда подошли к новому садiku?

Скажите (присядьте таким образом, чтобы вы смотрели ему в глаза на одном уровне): «Я тоже волнуюсь, как всё пройдет. Какой там воспитатель, какие дети. Я волнуюсь за тебя, как ты будешь себя чувствовать. Если что – я на связи. Попроси воспитателя позвонить мне. Я рядом».



Правила

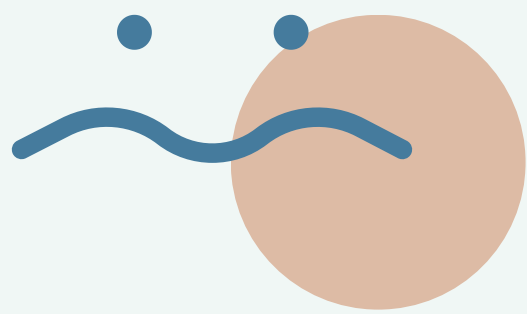


4 Просите ребёнка называть эмоцию, а не только её проявлять.

Вместе пополняйте эмоциональный словарь. Мотивируйте его к этому, но не заставляйте. Например, расскажите ему, какие эмоции вы знаете и предложите дополнить ваш список.

Сразу прикладываю список))))))





4 основных:

1.(сопротивление - раздражение - негодование - злость - гнев - ярость).

Гнев, недовольство, раздражение, агрессия, ярость, бешенство.

Неистовство, негодование, озлобленность, возмущение, досада, ехидство, злость, враждебность, сердитость, мстительность, сопротивление, угрюмость, разочарование, вспыльчивость.

2.(опасение - беспокойство - настороженность - страх - оцепенение - ужас - паника).

Страх, опасение, беспокойство, тревога, ужас, паника.

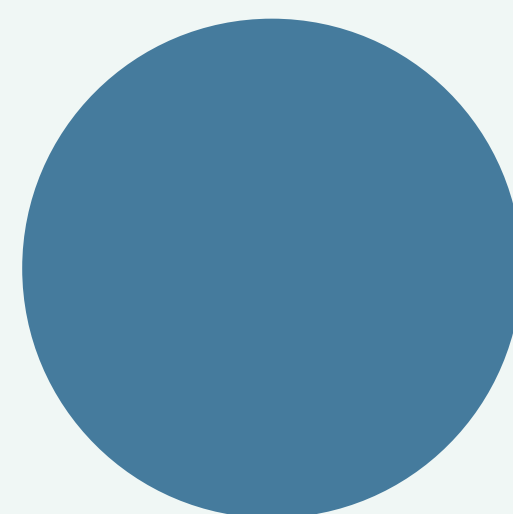
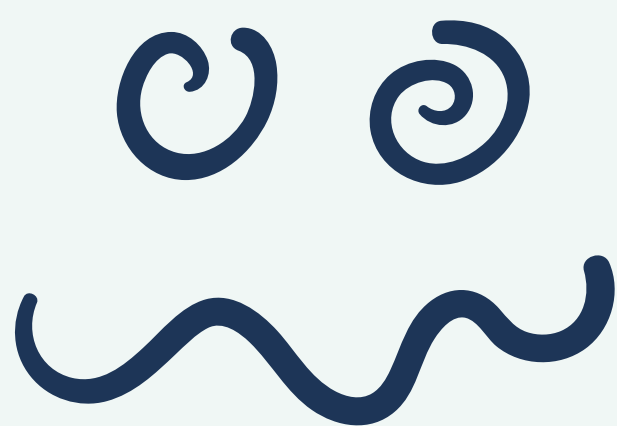
Нервозность, оцепенение, опасение, настороженность, волнение, озабоченность, боязнь, ощущение угрозы, неуверенность, бессилие, замешательство, волнение.



3.(огорчение – тоска – подавленность – грусть –
неудовлетворенность -- печаль – горе).

**Грусть, расстройство, печаль, уныние, апатия,
горе, скорбь.**

**Удрученность, меланхолия, тоска, подавленность,
отчаяние, запутанность, одиночество, жалость к
себе, угнетенность, разочарование, отчаянность,
беспомощность, опустошенность, ранимость, боль,
покинутость, хандра, безразличие, подавленность,
уязвленность, скука, жалость, огорчение,
страдание, пессимизм, неудовлетворенность,
разочарование, горечь, сожаление, апатия,
безысходность.**



Список



Список

4.(безмятежность – воодушевление – вдохновение – веселье – радость – восторг – эйфория).

Радость, безмятежность, удовольствие, веселье, эйфория, восторг, облегчение, возбужденность, страсть, трепет, взволнованность, блаженство, восхищение, ликование, удовлетворение, экстаз, безмятежность, триумф, мечтательность, надежда, благодарность, спокойствие, успокоение, уверенность, теплота, вдохновение, комфорт, рвение, решимость, вера, бодрость, защищенность, значимость.

+ другие:

Удивление, изумление, любопытство, интерес.

Вина, стыд, смущение, растерянность.

Зависть, обида, ревность.

Отвращение, презрение.



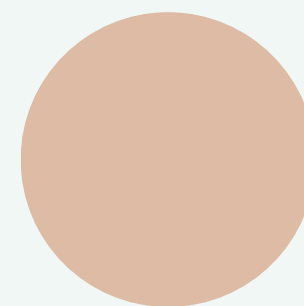
5

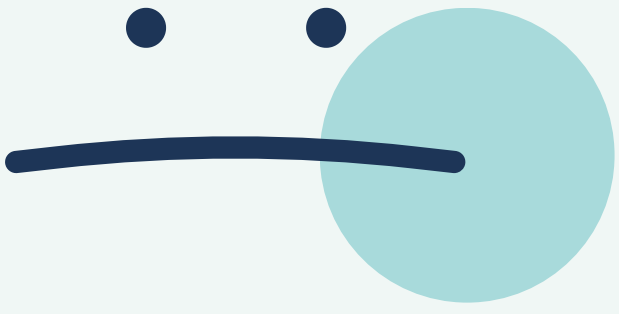
Позвольте ребёнку быть излишне (на ваш взгляд) эмоциональным.

Помните, что эмоции могут проявляться по-разному. Пусть смеётся так громко, как хочет, даже в кафе «на людях». Пусть плачет, когда больно, грустно, обидно, даже если он мальчик. Принимайте все эмоции ребёнка и говорите, что с ним всё в порядке.

А поведение всегда можно скорректировать. Покажите несколько вариантов, как можно вести себя в той или иной ситуации, чтобы реакция была адекватна и эффективна.

Например: «Ты сильно злился, я понимаю. Тебе хотелось ударить обидчика, за то, что он отобрал у тебя игрушку. Но это его игрушка. Давай подумаем, какие ещё есть варианты? (Попросить ещё поиграть или предложить обменяться игрушками).





Снизить «излишнюю» эмоциональность проще, чем потом вытаскивать подавляемые эмоции и искоренять зависимость от общественного мнения (АЙ АЙ, ты такой громкий, как люди на тебя смотрят!)



Пресекайте

у себя и других людей в сторону вашего ребёнка подобные фразы: «Ой, ты что так громко кричишь / плачешь / смеёшься, что люди подумают!».

Это вызывает и закрепляет неуместный стыд и позицию «Я не ОК». И уж тем более забудьте про «дядю / тётю, которые придут и заберут за плохое поведение». Здесь же формируется страх проявлять себя на людях. Ведь если «Я не ОК», то страшный мир меня накажет, в нём небезопасно.



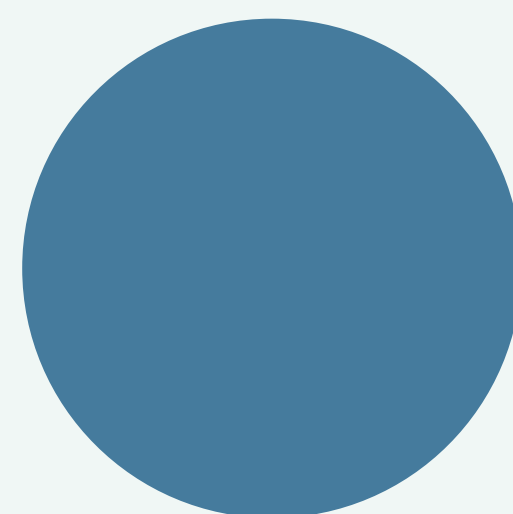
Выстраивайте эмоциональные, а не только физические границы. Помните и транслируйте ребёнку, что за эмоциональную реакцию других ни вы, ни он не в ответе.

Вот, в какие установки может вырасти трансляция «ты не ок»:

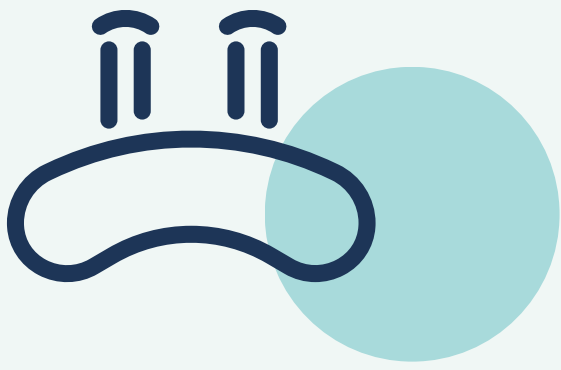
"СО МНОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК"

**Я недостаточно умна/красива/хороша/
компетентна/..., в общем, я не «ок», не в порядке.**

Правила



Убеждения



(я везде лишняя / от меня хотят избавиться; я всегда говорю/делаю что-то не то; я невезучая; да кто я вообще такая, чтобы..; меня легко обидеть и расстроить; меня любят только когда я болею или плачу; я ничего не решаю в своей жизни, я слишком слаб; у меня нет никаких талантов; я серая мышь / ничем не примечательна; я глупая/никчёмная/неряха; я неспособна на изменения; у меня нет силы воли; у меня «фамилия не на ту букву»; я хуже других; мне бы хоть что-то, на хорошее я и не рассчитываю; я глубоко несчастлива; я не могу быть настоящей с другими).

Всегда избегайте личных осуждений, оскорблений.

Фокусируйтесь только на действиях ребенка и в позитивном ключе.



Ты плохой!
Ты меня позоришь!
Стыдно идти с тобой!
Что за непослушный ребенок!

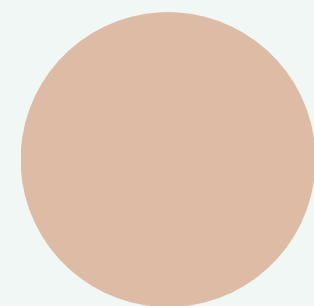
(сравнения тоже в печку):
Все спокойные, один ты бесишься!



Говорите примерно так:

«Я очень рада, что у тебя хорошее настроение, ты выспался и у тебя много сил! Можешь пожалуйста чуууть-чуть потише?».

«Ты расстроен, что мы не купили эту игрушку, я понимаю тебя. Но крик сейчас делу не поможет. Давай запланируем её покупку на ближайший праздник?».





Убеждения

Ребенок открыт миру и доверяет ему.

Если формировать у него мысли, что вокруг все его осуждают, то мир станет опасным.

"МИР ОПАСЕН" - и вариант будущих установок:

Люди поступают со мной плохо, хотят обидеть, кругом враги и мошенники, надо всегда быть начеку.

**Мир враждебен (надо защищаться, а то «сожрут»;
большинство людей – плохие, они хотят причинить мне вред, отобрать мои деньги; другие женщины – хищницы, они хотят забрать у меня любимого; стоит оступиться – тебя затопчут, никто руки не подаст;**

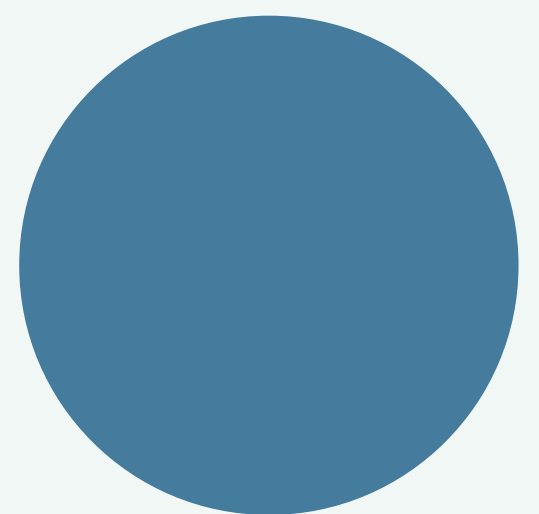


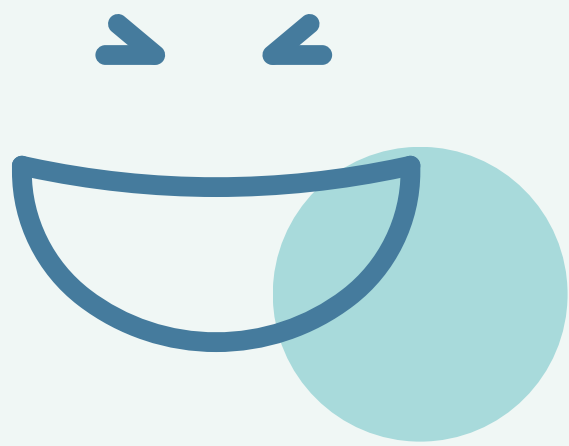
другим нравится надо мной издеваться и портить мне настроение; другие только и делают, что мешают мне строить карьеру, отношения, зарабатывать деньги и быть счастливым; я не могу доверять другим свои тайны, они обязательно разболтают и выставят меня в дурном свете; мир – опасное место, кругом одни войны, распри и несправедливость).

И вот так это выражается во взрослом поведении:

Если вам откликаются мысли, относящиеся к установке «мир опасен», то это может быть причиной постоянного внутреннего напряжения, ощущения, что на вас нападают и надо всегда защищаться.

Убеждения







Убеждения

Например, кто-то раскритиковал вашу работу. Без оскорблений, просто замечания. У вас в ответ может возникнуть гнев (мысль «ему что-то не нравится = он на меня нападает»). А раз нападают, значит, нужно защищаться от «нападающего», отталкивать его. Поэтому вы проявляете агрессию и грубите. А потом, когда гнев утихает, расстраиваетесь, понимая, что человек высказал замечание, а не кидался на вас с кулаками с целью навредить.

Если к вам пристают с непрошенными советами, нарушают границы, вы воспринимаете это как сильнейшую угрозу и идёте в атаку. Вроде бы расставляете границы, это же ваше право. Но люди почему-то обижаются. Родители, друзья расстраиваются или тоже проявляют агрессию в ответ: «Учить меня вздумала?!».



Если мир станет для вас не опасным, то есть вы избавитесь от этого внутреннего убеждения, что другие люди только и думают о том, как испортить вам жизнь, причинить зло, навредить, оскорбить, обмануть, разрушить вашу карьеру или отношения, представьте, насколько жизнь станет легче и проще! Насколько лучше, доверительнее и приятнее станет общение с другими!

Установка «со мной что не так» характерна для 85 % людей. Она вызывает чувство вины за всё и вся, стыд, страх проявить инициативу, попросить повышение или обсудить условия договора.

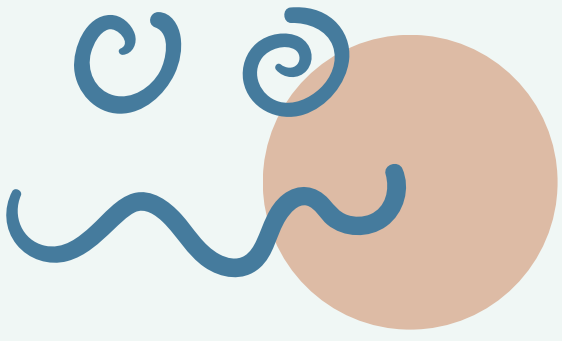
Например.

Вы буквально боитесь слово вставить в разговоре, чтобы чего не «ляпнуть», боитесь одеваться так, как вам нравится, потому что «возраст уже не тот» или «я же замужем / уже мама».



Убеждения

Убеждения



Если кто-то долго и пристально смотрит на вас в метро, магазине, вам сразу кажется, что с вашим внешним видом что-то не так (тушь потекла, юбка задралась, торчит нижнее бельё, волосы растрепались и т.п.).

Если возле вас смеются, вы думаете, что над вами (опять же что-то не так с вашим внешним видом или вы что-то не так сказали).

Если ваш ребёнок испачкался в грязи или кричит на всю улицу, то вам стыдно за то, что вы плохая мать.

Вам кажется, что вы недостаточно красива/умна/успешна, чтобы вас любил достойный мужчина.

Вы считаете, что клиент/начальник имеет право на вас кричать, если вы допустили ошибку, потому что вы этого заслужили.

Убеждения



Вы считаете, что нужно угождать партнёру, потому что это удача, что он такой красивый/успешный/богатый вообще посмотрел на вас и выбрал.

Помните, что именно установки формируют реальность вокруг.

Подумайте, какой посыл вы хотите заложить в своего ребенка?

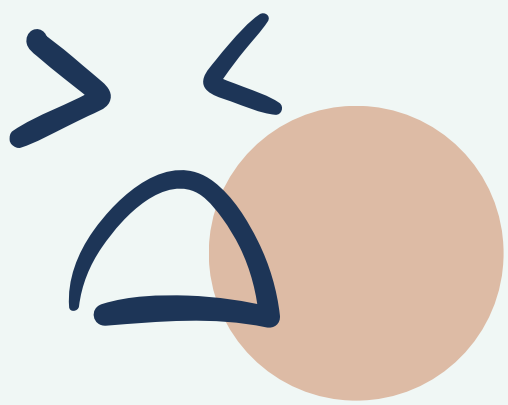
 **Проговаривайте с ребёнком все эмоции.**

Читая сказки, просматривая мультики.

Объясняйте спокойно и обстоятельно.

Например: «Вот зайчик засмеялся, ему весело. А вот лисичка плачет, потому что ей грустно от того, что зайчик не пускает её в свой домик».

Правила



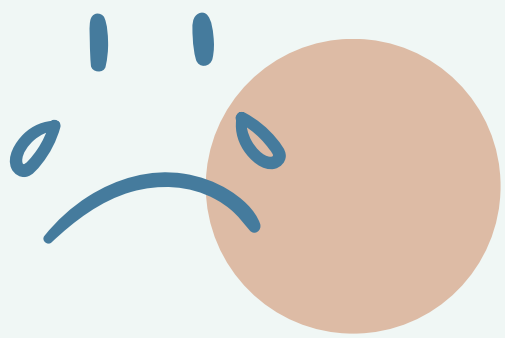
Обязательно просите ребёнка самостоятельно описывать свои эмоции. Спрашивайте, чувствовал ли он то же самое. Предлагайте ребёнку самому объяснить эмоции персонажей.



Подчёркивайте безусловное право ребёнка на любые его эмоции.

Например, вы выключили его любимый мультфильм. Скажите: «Я понимаю, что ты огорчён, потому что хотел бы посмотреть ещё. Но сейчас глазкам надо отдохнуть, мы обязательно посмотрим в другое время». И, конечно же, старайтесь исполнять свои обещания. Это важно. Другой пример. Ребёнок боится громких неожиданных звуков. Закройте своими руками ушки ребёнка и скажите, что страх — это нормально. Так вы поможете ребёнку осознать эмоцию, увидеть причину и снизить её интенсивность.

Правила



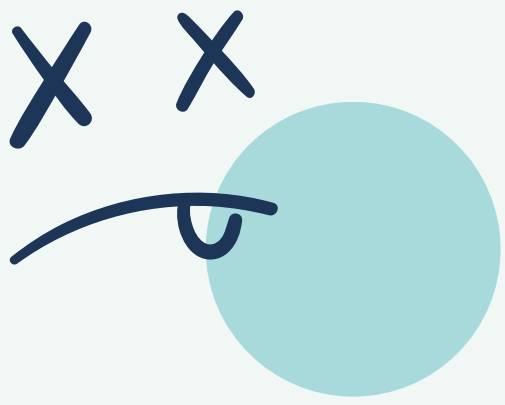
9 Удивляйте ребёнка, пробуждайте любопытство и закрепляйте интерес.

Это положительные эмоции и бесконечное познание. Поощряйте своей реакцией его вопросы-почемучки и желание попробовать что-то новое. *Даже если вы знаете, что его энтузиазма хватит на пару минут.*

Не говорите ребёнку: «Пффф, не куплю. Поиграешься и опять бросишь».

Мне так говорили в детстве и во взрослом возрасте это стало огромной проблемой. Я казалась себе несерьёзной, всё, что я делаю – несерьёзно.

Ушел примерно год, чтобы это искоренить. Иначе, мы бы сейчас не были с вами знакомы, и вы не читали бы мои книги:)



10 **Принимайте ошибки ребёнка** без оценки и давящей мотивации: «Ну, плохо, конечно, но следующий раз ты же обязательно сделаешь правильно, да?». Без ошибок нет прогресса. Поощряйте за то, что ребёнок пробовал и старался.

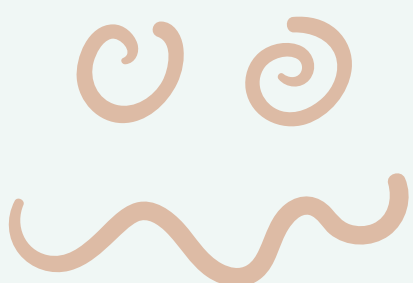
Путь к успеху



Ожидания



Реальность





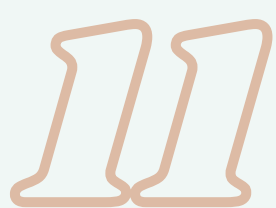
Альтернативные установки:

«Если я сделал ошибку, значит двигаюсь вперёд.»

«Не ошибается тот, кто ничего не делает.»

«Теперь у меня есть опыт и в следующий раз я сделаю по-другому. Буду стараться еще больше.»

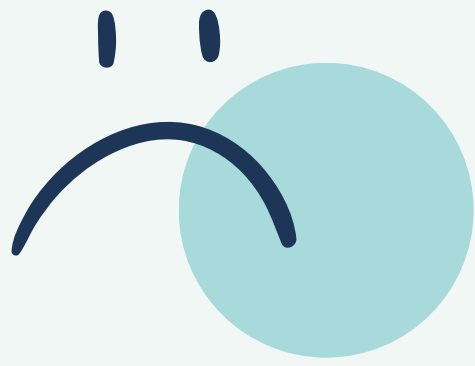
«У меня всё получится. Да, не сразу, потому что так не бывает.»



Больше и чаще хвалите ребёнка.

Так *вы точно его не избалуете*, а вот уверенности в своих силах, возможностях и потенциале прибавите. Хвалите даже за самые малозначительные, на ваш взгляд, поступки. Тем более, которые кажутся вам чем-то само собой разумеющимся, что ребёнок «должен уметь и делать».

Правила



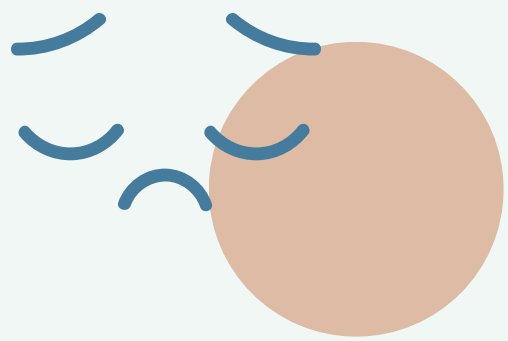
Это сформирует крепкую самооценку. Например, сам собрал рюкзак в дорогу или вытер пролитую воду, почистил зубы, убрал тарелку в раковину (даже если не вымыл её!). Почаще говорите: «У тебя всё получится! Ты можешь с этим справиться! Я верю в тебя!». Человек ведь правда может почти всё. Только не все в это верят и получают словесную поддержку.

Похвала должна быть своевременной и конкретной.

По возможности, объясняйте, за что вы его хвалите.

Чтобы всё это было возможно, внимательно отслеживайте своё состояние. Тогда вы сможете вовремя его скорректировать. Особенно в моменты, когда ребёнок говорит: «Ненавижу тебя, не люблю тебя, ты плохой!» Это больно и неприятно. Порой до слёз.

Приложение 1



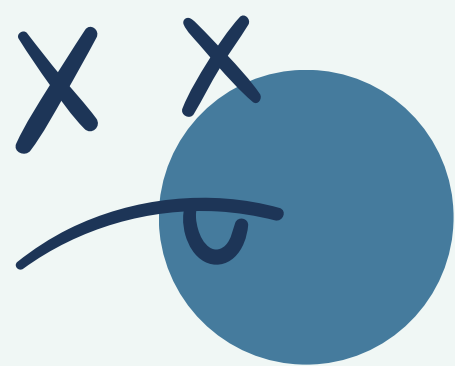
Если ребенок «плохо» себя ведет.

Модель манипуляций по Рудольфу Дрейкурсу.

Если ребенок ведет себя так, как вам не нравится – не спешите сами впасть в состояние «ребенка» (агрессия на агрессию и кидаться песком в глаза), а разберитесь в причинах. Возможно, ребенок устал или просто хочет внимания. Таблица поможет вам лучше понять причины.

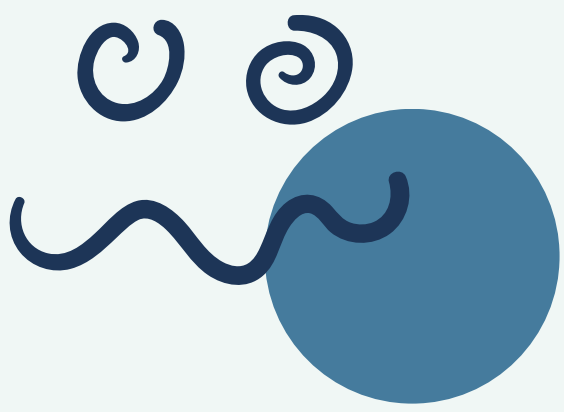


Приложение 1



4 цели поведения

ЦЕЛЬ	Привлечение внимания	Борьба за власть	Месть	Избегание неудачи
Социальные причины	Эмоциональная холодность родителей	Мода на сильную личность	Рост насилия в обществе	Слишком высокие требования учителей и родителей
Сущность поведения	Получать особое внимание	"Ты мне ничего не сделаешь"	Вредить в ответ на обиду	Не буду пробовать, все равно не получится
"Сильные стороны поведения"	Потребность в контакте с учителем	Смелость, сопротивление влиянию	Способность защитить себя от боли и обид	Нет
Реакция родителей на эмоции	Раздражение, негодование	Гнев, негодование, может быть страх	Обида, боль, опустошение	Беспомощность
Способы предотвращения	Учить детей просить внимания Оказывать внимание за социально приемлемое поведение	Уходить от конфронтации Отдавать часть своих организационных функций	Строить отношения с учеником по принципу заботы о нем	Поддержка ребенка "Я не могу" меняем на "Я могу"



Приложение 1

Привлечение внимания:

Отсутствие внимания родителей (причина) - ребенок может чувствовать раздражение - родитель хочет выйти из ситуации или «убрать предмет раздражения».

Решение: дать внимание.

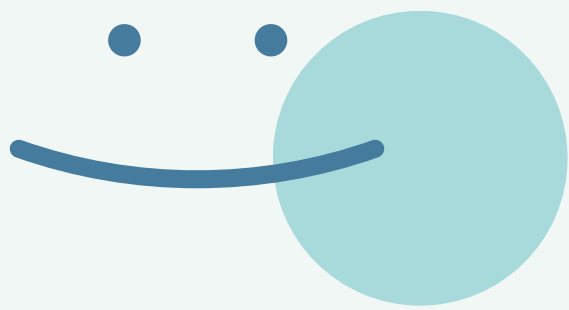
!!! Не агрессивное, а принимающее и любящее.

Борьба за власть:

Тотальный контроль, нарушение личных границ со стороны родителя - гнев, агрессия - родитель в агрессии (вплоть до «поджопника»).

Решение: поделиться ответственностью, дать самостоятельность в каких-то решениях.

Приложение 1



Избегание неудачи (выученная беспомощность):

Недоверие родителей, нехватка времени у родителей или гиперопека - могут вызвать чувство вины/стыда - родителю хочется сделать всё самому за ребенка.

Решение: делать вместе, учить, объяснять.

Месть:

Обман, необоснованные ожидания - ребенок чувствует обиду, ему больно - родителю хочется оправдаться

Решение: проговорить свои чувства и чувства ребенка, признать свои ошибки, извиниться, спросить, чего хочет ребенок.

