

Благотворительная
организация
«Семья детям»



КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПОНИМАТЬ И КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ

инструкция для родителей



Проект «Профилактика жестокого
обращения в отношении детей»

Проект поддерживается
Компанией «Боинг»



Скорее всего, каждый из нас замечал, что хорошие умственные способности не дают гарантии успеха в обучении, общении, дружбе, карьере, семье. Быть умным важно, но недостаточно. **Хорошо развитый эмоциональный интеллект гораздо больше влияет на эффективность в социальных отношениях, дает возможность правильно и быстро оценить разные жизненные ситуации и принимать верные решения.** Напротив, если эмоционально-волевая сфера не развита, то сложно прикладывать усилия к монотонным и неинтересным делам, приоритет всегда ставится в пользу «хочу», а не в пользу «надо», контролировать сильные эмоции сложно, поэтому бывают всплески агрессии, непонимание себя и своих чувств, это может приводить к неуверенному поведению, а также неспособности договориться с другим человеком. Именно поэтому особенно важным считается уделять большое внимание в детском и подростковом возрасте развитию эмоционального интеллекта, так как основа личности и характера закладывается в ранний период.

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями, соотносить своё состояние и условия окружающего мира и выбирать наиболее подходящее поведение.

СПОСОБНОСТЬ РАСПОЗНАВАТЬ ЭМОЦИИ

Когда мы говорим про эмоциональный интеллект, то подразумеваем способность распознавать свои эмоции. И это проблема достаточно большая для нашей страны. Это связано с тем, что взрослые не привыкли

показывать свои чувства, а ребенок учится именно у тех, кто его окружает. **«Не**

реви! Ты же мужчина» – одна из фраз, которая

запрещает ребенку выражать свои чувства. А чем-то управлять и что-то контролировать можно только зная, чем ты управляешь, и что контролируешь. Если ребенок не осознает собственные эмоции и не понимает, например, что злится, то он не сможет управлять своей злостью. Важно открывать ребенку богатый мир эмоций. Прелесть эмоциональных реакций в их универсальности. Люди любой расы одинаково испытывают счастье, удивление, злость. Поэтому **вы можете начать развивать**

эмоциональный интеллект, наблюдая за эмоциями

других людей, для этого необходимо обращать

внимание на мимику, интонации, положения тела,

слова. Наблюдайте сами и учите ребёнка обращать внимание, что происходит с другим человеком.

Признайте важность переживаний ребенка. Возможно, потеря любимого плюшевого мишки кажется вам мелкой неприятностью, а для ребенка это был его лучший друг, и предложение просто заменить его на нового вызовет обиду или негодование. Постарайтесь не реагировать на проблему ребенка словами «это не страшно», «ничего особенного не случилось», «это не повод для слез». Ребенок переживает такие слова как отрицание важности происходящего и обесценивание своих чувств. **Раз он плачет – значит,**

случившееся слез заслуживает. Ребенку важно погоревать о потере. Обнимите его и дайте выплакаться. Слезы скоро высохнут сами, а ребенок получит опыт здорового проживания потерь и обид, сможет в дальнейшем запрашивать поддержку близких и рассчитывать на вас в трудные моменты жизни.

Выслушайте ребенка. Не торопитесь предлагать ребенку варианты решения проблемы или сами исправлять ситуацию. Сначала дайте ему выговориться, используя технику активного слушания: задавайте уточняющие вопросы, проверяйте, правильно ли вы поняли суть проблемы.

И самое главное – дайте ребенку понять, что его чувства уместны и имеют право на существование. Например, вы можете сказать так: «Я вижу, что ты очень злишься/опечален/встревожен, и могу тебя понять. Это действительно возмутительно/грустно/страшно, когда происходит то, что случилось с тобой».

Совместное творчество. Вместе с ребенком вы можете рисовать, лепить и пр. Когда мы что-то создаем, придумываем, включаем фантазию - развивается эмоциональный интеллект.

Важно, чтобы внутри себя ребенок понимал свои чувства. С ребенком можно играть в игру «Изобрази эмоцию». Можно изобразить разъяренную кошку, а не просто кошку. Если вы заметили, что ваш ребенок знает базовые эмоции – здорово. Далее важно обучать оттенкам эмоций. Для этого их нужно знать. Если есть эмоция злость, то оттенок – недовольство, раздражение, гнев, сердитость, негодование.

Читайте вместе с ребёнком полезные книги, обсуждайте поведение и поступки главного героя. Психологами написаны специальные книги для развития эмоционального интеллекта, например, «Монсики. Что такое эмоции и как с ними дружить» Виктории и Глеба Шиманских. Книга про забавных существ Монсиков, которые познакомят деток с миром чувств и эмоций, они помогут ребятам разобраться почему они чувствуют грусть, обиду или злость, научат побеждать страх и контролировать злость, переживать неприятности и замечать хорошее в жизни. А для взрослых и подростков есть отличная книга «Психология эмоций» Пола Экмана.

УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЧУВСТВА

Чтобы ребенок умел в разных ситуациях, даже стрессовых, говорить о том, что с ним происходит, важно постепенно учить его осознавать свои эмоции.

Помогите ребенку выразить его чувства. Ситуации, в которых ребенок обращается к вам за поддержкой, как правило, и для него связаны с сильными эмоциями. Это может быть гнев на обидчиков, страх перед контрольной или стыд за проступок.

Важно, чтобы ребенок умел словами описать случившуюся ситуацию, тогда не придется пускаться в ход кулаки, убежать или дрожать во время экзамена. Когда мы говорим о том, что вызвало переживание, советуемся с родителями, ищем решения, то накал эмоций снижается и это позволяет социально приемлемым способом выразить переживания.

Научите ребенка сознательно влиять на свои чувства. Необходимо в данной теме начать и работу над собой. Если мы видим пролитое молоко и кричим из-за этого, то мы по своему примеру учим ребенка вести себя так же. Необходимо следить за собой, как мы проявляем свои эмоции.

С одной стороны важно признать чувство, которое к нам пришло, назвать его. С другой – нужно с ним что-то сделать.

Если мы глубоко печалимся, то мы должны выбирать – буду я что-то менять, или буду дальше печалиться. У нас есть выбор. И этому нужно учить детей. Если у ребенка много эмоций одновременно, то почти сразу нужно показать ребенку, на что он обозлился. Нужно сразу назвать эмоцию и причину проявления таких

эмоций. **Важно быть рядом,** выдерживать сильные эмоции ребенка и так на своем примере обучать ребенка выдержке. Можно сказать: «Я вижу, что тебе тяжело, посердись чуточку, и я тебя успокою».

Семья формирует базовое доверие ребенка к миру. Хорошо было бы, если бы в семье была атмосфера безопасности, принятие ребенка, и родители несли ему посыл: ты хороший и мир вокруг тебя хороший. Но не всегда так случается. Если разделить, то чаще всего формирование происходит из такого послания: «Ты хороший и мир вокруг хороший». Это формирует самооценку ребенка, его уверенность и позитивный взгляд на будущее. Оптимистичность – это показатель хорошо развитого эмоционального интеллекта. Поэтому, если вы часто слышите, что ребенок ворчит/не верит в хороший исход – вспомните посыл, который вы ему несли и попробуйте «перезаписать».

Чаще говорите ребенку, что он хороший, что все рады тому, что он есть, хвалите его поступки и результаты. Мы родители тоже влияем на отношение ребенка к миру и людям, если мы недовольны собой, окружением и работой, то ребенок считывает наши взаимоотношения с миром и невольно подражает. Важно самим начать радоваться, верить в лучшее, позитивно мыслить.

ПОНИМАНИЕ ЧУВСТВ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Понимать эмоции и чувства другого человека важно, чтобы научиться дружить, договариваться, уметь находить точки соприкосновения. Чтобы решать разные сложные ситуации важно видеть чувства другого человека.

Нужно быть наблюдательным. Как мы понимаем чувства другого человека? Мы смотрим на **МИМИКУ**, смотрим на **ТЕЛО** другого человека, на его **действия, слова**, слушаем интонацию.

Слышать и запрашивать обратную связь, чтобы человек нам сообщал, **правильно ли мы его поняли**, довольны ли мы тем, о чем договорились.

Эмпатия или сопереживание. Важно научить ребенка учиться этому чувству постепенно, шаг за шагом. Говорим ребенку о своих волнениях, переживаниях: «Мне грустно, потому что ты сломал мою вещь», тогда ребенок сможет понять, что с нами происходит. Если видим человека, который запнулся, то можно пояснить ребенку «Человек запнулся, наверное, ему больно» тогда малыш сможет поставить себя на место другого, понять что происходит с другим. Также учите ребёнка сочувственно относиться к больным людям и людям с ограниченными возможностями.

Важно, чтобы ребенок общался с разными людьми: с младшими, старшими, ровесниками, учился входить в разные коллективы и комфортно чувствовать себя в них. Тогда у ребёнка будет развиваться социальный интеллект, который тесно связан с развитием эмоционально-волевой сферы. Чем больше ребёнок будет общаться, видеть разных людей, тем лучше он будет понимать общение и людей.

НЕ НАРУШАТЬ ЧУЖИЕ ГРАНИЦЫ И ЧУВСТВОВАТЬ СВОИ

У каждого человека есть свои физические и психологические границы. К физическим относится наше тело, комфортная дистанция и личное пространство; к психологическим принято относить наш внутренний мир, собственное мнение, желания и потребности.

Свои физические границы детям чувствовать сложно, так как они очень изменчивы. Вчера ребенок был одного размера, а сегодня он вырос и стал другого размера. Поэтому дети иногда, вылезая из-под стола, стучаются об него, или идут и врезаются в кого-нибудь. Это не значит, что ребенок агрессивный, он просто растёт. **Чтобы ребенок чувствовал свои границы** с

ним очень полезно **обниматься, делать** ему разные **массажи,**

играть в подвижные/контактные **ИГРЫ**, ортопедические коврики использовать, пользоваться утяжеленными одеялами и тд.

Установить личные психологические границы в отношениях означает определить или озвучить рамки между собой и другим человеком, таким образом создавая комфортный для обоих психологический климат. Поэтому **МЫ УЧИМ**

детей правилам поведения в обществе, воспитываем в них уважение к людям и научаем их чувствовать свои потребности и желания, соотносить их с реальностью и по возможности реализовывать.

ЧТО ЖЕ БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

Если человек не развивает эмоциональный интеллект, то он не будет знать, чего он хочет, т.к. имеет плохой доступ к своим потребностям. А **когда человек не знает, чего хочет, у него нет мотивации**, что-то делать или он делает что-то не то, остаётся недоволен. При неразвитом эмоциональном интеллекте мы не видим свои границы и не видим границы другого человека. У нас плохо развита эмпатия. Поэтому мы не умеем принимать то, что нам дает другой человек и давать что-то сами, потому что контакта не случается.

Важно понимать, что каждая эмоция полезна и помогает нам и нашему ребёнку. Эмоция помогает мгновенно проанализировать ситуацию и действовать в нужном направлении. Например, зачем нужно отвращение? Это очень неприятное чувство. Отвращение тесно связано с развитием мышления. Мы называем отвратительным то, о чем точно знаем, что оно отвратительно. Например, если ребёнку маленькому дать сок и засунуть туда муху, то ребенок в 2,5-3 года выпьет сок, 4-х летний ребенок достанет муху, выкинет, выпьет сок. А уже ребенок более старшего возраста, достав муху, будет понимать, что сок испорчен, что муха там что-то оставила. Это происходит с развитием интеллекта. Появляются причинно-следственные связи. При этом, в головном мозге есть центр отвращения, который непосредственно связан с нашим желудком, и это вызывает тошноту. Итак, для чего нужно отвращение? От чего оно нас защищает? От отравления. Каждая эмоция необходима и полезна. Нет плохих или хороших, есть то, как мы их выражаем или предъявляем миру, и как мы их понимаем, и используем знания о мире чувств.

Материал составлен по лекциям для родителей, которые прошли в Верхней Салде при участии психолога Марины Березиной, а также по материалам психолога Анны Кольчугиной. ■

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ

 vk.com/family2children

 facebook.com/family2children

Ищите полезные видео, игры и книги на сайте «Семьи детям»

www.family2children.ru

**Поддерживая взрослых,
мы помогаем детям**