

Совсем не обязательно во всём соглашаться с ребёнком. У вас другое мнение? Так и говорите! «Знаешь, я услышал твою точку зрения, но я так не думаю. У меня вот такие аргументы...» Но при этом не давить и не настаивать, просто делиться позицией.

4. Помогайте ребёнку справляться с сильными эмоциями

О дыхательных упражнениях и других тактиках управления эмоциями обычно гово-

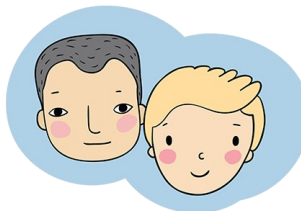


рят в контексте сильного волнения, страха и других негативных переживаний. Но и с интенсивной радостью важно уметь справляться. Например, у ребёнка день рождения. Утром он получил от родителей подарок, о котором долго мечтал, потом одноклассники должны поздравить, а вечером всей семьёй — в пиццерию. Ну и как же тут усидеть смирно на уроке математики? Его переполняют эмоции. Как и в ситуации сильного гнева, в нём есть море энергии, которую важно направить в конструктивное русло.



5. Рисуйте, танцуйте, пойте, пишите и играйте вместе с ребёнком

Эмоции дают творчеству энергию, служат своеобразным топливом и вдохновением.



А творчество, в свою очередь, развивает эмоциональный интеллект, так как заставляет искать и находить адекватные выразительные средства, благодаря чему мы в итоге понимаем без слов язык искусства.

Творчество — мощный инструмент самовыражения, и его можно здорово использовать с детьми. Иногда гораздо проще описать эмоциональное состояние не словами, а какими-то другими выразительными средствами. Например, нарисовать, а потом обсудить, объяснить, что значат эти цвета, эти формы и так далее. Таким же образом можно и подвигаться, спеть, станцевать. Все средства хороши, главное — быть внимательными к чувствам своим и того, кто рядом.

Эмоциональный интеллект ребенка - это тонкая душевная материя, ее развитие способствует более раннему пониманию основ общения и взаимопонимания, как в коллективе, так и в отношениях со своими родителями, что ликвидирует почву, на которой возникают конфликты и недопонимание.

БУ ОО «Центр психолого-медико-социального сопровождения»

5 СПОСОБОВ НАУЧИТЬ РЕБЁНКА УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ



ПЕДАГОГ - ПСИХОЛОГ
Ю.В. БОТОВА

Наш адрес: 646900,
г. Калачинск,
Ул. Ленина, 51 каб. №16
Тел.: 8(38155) 21-154
Эл.почта:
ms_kalachinsk@mail.ru

Понимать себя и других, учиться с удовольствием, дружить и строить доверительные отношения — это лишь неполный список того, для чего нужен высокий эмоциональный интеллект. Заняться его развитием лучше уже в детстве, когда психика и мозг пластичны, а обучаемость на высоте. Эта статья о том, как родители могут помочь в этом ребёнку.

1. Научитесь понимать собственные



В нашей культуре не принято делиться чувствами и переживаниями, проговаривать всё с близкими, что является частой причиной недопонимания и сложностей в отношениях. Чтобы помочь ребёнку в будущем строить более счастливые отношения, надо начать с себя. Первый шаг — завести привычку прислушиваться к себе, к своим чувствам и определять их. Что там, внутри, происходит? Как это можно назвать?

Следующий шаг — давать чувствам названия. Хорошо, если в вашем словаре много слов, обозначающих эмоциональные состояния, но если вы не можете найти подходящее слово — подберите метафору или придумайте своё название, как в стихотворении Виктора Лунина «У папы настроение за завтраком чистильное, у мамы настроение на папу обижальное...».

2. Говорите о своих чувствах (это совсем не страшно)



Итак, вы умеете определять свои эмоции, у вас богатый «эмоциональный» словарь. Но как их выразить? А если эмоция не очень (или очень) неприятная? Стоит ли? Стоит, потому что эмоция всё равно проявится в ваших действиях, словах, реакциях и любая попытка скрыть её даст ребёнку лишний повод сомневаться в своей способности понимать и чувствовать другого, а также доверять своим чувствам. И не стоит имитировать чувства и эмоции, которых нет. Лукавство будет разоблачено.

Гораздо лучше говорить искренне: «Вот ты пришёл из школы такой румяный, взъерошенный, мне очень любопытно, что у тебя произошло за день». «Вижу, ты серьёзно чем-то озадачен. Меня тревожит твоё состояние. Не хочешь рассказать, что случилось?» «Слушай, ты такой вдохновлённый сегодня! Не могу удержаться от вопроса: что же такого было в школе?» Если же по какой-то причине вы не готовы к разговору — так бывает, честнее сказать об этом и отложить все вопросы на потом. «Вань, я вижу, ты хочешь со мной поделиться, но у меня сейчас такое состояние (я возбуждён, подавлен, озадачен и так далее), что вряд ли я могу быть хорошим собеседником. Давай поговорим через пару часиков». Сказать ребёнку о себе, о своих чувствах — это очень важно, через это он учится быть внимательным к эмоциональному состоянию другого, а ещё говорить о чувствах.

3. Минимизируйте оценочные суждения



Поводов для беспокойства и у взрослых, и у детей сегодня предоста-

точно, но главный стрессовый фактор — это, пожалуй, внешняя оценка, с которой можно столкнуться где угодно. И речь не только о негативе. Даже кажущиеся положительными «Молодец» или «Какой ты у меня умничка» только усугубляют ситуацию, поскольку формируют зависимость. Каждый раз, когда ребёнок будет что-то делать, он будет в напряжении в ожидании этой оценки.

Конечно, мы не можем полностью освободиться от этого. Зато в наших силах сформировать у ребёнка понимание, что любое суждение — это субъективное мнение другого человека. У каждого своё видение, своё восприятие мира и окружающих.

Важно, чтобы у ребёнка по всем вопросам была собственная позиция: так он будет меньше зависеть от других людей.

Роль родителей здесь — задавать наводящие и уточняющие вопросы, не говорить догмами, давать возможность порассуждать.