ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ.

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПОНИМАТЬ И ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЧУВСТВА

Ребёнку необходимо научиться понимать свои чувства и эмоции и уметь рассказать вам о них. У него должен быть развит Эмоциональный Интеллект.

**Эмоциональный Интеллект** – это способность распознавать свои чувства и эмоции и управлять ими, а также понимать чувства других людей. Чем лучше у человека он развит, тем более осознанно он строит свою жизнь и отношения с другими людьми.

Если ваш ребенок ещё не знает, как называются его чувства и часто не может понять и рассказать, что с ним происходит – помогите ему развить его Эмоциональный Интеллект.

Эта статья поможет вам в этом.

НАЗЫВАЙТЕ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ РЕБЕНКА

Формируйте у ребёнка словарик 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 РЕБЕНКУ 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](http://ipsyholog.ru/agressiya-u-rebyonka-chto-delat-roditelyam/).

Помните, что нет плохих и хороших эмоций. Есть приятные и неприятные. И каждая эмоция может быть в отдельном конкретном случае полезна.

ПОКАЖИТЕ РЕБЕНКУ, КАК ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ

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

✓ Сказать вам про них: «Мне грустно», «мне смешно» .  
✓ Нарисовать их.  
✓ Слепить из пластилина или из песка.  
✓ Через физические действия: попрыгать, побегать, потанцевать.  
✓ 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.

Также старайтесь меньше говорить и больше слушать ребёнка. И слушать необходимо очень внимательно! Помните, что у вас целых ДВА уха, и только ОДИН рот, а не наоборот))



СОЧУСТВУЙТЕ РЕБЕНКУ.

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*](http://ipsyholog.ru/vospitanie-rebenka-otcom-rol-otca-v-vospitanii/)*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.

ПРИМЕРЫ ДИАЛОГОВ С РЕБЕНКОМ

Диалоги, приведённые ниже, создают безопасное пространство, в котором ваш ребёнок научится лучше понимать себя и других, а также будет чувствовать вашу поддержку и принятие.

Давайте разберём конкретные ситуации.

ПРИМЕР 1: ВЫ ВИДИТЕ, ЧТО РЕБЕНОК ОБИЖАЕТСЯ

Вместо таких [обидных фраз](http://ipsyholog.ru/obidnye-slova-iz-detstva-znakomye-kazhdomu/), как: *«перестань обижаться», «на обиженных воду возят», «да ладно, ерунда какая», «я тоже на тебя обижусь»* и т.д., ОЗВУЧЬТЕ чувство ребёнка: *«Я вижу, что ты обиделся на меня (папу, бабушку, мальчика)»*.

Далее, объясните ребёнку, ПОЧЕМУ он это чувствует:

*– Потому что я так строго тебе сказала и стало неприятно;  
– Потому что папа не дал тебе, чего ты хотел;  
– Бабушка пошутила над тобой и тебе это не понравилось;  
– Мальчик не дал тебе игрушку и т.д…*

Научите ребёнка тому, как он может сказать о переживании своими словами: *«Ты можешь сказать: «Я обиделся на тебя» и тогда мне будет понятно, что с тобой.»*

*ПРИМЕР: ВЫ ВИДИТЕ, ЧТО РЕБЕНОК ЗЛИТСЯ*

Вместо: «хватит злиться», «злиться нельзя», «фу какая ты некрасивая, когда злишься», «хорошие девочки не злятся», «злюка», «иди злиться в свою комнату» и т.д., скажите:

– Я вижу, ты сердишься на сестру, потому что она сломала твой домик Конечно, это неприятно, когда то, что ты строишь, ломают. Ты можешь сказать сестре: «Я злюсь на тебя, так делать нельзя!». Давай подумаем, как это можно исправить.

ПРИМЕР 3: ВЫ ВИДИТЕ, ЧТО РЕБЕНОК КАПРИЗНИЧАЕТ

Вместо: «хватит ныть», «рот закрой», «надоела уже», «ну что тебе еще нужно», «я тоже устала», «прекрати сейчас же», скажите:

– Я вижу, что тебя что-то беспокоит. Возможно, ты устал или не выспался, или голодный? А может быть, тебе хочется моего внимания? Ты можешь сказать: «Мама, мне грустно, обними меня, я хочу твоего внимания». Иди ко мне.

– Я понимаю, ты расстроился, потому что не хотел уходить с площадки. Давай мы вечером снова придем сюда. А сейчас, по дороге домой поиграем в игру «кто больше увидит красных машин».

ПРИМЕР 4; ВЫ ВИДИТЕ, ЧТО РЕБЕНОК БОИТСЯ ИЛИ ВОЛНУЕТСЯ

Вместо: «трусишка», «это совсем не страшно», «не придумывай всякую ерунду», скажите:

– Я вижу, ты немного боишься, потому что в комнате темно. Расскажи мне, что тебя беспокоит (слушаете). Давай подумаем, что можно сделать. Оставить тебе ночничок и открытую дверь в комнате? Я могу с тобой посидеть.

– Я вижу, что ты волнуешься, потому что никогда здесь раньше не был. Все будет хорошо. Давай я тебе сейчас подробно расскажу, что будет происходить и тебе это поможет.