

Жить в мире эмоций. Жить в мире с эмоциями.

Я не хочу находиться во власти
своих

собственных эмоций.

Я хочу использовать их,

наслаждаться ими, управлять
ими.

О.Уайльд

Чтобы стать счастливым и успешным человеком в будущем, ребёнку необходимо научиться взаимодействовать с окружающими его людьми: устанавливать и поддерживать межличностные отношения, вовремя оказать помощь и поддержку, разрешать конфликты, уметь работать в команде. Этого можно достигнуть, только хорошо ориентируясь в собственных чувствах и чувствах других людей. И – как верхушка пирамиды – использовать свой эмоциональный ресурс для достижения поставленных целей, личностного роста и самореализации. Именно поэтому с детства очень важно развивать эмоциональный интеллект.

Главными источниками познания мира чувств и эмоций для ребёнка являются семья и школа. В школе ребёнок принимает участие в жизни класса, взаимодействует с одноклассниками и учителями.

Ребёнок может столкнуться с ситуациями травли, неприятия одноклассниками, предвзятым отношением учителей. Трудные ситуации играют особую роль в жизни ребёнка, давая ему возможность испытывать свои способности, что в одних случаях принесёт радость и гордость за собственные достижения, а в других – послужит причиной для гнева и разочарований. Здесь эмоциональный интеллект становится своеобразным регулятором жизни, закрепляет нужную эмоциональную информацию и отсеивает ненужную.

Самое лучшее и самое наглядное пособие для изучения эмоционального интеллекта — это жизненные ситуации, в которых вы и ваш ребёнок оказывается почти ежедневно. Вот три блока умений, которые могут стать отправными точками для формирования эмоциональной компетентности ребёнка.

1. Понимание сигналов своего тела

Бывает так, что на прогулке или на экскурсии ребёнок начинает «киснуть»: ему внезапно ничего не нравится, всё раздражает, а пустяковая неприятность кажется настоящей катастрофой.

В такие моменты важно уметь сделать паузу и понять: в чём же причина? Возможно, с экскурсией всё в порядке, просто ребёнок устал или голоден. Если человек умеет осознавать такие причины внутри себя и понимать, как они влияют на его поведение, то он может намного лучше управлять своими эмоциями и заботиться о себе.

Так что после обеда или отдыха, когда настроение нормализуется, важно обсудить с ребёнком, что повлияло на его эмоции. Почему сначала всё казалось таким ужасным, а потом стало нормальным? Спустя какое-то время он сам научится связывать своё физическое и эмоциональное состояние.

Родителям необходимо:

- рассказывать ребёнку о чувствах и эмоциях посредством наглядного материала: картинок, пособий, детской литературы с иллюстрациями;
- читать сказки и смотреть вместе мультфильмы с насыщенным эмоциональным содержанием;
- озвучивать свои чувства и чувства ребёнка в различных ситуациях: «Я сейчас очень зла из-за того, что ты разбил чашку», «Вижу, что ты расстроен, потому что сломалась твоя любимая машинка», «Бабушка рада, что ты ей подарил такой замечательный рисунок»;
- спрашивать ребёнка каждый день: «Какое у тебя сегодня настроение?», «Что ты сегодня чувствовал?».

2. Управление своим эмоциональным состоянием

Эмоции помогают нам реагировать на изменения вокруг. Благодаря им наш мозг определяет: всё ли в порядке, нужно ли что-то срочно предпринять. В целом-то эмоции — штука полезная, но иногда они воздействуют на нас слишком сильно, и мы теряем контроль над ситуацией.

Страх публичных выступлений — отличный пример того, когда из-за эмоций всё идёт не по плану. Каждый сталкивался с ним лично или, по крайней мере, наблюдал со стороны. Вспомните того застенчивого одноклассника, который отлично писал сочинения, но не мог ни слова произнести у доски. Почему же так происходит?

Всё дело в том, что мозг моментально реагирует на всё необычное и непривычное. Тридцать пар глаз и ушей, одновременно наблюдающих

за нами — это довольно непривычная ситуация. Оказавшись в ней, мозг говорит нам: «Опасность! Замри!». И эмоции тут же буквально замораживают наше тело. В нас просыпается та самая обезьянка, от которой мы произошли. Она видит хищников и замирает.

Управление своим эмоциональным состоянием — тоже навык, который можно освоить. Если мы хотим чувствовать себя комфортно перед зрителями, мы можем тренироваться и постепенно увеличивать «нагрузку». Сначала рассказать стихотворение маме, потом бабушке и дедушке, потом друзьям. И вот, спустя какое-то время, ребёнок бойко читает стих перед всем классом. Страх сделать ошибку волшебным образом превращается в возможность проявить себя!

Родителям необходимо:

- научить ребёнка приемлемым способам избавления от злости и гнева: побить подушку, разорвать бумагу, потопать ногами;
- подобрать вместе с ребёнком способы поднятия настроения: пойти погулять на свежем воздухе, посмотреть мультфильм, послушать весёлую музыку;
- обсудить, как можно справиться с волнением и страхом, поделиться своими примерами.

3. Умение создавать позитивный контакт

Большинство взрослых (во всяком случае, успешных) знают, что если мы говорим только о своих желаниях, а на желания другого человека не обращаем внимания, то договориться с собеседником не выйдет. Никому не нравится, если к его мнению не прислушиваются, а интересы игнорируют или даже высмеивают.

Вспомните людей, которых вы считаете успешными. Скорее всего большинство из них так или иначе прислушиваются к мнению окружающих и не открывают дверь ногой со словами: «Так, слушайте все меня». Их успех в существенной степени связан именно с умением договариваться и находить компромисс. Когда мы думаем о чувствах и желаниях других, они ощущают нашу заботу и гораздо охотнее идут навстречу.

Людям намного интереснее общаться с тем, кто интересуется их мнением и задаёт вопросы на важные для них темы, а не только рассказывает забавные случаи из своей жизни. Умение строить общение таким образом — один из практических навыков формирования отношений с окружающими.

Родителям важно:

- развивать у ребёнка коммуникативные навыки посредством совместных игр со взрослыми и сверстниками, просмотра мультфильмов и фильмов, чтения литературы на тему дружбы и друзей;
- развивать адекватную самооценку, самостоятельность, уверенность в собственных силах. Ребёнок должен осознавать ответственность за каждый сделанный им поступок и быть готовым к последствиям
- не стараться быть идеальным, счастливым и довольным жизнью 24 часа в сутки. Ребёнок должен видеть вас настоящими: иногда расстроенными, иногда уставшими, а иногда и разозлёнными. Только тогда он научится понимать чувства других людей и изменять своё поведение в соответствии с ними: «Папа сегодня расстроен, у него неприятности на работе, давай мы с тобой не будем сегодня играть в шумные игры, а посмотрим мультфильм в твоей комнате»;
- развивать у ребёнка чувство эмпатии, сочувствия. Не забывайте, что мама и папа для своих детей являются образцом для подражания. Если в Вашей семье нет доверительных отношений, атмосферы любви, принятия и поддержки, для ребёнка все эти чувства так и останутся недоступными.

Позитивного общения вам с вашими детьми и доверительных отношений!

Литература:

Джон Готтман, Джоан Деклер «Эмоциональный интеллект ребенка Практическое руководство для родителей» Москва: «Манн, Иванов и Фербер», 2015. - 288с.

Пархоменко С. «Волшебство эмоций. Эмоциональный интеллект для детей» Москва: Банда умников, 2021. – 48с.

Шиманская В.А. «Где живут эмоции? Практические задания для развития эмоционального интеллекта» Москва: Манн, Иванов, Фербер, 2021. - 104с.