

Растим детей

• Навигатор для современных родителей •



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СЕМЬ&Я

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

ПО ОБЪЕДИНЕНИЮ УСЛУГ ПСИХОЛОГА-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕТОДИЧЕСКОЙ  
И КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПОМОЩИ РОДИТЕЛЯМ, ЗАКОННЫМ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ,  
А ТАКЖЕ ГРАЖДАНАМ, ЖЕЛАЮЩИМ ПРИНЯТЬ НА ВОСПИТАНИЕ В СВОЮ СЕМЬЮ ДЕТЕЙ,  
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ



2023 ГОД

ПРО ДЕТЕЙ, СЕМЬЮ  
-РОДИТЕЛЯМ

КАТЯ ТИМУРШИНА

Получить консультацию

**+7(937)595-27-75**

### Почему важно развитие эмоционального интеллекта

Дети, способные эффективно регулировать свои эмоции, чувствительны к эмоциям окружающих, поэтому они могут сопереживать другим людям или принимать их точку зрения. Это помогает конструктивно решать проблемы, связанные с проявлениями сильных эмоций. Дети с развитым эмоциональным интеллектом лучше взаимодействуют с окружающими и добиваются больших успехов в жизни.

Рассмотрим несколько способов, с помощью которых родители могут развивать эмоциональный интеллект у ребенка.

#### Признавайте точку зрения ребенка и сочувствуйте ему

Сочувствие не означает, что родители должны во всем соглашаться с ребенком. Но важно всегда пытаться смотреть на ситуацию с его точки зрения. Иногда ребенок должен поступать так, как ему велят родители, но при этом он вправе иметь свой взгляд на ситуацию. Мы все знаем, как приятно, когда нашу позицию признают, и даже если мы не имеем при этом свободы действий, нам легче с этим смириться. В общении с ребенком используйте следующие фразы:

- «Ты взволнован!»
- «Я знаю, тебе трудно закончить игру и пойти обедать, но уже время»
- «Наверное, ты хотел бы, чтобы я все делала за тебя, не так ли?»
- «Ты так расстроился из-за дождя»
- «Я знаю, ты хотел бы ложиться спать позже, как старшие дети»

#### Как это помогает в развитии эмоционального интеллекта

- Ощущение ребенка, что его понимают, помогает выработке гормонов, которые его успокаивают. Со временем ребенок сам учится успокаивать себя в ситуациях, когда он расстроен.
- Вы помогаете ребенку осознавать то, что с ним происходит, и понять, что вызывает у него те или иные чувства. Даже то, что вы называете чувства, помогает маленьким детям справляться с ними.

#### Позвольте ребенку выражать свои эмоции

Ваше неодобрение по поводу того, что ребенок испытывает страх или злость, не поможет ему справиться с эмоциями, но может привести к тому, что он начнет их подавлять. К сожалению, подавленные эмоции, в отличие от выраженных адекватным способом, не исчезают. Они спрятаны внутри и ищут выход. Поскольку эти эмоции не контролируются сознательно, они проявляются в неожиданных ситуациях: ребенок бьет сестру, ему снятся кошмары или у него развивается нервный тик.

Чтобы этого не произошло, создайте условия для того, чтобы ребенок мог свободно распознавать и выражать свои чувства. Используйте следующие фразы:

- «По-моему, ты обеспокоен тем, что вы идете на экскурсию. В твоём возрасте я тоже не любила экскурсии. Хочешь об этом поговорить?»
- «У тебя ничего не получается и это доводит тебя до слез? Каждому время от времени нужно поплакать. Дай я тебя обниму, и можешь плакать, сколько захочешь».

#### **Как это помогает в развитии эмоционального интеллекта**

- Ваше принятие помогает ребенку самому принимать свои эмоции и лучше справляться с ними.
- Ваше принятие дает понять ребенку, что эмоций не стоит бояться или стыдиться, что они нормальны, и с ними можно справиться. Ребенок понимает, что он не один и что если вы принимаете даже его непривлекательные стороны, то вы принимаете его в целом таким, какой он есть.

#### **Учите ребенка решать проблемы**

Когда ребенок (или взрослый) чувствует, что его эмоции понимают и принимают, чувства теряют свою энергию и рассеиваются. Но в некоторых ситуациях необходимо решить проблему, которая вызвала данные эмоции. Иногда дети могут делать это самостоятельно, а иногда им требуется ваша подсказка. Не подгоняйте ребенка и не решайте проблемы за него, пока он сам об этом не попросит. Это даст ему понять, что вы не сомневаетесь в его способности самостоятельно справиться с проблемой:

- «Ты злишься из-за того, что брат разбил твою игрушку. Но драться нельзя. Пойдем, я помогу тебе объяснить брату, что ты чувствуешь».
- «Ты расстроена из-за того, что Маша заболела и не пришла к тебе. Я знаю, как ты ждала ее. Если хочешь, мы можем придумать, чем еще интересным мы можем заняться»
- «Ты расстроился из-за того, что Сережа не пошел с тобой гулять. Иногда ты чувствуешь, что больше не хочешь с ним играть. Но тебе нравится играть с ним. Что бы ты хотел сказать Сереже?»

#### **Как это помогает в развитии эмоционального интеллекта**

- Детям необходимо выражать свои чувства, но им также следует знать, как находить конструктивный выход из сложных ситуаций. Для этого ребенку необходима практика и ваш хороший пример.

#### **Играйте**

Если ребенок начинает плохо себя вести, вероятно, он не может справиться со своими эмоциями. В этом ему могут помочь игры. Рассмотрим пример:

Ваш 4-летний сын постоянно зовет маму. Вместо того чтобы раздражаться на такое поведение, помогите ему справиться со своими эмоциями. Сыграйте в игру, в которой неуклюжий папа не будет пускать ребенка к маме, будет стоять между ними и рычать: «Не пуцуй! О-о, ты меня обошел! Ты такой сильный! Но в следующий раз ты не пройдешь!» Ребенок в такой шуточной форме сможет доказать, что он всегда сможет быть с мамой, и его тревоги развеются.

#### **Как это помогает в развитии эмоционального интеллекта**

- Дети ежедневно испытывают разные эмоции: бессилие, злость, грусть, страх, зависть и т. д. Эмоционально здоровые дети выражают их в игре, тем самым развивая свою эмоциональную сферу. Смех уменьшает уровень стрессовых гормонов так же, как и слезы. Но при этом приносит много радости.

#### **Показывайте пример эмоционального интеллекта**

Самое важное, что вы можете сделать для развития эмоционального интеллекта ребенка – это научиться регулировать собственные эмоции. Многим из нас это удается до тех пор, пока мы не расстраиваемся из-за поведения ребенка и не призываем его к [дисциплине](#). Но наша реакция может как успокоить малыша, так и еще больше усугубить ситуацию. Очень важно, [устанавливая правила](#) для ребенка, самим сохранять спокойствие:

- «Извини, дорогая, я знаю, что тебе трудно остановиться, но завтра ты сможешь поиграть подольше. А сейчас пора ложиться спать. Пойдем, я прочитаю тебе на ночь. Какую сказку ты хочешь сегодня услышать?»
- «Ты знаешь правило: нельзя прыгать на диване. Ты можешь его сломать. Я вижу, что ты хочешь попрыгать. Мы можем пойти в игровой центр, и там ты сможешь попрыгать на батуте, но на диване прыгать нельзя».

#### **Как это помогает в развитии эмоционального интеллекта**

- Дети учатся у нас управлять своими эмоциями. Если они видят, что у нас это получается хорошо, они будут повторять за нами. Вы срываетесь на окружающих, когда испытываете стресс? У вас случаются маленькие истерики, когда что-то идет не так? Всё это ребенок будет повторять за вами. Вы сохраняете спокойствие, когда ребенок ведет себя плохо? Вы сочувствуете ему? Он будет поступать так же.