



Эмоциональный интеллект — что это?

Эмоциональный интеллект — это способность хорошо понимать свои и чужие эмоции, чувства и переживания, взаимодействовать с окружающим миром и внешними обстоятельствами. Каждому ребёнку очень важно учиться различать эмоции человека с раннего детства.

Родители уделяют много времени изучению арифметических действий, обучению чтению и развитию других интеллектуальных способностей ребенка. Большинство взрослых действительно считают, что чувства – это нечто, не требующее целенаправленного обучения и поддержки.

Часто требования родителей не совпадают с желаниями детей. Отсюда скандалы, слёзы, наказания. В такие моменты родители включают свою авторитарную роль, вызывающую такие эмоции ребенка, которые в будущем приводят к неврозам и психосоматическим проблемам. Но это все потому, что родителей не научили проживать эмоции, у них не развитый эмоциональный интеллект: они не умеют контролировать свои эмоции, закрывают глубоко в себе отрицательные эмоции и не дают себе возможность полностью испытать положительные эмоции.



Развитие эмоционального интеллекта у детей

Каждый спорный и эмоциональный момент нужно всегда прорабатывать вместе с ребенком. Не получается решить пример – ребенок расстроен, идет за поддержкой к маме и не получает ее, ведь мама готовит суп и говорит: «Думай сам!» Ребенок еще больше расстраивается, ведь цифры так и не хотят складываться. Мама нервничает и начинает ругать ребенка: «Ну что ж такое? Мы сто раз решали такие примеры!»

Что же происходит дальше? Негативные эмоции мамы + негативные эмоции ребенка = ?

Такие негативные эмоциональные установки ребенок запомнит, а чем это грозит в будущем? Правильно, как минимум, неуверенностью в себе.

А ведь можно было решить ситуацию по-другому, и тогда у ребенка появилась бы и закрепилась уверенность и в собственных силах, и в родительской поддержке.

Родителям важно понять, что чем лучше развит эмоциональный интеллект, тем легче малышу адаптироваться в социуме, заводить новых друзей, общаться с родственниками и педагогами. Сопереживание, радость, умение поддерживать контакт – это те способности, которые помогают нам каждый день строить отношения с миром людей, миром их эмоций. А в будущем это очень поможет ребенку в достижении профессиональных целей, ведь от умения владеть эмоциями зависит не только дружеская, но и деловая коммуникация.



С какого возраста развивать эмоциональный интеллект?

Уже с 2-3 лет можно заниматься развитием эмоционального интеллекта. Сейчас в продаже можно найти много разных игр, наглядных карточек, книг, которые помогают малышу справиться с эмоциями, а родителям подсказывают, как себя вести, когда малыш расстроен или зол на лопнувший воздушный шарик.

Терапевтические сказки для детей

Терапевтические сказки помогают проработать практически все страхи ребенка, помогают разобраться в его желаниях и целях в жизни, учат здоровым отношениям с одноклассниками и учителями. Читая сказки и моделируя разные ситуации, можно понять, то откликается в душе и сердце малыша больше, а к чему он, наоборот, равнодушен.

Учите ребенка чувствовать несправедливость, понимать причину поступков любимых героев, отличать добро от зла даже в сложных и запутанных ситуациях. Для этого важно читать не только терапевтические сказки, но и разбирать по полочкам уже знакомые сюжеты классических сказок. Расстроил ли Колобок своих бабушку и дедушку? Правильно ли поступил козлёночек, спрятавшись от волка? Плохо ли мачеха поступила с Белоснежкой? Все это тоже развивает эмоциональный интеллект.

Научите ребенка тому, что наши эмоции – это наши друзья, а не враги. Ведь человек чувствует себя по-настоящему счастливым только тогда, когда понимает и распознает все свои чувства, умеет управлять ими и проживать свои эмоции.