КАК РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ У ДЕТЕЙ

Эмоциональный интеллект – это способность человека понимать и осознавать свои эмоции, уметь конструктивно их выражать, понимать чувства окружающих. От эмоционального интеллекта зависит общее благополучие человека, его удовлетворенность отношениями с другими людьми, успехи на работе и счастье в семейной жизни.

Причем это важно не только для детей, но и для взрослых. Люди часто закрываются от своих детей и близких броней «авторитета», который стараются поддерживать любой ценой. А дети удивляются, узнав, что мама и папа могут переживать и вообще что-то чувствовать. Это производит на них неизгладимое впечатление и больше сближает с родными.

Юлия Борисовна Гиппенрейтер, профессор психологии, чьи книги по детской психологии «Общаться с ребенком. Как?» и «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» давно стали отечественными бестселлерами, рассказала о том, как сделать так, чтобы дети и родители слушали и слышали друг друга, как научить всех членов семьи говорить на одном языке и перестать скрывать собственные чувства. «Но я не даю никаких советов, – добавила она в конце разговора, – я лишь указываю путь».

ОБЩАТЬСЯ, ИГРАТЬ И ДЕЛИТЬСЯ ЭМОЦИЯМИ

Ю.Б. Гиппенрейтер сравнивает внутренние переживания ребенка с бочкой, которая заткнута пробкой: внутри все бурлит, а выхода нет. Почему нет? Потому что в нашем обществе не принято делиться своими переживаниями с близкими. «И ребенку, который хочет рассказать что-то маме, нужен способ, нужен язык, нужно средство для выражения своих эмоций. А еще привычка делиться, семейная традиция, живое общение со взрослыми».

Поэтому очень важно играть с ребенком, чтобы помочь организовать такое общение. В специальных играх дети должны учиться делиться своими переживаниями, осознавать и различать оттенки чувств, понимать собственные переживания и эмоциональное состояние другого человека. И, что важно, называть свои чувства и выражать их. Например, называть эмоции, просматривая семейные фотографии, наблюдая за детьми и взрослыми на спортивной площадке, во дворе, в магазине, в парке и т.д.

УЧИТЬСЯ РАСПОЗНАВАТЬ И НАЗЫВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ

«Человеку – неважно, взрослому или ребенку – часто нужно своего рода разрешение на то, чтобы поделиться с близкими своими чувствами или эмоциями, – говорит профессор. – Многие не умеют и оттого не хотят этого делать даже в семье».

И это неумение делиться своими переживаниями, неумение даже определить собственную эмоцию начинается с детства. Ребенок не всегда способен определить, что именно его мучает, как это называется.

Словарь обычного человека чаще всего беден: нравится – не нравится, обиделся, рад. И взрослым, и детям не хватает слов для более точной передачи оттенков эмоций. Ребенок может владеть пассивным словарем, благодаря поэзии и литературе, но он не сможет им пользоваться, если не услышит употребления этого слова в конкретной ситуации, на конкретном примере.

Если вы говорите спокойно – вы сумеете подобрать именно то слово, которое отразит оттенки ваших переживаний. Анализируя оттенки чувства в игре, вы, например, можете сказать: я смутился, я в смятении, я робею, я стесняюсь.

УЧИТЬСЯ РАСПОЗНАВАТЬ ЭМОЦИИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Родители должны учить ребенка распознавать эмоции в другом человеке. Как распознавать? По мимике, по голосу, по жестам, по поведению. После того, как ребенок научится распознавать чужие эмоции, он сможет сочувствовать другому человеку и оказывать ему эмоциональную помощь. Появляются предпосылки для добрых взаимоотношений.

Ю.Б. Гиппенрейтер предлагает использовать карточки лото с изображением ситуаций и названия конкретных эмоций со словами «волнуется», «разозлился», «стыдится». Но этот игровой принцип можно использовать в повседневной жизни, наблюдая вместе с ребенком за людьми на улице, в кафе или магазине, вспоминая случаи из детства.

ИГРАТЬ В СЕМЕЙНЫЕ ИГРЫ

В любые семейные игры очень полезно вовлекать родителей, дедушек и бабушек. В игре всегда возникают эмоциональные ситуации и возможность поговорить о чувствах. Очень важно вести всю игру в доброжелательной атмосфере. Давая ребенку возможность подумать и оставляя за ним право передать ход другому или ответить на чужом примере. В игре чрезвычайно важно проявлять деликатность, не настаивать. Если и побуждать к разговору, то только собственным примером и откровенностью.

ГОВОРИТЬ О СВОИХ ЧУВСТВАХ

Родители часто выражают свое недовольство повышенным тоном, критикой или наказаниями, а стоящие за всем этим эмоции – и их собственные, и детей – «остаются за кадром». Необходимо помнить, что рассказать о своих переживаниях гораздо полезнее, чем умолчать о них, особенно если речь идет о негативных эмоциях. Невысказанная обида в адрес другого человека разрушает отношения (один обижается и молчит, а другой может и не подозревать об этом).

«Используйте «я-сообщения», это дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. «Я-сообщения» – высказывания, в которых вы говорите о своих чувствах от первого лица, сообщаете о себе и своем переживании. «Если ребенок своим поведением вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом, – советует Ю.Б. Гиппенрейтер. – Но сделайте это в наиболее удачной форме. Ребенок включил музыку «на полную катушку, а вам это страшно досаждает – скажите: «Меня очень утомляет громкая музыка». Делайте акцент на собственных чувствах, это позволит выразить негативные переживания в

необидной для ребенка форме. Когда мы высказываем свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем детям возможность самим принять решение. И – удивительно – они начинают учитывать наши желания и переживания».

УЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО СЛУШАТЬ

Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. На жалобу ребенка «Он отнял мою машинку!» стоило бы ответить не привычное «Поиграет и отдаст», а кажущееся немного неестественным «Ты очень огорчен и рассержен на него за это».

Ю.Б. Гиппенрейтер предупреждает родителей: «Наши типичные ответы при всей кажущейся справедливости имеют один общий недостаток – они оставляют ребенка наедине с его переживанием». Ответы по способу активного слушания, наоборот, показывают, что родители поняли внутреннюю ситуацию ребенка, его чувства. Для душевного комфорта ребенка и для его эмоционального развития такое буквальное сочувствие очень важно. Родители сами понимают это, как только начинают спокойно и доброжелательно «озвучивать» чувства ребенка. Когда дети чувствуют готовность взрослого слушать и понимать их, они продолжают рассказывать о случившемся. Активное слушание близких людей помогает ребенку самому понять, что он чувствует, назвать собственные эмоции и постепенно с ними справиться.