



Интeрeснo

Развитие эмоционального
интеллекта ребенка



Ваш ребенок
и его эмоции



Простые способы рассказать ребенку об эмоциях

Советы о том, как научить ребенка распознавать и выразить широкий спектр эмоций.



Как утверждают ученые, в языке эскимосов и других северных народов есть как минимум 50 слов на обозначение различных оттенков снега. Дети-эскимосы слышат эти слова в речи взрослых и постепенно начинают видеть связь между словами и явлениями окружающего мира. Подобным образом, когда родители говорят об эмоциях, дети учатся распознавать их в себе и в других людях.

ИНТЕРЕС

Привет! Со мной ты никогда не заскучаешь. Я воодушевляю тебя развиваться, познавать новое и совершать увлекательные открытия. Кругом столько всего интересного и увлекательного! Как все устроено, из чего сделано? Давай все изучим и про все узнаем!



Понимание и принятие своих эмоций – первый шаг к тому, чтобы научиться управлять ими.

Человек может испытывать большое количество эмоций. Психологи изображают все их разнообразие в виде так называемого «колеса эмоций». Согласно этой схеме, все чувства человека сводятся к четырем основным:

- **Счастье**, с которым связаны любовь, радость и умиротворение. Это наше естественное состояние, когда мы увлечены чем-либо.

РАДОСТЬ

Привет! Меня зовут Радость. Со мной легко заводить друзей и учиться! Когда у тебя что-то получается, я тут как тут, и поэтому в следующий раз получится еще лучше! Мы будем вместе играть и веселиться! Ур-ра-а-а!



- **Страх** – наша реакция на

различные угрозы. С ним связаны чувства ужаса и беспокойства (страх перед неявной угрозой), бессилия и беспомощности. У животных чувство страха может переходить в злость – это своего рода защитная реакция.

СТРАХ

Привет! Меня зовут Страх, со мной ты стараешься держаться вдали от опасности. Я помогу тебе придумать, как справиться с пугающей ситуацией! А если нужно, мы с тобой ка-а-ак дадим сдачи ужасику!



- **Печаль** является реакцией на утрату и разочарование. С ней связаны чувства горя, подавленности и одиночества. Многие люди защищаются от чувства грусти, выражая при этом злость.



- **Злость** – реакция на внешнюю или внутреннюю угрозу. С ней связаны раздражение, фрустрация и ярость. Когда человек не замечает чувство злости, она может направляться внутрь, переходя в депрессию или
 - нечувствительность.



Как научить ребенка понимать свои эмоции?

Просто наблюдайте за его чувствами и чувствами других людей и объясняйте их ребенку без осуждения. Так ребенок научится распознавать свои эмоции и эмоции окружающих.

В течение дня ищите возможности поговорить с ребенком об эмоциях, признавайте его чувства:

- «Ты выглядишь расстроенным»
- «Ты не можешь усидеть на месте! Должно быть, ты взволнован!»
- «Я понимаю: ты чувствуешь себя безопаснее, когда знаешь, что будет происходить. Я тоже»
- «Я слышу тебя! Тебе не нравится шпинат, и ты не хочешь его есть».

Когда вы говорите с ребенком об эмоциях, постарайтесь воздержаться от нравоучений. Вместо этого задавайте вопросы, чтобы путем размышлений научить его понимать свои эмоции.

Например, вы можете задавать такие вопросы:

- «Если ты разозлился на своего друга, что ты можешь сделать?»
- «Если ты злишься на меня, что ты можешь сделать?»;
- «Если ты разозлился из-за того, что твоя игрушка сломалась, что ты можешь сделать?»
- «Когда ты принимаешь более правильные решения: когда злишься или когда спокоен?»
- «Что помогает тебе успокоиться, когда ты злишься?»

Когда вы с ребенком видите, как плачет другой ребенок, задайте ему вопросы:

- «Этот мальчик выглядит несчастным. Как ты думаешь, чем он расстроен?»
- «Как ты думаешь, чего он хочет?»
- «Как ты думаешь, мы можем ему чем-нибудь помочь?»

Такие вопросы учат ребенка сочувствию. Например, когда родители вслух при ребенке размышляют о том, что чувствует или чего хочет его младший брат, ребенок развивает сочувствие к брату, и взаимоотношения между ними становятся более близкими.

Когда родители читают маленькому ребенку книги и разговаривают с ними о том, что чувствуют другие дети, он становится более дружелюбным и менее агрессивным по отношению к своим сверстникам.

Когда родители признают, что эмоции – это важная часть полноценной жизни, и позитивно говорят об эмоциях, дети учатся распознавать и выражать их.

Это становится первым шагом на пути к тому, чтобы научиться управлять своими чувствами.

