

Как научить ребенка жить в гармонии с эмоциями? 14 важных советов

Эмоциональный интеллект — вот то, что определяет нашу счастливую социальную жизнь. Как мы можем помочь нашим малышам справляться с эмоциями, принимать их и себя, решать, а не отталкивать проблемы? В нашем материале вы найдете 14 советов, которые будут полезны всем взрослым, которые общаются с детьми. И тем взрослым, которые сохранили внутреннего непонятого ребенка

Для начала давайте еще раз определим, что такое эмоциональный интеллект. Это умение понимать и правильно воспринимать/транслировать эмоции. В частности: эмоциональное самопознание и самопринятие; чувствительность к словам и поведению других; сочувствие; способность регулировать собственные беспокойство и гнев. В результате вы получите способность более эффективно управлять своими эмоциями и поведением, а значит выстраивать лучшие отношения с другими людьми. Нужно ли это нам? Если вы планируете общаться с другими людьми, претендовать на работу, учиться, творить, любить и дружить — да.

Способность человека управлять своими эмоциями будет определять качество его жизнь гораздо более фундаментальным образом, чем его IQ. Развитие эмоционального интеллекта вашего ребенка начинается с его взаимоотношений с вами — с родителями и с воспитателями. Как же нам помочь детям обрести гармонию и научиться работать с эмоциями?

1. Начните с доверия Реагируйте на призывы малыша, когда ему нужно ваше общество. Не оставляйте его одного в слезах. Все начинается еще в младенчестве с самых ранних взаимодействий ребенка с его близкими, именно тогда появляются чувства безопасности и доверия.

2. Уймите свое собственное беспокойство Почти сто лет назад психолог Гарри Стэк Салливан высказал идею о том, что младенцам передается беспокойство их родителей. Недавние исследования подтвердили, что прикосновения, тон голоса и движения родителей могут либо успокоить ребенка, либо вызвать беспокойство. Очевидно, что мы всегда «излучаем» наше настроение и внутреннее состояние, будь то спокойное и довольное, измученное или капризное, и передаем его окружающим нас людям. Поэтому при общении с ребенком стоит обращать внимание на свое состояние в первую очередь, учиться успокаивать и подбадривать себя.

3. Примите и признайте эмоции вашего ребенка Не все поведение приемлемо, это очевидно. Но все эмоции приемлемы. Вы можете (и должны) ограничивать действия вашего ребенка по мере необходимости. Но это ограничение будет работать лучше всего, когда вы понимаете, как именно он себя чувствует. Объясните своим детям, что они не могут выбирать, что чувствовать (так же, как они не выбирают свои руки и ноги), но они могут — и должны — выбирать, что делать с этими чувствами.

4. В случае сомнений сопереживайте Ваше сочувствие помогает ребенку принять свои собственные эмоции. Это позволяет ему «разрешить себе чувствовать» и только затем двигаться дальше, не застревая на внутренних разногласиях. Ваша эмпатия учит ребенка, что эмоциональная жизнь не опасна, не постыдна, а на самом деле универсальна и управляема. Так ребенок узнает, что он не один, и что даже менее приятные части его личности приемлемы. Многие проблемы взрослых, увы, всего лишь следствие того, что в детстве мы не научились понимать и принимать себя, запрещали и наказывали за грусть, слезы и другие «неприемлемые» эмоции.

5. Не наказывайте ребенка за эмоции и не пытайтесь отвлечь его от чувств И не позорьте малыша, когда ему больно. «Маленькая царапина, это же не больно, не ной!»,

«Большие мальчики не плачут». Вторая фраза еще и пронизана бесполезными стереотипами, о которых ради психологического здоровья ребенка стоит забыть навсегда. Признайте проблему малыша, сопереживайте ему, позвольте показать вам, что именно произошло, дайте немного времени для осознания и обсуждения события. Тогда ребенку будет легче двигаться дальше.

6. Репрессии не работают Отрицание страха или гнева не избавит ребенка от этих чувств, но вполне может заставить его подавить их. Подавленные же чувства не исчезают. Они попадают в ловушку и ищут выход. Поскольку у ребенка эмоции не находятся под сознательным контролем, они будут выходить бесконтрольно. Как? Дошкольник обижает свою сестру, у семилетнего ребенка появляются кошмары, у подростка — развивается нервный тик. Вариантов, увы, множество.

7. Тренировка эмоций помогает рассеять интенсивные чувства Ярость не уйдет, пока не будет услышанной. Услышать ≠ разрешить. Принятие чувств ребенка и их отражение не означает, что вы соглашаетесь с ними или одобряете их. Так вы только показываете ребенку, что понимаете ситуацию. Как это сделать? Слушать. Признавать. «Ты точно злишься на своего брата. Расскажи мне об этом». «Тебе, наверное, очень грустно, да?». «Сегодня все получается совсем не так, как хотелось? Понимаю тебя».

8. Научите ребенка успокаиваться У малышей есть потребности, вызывающие яркие эмоции. Например, отсутствующий родитель/воспитатель, голод или боль. Без «успокоительного взрослого», в котором они нуждаются, нервная система не прокладывает пути, которые впоследствии позволили бы им контролировать себя. Малышам очень трудно научиться успокаиваться или, иначе, самим регулировать свои эмоции, потому что каждое новое чувство заставляет их беспокоиться. В возрасте 4-5 лет чувства страха или гнева могут привести к тревоге или панике и заставить действовать, потому что терпеть и контролировать себя дети еще не могут, но выход энергии нужен. Итак, чтобы успокоить себя, ребенку сначала нужно попросить кого-то другого успокоить его. Из этого процесса дети получают ценный опыт: мои физические и эмоциональные потребности терпимы и управляемы.

9. Помогите своему ребенку научиться решать проблемы Большую часть времени, когда дети (и взрослые) чувствуют, что их эмоции поняты и приняты, чувства рассеиваются — становятся не такими разрушительными. Эта среда оставляет возможность для решения проблем. Иногда дети могут сделать это сами. Иногда им нужна ваша помощь для «мозгового штурма» по решению проблем: от забытого дома мишки до развязанного шнурка. Но не поддавайтесь желанию решить проблему за ребенка, если он не попросит вас об этом! Такое поведение дает вашему ребенку понять, что вы уверены в его неспособности справиться самостоятельно.

10. Модель эмоционального интеллекта. Взрослые как пример Дети нас не слушают, дети на нас смотрят. Слышали такое выражение? Вы становитесь раздражительными, хватается вещи, суетитесь, когд тревожитесь? Плачете, если что-то идет не так? Можете ли вы сохранять спокойствие во время эмоциональных дискуссий? Вы сами сочувствуете другим людям, проявляющим эмоции? Точно так же будет вести себя ваш ребенок.

11. Конструктивное обращение с гневом является одним из самых важных навыков, которые вы можете дать своему ребенку Когда ребенок злится, ищите боль или страх — именно от них нас защищает гнев. В ситуации, когда все спокойно и безопасно, ребенок вряд ли покажет вам все обидные чувства или страхи, которые обычно приводят к плохому поведению. При попадании в стрессовую ситуацию не позволяйте своему гневу нарастать — ребенок знает, что именно вы — «модератор» происходящего. Используйте слова, но никогда не силу. Не так-то просто, если он рыдает на виду у всех? Задумайтесь, ведь ваш гнев в этой ситуации прикрывает страх быть, например, плохой матерью на глазах посетителей магазина.

А теперь представьте, как тяжело вашему ребенку сохранять спокойствие, когда он недоволен ситуацией, а теперь еще и боится вас. Помните, вы образец для подражания.

12. Вмешайтесь ДО того, как ваши собственные чувства выйдут из-под контроля

Каждый раз, когда мы кричим на своих детей, вина лежит на нас. И мало того, что мы кричим, мы еще и не вмешиваемся в проблему действительно эффективно. Пример: Ваш пятилетний сын Арсений не выключил компьютер, а теперь не торопится идти ложиться спать. Очевидно, он нуждался в вас, чтобы сделать действие, которое самостоятельно не мог проконтролировать — закрыть веселое приложение с зайчиками и пойти чистить зубы. Теперь вы кричите, потому что гоните его чистить зубы в 4 раз за 20 минут. Каждый раз из четырех, когда вы кричите, вы неэффективны. Вы не решаете проблему и не показываете, как ее решать. Независимо от того, нужно вам оторвать уставшего малыша от мультиков или научить 14-летнюю дочь помогать вам с приготовлением ужина, вы должны сразу дать понять, что решение не будет пересмотрено. И сделать это спокойным тоном, внутренне и внешне поддерживая это спокойствие. Тем самым вы не только научите детей чему-то полезному, но и продемонстрируете, как управлять собой. Если вы в конечном итоге просто кричите, дети чувствуют себя «прикованными узниками», некоторые даже действительно цепенеют. В этой ситуации дети не узнают ничего полезного, зато много вредного о том, как мама/папа/воспитатель не умеют справляться с собственными чувствами, но требуют того от детей.

13. Не подрывайте эмоциональное самопознание вашего ребенка Ваш ребенок нуждается в вашей поддержке, чтобы развить свой внутренний компас эмоций. Уважайте их чувства по отношению к другим. Если ребенку не нравится, что дядя Саша обнимает его, научите пожимать руки, вместо укора «Так правильно! Он тебя любит, будь вежливым!». Когда дошкольник отказывается от игры с ребенком вашей подруги во дворе, выслушайте и попытайтесь помочь ему в решении проблем, вместо нравоучений «Надо делиться, надо дружить, не будь букой». Во что бы то ни стало позволяйте детям принимать решение о том, с кем они играют! В простых ситуациях вы должны подтвердить их право и способность доверять своим собственным чувствам, включая дискомфорт, который ребенок не может пока идентифицировать. Дети должны принимать решения о том, что для них безопасно, с раннего возраста.

14. Как говорить о сложных вещах? Ваш ребенок может столкнуться с физиологическими проблемами, отсутствием папы, сложностями в учебе, вашим предстоящим разводом или алкоголизмом родственников. Или ему может быть просто трудно сказать вам, что он боится отвечать на уроке в школе, или что его тренер по футболу все время кричит, или дети в подготовительной группе дразнят его из-за ушей/веснушек/неправильного произношения согласных/отсутствия цветных шнурков. У каждого ребенка есть проблемы, которые он или она боятся обсуждать. И это те вопросы, где они больше всего нуждаются в вашей поддержке и руководстве. Конечно, сначала вам нужно преодолеть собственный дискомфорт, связанный с этой проблемой. Начните с того, чтобы не чувствовать себя виноватым. Вина тормозит решение. Вы также должны выделить время, в которое ваш ребенок один на один, без лишних глаз, сможет рассказать вам, что его беспокоит. Один отличный способ — провести несколько спокойных минут перед сном. Выключите свет, поставьте красивый ночник, обнимите ребенка, расспросите о его дне. Что было здорово? Что было сложно? Что он узнал? Что получилось не очень хорошо? Удивительно, но это сочетание ночи и комфорта побуждает детей, днем дерганных и закрытых, расслабиться и открыться. И обязательно раскрывайтесь в ответ — доверие может быть только обоюдным. И для этого нам, взрослым, потребуется развивать свой эмоциональный интеллект не меньше.

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/kak-nauchit-rebenka-zhit-v-garmonii-s-emotsiyami-14-vazhnykh-sovetov/>

