

Эмоциональный интеллект ребенка

Эмоциональный интеллект не может развиваться, если мы окружаем ребенка запретами.

Выслушивать ребенка, принимать и подтверждать его эмоции, чтобы помочь ему расти – таковы принципы позитивного воспитания.

Почему так важно принимать эмоции ребенка?

Изабель Фийоза:

Чувство идентичности, то есть представление о собственном «Я», строится на осознании себя и своих эмоций. Если ребенок не имеет права выражать то, что он чувствует, если никто не слушает его, когда он в слезах, в гневе или в страхе, и не признает его чувств, не подтверждает, что его ощущения имеют право быть, то он в конце концов перестанет осознавать, что именно чувствует на самом деле. Он или не будет ничего чувствовать в глубине души, или застынет в «разрешенной» эмоции вместо собственной эмоциональной истины. Сопровождение взрослого необходимо ребенку, чтобы его не захлестывали эмоции, чтобы он умел направлять свою энергию, научился выражать свои потребности социально приемлемым способом и знал, что не подвергает себя опасности, погружаясь в то, что чувствует.



Что делать, если ребенок в гневе кричит, бросает вещи или катается по полу? Попытайтесь успокоить или позволить ему выпустить пар?



Изабель Фийоза: Ни то, ни другое – это не гнев, а срыв, связанный со стрессом, который часто случается в конце дня. Под влиянием слишком большого количества стимулов мозг «идет вразнос». Такой срыв развивается в три этапа: ребенок кричит, потом топает ногами или бросает вещи, затем плачет, а после этого

возвращается к нам на руки. Вмешательство родителей может остановить нейронную бурю в мозгу ребенка, но это не означает, что припадок прошел. Ребенок просто застыл в стрессе, от которого ему все равно рано или поздно нужно будет избавиться. Но позволить ему сбросить пар, не вмешиваясь, – тоже плохой вариант.

Надо научить ребенка успокаиваться, а не стараться успокоить ребенка.

Слова «иди к себе в комнату и успокойся» не срабатывают, потому что эмоциональный мозг остается активным, в то время как лобные доли не действуют. Но ведь именно они позволяют нам думать, предвидеть, принимать решения. Надо научить ребенка успокаиваться, а не стараться

успокоить ребенка. Для этого нужно сначала принять его эмоцию, признавая его стресс.

Затем помогите ребенку обозначить словами то, что он чувствует, потому что эмоция – это физиологическая реакция организма, которая призвана передать сообщение. Роль родителя – услышать это сообщение, вслушаться в него, чтобы ребенок понял его смысл и постепенно научился выражать его по-другому.

Как помочь ребенку в обычной жизни развить эмоциональный интеллект?

Изабель Фийоза: Он не может развиваться, если мы в течение дня окружаем ребенка запретами. Или если он, наоборот, растет в атмосфере вседозволенности. Надо задавать вопросы, предоставлять информацию и предлагать варианты выбора, которые позволят ребенку почувствовать, что он принимает решения, способствовать развитию его ресурсов, а не запирают его в рамки ограничений. Если мы называем словами то, что чувствуем («я устал, мне грустно, я сержусь»), это помогает детям поступать так же; если мы попросим их рассказать, что чувствуют персонажи книги, которую им читают, или фильма, который мы смотрим вместе, это даст им понимание эмоционального мира и поможет усвоить его словарь. Мы также знаем, что, когда потребности ребенка в контакте удовлетворены недостаточно, это сказывается на формировании нейронных связей: приступы ярости, плач без причины, неадекватное поведение – все это сигналы сбоя нервной системы. Обменяться репликами «я тебя люблю», обняться, поиграть вместе – это дает организму заряд окситоцина, так называемого «гормона счастья».



Источник:

Изабель Фийоза «20 шагов к тому, чтобы дети вас слушали»

Педагог-психолог: Дернова Галина Дмитриевна