

# Развиваем эмоциональный интеллект ребенка!

## Рекомендации психолога!



### 1. Признайте важность переживаний ребенка

Возможно, детская проблема кажется вам мелкой неприятностью. А для ребенка это настоящая трагедия. Постарайтесь не реагировать на проблему ребенка словами «это не страшно», «ничего особенного не случилось», «это не повод для слез». **Ребенок переживает такие слова как отрицание важности происходящего и обесценивание своих чувств.**

### 2. Дайте ребенку выплакаться

Когда плачет близкий человек, а тем более ребенок, часто нам бывает трудно это выносить. И тогда наша первая реакция – сделать что-то, чтобы притушить масштаб его чувств. Однако это облегчает ситуацию скорее для самих родителей.

Психика ребенка справляется с потерями так же, как и психика взрослого, – на первой стадии ему необходимо погоревать. Обнимите его и дайте выплакаться. **Слезы скоро высохнут сами, а ребенок получит опыт здорового проживания потерь и обид, сможет в дальнейшем запрашивать поддержку близких и рассчитывать на вас в трудные моменты жизни.**

### 3. Выслушайте ребенка

Не торопитесь предлагать ребенку варианты решения проблемы или исправлять ситуацию. Сначала дайте ему выговориться, используя технику активного слушания: задавайте уточняющие вопросы: «Я правильно поняла... и повторите, что говорил ребенок». Проверьте, правильно ли вы поняли суть проблемы. И самое главное – дайте ребенку понять, что его чувства уместны и имеют право на существование. Например, вы можете сказать так: **«Я вижу, что ты очень злишься/опечален/встревожен, и могу тебя понять. Это действительно возмутительно/грустно/страшно, когда происходит то, что случилось с тобой».**

### 4. Избегайте фразы «все будет хорошо»

Эту фразу часто произносят, желая поддержать другого человека. Но, сказав это, вы даете ребенку обещание, которое не можете выполнить. Вы не знаете, как все будет, и не можете знать – ведь вы не управляете Вселенной. Таким образом, произнеся эту фразу, вы берете на себя ответственность, которую не сможете нести, и **рискуете в будущем показаться ребенку обманщиком:** ведь вы обещали, что все наладится. Вместо этого вы можете выразить свое намерение сделать все, что в ваших силах, для улучшения ситуации.

### 5. Осознавайте свои чувства и регулируйте их силу

Часто родители принимают происходящее с детьми очень близко к сердцу. Это вполне понятно – как не переживать, если твой малыш, например, болен. И разве можно не гневаться, если над сыном кто-то издевается?

Но ваша реакция не должна по силе перекрывать реакцию ребенка. Обращаясь за поддержкой, он надеется получить защиту и опереться на вас. Чтобы дать ему опору, **вы сами должны оставаться стабильными и относительно спокойными.**

Если вы чувствуете, что вас переполняют эмоции, поищите возможность снять эмоциональное напряжение, а затем продолжить общение с ребенком.

## 6. Старайтесь не принимать происходящее на свой счет

Что испытывает родитель, если у его ребенка проблемы в школе? Например, если произошел конфликт с учителем или ребенок подрался с одноклассником?

Бывает, что наиболее яркие эмоции в такой ситуации – стыд и гнев на ребенка за то, что тот поставил родителя в неудобное положение. Мы стыдимся так, как будто это мы сами подрались, получили двойку или ярлык «неудачника» в классе. Тогда и наша реакция направлена, в первую очередь, на заботу о себе, а не о ребенке. Не разбираясь в причинах произошедшего, мы наказываем его или же даем советы, как себя вести, чтобы больше в такие истории не попадать. В этот момент за кадром могут остаться детские переживания.

Напомните себе о том, что **это не вы, а ваш ребенок оказался в неудобной ситуации**, и он нуждается сейчас в принятии и поддержке. Отложите воспитание «на потом» и вернитесь к этому вопросу, когда переживания улягутся.

## 7. Выберите степень вмешательства в ситуацию

Не торопитесь бежать в школу или к родителям соседского мальчика, чтобы защитить своего ребенка и решить проблемы за него. Ему **важно учиться реагировать на вызовы окружающего мира, защищаться и отстаивать свои интересы**.

Если его проблема на уровне сверстников, она не угрожает жизни и здоровью, и он еще не перепробовал все возможные варианты – дайте ему шанс разобраться самому. Если не получается – попробуйте обратиться к психологу, чтобы ребенок с его помощью смог научиться новым способам поведения в сложных ситуациях.

Если же у него проблемы, например, с учителем – тогда вмешательство родителя уместно, а может даже необходимо, так как в этом случае конфликт происходит на уровне «взрослый-ребенок», и расстановка сил не равна.

## 8. Спросите, как вы можете помочь ребенку

Если вы не уверены, какой именно помощи хочет от вас ребенок, и он уже достаточно взрослый, чтобы осознавать свои потребности, спросите его: **«Чем я могу тебе помочь, какой бы ты помощи хотел от меня?»**. Особенно актуален этот совет в том случае, если вы – родитель подростка. Они часто остро реагируют, когда родители в качестве помощи дают советы, как и что надо делать. Выбрав такой способ реакции, вы рискуете вызвать лишь раздражение в ответ.

## 9. Поищите вместе пути выхода из ситуации

Иногда проблема ребенка может быть решена с помощью изменения его поведения или отношений с окружающими. Например, если его дразнят за излишнюю стеснительность, или он переживает из-за трудностей в учебе. В таких случаях вы можете помочь ребенку найти способы выхода из ситуации, которая его травмирует.

В зависимости от возраста ребенка вы можете использовать для поиска ресурсов сочинение исцеляющей сказки или истории.

С подростками вы можете провести «мозговой штурм», определить варианты изменения положения и составить план действий.

