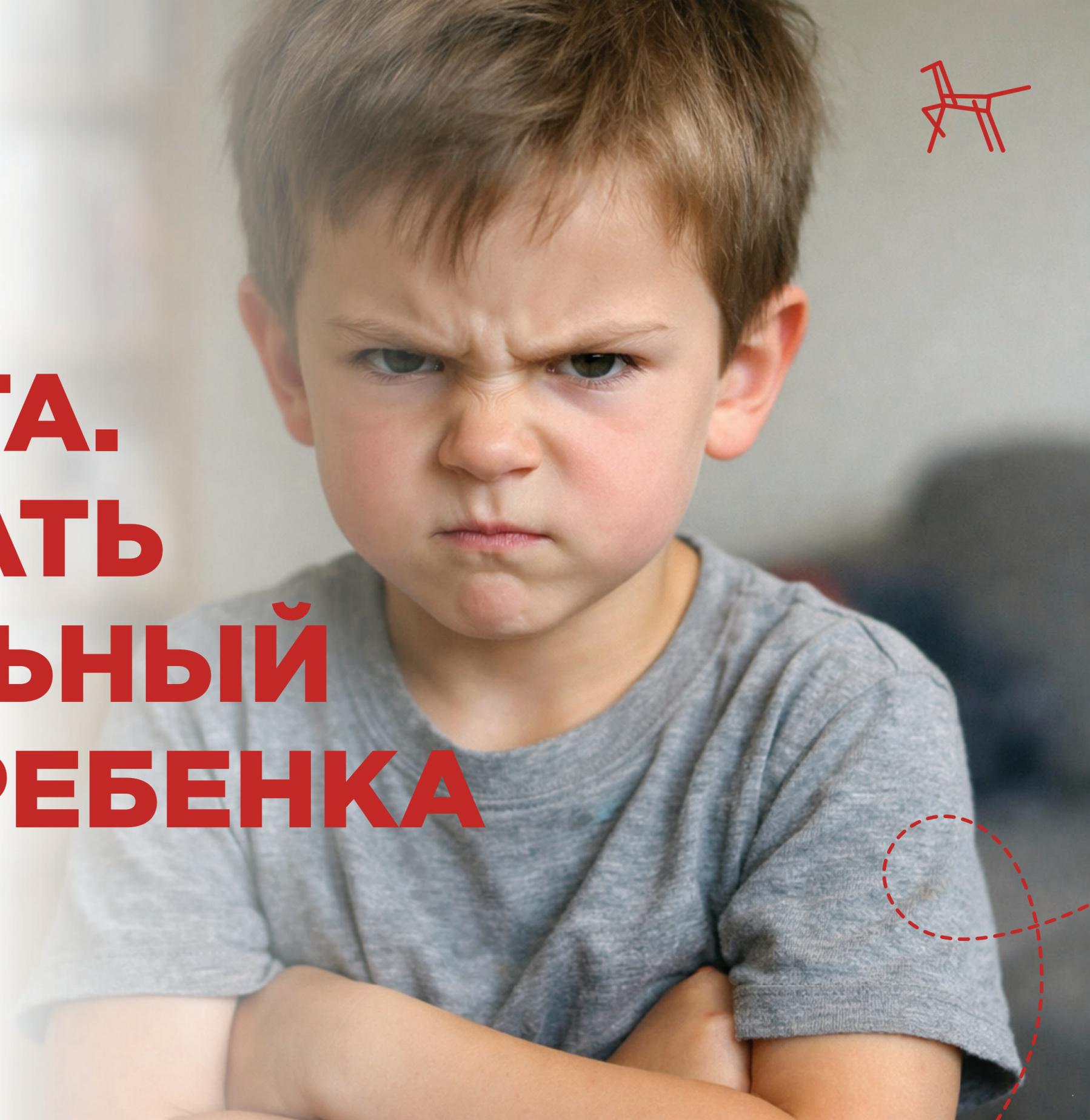


ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



# СЕКРЕТ МАРТА. КАК РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ РЕБЕНКА



*Дорогие родители!*

*Знакомо ли вам переживание по поводу того, что если разрешить детям делать все, что они хотят, то они все раскидают, перевернут вверх ногами, «взбесятся» и разнесут весь дом? Наверняка это знакомые опасения для большинства из вас. Почему дети ведут себя так, если мы не задаем им рамки и не стараемся контролировать их поведение? Потому что хотят нам навредить? Конечно, нет.*

*Причина в том, что они еще не могут управлять своими эмоциями.*

*В этом месяце много событий календаря выстроено вокруг театра, театрализованной игры. Это очень удобная отправная точка для того, чтобы погрузить ребенка в мир эмоций, перекинув «мостик» от демонстрируемых на сцене чувств и эмоций к ощущениям самого ребенка.*

*Для того чтобы ребенок смог контролировать свои эмоции, он должен научиться их понимать и выражать приемлемыми в обществе способами.*

*Для ориентировки в мире эмоций нужно научиться их различать, выражать, обозначать словами. Названия эмоций нельзя выучить, как стихотворение. Вам нужно будет проговаривать их ребенку в те моменты, когда он их демонстрирует.*

Например:

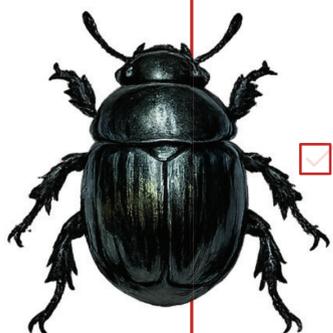
- «Аня, как ты сейчас удивилась, увидев жирафа»**
- «Дима, ты сейчас радуешься подарку»**
- «Почему ты злишься на брата?»** и т. п.

Постепенно ребенок запомнит и усвоит названия всех эмоциональных проявлений. Проверить, понимает ли ребенок, какие эмоции он испытывает, можно с помощью вопросов о прошлом: «Что ты испытывал, когда мы ехали в гости к бабушке?» или «Что ты чувствовал, когда сломалась твоя любимая игрушка?» Если ребенок будет точными словами и выражениями передавать свои переживания, значит, он уже ориентируется в своих эмоциях.

Выражать эмоции приемлемым образом может оказаться сложнее, чем выучить и понять их названия. К тому же мы чаще учим ребенка не проявлять эмоции, а, наоборот, сдерживать их проявления:

- «Плачешь как девчонка»**
- «Успокойся, посиди на месте»**
- «Не реви!»**

Вспомните, как часто можно услышать подобные слова. А ведь если сдерживать свои эмоции, это может привести к личностным проблемам, вплоть до невротических проявлений. Как же помочь ребенку научиться правильно выражать свои эмоции? У нас есть несколько простых советов.



- ☑ Для начала взгляните на то, как вы сами проявляете эмоции. Наблюдение и копирование вашего поведения — один из самых частых приемов, которыми пользуется ребенок при изучении и познании мира. Проявление эмоций — не исключение. Если он толкается и ругается, когда злится, — может, он просто демонстрирует то, что видел дома в схожей ситуации?
- ☑ Внимательно, заинтересованно слушайте своего ребенка, а не делайте вид, что слушаете. Позволяйте ребенку выговориться, показать даже самые трудные и негативные эмоции. Тем самым вы дадите ребенку понять, что готовы его слушать и открыты для того, чтобы помочь ему разобраться в том, что он чувствует.
- ☑ С уважением относитесь к чувствам ребенка. Не думайте, что его переживания из-за игрушек или насекомых менее важны, чем ваши переживания из-за семейного бюджета.
- ☑ Чаще проговаривайте и фиксируйте речь на эмоциях. После того как ребенок научился определять основные эмоции, переходите к проговариванию их видов и нюансов: например, радость, ликование, восторг, торжество, веселье и т. п.
- ☑ Обращайте внимание ребенка на его собственные эмоции, эмоции окружающих, эмоции литературных героев и героев мультфильмов и фильмов, на допустимые и недопустимые способы их проявления (объясните, почему одни способы проявления эмоций допускаются в обществе, а другие — нет).
- ☑ Попробуйте научить ребенка визуализировать его эмоции. Попросите его нарисовать лица людей с разными эмоциями или просто «нарисовать что-то, на что похожа та или иная эмоция», узнайте, почему он нарисовал эмоцию именно так.
- ☑ Придумайте вместе с ребенком разные варианты проживания одной и той же эмоции: речевые (что можно сказать при эмоции), телесные (как выразить эмоцию мимикой и движениями), поведенческие (что можно сделать при той или иной эмоции).

**Придерживайтесь этих несложных советов, и вы сможете внести существенный вклад в развитие эмоционального интеллекта вашего ребенка.**

