Научите детей управлять эмоциями

Дети выражают эмоции открыто. Они смеются так заразительно, что окружающие не могут сдержать улыбку. Бурно радуются, когда им впервые что-то удается. В гневе швыряют вещи, капризничают, если не получают желаемое, рыдают, когда больно. Не все взрослые знают, как реагировать на этот спектр эмоций.

Мы понимаем, какой ущерб невольно нанесли нам родители, — они желали нам всего лучшего, но пренебрегали нашими чувствами, потому что не научились управлять собственными. Потом мы сами становимся родителями и осознаем, какое непростое дело нам предстоит. Как реагировать на эмоции детей, чтобы не навредить? Проблемы, над которыми они плачут, кажутся нам смешными. Когда детям грустно, хочется их обнять, когда они злятся — накричать на них. Порой хочется, чтобы дети перестали так остро переживать. Мы заняты, нет времени их утешать. Мы не научились принимать свои эмоции, нам не нравится испытывать грусть, гнев и стыд, и мы хотим уберечь от них детей.

Люди с высоким эмоциональным интеллектом умеют управлять эмоциями и вовремя освобождаться от них. Именно этому должны научить родители.

Три упражнения, которые помогут развить эмоциональный интеллект у детей.

1. НАЗОВИТЕ И ОБЪЯСНИТЕ ЭМОЦИЮ

Помогите ребенку описать ситуацию и эмоции, которые она вызывает. Посочувствуйте. Детям важно знать, что их понимают. Объясните, что испытывать такие чувства нормально.

Например, старший сын отобрал у младшего игрушку. Младший бьется в истерике. Вы можете сказать: «Ты плачешь, потому что брат отобрал у тебя машинку. Тебе грустно из-за этого. На твоем месте я бы тоже расстроилась».

2. РАЗБЕРИТЕСЬ В СОБСТВЕННЫХ ЧУВСТВАХ

Как вам хочется отреагировать на переживания ребенка? Что это говорит о

вас и о ваших ожиданиях? Ваша личная реакция на ситуацию не должна превращаться в реакцию на чувства ребенка. Постарайтесь этого избегать.

Например, ребенок в гневе. Вы тоже злитесь и хотите накричать на него. Но не стоит поддаваться порыву. Остановитесь и подумайте, почему ребенок так себя ведет. Вы можете сказать: «Ты злишься, потому что мама не разрешает это трогать. Мама так поступает, потому что любит тебя и не хочет, чтобы ты поранился».

3. НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ АДЕКВАТНО

Если ему грустно, разрешите поплакать, пока грусть не пройдет. Возможно, эмоции будут накатывать волнами несколько раз. Если ребенок злится, помогите выразить гнев словами или физической активностью: попрыгать, побегать, сжать подушку. Вы можете сказать: «Я понимаю, что ты злишься. Это нормально. Ненормально бить брата. Как ты можешь выразить злость другим способом?»

Эмоциональный интеллект защитит от зависимостей во взрослой жизни

Обучая ребенка эмоциональному интеллекту, вы повышаете качество его жизни. Он будет уверен, что его чувства важны, а умение выражать их поможет строить близкие дружеские, а затем и романтические отношения, эффективнее сотрудничать с другими людьми и фокусироваться на заданиях. Эмоциональный интеллект защитит его от зависимостей — нездоровых способов справляться с переживаниями — во взрослой жизни.

Не прекращайте развивать свой собственный эмоциональный интеллект — это будет лучшим подарком для вашего ребенка. Чем лучше вы понимаете и выражаете свои чувства, тем успешнее учите ребенка делать то же самое. Поразмышляйте о том, как вы справляетесь с сильными эмоциями: гнев, стыд, чувство вины, страх, грусть, и что можно изменить в ваших реакциях.