

Развиваем эмоциональный интеллект

Родители могут помочь ребенку развить эмоциональный интеллект, используя повседневные ситуации

Как дети развивают навыки социального и эмоционального интеллекта? Ответ прост: практика, практика и еще раз практика. Родители должны снова и снова объяснять детям те или иные ситуации и показывать хороший пример. И это может показаться бесконечным. Однако есть способы быстрее развить эмоциональный интеллект у детей, используя для этого ежедневные трудности, которые возникают в каждой семье. В следующий раз, когда во взаимоотношениях между вашими детьми возникнут проблемы, подумайте, какой урок можно из этого извлечь.

1. Разговаривайте о чувствах

Когда родители каждый день говорят с детьми о чувствах и потребностях друг друга, дети становятся более чувствительными и открытыми, более склонными понимать точку зрения друг друга. Эта закономерность справедлива и в случае с маленькими детьми: когда мама говорит ребенку о вероятных чувствах других детей, он развивает сочувствие и меньше испытывает ревность.

2. Задавайте вопросы о чувствах, потребностях и выборе

- «Как ты себя чувствуешь?»;
- «Чего ты хочешь?»;
- «Что ты сделал?»;
- «К чему это привело?»;
- «Ты получил то, что хотел?»;
- «Твой брат получил то, что хотел?»;
- «Как ты думаешь, что он чувствовал?»;
- «Как ты думаешь, в следующий раз стоит поступать так же или по-другому?»;
- «Как можно поступить в следующий раз?»;
- «К чему это может привести?»

Выслушайте ответ ребенка, кивните и повторите за ним, чтобы показать, что вы его правильно поняли. Оставайтесь дружелюбными и непредвзятыми. Используйте чувство юмора. Если ребенок говорит: «В следующий раз я его ударю», спросите его: «Что может произойти после этого?». Старайтесь не вдаваться в морализаторство и не осуждать ребенка. В процессе рефлексии собственных чувств дети развивают честность и правильность суждений. Часто хорошие суждения развиваются из плохого опыта.

3. Объясняйте и показывайте пример

Когда дети дерутся за то, чтобы им досталась игрушка или какая-либо другая вещь, скажите одному из них: «Саша, скажи Кате: «Когда ты закончишь играть с этой игрушкой, дай мне ее, пожалуйста». После этого обратитесь к другому ребенку: «Катя, скажи Саше: «Да, конечно». Вы можете с удивлением заметить, что дети будут повторять ваши фразы слово в слово. Ваши подсказки помогут детям решать возникающие проблемы.

4. Ищите решения, в которых все останутся в выигрыше

В каждой семье ежедневно есть возможности выяснить разницу в потребностях и найти решение, которое удовлетворит всех. Например, вы можете начать с такой фразы: «Ты хочешь пойти в парк аттракционов, а твой брат хочет поиграть во дворе. Что мы можем сделать, чтобы все остались довольны?».

5. Показывайте пример «я-сообщений»

Это означает, что вам нужно говорить о своих чувствах вместо того, чтобы осуждать кого-то. Например, когда вы видите, как ваша дочь кричит на своего брата: «Сам дурак!», научите его говорить вместо этого: «Мне не нравится, когда ты обзываешь меня обидными словами».

«Я-сообщения» заключаются в том, чтобы описать, что вы чувствуете, что вам необходимо и как вы видите ситуацию. Можно попросить ребенка сделать то, что вы хотите, чтобы исправить ситуацию. Попросите его дружелюбно, но четко: «Я чувствую беспокойство, потому что хочу прийти в гости вовремя, а ты не хочешь одеваться. Пожалуйста, обувайся быстрее».

6. Показывайте пример социального поведения

То, как родители относятся друг к другу, становится примером для детей. Используйте это во благо своей семье: показывайте пример поведения, которое вы хотите видеть в своих детях. Например, вы можете сказать своему супругу: «Остался всего один банан, давай поделим его». Покажите пример, как правильно устанавливать ограничения, например: «Извини, я взяла ноутбук. Как только я закончу работать, ты сможешь взять его». Говорите это с улыбкой и обнимите супруга.