

Эмоциональный интеллект ребенка



Успешный
ребенок

Счастливый
ребенок

Здоровый
ребенок

Книга для родителей
теория - практика - игры - упражнения

12+

Екатерина Лексина

**Эмоциональный интеллект
ребенка. Книга родителей**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Лексина Е.

Эмоциональный интеллект ребенка. Книга родителей /
Е. Лексина — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Ребенок, с которым занимаются эмоциональным воспитанием, будет лучше учиться, пользоваться популярностью среди сверстников и гораздо меньше болеть. Развивая эмоциональный интеллект, родители заметят, что малыш стал более уверенным в себе, счастливым и ответственным, а отношения - более доверительными. Взрослея, такой ребенок добьется значительных успехов как в своей личной жизни, так и в карьере. Эта книга – путеводитель по эмоциональному воспитанию ребенка для родителей, она включает в себя необходимые знания, подробное описание игр и упражнений, а также пошаговый алгоритм развития ребенка.

Содержание

Предисловие	5
ЧАСТЬ 1. ОСНОВЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	6
Глава 2. Что такое эмоциональное воспитание	8
Глава 3. Почему эмоциональный интеллект нужно развивать с раннего детства	9
Глава 4. Роль семьи	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Предисловие

Родителем быть непросто, быть родителем в современном мире еще сложнее. Бесконечные потоки информации том, что нужно и что не нужно делать с ребенком; знаменитые на весь мир психологи и педагоги, чьи имена стали названиями воспитательных методик и образовательных концепций; борьба между теми, кто выступает за раннее развитие и против него. Гонка за нормативами, что должен уметь ребенок в шесть месяцев, год, два, три... Ранние развивающие занятия, детские сады, обязательно воспитывающие по какой-то из методик. Список того, что необходимо дать ребенку, можно продолжать бесконечно. Индустрия производит тысячами развивающие игры, книги, одежду, коврики... У многих родителей возникает вопрос: а как же мы выросли без всего этого?

Ответ кроется в интуитивном, заложенном природой способе воспитания ребенка в семье. Игрушки можно сделать своими руками, расставить их в разном порядке и зонировать, они могут быть сделаны из разных материалов, быть яркими или нет – все это теряет свою значимость в сравнении с родительской любовью, пониманием, уважением и поддержкой, которую малыш получает в семье.

Цель этой книги – выделить те важные аспекты родительского воспитания ребенка, которые делают его эмоционально здоровым и счастливым.

У нас нет среднестатистических норм, которые мы должны перевыполнить; нет и возрастных границ, после которых уже поздно что-то предпринимать. Мы просто будем развивать в ребенке то, что позволит ему чувствовать себя комфортно и уверенно и научит преодолевать трудности.

Наша задача – обратить внимание на ту часть жизни ребенка, которая является фундаментом счастья и благополучия. Эмоции, чувства, внутреннее состояние комфорта, уверенности, благополучия – вот что первично.

Эта книга – путеводитель по эмоциональному воспитанию ребенка для родителей, она включает в себя примеры игр и упражнений, которые можно выполнять в любой момент и в любом месте.

Да, эта книга дает практические упражнения и пошаговый алгоритм, как сделать ребенка счастливым.

Нет, эта книга не ограничивает родителей в выборе игрушек, мест и времени проведения занятий.

ЧАСТЬ 1. ОСНОВЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Глава 1. Что такое эмоциональный интеллект

Каждый из нас когда-либо встречал людей, которые производят очень приятное впечатление с самой первой минуты знакомства: они тактичны, искренни, легки в общении, готовы разделить с вами печаль или радость. Такие люди умеют находить отличные решения в сложных ситуациях и сглаживать острые углы в конфликте. Мы неосознанно стремимся поддерживать с ними хорошие рабочие или дружеские отношения.

Знаем мы и таких людей, о которых рассказываем друг другу, чтобы подбодрить в сложных жизненных ситуациях. Обычно это невероятные по своей эмоциональной силе истории о том, как человек перенес жестокие удары судьбы, но выдержал их, смог встать на ноги вопреки всем обстоятельствам и в финале истории нашел свое счастье и успех.

Эти типы людей на первый взгляд совершенно не похожи друг на друга. Однако если проанализировать, что же делает этих людей именно такими, мы увидим несколько их выдающихся особенностей:

- такие люди понимают и принимают свои чувства, не стесняются их и не стремятся изжить свою эмоциональность;

- они умеют контролировать свое поведение и не делают поспешных, необдуманных поступков;

- им не чужды переживания других людей, они способны сочувствовать и сопереживать другим людям и умеют подбодрить;

- гибкость развита у таких людей необычайно, они легко и быстро могут подстроиться под изменившиеся обстоятельства, требования и правила;

- они не тратят время и силы на злость и отчаяние, не ищут виноватого во всех неурядицах;

- каждый из них умеет признавать поражение, делать соответствующие выводы, учиться на своем опыте, и они не боятся начать путь заново;

- еще одним ярким качеством назовем способность находить в любой сложной ситуации положительные моменты и возможности.

Эти особенности нельзя объяснить темпераментом, опытом, образованием или национальностью. Такие качества присущи людям с развитым эмоциональным интеллектом.

Так что же такое эмоциональный интеллект? Это:

- способность человека интуитивно понимать, что чувствуют окружающие его люди, их мотивацию, желания, опасения и переживания;

- умение распознавать эмоциональную обстановку и влиять на нее и, как следствие, выстраивать хорошие отношения с другими людьми;

- владение своими эмоциями, что значит умение распознавать и управлять своими эмоциями и не допускать необдуманных действий;

- способность быстро адаптироваться к изменяющейся ситуации и находить для себя возможности в новой среде.

Развитие информационных технологий и глобализация общества привели к заметному ускорению течения времени в последние десятилетия. Жизнь все больше наполняется различными событиями, и все чаще и быстрее меняются обстоятельства, влияющие на человека. Именно поэтому определяющую роль в его успехе и чувственном благополучии теперь играет его эмоциональный интеллект и в меньшей степени его способность рационализировать, систе-

матизировать, находить причинно-следственные связи и строить логические последовательности, что определяется уровнем интеллекта человека в привычном для нас смысле этого слова.

Быстро оценить ситуацию и суметь подстроиться под нее, найти в себе силы начать путь заново после провала или очередного экономического кризиса, иметь множество полезных контактов и поддержку друзей, видеть позитивные стороны в любой ситуации и сохранять физическое и эмоциональное здоровье, не поддавшись пагубному влиянию стресса, – вот что нужно современному человеку, чтобы не просто выживать, а жить хорошо и добиваться самых высоких результатов.

К счастью, эмоциональный интеллект можно развивать и добиваться значительных успехов в этом. Каждый из нас природой наделен всем необходимым, в каждом из нас уже заложена эмпатия, адаптивность и интуиция. Пришло время развить эти жизненно необходимые современному человеку качества.

Эмоциональное воспитание – это то, что позволит нашим детям развивать эмоциональный интеллект с самого раннего возраста и сделает их здоровыми, счастливыми и успешными. Разве может быть что-то важнее для родителей?

Основные мысли главы:

Люди с развитым эмоциональным интеллектом добиваются значительных успехов как в своей личной жизни, так и в карьере.

Эмоциональный интеллект это:

- способность понимать и признавать свои эмоции;**
- умение чувствовать состояние окружающих людей и сопереживать им;**
- знание, как управлять эмоциональным состоянием и ситуацией;**
- способность переживать поражения, начинать путь заново и достигать успехов.**

Эмоциональный интеллект можно и нужно развивать.

Глава 2. Что такое эмоциональное воспитание

Научите своего малыша эмоциям и тому, что человек может испытывать разные чувства. Объясните, что все эмоции важны и нужны, и даже в гневе или в страхе нет ничего плохого и запретного.

Эмоциональное воспитание – это процесс. Процесс создания особых доверительных отношений между ребенком и родителями.

Покажите малышу, что вы его понимаете и сочувствуете ему; порауйтесь вместе; проявите уважение к эмоциям ребенка и помогите справиться с негативными чувствами, такими как гнев, страх, разочарование. Разбирайте вместе конфликтные ситуации, объясняйте, почему вы поступаете так, а не иначе. Позвольте ребенку не стесняться своих эмоций и научите делать осознанный выбор. В результате вы будете вознаграждены потрясающими успехами ваших детей, прекрасными, честными и доверительными отношениями с ними, и, конечно, вы многому научитесь сами.

Что происходит в результате эмоционального воспитания:

1. Выстраиваются особые отношения между ребенком и родителями, которые позволяют развивать эмоциональный интеллект малыша.

2. Такие отношения позволяют безболезненно устанавливать правила поведения для ребенка (например, связанные с безопасностью), и эти правила будут соблюдаться не из страха наказания, а из уважения и доверия к родителям. Мотивация, идущая от доверия и уважения, практически гарантирует, что ребенок будет неукоснительно соблюдать установленные правила;

3. Дети в целом ведут себя лучше, и с ними проще договориться в каждой ситуации.

Основные мысли главы:

Эмоциональное воспитание – это процесс создания доверительных отношений между родителями и ребенком.

Родительский авторитет – залог того, что ребенок с большей готовностью следует правилам, установленным в семье.

Глава 3. Почему эмоциональный интеллект нужно развивать с раннего детства

Будем честны: зачастую именно способность продолжать двигаться к цели перед лицом поражения ведет к успеху. И это справедливо для любой жизненной ситуации, начиная с рождения. Достаточно вспомнить, как ребенок учится ходить, пробуя раз за разом удержать равновесие, падая и поднимаясь вновь с завидным упорством.

Этот механизм уже заложен в детях, они проявляют упорство, невзирая на первые поражения. Куда же этот навык уходит с возрастом? Почему мы начинаем бояться пробовать еще и еще, терпя поражение? Скорее всего, причина в том, что мы не хотим испытывать негативные эмоции, нам тяжело с ними справляться, мы боимся провала. Однако, если задуматься и вспомнить различные жизненные ситуации, можно выяснить, что каждый раз, когда вы проявляете упорство на пути к своей цели и преодолеваете препятствия, вы получаете положительный результат.

Поддержите ребенка в его стремлениях и помогите развить способность к достижению целей, научите его жить в обществе и взаимодействовать с людьми на эмоциональном уровне.

Альберт Бандар, психолог из Стенфордского университета, считает, что самооценка, то есть мнение человека о своих способностях оказывает существенное влияние на эти способности. В своих работах он пишет: «Способность – это не закрепленное качество; ваши действия отличаются невероятной изменчивостью. Люди, обладающие чувством уверенности в своих способностях, оправляются от неудач; они подходят к обстоятельствам с точки зрения того, как с ними справиться, а не беспокоятся о том, что что-то может не получиться». Согласитесь, такой подход важен с самого раннего возраста.

Наблюдения психологов показывают, что дети, с которыми родители занимаются эмоциональным воспитанием, имеют больший интерес к учебе и получают лучшие оценки, реже болеют и больше развиты физически. Кроме того, эти дети обычно пользуются большей популярностью у сверстников.

Дети же, которые не умеют проявлять эмоции, испытывают сложности также и с распознаванием эмоций других детей и часто страдают от одиночества. Основная причина, по которой детей не принимают в свою компанию другие дети, заключается в эмоциональных сигналах, которые они посылают. Был проведен эксперимент среди детей в возрасте от 7 до 10 лет, в ходе которого малышам предложили продемонстрировать злость и гнев с помощью мимики. Наблюдатели обратили внимание на то, что непопулярные дети гораздо хуже справляются с этим заданием, чем те, у которых много друзей.

Среди детей, с которыми занимаются эмоциональным воспитанием, практически нет «трудных». Также было выявлено, что дети с развитым эмоциональным интеллектом быстрее восстанавливаются после тяжелых переживаний.

Не менее важно то, что всевозможные предубеждения закладываются в нашем сознании в самые юные годы и искоренить их взрослому человеку очень сложно.

Заключительный аргумент в пользу раннего развития эмоционального интеллекта, который я хочу привести, в том, что в результате такого воспитания ребенок учится обузданию своих эмоциональных порывов, а значит способен сначала думать, а уже потом действовать. Разумное и сознательное поведение гарантирует преодоление всех опасностей, поджидающих ребенка во время его подросткового возраста.

Основные мысли главы:

Способность продолжать путь, несмотря на поражения, ведет к успеху; например, так ребенок учится ходить.

Самооценка играет важную роль, так как влияет на наши способности.

Дети, с которыми занимаются эмоциональным воспитанием с раннего возраста, отличаются лучшим эмоциональным и физическим здоровьем: они интересуются учебной и получают высокие оценки, пользуются популярностью среди сверстников и меньше подвержены инфекционным заболеваниям.

Возрастные кризисы у таких детей проходят менее болезненно из-за умения владеть собой.

Глава 4. Роль семьи

В процессе эмоционального воспитания ребенка именно семья играет определяющую роль. Судите сами, для эффективного процесса требуется выполнение двух условий:

1. Абсолютно доверительные взаимоотношения с ребенком, такие обычно складываются только с самыми близкими членами семьи: родителями, бабушками и дедушками, в редких случаях со старшими братьями и сестрами (если разница в возрасте существенная, более 10 лет).

2. Постоянное нахождение рядом с ребенком. Эмоциональное воспитание – процесс спонтанный и ситуативный, это значит, что мы не можем запланировать работу с эмоциями на вечер будущей среды с 20:00 до 20:30, мы должны работать с ними в момент их возникновения и в контексте конкретной ситуации.

Более того, в процессе воспитания вы закладываете в ребенка свои ценности, свое мировоззрение и основополагающие понятия о добре и зле. Хотите ли вы, чтобы это делали воспитатели и учителя, готовы ли отдать формирование основных ценностей малыша на откуп чужим людям? Скорее всего, нет.

В процессе эмоционального воспитания родители не только учат ребенка осознавать и признавать свои эмоции, правильно себя вести и взаимодействовать с другими людьми – попутно вы воспитываете в малыше такие важные качества, как честность и открытость в общении с вами. Это станет залогом благополучного преодоления переходных кризисных лет и подросткового периода в целом.

Перед родителями, которые хотят дать эмоциональное воспитание своему малышу, стоит несколько важных задач.

Первая и основная задача – показать ребенку искреннюю заинтересованность и полное принятие его эмоций, какими бы они ни были. Взрослым людям эмоции детей зачастую кажутся неважными, несерьезными и беспричинными. Поймите себя на этой мысли, остановитесь и попробуйте поставить себя на место малыша; он живет этими эмоциями здесь и сейчас, у него нет другого опыта, он не знает наших «взрослых» проблем и способов их решения. Для ребенка его эмоции – это его мир, его реальность. Посмотрев на мир детскими глазами, вы ощутите, что в этом мире кипит жизнь, которая требует надежной защиты и опоры родных людей.

Однако принятия эмоций и их уважения мало. Вторая, но не менее важная задача – это обучение, и здесь вступают в игру ваши семейные правила и ценности. Вы учите ребенка не только названию его эмоции, но и тому, как нужно действовать (и как не нужно поступать), пребывая во власти чувств. Каким импульсам можно поддаваться, какими словами лучше выражать свои желания и опасения, как взаимодействовать с другими людьми, находящимися в том или ином эмоциональном состоянии.

Таким образом, семья – основной и определяющий участник эмоционального воспитания ребенка. И чем больше вы уделяете внимания этому процессу, тем более крепкие и доверительные отношения выстраиваются между вами, а это в свою очередь делает эмоциональное воспитание все более эффективным и помимо этого закладывает основу для благополучного преодоления кризисным периодом взросления.

Основные мысли главы:

Семья играет ключевую роль в эмоциональном воспитании ребенка по двум основным причинам:

– между родителями и ребенком устанавливаются особые доверительные отношения;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.