Памятка
Родителям об эмоциональном интеллекте ребенка

Большая часть нынешних образовательных и воспитательных методик направлена на развитие рационального мышления ребёнка и на повышение уровня его интеллекта. Родители учат детей чтению, способности логически мыслить и рассуждать, заботятся о его физическом здоровье. Но, вопреки расхожему мнению, важнейшую роль в становлении личности и социализации ребёнка играет именно эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект помогает приспосабливаться к разным жизненным условиям, справляться со стрессовыми ситуациями, достигать карьерных высот и преодолевать трудности. Социализация ребенка в школе, его мотивация к учёбе, желание контактировать с людьми и исследовать внешний мир напрямую зависят от эмоционального климата внутри семьи.

Для ребенка самые близкие люди, от которых он ожидает помощи, – это его родители. Однако поддерживать другого – непростое дело, требующее деликатности, навыков обращения с чужими чувствами.

1. Признайте важность переживаний ребенка

Возможно, потеря любимого плюшевого мишки кажется вам мелкой неприятностью. А для ребенка это был его лучший друг, и предложение просто заменить его на нового вызовет обиду или негодование.

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. Раз он плачет – значит в его глазах случившееся слез заслуживает.

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. Проверяйте, 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. Особенно это касается ситуации, если ребенок заболел. Рыдающая у постели мама лишь вызовет у него чувство вины и усугубит его и без того сложное положение.

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

6. Помогите ребенку выразить его чувства

Ситуации, в которых ребенок обращается к вам за поддержкой, как правило, и для него связаны с сильными эмоциями. Это может быть горе по умершему домашнему питомцу, гнев на обидчиков, страх или стыд.

Для того, чтобы помочь ребенку выразить чувства, придумайте специальный ритуал. Если речь идет о потере, можно провести символическую церемонию прощания: записать на листочке послание для потерянной игрушки или питомца, привязать к ниточке воздушного шара и отправить в небо. Чувства по отношению к обидчикам можно выразить с помощью письма или рисунка, а затем разорвать его или сжечь.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.