

Розвиваємо емоційний інтелект кожен день



Як діти розвивають навички соціального й емоційного інтелекту? Відповідь проста: практика, практика і ще раз практика. Батьки повинні знову й знову пояснювати дітям ті чи інші ситуації, показувати позитивний приклад. І це може здаватися нескінченним. Проте є способи швидше розвинути емоційний інтелект у дітей, використовуючи для цього щоденні труднощі, які виникають у кожній родині.

1. Розмовляйте про почуття

Коли батьки щодня говорять з дітьми про почуття й потреби один одного, діти стають більш чутливими й відкритими, схильними розуміти точку зору один одного. Ця закономірність справедлива й відносно маленьких дітей: коли мама розповідає дитині про ймовірні почуття інших дітей, у малюка розвивається співчуття, він менше відчуває ревності.

2. Ставте запитання про почуття, потреби й вибір

- «Як ти почуваєшся?»;
- «Чого ти хочеш?»;
- «Що ти зробив?»;
- «До чого це привело?»;
- «Чи ти домогся того, що хотів?»;
- «Чи твій брат отримав бажане?»;
- «Як ти думаєш, що він відчував?»;
- «Як гадаєш, чи наступного разу варто чинити так само або слід зробити по-іншому?»;
- «Як можна вчинити наступного разу?»;
- «До чого це може привести?».



Вислухайте відповідь дитини, кивніть і повторіть за нею, щоб показати, що ви її правильно зрозуміли. Залишайтеся доброзичливими й неупередженими. Використовуйте почуття гумору. Якщо дитина каже: «Наступного разу я його вдарю», запитайте її: «Що може статися після цього?». Намагайтеся не вдаватися в моралізаторство, не засуджуйте дитину. У процесі рефлексії власних почуттів діти розвивають чесність і правильність суджень. Часто позитивні судження розвиваються з поганого досвіду.

3. Пояснюйте й показуйте приклад

Коли діти б'ються за те, щоб їм дісталася іграшка або інша річ, скажіть одному з них: «Сашко, скажи Катрусі: «Коли ти закінчиш гратися цією іграшкою, дай мені її, будь ласка». Після цього зверніться до іншої дитини: «Катю, скажи Сашкові: «Так, звичайно». Ви можете з подивом помітити, що діти будуть повторювати ваші фрази слово в слово. Ваші підказки допоможуть дітям вирішувати проблеми.

4. Шукайте рішення, сприятливі для всіх

У кожній родині щодня є можливості з'ясувати різницю в потребах і знайти рішення, яке задовольнить усіх. Наприклад, ви можете почати з такої фрази: «Ти хочеш піти в парк атракціонів, а твій брат – гратися у дворі. Що ми можемо зробити, аби всі залишилися задоволеними?»

5. Покажуйте приклад «Я-повідомлень»

Це означає, що вам потрібно говорити про свої почуття замість того, щоб засуджувати когось. Наприклад, коли ви бачите, як ваша донька кричить на свого брата: «Сам дурень!», навчіть її говорити: «Мені не подобається, коли ти обзиваєш мене образливими словами». «Я-повідомлення» полягають у тому, щоб описати, що ви відчуваєте, чого ви потребуєте, як ви бачите ситуацію. Можна попросити дитину зробити те, що ви хочете, щоб виправити ситуацію. Попросіть її доброзичливо, але чітко: «Я відчуваю занепокоєння, тому що прагну прийти в гості вчасно, а ти не хочеш одягатися. Будь ласка, узувайся швидше».

6. Покажуйте приклад соціальної поведінки

Те, як батьки ставляться один до одного, стає прикладом для дітей. Використовуйте це на благо своєї сім'ї: показуйте приклад поведінки, яку ви хочете бачити у своїх дітей. Наприклад, ви можете сказати своєму чоловікові: «Залишився всього один банан, давай розділимо його». Покажіть приклад, як правильно встановлювати обмеження, наприклад: «Вибач, я взяла ноутбук. Як тільки закінчу працювати, ти зможеш узяти його». Говоріть це з посмішкою, обійміть чоловіка.

