

КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ПРОЯВЛЯТЬ СВОИ ЧУВСТВА. РАЗВИВАЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ.

В различном возрасте дети выражают свои эмоции и чувства по-разному.

Малыши зачастую не скрывают эмоций, выражая свое отношение к происходящему громким плачем, смехом или криком.

Дети постарше умеют сдерживать чувства, стараясь придерживаться норм поведения в обществе.

Но бывает такой тип ребёнка, который выражает эмоции неправильно или вообще не проявляет их. В обоих случаях это признак низкого эмоционального интеллекта, когда ребёнок не способен воспринимать эмоции и свои, и других людей.

Дети с низким эмоциональным интеллектом могут проявлять различные поведенческие черты, которые могут быть связаны с их недостаточным пониманием и управлением собственными эмоциями.



ВОТ НЕКОТОРЫЕ ТИПИЧНЫЕ ПРИЗНАКИ ТАКИХ ДЕТЕЙ

1. Сложности в распознавании и названии эмоций

Ребёнок может испытывать сложности в определении своих собственных эмоций или понимании эмоциональных сигналов других людей.

2. Неадекватные реакции на стресс

Дети с низким эмоциональным интеллектом могут реагировать на стрессовые ситуации с переизбытком эмоций, выходом из-под контроля или же, наоборот, апатией и отстранённостью.

3. Недостаток социальных навыков

Они могут испытывать трудности в установлении и поддержании отношений с другими детьми из-за неумения адекватно реагировать на их эмоции.

4. Неумение управлять своими эмоциями

Дети с низким эмоциональным интеллектом могут иметь проблемы с контролем своих эмоций, что может привести к агрессии, выходам из себя или же к подавлению своих чувств.

5. Трудности в адаптации к изменениям

Ребёнок может испытывать трудности в приспособлении к новым ситуациям или изменениям из-за недостаточной гибкости в управлении своими эмоциями.



Для помощи ребёнку с низким эмоциональным интеллектом важно оказать поддержку и создать безопасную обстановку, чтобы он чувствовал себя комфортно и защищённо. В первую очередь, нужно понять истоки самой проблемы.

СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ВОЗМОЖНЫХ ПРИЧИН, ПО КОТОРЫМ НЕКОТОРЫЕ ДЕТИ МОГУТ НЕ ПРОЯВЛЯТЬ СВОИ ЧУВСТВА

- 1. Страх перед негативными реакциями:** дети могут опасаться, что их чувства будут не приняты или отвергнуты окружающими, поэтому они предпочитают скрывать свои эмоции.
- 2. Неумение определять свои чувства:** некоторым детям может быть сложно понять и назвать свои эмоции из-за недостаточного развития эмоциональной грамотности.
- 3. Привычка подавлять чувства:** в семье или общественной среде, где выражение эмоций запрещено или не приветствуется, дети могут научиться подавлять свои чувства.
- 4. Эмоциональная травма:** дети, пережившие эмоциональные травмы или стрессовые ситуации, могут стать закрытыми и не проявлять свои чувства из-за страха или недоверия.
- 5. Недостаток внимания и поддержки:** если дети не получают достаточного внимания и поддержки со стороны взрослых, они могут утратить интерес к выражению своих чувств.
- 6. Личностные особенности:** у каждого ребёнка своя индивидуальность и уровень комфорта в выражении эмоций. Некоторые дети могут быть более сдержанными по природе.

Чтобы ребёнок не страдал от собственного низкого эмоционального интеллекта, а также не испытывал трудностей в общении с другими людьми, важно обучать его осознанию и выражению эмоций.

ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК МОЖНО ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

1. Общайтесь с ребёнком открыто и честно. Поддерживайте диалог, спрашивайте о его чувствах и эмоциях. Позвольте ребёнку выразить даже самые сложные чувства без малейшего осуждения.

2. Учите ребёнка называть свои чувства. Помогайте ему определить, что именно он чувствует в конкретной ситуации. Например, «Я рад», «Я злюсь», «Я расстроен» и так далее.

3. Поощряйте выражение чувств. Поддерживайте ребёнка, когда он делится своими эмоциями, даже если они кажутся негативными. Предложите ему варианты выброса негативных эмоций, например, ударами по подушке или спортивной груше.

4. Учите ребёнка адекватно реагировать на свои чувства. Помогайте ему найти способы выражения эмоций без агрессии или насилия. Например, если ребёнок поссорился с одноклассником, обсудите, как можно отреагировать на ссору, попробуйте обыграть ситуацию по ролям.

5. Обучайте ребёнка эмпатии. Показывайте ему, как важно учитывать чувства других людей и быть внимательным к их эмоциональным потребностям. Обсуждайте поведение и реакции других людей, спросите, как бы поступил ребёнок, и расскажите, как бы поступили вы. Такой же анализ можно проводить в отношении героев мультфильмов или персонажей из кино. Пусть ребёнок расскажет, какие эмоции он видит на экране.

6. Создавайте условия для безопасного выражения чувств. Дайте ребёнку понять, что его эмоции важны и принимаемы, что чувствовать и эмоционировать - это нормально. Даже то, что лично вам кажется пустяком, может многое значить для ребёнка.

7. Будьте примером для ребёнка. Выражайте свои чувства открыто и контролируйте их, чтобы показать, как можно справляться с эмоциями взрослому. Например, «Я рада, что ты убрал в своей комнате» или «Я расстроена, что ты не убрал за собой грязную посуду».

Эмоциональный интеллект помогает человеку сохранить ясность ума, сконцентрироваться на главном и правильно воспринимать окружающий мир.

С помощью развитого эмоционального интеллекта люди становятся более гибкими и с лёгкостью справляются с любыми изменениями.

Начинайте развивать его с раннего детства, и тогда ваш ребёнок обязательно станет уверенным и полноценным членом общества.