

Эмоциональный интеллект: как мы учим детей понимать свои чувства

«Почему он плачет?», «Мама, а почему ты злишься?», «Меня никто не любит!» — каждый родитель хоть раз слышал эти фразы. Дети чувствуют очень ярко, но часто не понимают, что именно с ними происходит. Взрослые привыкли оперировать понятиями «радость», «обида», «гнев». Для ребенка же это просто «хорошо» или «плохо».

В нашем детском саду мы не просто присматриваем за детьми или учим их читать по слогам. Мы считаем важнейшей задачей развитие эмоционального интеллекта (EQ). Это умение распознавать свои чувства и чувства других, управлять своим состоянием и договариваться.

Мы подготовили для вас ряд советов, они не требуют лишнего времени или денег, только вашего внимания.

Шаг 1. Словарь эмоций: учимся называть вещи своими именами

Часто ребенок кричит или дерется только потому, что не может словами объяснить бурю внутри.

Как мы делаем в саду: когда дети ссорятся из-за игрушки, мы не разнимаем их молча. Мы говорим: «Я вижу, ты злишься, что Ваня не отдает машинку. Ты расстроен».

Ваша задача дома: Станьте «переводчиком» чувств. Если малыш закатил истерику в магазине, не требуйте тишины. Присядьте и скажите: «Ты сейчас очень зол, потому что я не купила шоколадку. Это обидно». Когда эмоция названа, напряжение спадает. Постепенно ребенок начнет говорить: «Я злюсь!» вместо того, чтобы падать на пол.

Шаг 2. Разрешаем на «плохие» эмоции

Ошибка многих родителей — запрещать грусть или гнев. «Мальчики не плачут», «Нельзя злиться на бабушку». Это тупиковый путь. Подавленные эмоции все равно выходят наружу — в болезнях или агрессии.

Наше правило: В саду мы учим детей экологично выражать гнев. Можно злиться, но нельзя бить других.

Домашнее задание: разрешите ребенку злиться. Скажите: «Я понимаю твою злость. Ты имеешь на нее право. Но давай договоримся: если ты злишься, ты можешь потопать ногами, порвать ненужную бумажку. Но драться нельзя». Так вы не запрещаете чувство, а учите безопасной форме его выражения.

Шаг 3. Зеркало: показываем эмоции на себе

Дети учатся, глядя на нас. Если вы скрываете свои чувства, ребенок никогда не научится их распознавать.

Почему это работает: В саду воспитатель всегда проговаривает свои состояния: «Я немного устала, давайте почитаем книжку тихо», «Я очень обрадовалась, когда увидела ваши рисунки».

Ваша задача: не бойтесь быть живыми. Говорите: «Мама сегодня грустная, потому что у бабушки болит голова». Или: «Я так рада, что мы вместе слепили этого снеговика!» Для ребенка это не нагрузка, а ценный урок эмоционального словаря.

Шаг 4. Вечерний «ритуал свечи»

В саду мы часто используем «круги приветствия» в начале дня и «круги прощания» в конце. Дома можно ввести похожую традицию.

Как это организовать: вечером, когда вы укладываете ребенка, выключите верхний свет, зажгите ночник или маленькую свечку (конечно, под присмотром). Спросите: «Какое у тебя было сегодня самое радостное событие? А что тебя огорчило?».

Важно: не перебивайте, не критикуйте. Если ребенок говорит, что его огорчил суп, который вы сварили, не спорьте. Просто примите его чувство. Это учит анализировать свой день и доверять вам.

Шаг 5. Игры на эмпатию (внимание к другим)

Умение понимать другого — высший пилотаж эмоционального интеллекта.

В саду: Мы играем в игру «Угадай эмоцию», изображая героев сказок.

Дома: смотрите мультфильмы с паузами. Нажмите на паузу и спросите: «Как ты думаешь, что сейчас чувствует этот зайчик? Почему он испугался? А что чувствует лиса, когда ее прогнали?». Обсуждайте чувства прохожих на улице: «Как ты думаешь, этот дядя спешит на работу? Он спокоен или тревожится?».

Развитие эмоционального интеллекта — это не дополнительный кружок. Это ваши разговоры за ужином, ваше терпение во время капризов и ваша честность в проявлении собственных чувств.

Если у вас есть вопросы или вы хотите узнать больше об играх на развитие EQ, наши педагоги и психолог всегда готовы помочь вам лично или на родительских собраниях. Вместе мы вырастим счастливых детей!