

5 способов научить ребёнка управлять эмоциями

(И поработать над собой)



Понимать себя и других, учиться с удовольствием, дружить и строить доверительные отношения — это лишь неполный список того, для чего нужен высокий эмоциональный интеллект. Заняться его развитием лучше уже в детстве, когда психика и мозг пластичны, а обучаемость на высоте.

Как родители могут помочь в этом ребёнку.

1. Научитесь понимать собственные эмоции

В нашей культуре не принято делиться чувствами и переживаниями, проговаривать всё с близкими, что является частой причиной недопонимания



и сложностей в отношениях. Чтобы помочь ребёнку в будущем строить более счастливые отношения, надо начать с себя. Первый шаг — завести привычку прислушиваться к себе, к своим чувствам и определять их. Что там, внутри, происходит? Как это можно назвать?

Очень важно отличать одно эмоциональное состояние от другого, понимать, как меняется настроение в течение дня, быть своего рода наблюдателем, подмечая и осознавая причины тех или иных эмоциональных реакций.

Следующий шаг — давать чувствам названия. Хорошо, если в вашем словаре много слов, обозначающих эмоциональные состояния, но если вы не можете найти подходящее слово — подберите метафору или придумайте своё название, как в стихотворении Виктора Лунина «У папы настроение зазавтракомчитальное, у мамы настроение напалуобижальное...».

К счастью, сегодня совсем не обязательно пользоваться старомодным «Дорогой дневник», чтобы отслеживать свои состояния. Самый простой способ — поставить в телефоне напоминания на каждые два часа и по напоминанию уделять буквально пять минут осознанию эмоций. Что происходит? Что я чувствую? Чем вызвано моё состояние? Есть множество приложений, которые сами будут присылать уведомления, задавать наводящие вопросы и помогать рефлексировать.

- Zenify — сборник упражнений, которые помогут развить осознанность. Настраиваете расписание, как часто приложению нужно напоминать о себе,

и выполняете простые, но очень полезные задания. Например, послушать короткий музыкальный отрывок и проанализировать, какие чувства он вызывает.

- **Jour** — электронный ежедневник с запасом наводящих вопросов. Можно просто регулярно вести его, настроить уведомления, выполнять разработанные психологами задания по самоанализу и рефлексии.
- **Stoic** — умный дневник. Он не просто напоминает, что настало время написать пару строк о собственном самочувствии, но и предлагает несколько тем. Со временем программа учится, анализирует настроение и привычки пользователя, на основе чего выдаёт статистику и предлагает персонализированные вопросы.
Ловушка классического дневника — люди пишут в него только в определённом настроении. В итоге могут получиться очень монотонные записи, как будто мы всегда в одном состоянии. Когда человек в гневе сжимает кулаки или стискивает зубы, вряд ли он задумается о том, что чувствует, и побежит записывать это в дневник. А вот зазвонил телефон — и сразу напомнил: что же это такое с вами происходит?

2. Говорите о своих чувствах (это совсем не страшно)

Итак, вы умеете определять свои эмоции, у вас богатый «эмоциональный» словарь. Но как их выразить? А если эмоция не очень (или очень) неприятная? Стоит ли? Стоит, потому что эмоция всё равно проявится в ваших действиях, словах, реакциях и любая попытка скрыть её даст ребёнку лишний повод сомневаться в своей способности понимать и чувствовать другого, а также доверять своим чувствам. И не стоит имитировать чувства и эмоции, которых нет. Лукавство будет разоблачено.



Типичная ситуация: ребёнок приходит из детского сада, школы, а родители расспрашивают, как дела, потому что надо спросить. А действительно ли им это интересно? А хочет ли об этом говорить ребёнок? Когда мы упускаем из виду эмоциональную составляющую, получается не очень приятная ситуация. Дети сразу чувствуют двойное дно: вроде и спрашивает, но как-то безлично, как будто и дела-то никакого нет до этих школьных дел. В таком случае ребёнок бросит «Всё норм» и уйдёт к себе в комнату.

Гораздо лучше говорить искренне:

- «Вот ты пришёл из детского сада (школы) такой румяный, взъерошенный, мне очень любопытно, что у тебя произошло за день».

- «Вижу, ты серьёзно чем-то озадачен. Меня тревожит твоё состояние. Не хочешь рассказать, что случилось?»
- «Слушай, ты такой вдохновлённый сегодня! Не могу удержаться от вопроса: что же такого было в детском саду (школе)?»
Если же по какой-то причине вы не готовы к разговору — так бывает, честнее сказать об этом и отложить все вопросы на потом. «Вань, я вижу, ты хочешь со мной поделиться, но у меня сейчас такое состояние (я возбуждён, подавлен, озадачен и так далее), что вряд ли я могу быть хорошим собеседником. Давай поговорим через пару часиков». Сказать ребёнку о себе, о своих чувствах — это очень важно, через это он учится быть внимательным к эмоциональному состоянию другого, а ещё говорить о чувствах.

3. Минимизируйте оценочные суждения

Поводов для беспокойства и у взрослых, и у детей сегодня предостаточно, но главный стрессовый фактор — это, пожалуй, внешняя оценка, с которой можно столкнуться где угодно. И речь не только о негативе. Даже кажущиеся положительными «Молодец» или «Какой ты у меня умничка» только усугубляют ситуацию, поскольку формируют зависимость. Каждый раз, когда ребёнок будет что-то делать, он будет в напряжении в ожидании этой оценки.

Конечно, мы не можем полностью освободиться от этого. Зато в наших силах сформировать у ребёнка понимание, что любое суждение — это субъективное мнение другого человека. У каждого своё видение, своё восприятие мира и окружающих.

Важно, чтобы у ребёнка по всем вопросам была собственная позиция: так он будет меньше зависеть от других людей

Роль родителей здесь — задавать наводящие и уточняющие вопросы, не говорить догмами, давать возможность порассуждать.

Совсем не обязательно во всём соглашаться с ребёнком. У вас другое мнение? Так и говорите! «Знаешь, я услышал твою точку зрения, но я так не думаю. У меня вот такие аргументы...»

Но при этом не давить и не настаивать, просто делиться позицией.



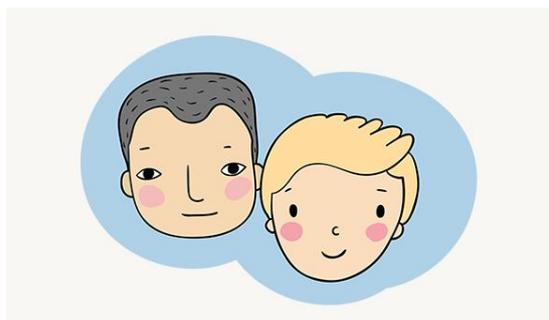
4. Помогите ребёнку справляться с сильными эмоциями

О дыхательных упражнениях и других тактиках управления эмоциями обычно говорят в контексте сильного волнения, страха и других негативных переживаний. Но и с интенсивной радостью важно уметь справляться. Например, у ребёнка день рождения. Утром он получил от родителей подарок, о котором долго мечтал, потом одноклассники должны поздравить, а вечером всей семьёй — в пиццерию. Ну и как же тут усидеть смирно на уроке математики? Его переполняют эмоции. Как и в ситуации сильного гнева, в нём есть море энергии, которую важно направить в конструктивное русло.

Сесть и подышать, посчитать до трёх — методики, проверенные временем. Они работают. Чтобы найти применение переполняющей энергии, можно пробежаться, выкинуть мусор, поотжиматься. Физическая активность — это отличный выход.

5. Рисуйте, танцуйте, пойте, пишите и играйте вместе с ребёнком

Эмоции дают творчеству энергию, служат своеобразным топливом и вдохновением. А творчество, в свою очередь, развивает эмоциональный интеллект, так как заставляет искать и находить адекватные выразительные средства, благодаря чему мы в итоге понимаем без слов язык искусства.



В книге «Творческая связь» американский психолог Натали Роджерс подробно описывает, как экспрессивные искусства не только помогают развить эмоциональный интеллект, но и лучше понять себя. Она содержит множество упражнений и практических советов, которые будут полезны как педагогам, так и родителям.

Творчество — мощный инструмент самовыражения, и его можно здорово использовать с детьми. Иногда гораздо проще описать эмоциональное состояние не словами, а какими-то другими выразительными средствами. Например, нарисовать, а потом обсудить, объяснить, что значат эти цвета, эти формы и так далее. Таким же образом можно и подвигаться, спеть, станцевать. Все средства хороши, главное — быть внимательными к чувствам своим и того, кто рядом.

Желаем удачи!