*10 ШАГОВ К ПОВЫШЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА РЕБЕНКА*

            Умение сопереживать, слышать другого, понимать чужие чувства – признак высокого эмоционального интеллекта. Кроме того, развитый эмоциональный интеллект помогает построить благополучную семью и добиться успеха в карьере. Психологи утверждают, что это ценное качество личности можно развить еще в детстве с помощью правильного подхода к воспитанию ребенка.

1. Признайте важность переживаний ребенка.

        Возможно, потеря любимого плюшевого мишки кажется вам мелкой неприятностью. Но все же постарайтесь не реагировать на проблему ребенка словами «это не страшно», «ничего особенного не случилось», «это не повод для слез». Ребенок переживает отрицание важности происходящего и обесценивание своих чувств. Раз он плачет – значит, в его глазах случившееся слез заслуживает.

2. Дайте ребенку выплакаться.

            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.

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, 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. Лучшее, что вы можете сделать – выразить свое намерение сделать все, что в ваших силах, для улучшения ситуации.

5. Осознавайте свои чувства и регулируйте их силу.

             Ваша реакция не должна по силе перекрывать реакцию ребенка. Обращаясь за поддержкой, он надеется получить у вас 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 ваши эмоции зашкаливают – поищите возможность успокоиться, а затем общаться 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. 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.

             Бывает, что родитель испытывает 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. 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.

            Ребенку 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 же у него проблемы, например, с учителем – тогда вмешательство родителя уместно, так как 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.

10. Поищите вместе пути выхода из ситуации.

           Помогите 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.