

## Что такое эмоциональный интеллект.

**Эмоциональный интеллект** — это способность детей управлять чувствами: тревогой и гневом, страхом и печалью, уметь проявлять сочувствие и разрешать конфликты. Все это определяет качество их дальнейшей взрослой жизни, причем гораздо более фундаментальным образом, чем уровень IQ.

Психологи называют такую способность EQ, то есть коэффициент эмоционального интеллекта. Каковы его главные составляющие? Эмоциональное самопознание и принятие себя, сопереживание, внимание к чувствам других, способность регулировать собственную тревожность, возможно конструктивно решать эмоционально сложные вопросы. EQ ребенка начинается с отношений с родителями. Что вы можете сделать, чтобы заложить его прочный фундамент?

- **Быть рядом с ребенком**, когда ему это нужно, и быстро реагировать на его крики.
- **Не быть тревожным** самому, чтобы не передавать эту «привычку» ребенку.
- **Научить ребенка успокаиваться самостоятельно**. Дети многое воспринимают как катастрофу хотя бы уже потому, что со многими вещами они еще в жизни не сталкивались, поэтому важно помочь им научиться успокаиваться своими силами, чтобы все происходящее не превращалось в катастрофу уже на самом деле.
- **Принимать и признавать эмоции ребенка**. Позволять им чувствовать то, что они чувствуют, а не обесценивать это.
- **В случае сомнений просто сопереживать**. Это поможет ребенку принять и понять свои эмоции и научиться двигаться дальше. Сопереживание дает понять, что эмоции — это не плохо и не стыдно, все их чувствуют, и со всем можно справиться.
- **Не пытаться отвлечь ребенка от его чувств**. Не нужно говорить, что «мальчики не плачут», «это не больно» и т.п. Признавать, сопереживать, помогать справиться.
- **Помнить, что репрессии не работают**. Обесценивание и опровержение чувств страха и гнева приведет к тому, что ребенок начнет их подавлять. А подавленные чувства никуда не исчезают, они начинают искать выход и обычно это оборачивается ночными кошмарами, тиком, внезапными срывами или проблемами со здоровьем.
- **Внимательно выслушивать**. Принятие чувств ребенка не подразумевает вашего согласия с ними или одобрения. Но это показывает, что вы его понимаете и готовы помочь. Ничто не дает такого ощущения больше, чем настоящее выслушивание.
- **Помогать научиться решать проблемы**. После того, как дети осознают, что их чувства поняты и приняты, они получают возможность начать решать проблемы. Иногда они делают это сами, но иногда им

требуется поддержка родителей в мозговом штурме. Главное – устоять перед желанием сделать все за них.

- ***Научить конструктивно справляться с гневом.*** Используйте слова, а не силу.
- ***Моделировать эмоциональный интеллект.*** Дети повторяют за родителями, поэтому нужно четко отслеживать все свои действия и реакции. Оставаться спокойным в эмоциональных дискуссиях и т.д.
- ***Не давать своим чувствам выйти из-под контроля.*** Каждый раз после крика родители осознают, что сами в этом виноваты и никакого эффекта такое поведение не возымело. Настоящего эффекта можно добиться только спокойно и мирно.
- ***Не подрывать эмоциональное самопознание ребенка.*** Уважать его чувства, подтверждать, что он имеет на них право и может им доверять, принимая решения.