



*«Не воспитывайте детей,
все равно они будут похожи на вас,
воспитывайте себя!»*

Как точно сказано!
Так хочется, чтобы ребенок понимал
свои чувства и умел сказать о них.
Если это будут делать родители, то и
для ребенка это будет естественно.


**Почему же родители избегают
разговоров с детьми о своих
чувствах?**



*Во-первых, их этому не учили, а во-вторых, таким образом каждый родитель старается **защитить** своего ребенка:*

- Зачем расстраивать? Он скорей всего не поймет.
- Не буду плакать при нем, вдруг он испугается.
- Выяснять отношения с мужем при ребенке нельзя, пусть думает, что мама и папа никогда не ругаются.
- Не покажу свою злость, я же хорошая мама: я не злюсь, я всегда спокойна!
- Если ребенок увидит мои «некрасивые» эмоции, я потеряю авторитет и уважение, он будет считать меня слабой.

А ведь учить ребенка понимать чувства и эмоции – это как учить иностранному языку, лучше с детства, чем во взрослом возрасте.



Вот *фразы и действия*, которые
будут вашими помощниками в развитии
эмоционального интеллекта ребенка:

- Я тебя люблю!
- Я тебя люблю, но злюсь на твой поступок.
- Я люблю тебя, даже когда ты злишься на меня.
- Мне очень обидно это слышать.
- Я устала и хочу 20 минут побыть одна.
- Можно тебя обнять?
- Знаешь, какое мое любимое воспоминание? Когда мы с тобой... (расскажите о том, что для вас действительно важно)
- Как я могу тебе помочь?
- Вижу, что ты расстроился. Если нужна помощь, скажи мне об этом.
- Мы с папой не сошлись по одному вопросу, и я очень злюсь на него.
- Тебе грустно? Если захочешь рассказать, я готова выслушать.
- Знаешь, мне тоже бывает сложно... (приведите пример)



Казалось бы, такие простые и естественные слова, но внедрить их в свою жизнь – дело не одного дня. В момент сильной эмоциональной ситуации мы, родители, не всегда сможем вспомнить и сказать эти фразы, нам самим надо время успокоиться и выдохнуть. Это нормально.

Позже вы можете:

- Положить на стол записку. Нарисуйте в ней сердечко и напишите что-то приятное.
- Положить под подушку шоколадку.
- Написать письмо или приглашение погулять, сходить в кафе.
- Поговорить наедине, сказать о своих чувствах и выслушать ребенка.
- Просто обнять!



Спрашивайте ребенка обо всем и не давайте советов, если он об этом не просит.

Хотите помочь – задавайте правильные вопросы:

- Как ты думаешь, почему это случилось?
- Что будешь делать?
- О чем ты думаешь?
- Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?





*Не ограждайте детей от переживаний.
Для формирования здоровой психики им
надо познать и страх, и обиду, и грусть,
и сожаление, и разочарование.*

- ✓ НЕ сдерживайте радость, не скупитесь на нежность, проявляйте трепет и восхищение.
- ✓ Не бойтесь эмоций, бойтесь «эмоциональной стерильности». Она опасна и даже губительна для эмоционального интеллекта.
- ✓ Отбросьте сомнения и впустите в свою жизнь весь спектр чувств и эмоций. Как раз сейчас у вас есть возможность познать их заново – вместе со своими детьми.





*Меня зовут
Марина Крупцова*

*Я мама трёх дочек и практикующий психолог,
специализируюсь на развитии эмоционального
интеллекта у детей дошкольного и младшего
школьного возраста.*

Я являюсь соучредителем Школы Эмоций в г. Гатчина и автором обучающего курса для психологов, педагогов и родителей «Эмоции – ключи успеха».

Следующий поток моего курса стартует **17 декабря**,
и я вас приглашаю!

Все подробности можно узнать по ссылке
https://vk.com/@marina_intellect-priglasheu-na-kurs-emocii-kluchi-uspeha

Если тема эмоционального интеллекта для вас актуальна, вступайте в мою группу https://vk.com/marina_intellect

Здесь я делюсь своим опытом, даю игры и упражнения на развитие эмоционального интеллекта.

Остались вопросы? Пишите мне в сообщения группы, вот сюда
https://vk.me/marina_intellect

Я обязательно отвечу!