

## **«Влияние родительских установок на развитие эмоционального интеллекта у ребенка»**

### **Что такое эмоциональный интеллект?**

Когда мы были детьми, никто не учил нас тому, что такое эмоции и чувства и что с ними делать. Да и во взрослой жизни мы сами не всегда понимаем, почему радуемся, грустим или злимся и как регулировать свое эмоциональное состояние. Однако, современные научные исследования объясняют, что эмоции – это важный ресурс для повышения эффективности деятельности и качества взаимоотношений, а их игнорирование может приводить как минимум к информационным потерям и, как максимум, к стрессам и психосоматическим заболеваниям.

Эмоциональный интеллект – это способность человека понимать и осознавать свои и чужие эмоции, уметь конструктивно их выражать, понимать чувства других людей, их желания, мотивацию. Он включает в себя способность к сопереживанию, осознанию собственных границ и уважение к границам окружающих, дарить и принимать любовь и поддержку.

От эмоционального интеллекта зависит общее благополучие человека, его удовлетворенность отношениями с другими людьми, успехи на работе и счастье в семейной жизни.

### **От чего зависит развитие эмоционального интеллекта у ребенка?**

Социализация ребенка в школе, его мотивация в учёбе, желание контактировать с людьми и исследовать внешний мир напрямую зависят от эмоционального климата внутри семьи. Родители склонны недооценивать степень влияния собственных эмоций на внутренне состояние ребенка. Ребенок впитывает всё, что чувствует родитель, его настроение, переживания. От того, какие эмоции родители будут направлять на ребёнка, зависит уровень его эмоционального развития в перспективе.

Родителям важно уметь взаимодействовать со своим ребенком, организовывать такое общение, чтобы дети могли учиться делиться своими переживаниями, осознавать и различать оттенки чувств, понимать собственные переживания и эмоциональное состояние другого человека.

Многие взрослые просто не умеют выслушать ребенка или не желают этого делать. Вместо попытки понять действительный смысл сказанного ребенком взрослые часто реагируют «автоматически»- это приказы, команды, предупреждения, угрозы, нравоучения, прямые советы и готовые решения, «лекции», критику и обвинения, высмеивания и т.д.

Среди распространенных ошибок, которые допускают взрослые в общении с детьми, можно назвать следующие:

- Взрослые перебивают ребенка, не дают ему высказать свою мысль до конца.
- Взрослые автоматически реагируют на сказанное ребенком.
- Взрослые обесценивают сказанное ребенком.
- Взрослые занимают позицию доминирования над ребенком, подчеркнутую также и своим расположением по отношению к нему – как правило, взрослые не считают нужным опускаться до уровня пространственного расположения ребенка, чтобы выслушать его.

### **Какие могут быть проблемы у ребенка в связи с нарушением его эмоционального благополучия?**

Неумение делиться своими переживаниями, неумение определить собственные чувства, эмоции, приводит к возникновению различных трудностей в поведении у детей.

Эмоциональные проблемы у детей и подростков проявляются в форме реакций агрессии, тревоги, страха, депрессии.

- Агрессия – это реакция, включающая эмоциональный компонент: гнев, раздражение, агрессивное поведение.
- Страх – это переживание конкретной психотравмирующей ситуации, часто происходящей неожиданно для личности.

- Тревога — это переживание, ожидаемой психотравмирующей ситуации, которая может произойти в будущем.
- Депрессии у детей присущи определённые характеристики: снижение настроения, повышенная тревожность, отклонения в поведении ребенка (поведение с апатией и безразличием; социальная замкнутость; самоповреждающее поведение).

В этой ситуации для ребенка очень важна поддержка, принятие и разделение чувств эмоционально близкого лица— родителя. Для этого необходимо живое общение с ребенком, привычка делиться своими чувствами, нужен язык, нужно средство для выражения своих эмоций.

Родителям необходимо учить ребенка распознавать эмоции в другом человеке. Как распознавать? По мимике, по голосу, по жестам, по поведению. После того, как ребенок научится распознавать чужие эмоции, он сможет сочувствовать другому человеку и оказывать ему эмоциональную помощь. Это качество является основой для добрых взаимоотношений с людьми.

Используйте «я- сообщения» – высказывания, в которых вы говорите о своих чувствах, сообщаете о себе и своем переживании. Если ребенок своим поведением вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом, но при этом сделайте акцент на собственных чувствах, это позволит выразить негативные переживания в не обидной для него форме. Такое общение улучшает контакт между родителем и подростком, дети начинают учитывать желания и переживания взрослых.

**Важно уметь активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. Для душевного комфорта ребенка и для его эмоционального развития такое буквальное сочувствие необходимо.**

Когда дети чувствуют готовность взрослого слушать и понимать их, они продолжают рассказывать о случившемся. Активное слушание близких людей помогает ребенку самому понять, что он чувствует, назвать собственные эмоции и постепенно с ними справиться. В любые семейные дела, так же очень

*Региональная ресурсная служба «Семья от А до Я» Г(О)БУ Центра «Семья»*

полезно вовлекать близких, дедушек и бабушек. Всегда возникают эмоциональные ситуации и возможность поговорить о чувствах.

Безусловно, все родители хотят видеть своего ребенка счастливым. Не забывайте помогать развитию эмоционального интеллекта наряду с другими «способностями» вашего ребенка.