

Не надо говорить ребенку, что «все хорошо», если вы испытываете негативные эмоции

Наверное, нет ни одного родителя, который бы за последние годы ни разу не слышал о важности развития эмоционального интеллекта у ребенка.

Это действительно важно. И тема эмоций (как ребенка, так и родителя) — одна из ключевых. Потому что чувства делают нас живыми.

Вопрос в том, насколько мы умеем «дружить» с трудно переносимыми, традиционно негативными эмоциями. «Крушим» все вокруг, замыкаемся, делаем вид, что «все хорошо»?

Какими видят нас наши дети, когда от нашего с трудом выстроенного эмоционального баланса в очередной раз не остается камня на камне?

Мы возвращаемся к теме, которая актуальна всегда, чтобы вновь прикоснуться к тому, что тревожит большинство из нас, и, возможно, увидеть новые способы самоподдержки.

Как развивать эмоциональный интеллект у детей?

Прежде всего, его надо развить у себя.

Если ребенок растет в семье, где принято

- говорить об эмоциях,
- замечать свои эмоции и эмоции другого,
- сочувствовать,

то язык эмоций становится для ребёнка ещё одним понятным способом коммуникации.

Это похоже на то, как мы учим ребёнка родному языку. Никто специально не задаётся вопросом, как научить ребенка родному языку. Просто все с ним на этом языке общаются.

Если же для самих родителей язык эмоций не родной, то тогда можно обращаться к специальным материалам.

Как вести себя с ребенком в те дни, когда родитель испытывает сильные негативные эмоции?

Разговаривать с ним, объяснять причины своего состояния.

Не надо говорить ребёнку, что «все ок», если вы улыбаетесь, но при этом в глазах слезы и голос дрожит. Фальшь чувствуется. Эмоции ребёнок всё равно считывает.

Если ребенок чувствует тревогу, а ему говорят с натянутой улыбкой, что всё в порядке, то ребенок **попадает в сложный выбор:**

не верить СЕБЕ, своим ощущениям

или

не верить МАМЕ, которая говорит, что все хорошо.

Однако при общении с ребёнком необходимо **сохранять взрослую устойчивую часть**, чтобы у ребёнка сохранялось **ощущение безопасности**: «Я волнуюсь, но надеюсь на хорошее».

Анна Быкова, психолог, арт-терапевт, педагог, автор серии книг-бестселлеров «Ленивая мама» и ведущая нового онлайн-курса «Сам себе арт-терапевт. Простые практики самопомощи для родителей и детей»

Мы не волшебники. Мы только учимся

Мы через многое проходим впервые, становясь родителями. И навык корректно «обращаться» со своими эмоциями, проживать их без «разрушений» внутри и вокруг — один из главных.

Можно водить ребенка на занятия по развитию эмоционального интеллекта или к психологу, изучать с ним полезные книги или смотреть нужные фильмы, но:

если мы сами как родители регулярно боремся со своими эмоциями или пытаемся игнорировать их, то ЧТО, скорее всего, «возьмет» ребенок?

«У ребенка часто истерики. Что бы такое с ним порисовать, чтобы помочь справиться с эмоциями?»

Как думаете, каким будет первое действие?:)

«Для себя порисовать, перевести себя в то состояние, когда нормативные детские истерики становятся легко переносимыми... **С собой поработали — и ребенка легче контейнировать**», — поясняет Анна Быкова.

Это не означает, что мы не можем что-то делать вместе с ребенком, для того, чтобы помочь ему справиться с эмоциями. Как раз наоборот.

Но действовать из идеи «сейчас я оздоровлю ребенка» и предлагать ему настойчиво карандаши и бумагу, создавать дополнительное напряжение — это не про поддержку.

Более того, мы можем чувствовать себя в такие моменты «неуспешными», потому что «не получилось».

Первостепенно — состояние взрослого.