

5 советов, которые помогут вырастить эмоционально здорового ребенка

«Когда дети чувствуют себя в безопасности, они могут рисковать, задавать вопросы, совершать ошибки, учиться доверять, делиться своими чувствами и расти».

Альфи Кон

Научить ребенка управлять своими эмоциями непросто. Но развивать эмоциональный интеллект важно, если вы заботитесь о его душевном здоровье.

Время и практика помогут справляться с эмоциональными бурями и истериками даже тем детям, которые легко выходят из себя, обижаются и расстраиваются.

Ниже — пять самых распространенных практик, которые помогут «тренировать» эмоциональный интеллект ребенка.



1. Будьте заодно.

Проявляйте эмпатию — готовность посмотреть на ситуацию с точки зрения ребенка, поставить себя на его место. Это поможет создать между вами прочную эмоциональную связь. Ребенок почувствует, что вы на его стороне и готовы принять его точку зрения. А вот крик и повышенный тон родителя сообщит ему об обратном.

2. Сохраняйте спокойствие.

Чем лучше вы контролируете себя, сохраняя спокойствие в сложном положении, тем больше шансов у наших детей научиться контролировать эмоции. Конечно, каждый из нас сталкивается с моментами, когда оставаться невозмутимым непросто, поэтому будьте готовы практиковаться и бороться с вспышками эмоций.

3. Выслушайте.

Будьте готовы внимательно выслушать и услышать, что говорит ребенок. Это не значит, что вы должны быть полностью согласны. Но так вы показываете, что рядом и готовы поддержать.

4. Сосредоточьтесь на решении проблем (а не наказании).

Дети поступают неправильно, когда эмоционально взвинчены. Как и все мы. Фокусируйтесь на решении эмоциональной проблемы, а не на наказании за ее последствия.

5. Учитесь вместе.

Мы все продолжаем учиться. Дети учат взрослых терпению, прощению и сочувствию. А взрослые детей — справляться с сильными эмоциями, такими как гнев или грусть.

И напоследок. Я снова и снова слышу от детей, как слова ранили их или помогали исцелиться в сложные моменты. И вижу, как дети «зависают» на словах взрослых.

Я уже не помню, в какую настольную игру играла с маленькой девочкой неделю назад. Но эта игра изменила ее жизнь: девочка вернулась домой, уговорила маму купить такую же и тренировалась всю неделю, чтобы победить меня и доказать, чего она стоит.

Дети собирают представление о себе и своем мире, из того, что мы говорим о них и как говорим. Они хотят чувствовать, что их видят и слышат. А еще ощущать себя в безопасности, чтобы иметь возможность исследовать мир вокруг.