

## Посты для пятого дня марафона



### Подводим итоги

Вот мы и подошли к завершению марафона «Мастерская эмоционального интеллекта». Изучение нового материала, саморазвитие – это очень большой труд. И тем, кто трудился каждый день и выполнил все задания, будет рассылка в личные сообщения «Рецепт, если вас захлестывают эмоции». А сегодня поговорим о пяти ступенях эмоционального воспитания – о тех шагах, которые родители делают, чтобы установить эмпатию в отношениях со своими детьми и повысить их эмоциональный интеллект.



### Джон Готтман и эмоциональное воспитание

Джон Готтман рассказал о пяти шагах эмоционального воспитания, которые помогут вам:

- ✓ лучше понимать настроение ребенка и мотивы его поведения;
- ✓ обсуждать эмоции на понятном ребенку языке;
- ✓ научить ребенка справляться с негативными эмоциями, тяжелыми ситуациями и проблемами;
- ✓ заложат основу для поддержания близких отношений с ребенком на всех этапах его развития.

Полностью, все пять шагов, можно применять с трех лет. Но отдельные шаги вы можете использовать для воспитания малыша уже сейчас. Или оттачивать умения, если в семье есть старший ребенок.



## Шаг 1. Вводим ограничения

С самого раннего возраста для детей следует устанавливать границы и запреты на некоторые поступки. Например, ребенок испытывает злость и выражает негативные чувства в неприемлемой форме – бьет приятеля, ломает игрушку или обзывается.

Устанавливая ограничения, объясните ребенку возможные последствия его поведения. Например, последствиями хорошего поведения – положительное внимание, похвала, привилегии или награды. Последствиями плохого поведения – отказ во внимании, лишение привилегий или отсутствие наград. Дети лучше всего реагируют, если оценка их поступков бывает последовательной, справедливой и соответствующей их поведению.

Объясняйте ребенку, что проблема не в его переживаниях, а в его поведении. Помните, что нет «хороших» и «плохих» эмоций. Пример. «Тебя сердит, что Саша забрал у тебя игру, – может сказать мама. – Меня бы это тоже рассердило. Но бить его неправильно».



## Шаг 2. Определяем цели

Когда вы чутко выслушали ребенка, назвали чувства и установили ограничения, сделайте следующий шаг – определите цели решения проблем. Если у вас нет ощущения, что назрела необходимость перейти к этому шагу, скорее всего, вы торопитесь. Вашему ребенку нужно больше времени, чтобы в достаточной степени выразить свои чувства.

Когда ребенок немного успокоился, узнайте у него, чего он хотел достигнуть. Варианты ответов детей просты: «Я хотел поиграть машиной, «Она не берет меня в игру», «Я не хочу быть последним...». Чтобы помочь ребенку назвать причины, вы можете предлагать ему свои варианты.



### Шаг 3. Обдумайте возможные решения

Для малышей родители сами предлагают несколько вариантов решения проблемы. Чем старше ребенок, тем большую самостоятельность следует предоставить ему в предложении своих версий.

Удобным способом продемонстрировать варианты решения маленьким детям может быть игра. Вы можете использовать перчаточные куклы, настоящие куклы или от своего лица разыгрывать различные варианты решения проблемы. Возможно, вам будет полезно разыграть две версии решения – «правильное» и «неправильное». Например, две куклы могут поспорить из-за игрушки. В первом сценарии одна из кукол отбирает игрушку у другой, а во втором она предлагает играть с игрушкой по очереди.

Иногда ребенку может казаться, что решения вообще нет. Пропала его любимая игрушка, умер домашний питомец. В таких случаях цель вашего ребенка может состоять в том, чтобы принять потерю или найти утешение.



### Шаг 4. Оценка предложенных решений на основании ценностей вашей семьи

Для обсуждения каждого варианта задайте ребенку несколько вопросов:

- ✓ Это решение справедливое?
- ✓ Оно будет работать?
- ✓ Насколько оно безопасно?
- ✓ Как ты будешь себя чувствовать?
- ✓ Как будут себя чувствовать другие люди?

Помогите малышу ответить на эти вопросы. Это упражнение дает еще одну возможность объяснить ребенку причины ограничений на определенные виды поведения.



## Шаг 5. Проанализируйте последствия от такого поступка

Помогите ребенку выбрать решение. Вот наступает самый важный момент: осталось отобрать самые подходящие варианты. Здесь важно не навязывать ребенку свое мнение. Если ему нравится решение, которое вы не разделяете, но оно безопасно, то позвольте ребенку проверить свой вариант. Когда ребенок убедится, что этот способ не эффективен, он будет использовать другое подходящее решение. Для воплощения решения в жизнь ребенку следует оказать помощь по разработке четкого плана.

Вы можете рассказать ребенку, как справились с аналогичной проблемой в детстве: что вы узнали из своего опыта; какие ошибки сделали; какими решениями вы гордитесь. Обучение ребенка своим ценностям в контексте помощи при решении трудной задачи бывает значительно эффективнее, чем перечисление абстрактных понятий, не имеющих отношения к его повседневной жизни.

- ✓ Для тех, кто хотел бы познакомиться с идеями Джона Готтмана подробнее, прикрепляю к посту его книгу «Эмоциональный интеллект ребенка».
- ✓ Мультфильмы и музыка могут оказать помощь в эмоциональном развитии ребенка. Например такие, как в галерее видео нашего сообщества («Малышарики» - все серии про эмоции, песни про эмоции).

### Уважаемые родители!

*Марафон «Мастерская эмоционального интеллекта» подошел к концу. Но знания и инструменты остаются навсегда с вами, в любой момент времени вы можете ими воспользоваться.*

*Приятно, что были активные участники, которые делились своими мыслями, задавали вопросы, комментировали прочитанное, сразу пытались опробовать рекомендуемые приемы, делились результатами. Кто-то предпочел промолчать. Это ваше право. В любом случае благодарим всех.*

*А сегодня мы вручаем вам благодарственное письмо от администрации детского сада за участие в марафоне.*