

Эмоциональный интеллект.

Как научить ребенка понимать и выражать свои чувства?

Ребёнку необходимо научиться понимать свои чувства и эмоции и уметь рассказать вам о них. У него должен быть развит эмоциональный интеллект. Эмоциональный Интеллект – это способность распознавать свои чувства и эмоции и управлять ими, а также понимать чувства других людей. Чем лучше у человека он развит, тем более осознанно он строит свою жизнь и отношения с другими людьми.

Если ваш ребенок ещё не знает, как называются его чувства и часто не может понять и рассказать, что с ним происходит – помогите ему развить его [эмоциональный интеллект](#)

Называйте чувства и эмоции ребенка.

Формируйте у ребёнка словарик эмоций, чтобы он мог сказать:

- Я так рад!
- Я злюсь!
- Я боюсь.
- Мне одиноко.
- Я грущу.
- Я беспокоюсь.
- Я скучаю.
- Я волнуюсь и т.д.

Разрешайте ребенку испытывать эмоции

Не запрещайте ребёнку испытывать любые его эмоции. Ведь запрещая, мы учим ребёнка их подавлять. Но при этом они никуда не денутся, а будут создавать в нём тревогу, напряжение и агрессию.

Помните, что нет плохих и хороших эмоций. Есть приятные и неприятные. И каждая эмоция может быть в отдельном конкретном случае полезна.

Покажите ребенку, как выражать эмоции

Расскажите и покажите ребёнку, что он может выражать эмоции разными способами:

- ✓ Сказать вам про них: «Мне грустно», «мне смешно» .
- ✓ Нарисовать их.
- ✓ Слепить из пластилина или из песка.
- ✓ Через физические действия: попрыгать, побегать, потанцевать.
- ✓ Написать о том, что он чувствует.
- ✓ Рассказать через игру.

Назовите чувства ребёнка, которые он сейчас переживает:

- Ты очень скучаешь по папе.
- Понимаю, тебе это обидно.
- Я вижу, как тебе приятно.
- Я понимаю, тебе сейчас грустно.
- Похоже, ты очень разозлился.

Будьте примером для ребёнка – говорите ему о том, что чувствуете.

Рассказывайте ему о своих эмоциях и чувствах. Ведь дети смотрят на нас и учатся.

Также старайтесь меньше говорить и больше слушать ребёнка. И слушать необходимо очень внимательно!

Сочувствуйте ребёнку и принимайте его разным♥