

# Эмоциональный интеллект ребёнка. Ключи к успешному воспитанию детей.



(по книге Джона Готтмана, Джоан Деклер «Эмоциональный интеллект ребёнка. Практическое руководство для родителей.»)



**Джон Готтман** (род. 1942) — заслуженный профессор психологии, является почетным профессором психологии в Университете Вашингтона.

**Джоан Деклер** — известный американский психолог, ведет исследовательскую деятельность в Сиэтле, где руководит отделом по коммуникациям в научно-исследовательском институте Group Health Research Institute.

# **5 базовых навыков «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ»,**

обеспечивающие основу для поддержания близких отношений со своими детьми на всех этапах их развития.

Родители:

- понимают, какую эмоцию испытывает ребёнок;
- считают эмоции возможностью для сближения и обучения;
- сочувственно выслушивают и признают чувства ребёнка;
- помогают ребёнку найти слова для обозначения эмоции, которую он испытывает;
- вместе с ребёнком изучают стратегии решения проблемы, одновременно устанавливая границы.



## Шаг №1: осознание эмоций ребёнка.



Когда вы открываете сердце и чувствуете то же, что ваш ребёнок, вы испытываете ЭМПАТИЮ, которая служит основой эмоционального воспитания.

**Шаг №2: эмоция как средство для  
сближения и обучения.**



**Признавая эмоции своих детей, мы  
обучаем их искусству самоуспокоения,  
которым они будут пользоваться в  
течение всей жизни.**

**Шаг №3: сочувственное выслушивание и подтверждение обоснованности чувств ребёнка.**



**Сядьте на одном уровне с ребёнком, сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и сосредоточьтесь.**

**Шаг №4: помочь ребёнку обозначить  
эмоцию словами.**



**Помощь в обозначении эмоции позволяет детям превратить аморфное, страшное, неприятное чувство в нечто определенное, имеющее границы и являющееся нормальной частью повседневной жизни.**

**Шаг №5: введение ограничений + помощь  
в решении проблемы.**



**Все чувства и все желания приемлемы, но их нужно правильно выразить. Таким образом, работа родителей заключается в определении границ действий, а не желаний.**



**Стратегии эмоционального  
воспитания.**



**Избегайте чрезмерной критики, унижительных комментариев и не высмеивайте своего ребёнка.**

**Используйте технику «строительные леса» и похвалу.**

**Избегайте «родительской матрицы».**

**Создайте ментальную карту повседневной жизни ребёнка.**

**Избегайте «объединения с врагом»**

## Стратегии эмоционального воспитания.



**Подумайте о переживаниях своего ребёнка,  
представив аналогичную ситуацию в мире  
взрослых.**

**Не пытайтесь навязать ребёнку свои решения.**

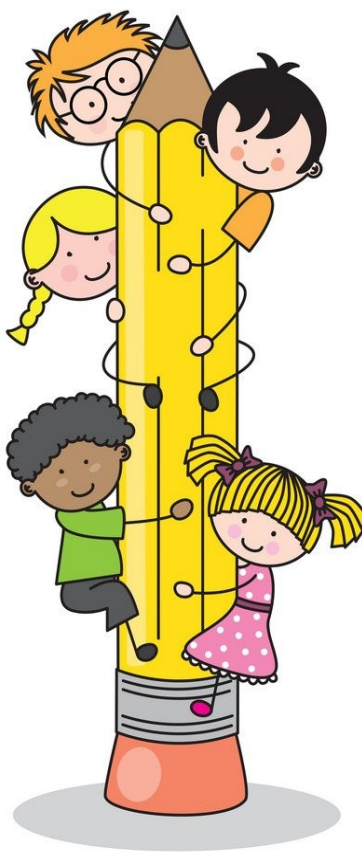
**Повысьте самооценку своего ребёнка,  
предоставляя ему выбор  
и уважая его желания.**

**Пусть дети делятся с вами мечтами и  
фантазиями.**

**Стратегии эмоционального  
воспитания.**



**Будьте честны со своим ребёнком.  
Читайте вместе детские книги.  
Процесс воспитания требует терпения.  
Поймите основу вашей власти.  
Верьте в позитивную природу  
человека.**



**Эмоциональное воспитание лучше  
отложить в следующих случаях:**

- если у вас мало времени;**
- если вы не можете поговорить один  
на один;**
- если вы слишком расстроены или  
слишком устали;**
- если вам нужно справиться с  
серьёзным нарушением поведения;**
- если ваш ребёнок «выдумывает»  
эмоцию, чтобы манипулировать вами.**