

«...Всякий может разгневаться – это легко, но совсем не так легко разгневаться на того, кто заслужил, причем до известных пределов, в надлежащее время, с надлежащей целью и надлежащим образом...»

Аристотель. Никомахова этика

На сегодняшний день каждый уважающий себя родитель считает необходимым как можно раньше отдать ребёнка во всевозможные кружки технической, эстетической и спортивной направленности. Уже с двух-трех лет современные мамы и папы задумываются об уроках английского языка для своих детей. Малыши обучаются по различным развивающим программам, которые направлены на раннее развитие умения считать до 100, запоминать большой объем информации, обобщать, классифицировать, находить аналогии.

Но почти никто из современных родителей не уделяет внимание развитию эмоционального мира малыша, его чувств, эмоций, коммуникативных способностей – того, что входит в понятие «эмоциональный интеллект». Взрослые считают, что эти процессы у ребёнка должны развиваться сами, без посторонней помощи. И это является большим заблуждением.

Родители – «эмоциональные воспитатели», учат своих детей контролировать импульсы, мотивировать себя, понимать социальные сигналы других людей и справляться со взлетами и падениями в своей жизни. Именно в семье мы впервые начинаем изучать эмоции.

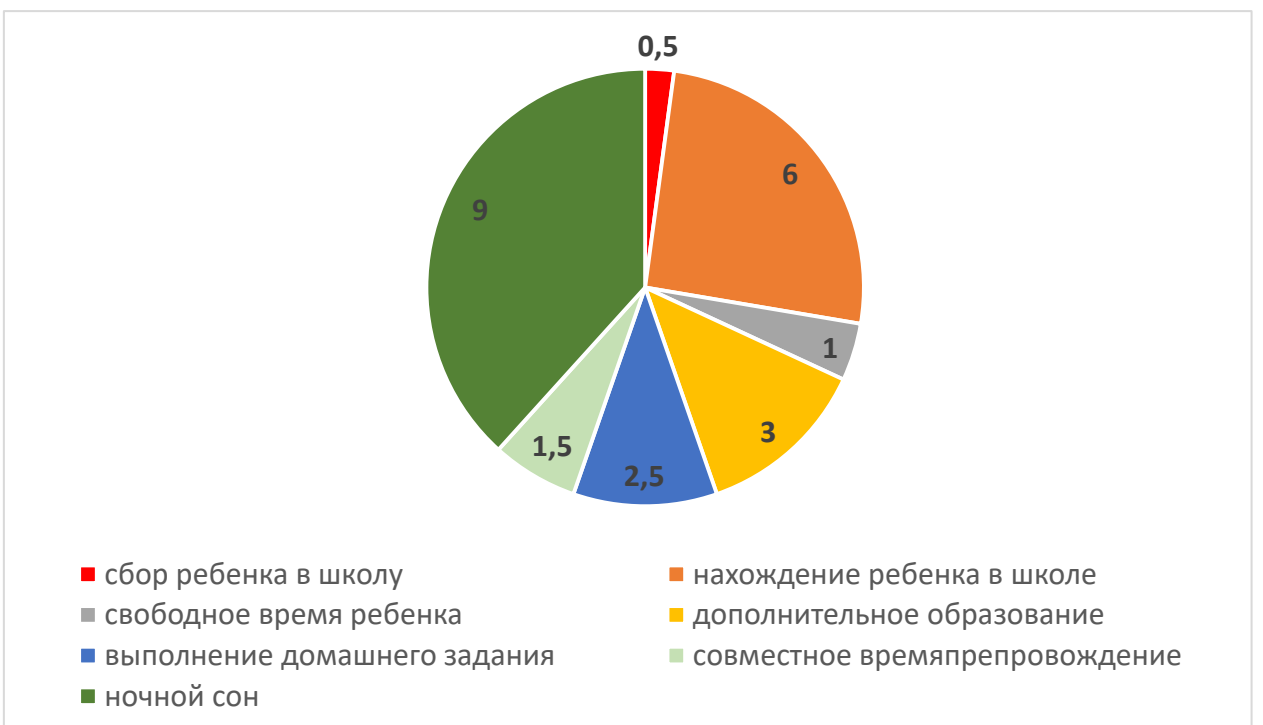
К сожалению, современные экономические реалии вынуждают родителей больше работать. Давайте попробуем посчитать реальное время общения родителей со своими детьми.

Рассмотрим идеальную схему работы родителей, где рабочий день составляет 8 часов, с 08:00 до 17:00.

Вот такую схему нахождения родителей вместе со своим малышом мы можем наблюдать.



Наши малыши подрастают и с радостью идут в школу!!!



Таким образом, наблюдается тенденция к сокращению времени общения родителей с собственными детьми и увеличению времени нахождения в образовательных организациях и организациях дополнительного образования.

Вы скажете: «А выходные?». Замечательно: давайте, не кривя душой, скажем, чем мы заняты в выходные: стирка, уборка, поход по магазинам, приготовление пищи, делаем домашнюю работу, гладим белье... На выходе остается ли у нас время на детей, семью?

Ребенок начинает принимать как данность занятость и отстраненность родителей, в силу незрелости собственной психики начинает искать замену близким людям в виде использования гаджетов, что приводит к появлению феномена «засушливого сердца»: дети становятся неэмоциональными, менее отзывчивыми к чувствам других людей и пониманию своих собственных эмоций, их эмоциональный интеллект не развивается.

Вот с такой простой статистики следует начинать родительские собрания, посвященные развитию эмоционального интеллекта у младших школьников. Уже на этом этапе многие родители начнут понимать, что не имеют достаточно времени, чтобы воспитать высоконравственных и ответственных людей, которые смогут внести вклад в жизнь общества, будут обладать достаточной силой, чтобы сделать свой собственный выбор, использовать свои таланты, любить жизнь, обзавестись друзьями.

Эмоциональный интеллект (Emotional Quotient) — это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим.

Концепция эмоционального воспитания проста, основана на здравом смысле и вырастает из глубочайшего чувства любви и сочувствия к нашим детям. Все родители любят своих детей, но, к сожалению, не все занимаются эмоциональным воспитанием.

Часто, даже среди своих знакомых, мы можем наблюдать таких родителей:

- **отвергающий родитель** - это родитель, который игнорирует или преуменьшает неприятности своих детей, пытаясь ужать проблему до нужного ему размера, закупорить и спрятать так, чтобы о ней можно было забыть:

- считает чувства ребенка неважными и несущественными не интересуется или игнорирует чувства ребенка;
- хочет, чтобы отрицательные эмоции ребенка быстро прошли;
- для прекращения эмоции часто использует отвлечение;
- может высмеять или не придать значения эмоции ребенка;
- считает детские чувства иррациональными, поэтому с ними не считается;
- проявляет мало интереса к тому, что ребенок пытается ему сказать;
- мало знает о своих и чужих эмоциях;
- чувствует себя неуютно, боится, испытывает беспокойство, раздражение, боль, когда ребенок выражает сильные эмоции;
- боится выпустить эмоции из-под контроля;
- больше интересуется, как справиться с эмоцией, чем смыслом самой эмоции;
- считает отрицательные эмоции вредными;
- считает, что концентрация на отрицательных эмоциях еще больше усугубляет ситуацию;
- не знает, что делать с эмоциями ребенка;
- видит в эмоциях ребенка требование все исправить;
- считает, что негативные эмоции свидетельствуют о плохой приспособленности ребенка;
- считает, что негативные эмоции ребенка плохо влияют на его родителей;
- минимизирует чувства ребенка, преуменьшая события, которые вызвали эмоцию;
- не решает с ребенком проблемы;
- считает, что со временем они сами разрешатся.

«Не волнуйся, разве это проблема. Нашел из-за чего расстраиваться!», «Он тебя ударил случайно, он этого не хотел», «Пойдем я куплю тебе что-нибудь вкусненькое!», «Ну взял он твою игрушку, вернет потом! Что ты плачешь?»

Влияние этого стиля на детей: дети узнают, что их чувства неправильные, неуместные и безосновательные. Они могут решить, что у них есть какой-то врожденный недостаток, который не позволяет им правильно чувствовать. Им может быть трудно регулировать свои эмоции.

- **неодобряющий родитель** - критикующий своих детей за проявление отрицательных эмоций, может сделать выговор или даже за них наказать:

- судит и критикует эмоциональные выражения ребенка;
- совершенно уверен в необходимости введения границ для своих детей;
- подчеркивает соответствие стандартам хорошего поведения;
- делает выговоры, проявляет строгость и наказывает ребенка за выражение эмоций вне зависимости от того, как тот себя при этом ведет;
- считает, что выражение отрицательных эмоций должно быть ограничено по времени;
- считает, что отрицательные эмоции свидетельствуют о плохом характере;
- считает, что ребенок использует отрицательные эмоции, чтобы манипулировать родителями;
- считает, что эмоции делают людей слабыми; чтобы выжить, дети должны быть эмоционально холодными;
- считает отрицательные эмоции непродуктивными, пустой тратой времени;
- считает, что отрицательными эмоциями (особенно печалью) не следует разбрасываться;
- озабочен тем, чтобы ребенок слушался старших.

Ребенок в гневе топает ногами, его могут отшлепать, даже не поинтересовавшись, чем был вызван гнев. Могут ругать за раздражающую привычку плакать перед сном, не задумываясь о причине этого плача.

Считают, что ребенок плачет, потому что он чего-то хочет от родителя, и он должен это прекратить или смириться с еще более частым плачем, вспышками гнева и мрачностью ребенка. Считают произошедшее с ребенком мелочью, и просят приберечь свои эмоции для более существенных поводов для печали.

Некоторые родители ругают или наказывают детей за проявление эмоций для того, чтобы «сделать их более жесткими». Чаще всего неодобряющие отцы наказывают за это мальчиков, которые испытывают страх или печаль. Они считают, что в жестоком мире их сыновьям лучше научиться не быть «слабаками» и «плачущими младенцами». Некоторые родители и вовсе учат своих детей не выражать негативные чувства.

Дети таких родителей мало доверяют собственному мнению. Когда им раз за разом объясняют, что их чувства неуместны или необоснованны, они вырастают с уверенностью, что с ними что-то не так. Их самооценка занижена, они испытывают больше трудностей в учебе и управлении своими эмоциями, с трудом преодолевают проблемы. В сравнении с другими детьми им сложнее концентрировать внимание, учиться и находить общий язык со сверстниками. Кроме того, можно предположить, что дети, которых ругали, изолировали, шлепали или как-то иначе наказывали за выражение чувств, получили четкий сигнал, что эмоциональная близость сопряжена с высоким риском и что она может привести к унижению, изоляции, боли и насилию.

- *невмешивающийся родитель* — принимает эмоции своих детей, сопереживает, но не предлагает пути решения и не устанавливает лимиты в поведении своих детей:

- свободно принимает все эмоциональные выражения ребенка;
- предлагает утешение ребенку, который испытывает негативные чувства;
- мало рассказывает, как нужно себя вести;
- не помогает ребенку справиться с эмоциями;
- все разрешает; не устанавливает ограничений;
- не помогает детям решать проблемы;
- не учит детей способам решения проблем;
- считает, что с отрицательными эмоциями ничего нельзя сделать, кроме как пережить;
- считает, что управление негативными эмоциями построено по законам физики; высвободите эмоции — и работа сделана.

«Я думаю тебе нужно побыть одному. Поплачь, все пройдет», «Я понимаю, что тебе нелегко, но не ты первый, не ты последний, с которым подобное случилось».

Невмешивающиеся родители разрешают все, в том числе выражать эмоции недопустимыми способами и без каких-либо ограничений.

Своим сочувственным отношением невмешивающиеся родители хотят обеспечить своим детям счастливое будущее, но в силу того, что они не способны научить их справляться с трудными эмоциями, им не хватает эмоционального интеллекта и они оказываются неприспособленными к будущей жизни.

Дети таких родителей не учатся регулировать свои эмоции; у них есть проблемы с концентрацией внимания, завязыванием дружеских отношений, и они хуже ладят с другими детьми.

Эмоциональное воспитание больше похоже на искусство, оно требует осознанности, умения слушать и поведения, направленного на решение проблем.

Конечная цель воспитания не в том, чтобы вырастить послушного и сговорчивого ребенка. Одной любви для этого мало. Оказывается, секрет воспитания состоит в том, как родители общаются со своими детьми в эмоциональные моменты.

Успех и счастье во всех сферах жизни определяются осознанием своих эмоций и способностью справляться со своими чувствами. Это качество называют эмоциональным интеллектом. С точки зрения воспитания оно означает, что родители должны понимать чувства своих детей, уметь им сочувствовать, успокаивать и направлять.

Эмоциональное воспитание — это последовательность действий, которая помогает создавать эмоциональные связи. Когда родители сочувствуют своим детям и помогают справиться с негативными эмоциями, они создают взаимное доверие и привязанность.

Многие родители в процессе эмоционального воспитания замечают, сколько радости им доставляет выражение эмоций детьми, так как это подтверждает, что родители и ребенок имеют одинаковые жизненные ценности.

Ребенок, который видит, как его родители горячо спорят, а затем улаживают свои разногласия мирным путем, получает ценные уроки по разрешению конфликтов и выдержке в отношениях между любящими людьми. Ребенок, который видит, что его родителям очень грустно — например, из-за развода или смерти бабушки или дедушки, — сможет усвоить важный урок, как справляться с горем и отчаянием. Особенно если его

оказывают поддерживающие и любящие взрослые, которые сами, испытывая горе, утешают друг друга и помогают близким справиться с трудными ситуациями. Ребенок узнаёт, что когда люди вместе переживают горе, то близость и связь между ними усиливаются.

Эмоциональный воспитатель:

- расценивает отрицательные эмоции ребенка как возможность для сближения: «Когда я был ребенком...», «Была у меня в школе похожая ситуация...»;
- легко может находиться рядом с грустным, сердитым или испуганным ребенком, эмоции его не раздражают, осознает и ценит собственные эмоции;
- считает мир отрицательных эмоций той областью, которая требует родительского участия;
- чувствителен к эмоциональным состояниям ребенка, даже если они мало проявляются;
- не теряет и не тревожится из-за эмоциональных выражений ребенка – знает, что делать;
- уважает эмоции ребенка: «Я понимаю, что ты злишься, ты имеешь на это право, но вот давать злобные комментарии – это некрасиво...»;
- не подтрунивает и не преуменьшает негативные чувства ребенка;
- не говорит, как ребенок должен себя чувствовать;
- не чувствует, что он или она должны решать за ребенка все проблемы;
- использует эмоциональные моменты, чтобы: выслушать ребенка, посочувствовать и успокоить его словами и лаской, помочь ребенку назвать эмоции, которые тот испытывает, предложить варианты урегулирования эмоций, установить границы и научить приемлемому выражению эмоций, выработать навыки решения проблем.

Влияние этого стиля на детей: дети учатся доверять своим чувствам, управлять своими эмоциями и решать проблемы. Они имеют высокую самооценку, лучше учатся, хорошо ладят с другими детьми.

Проведенные исследования показали, что такие родители осознают собственные эмоции и хорошо чувствуют эмоции своих родных и близких. Кроме того, они считают, что все эмоции, даже такие, как печаль, гнев и страх, играют важную роль в нашей жизни.

Эмоциональное воспитание хорошо работает вместе с позитивными формами поддержания дисциплины, при которых детям четко объясняют последствия плохого поведения. На самом деле родители, практикующие такое отношение, могут вдруг понять, что по мере того, как семья все больше осваивает метод эмоционального воспитания, их дети начинают лучше себя вести, потому что они видят в родителях своих доверенных лиц и союзников и хотят радовать, а не разочаровывать их.

Дети, с которыми занимаются эмоциональным воспитанием, лучше учатся в школе, более здоровы, их отношения со сверстниками складываются благополучнее. У них меньше проблем с поведением, и они быстрее восстанавливаются после тяжелых переживаний. Обладая хорошо развитым эмоциональным интеллектом, такие дети подготовлены к рискам и проблемам, с которыми им предстоит справиться в дальнейшей жизни.

В отличие от умственного развития эмоциональный интеллект более податлив к изменениям, и мы имеем возможность обучаться на любом этапе становления личности. Так что же делать? Ответ прост – развивать эмоциональный интеллект ребёнка, учить его пониманию себя и других.

В нашей школе работа по развитию социально-эмоционального интеллекта затрагивает образовательную, внеурочную, воспитательную и коррекционно-развивающую деятельность:

- в учебной деятельности используются элементы

- во внеурочную деятельность включены занятия по развитию социально-эмоционального интеллекта по разработанному УМК «Школа возможностей»;

- работа по развитию социально-эмоционального интеллекта у родителей включена в воспитательную деятельность;

- специалистами школы также в рамках коррекционно-развивающих занятий проводится работа по развитию и обогащению эмоциональной сферы детей.

Работа с родителями

Начиная с 1 класса, с 1 сентября, мы рассказываем родителям как правильно реагировать на поведение и высказывания ребенка о школьной жизни, правильно реагировать на возникающие трудности в обучении.

Первое чему мы обучаем родителей – «отреагирование на поведение ребенка через «Я-высказывание»: «Я вижу, что ты расстроен. Мне знакомо это чувство, которое ты сейчас испытываешь», «Я тебе могу чем-нибудь помочь?», «Я готов тебя выслушать. Ты можешь мне рассказать обо всем», «Я понимаю тебя», «Ошибаться – это нормально!», «Я понимаю, что ты очень устал» и т.д.

Также в моей небольшой пока еще копилке методических материалов есть разработанное и апробированное родительское собрание, занятие для родителей «Какой он, мой ребенок», целью которого является сохранение детского здоровья и полноценных детско-родительских отношений.

Задачи, которые мы решаем в ходе данного занятия:

- расширить возможности понимания поведения своего ребенка;
- развить умения осмысливать свои поступки, взглянуть на себя со стороны;
- развить умения думать о себе и ребенке в позитивном ключе.

В ходе данного занятия мы выполняем упражнение, которое называется «Нельзя». Его основное предназначение отразить чувства ребенка на родительские запреты на потребность ребенка в познании окружающего мира.

Один из участников - «ребенок» - сидит на стуле в центре круга. Ведущий, говоря об этапах развития ребенка и его познавательных потребностей, поочередно связывает шарфом руки («не трогай»), ноги («не ходи туда»), далее завязываются уши («не слушай, это не для твоих ушей») и, наконец, - глаза («не смотри, это нельзя смотреть детям»). Часто говорим: «Помолчи! Не смей так говорить!» (завязывается рот). Ведущий спрашивает «обязанного», что он при этом чувствует. Высказывания родителя - «ребенка» позволяют другим участникам понять, осознать и сопережить весь негатив родительских запретов. Обмен мнениями.

А теперь попробуйте закончить любую из предложенных фраз: «Дети плохо себя ведут, потому что...», «Непослушный ребенок-это...».

Затем я прошу взрослых вспомните свою родительскую семью, свое детство. Как реагировали родители на их шалости, капризы, поступки?

В ходе обсуждения необходимо дифференцировать актуальные установки на «помогающие», т.е. рациональные, эффективные – и «мешающие», т.е. нерациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений. В данном обсуждении,

как правило, участники убеждаются в том, что их модель поведения идентична родительской.

Следующие упражнение «Что меня огорчает в моем ребенке», направлено на рефлексии восприятия негативного в личности и поведении ребенка и актуализацию чувств родителей.

Участники сидят в кругу, положив руки на колени. Каждый должен сказать о себе одну фразу, начиная со слов «Что меня огорчает в моем ребенке, так это...». Если кого-то из участников также это огорчает, то он должен загнуть один палец. Когда у кого-то загнуты 5 пальцев, он убирает одну руку за спину. Если загнуты 10 пальцев, участник выходит из игры. Выигрывает тот, у кого остался хотя бы один не загнутый палец. Главное условие – говорить правду.

Именно на этом этапе многие родители задают вопрос «А что же нам делать, чтобы жизнь наших детей пошла по другому сценарию?»

Также всегда очень успешно проходит занятие, на котором мы разбираем родительские директивы, установки, транслируемые нам нашими родителями с рождения. Большинство родителей действительно начинают задумываться, что обычные слова и привычные ежедневные действия могут в будущем сформировать в детях негативные установки по их «приказу».

Также мы начали задумываться о применении практик развития эмоционального интеллекта при выводе родителей, находящихся в кризисных состояниях (например, в момент развода). Был у нас такой случай: обратился к нам за помощью отец третьеклассника с претензией к матери, обвиняя ее в ненадлежащем воспитании сына.

Первое, что мы сделали – это обратили их внимание на позы, в которых они сидят, взгляды, мимику, жесты. Обратили их внимание, что они друг другу не могут высказать чувства, просто «кидаясь» недовольством друг в друга. Естественно, что нам пришлось направлять их. На первой встрече совместными усилиями был выработан алгоритм, по которому им необходимо было: осознать свои эмоции, понять цели, которых они должны достичь в конкретной ситуации, определить, в каком эмоциональном состоянии можно достичь наибольшего эффекта в данном случае, выбрать способ его достижения, войти в нужное эмоциональное состояние, сообщить когда они оба будут готовы к конструктивному общению. На следующей встрече они смогли друг другу открыто рассказать об обидах, злости, разочаровании. А на последней встрече смогли осознать цель своего присутствия и выработать стратегию совместного воспитания сына, и даже вспомнили, что ранее их связывали теплые, нежные отношения.

Данный случай не единичный, но более показателен для разбора ситуации, в которой применялись элементы деятельности по «развитию эмоционального интеллекта у взрослых».

Естественно, что отношения родителей и ребенка отслеживались. И вот какие выводы мы для себя сделали:

- родители с пониманием начали относиться к чувствам ребенка, сблизилась друг с другом, сочувственно выслушивают и признают чувства ребенка, вместе с ребенком вырабатывают стратегии дальнейшего взаимодействия. Начали уважать мнение ребенка;
- ребенок перестал болеть, успешнее учится, не наблюдается проблем с поведением, мальчик стал менее склонен к провокациям со стороны сверстников;
- ребенок научился обозначать чувства, которые он испытывает в определенные моменты.