**Эмоциональный интеллект** – это способность человека понимать и осознавать свои эмоции, уметь конструктивно их выражать, понимать чувства окружающих. От эмоционального интеллекта зависит общее благополучие человека, его удовлетворенность отношениями с другими людьми, успехи на работе и счастье в семейной жизни.

Причем это важно не только для детей, но и для взрослых. Люди часто закрываются от своих детей и близких броней «авторитета», который стараются поддерживать любой ценой. А дети удивляются, узнав, что мама и папа могут переживать и вообще что-то чувствовать. Это производит на них неизгладимое впечатление и больше сближает с родными.

О том, как и зачем развивать эмоциональный интеллект рассказала Юлия Борисовна Гиппенрейтер, известный профессор психологии, чьи книги по детской психологии «Общаться с ребенком. Как?» и «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» давно стали отечественными бестселлерами. Недавно издательство АСТ выпустило практическое пособие Гиппенрейтер - «Психологические игры и занятия с детьми», направленное на развитие эмоционального интеллекта.

**Общаться, играть и делиться эмоциями**

Гиппенрейтер сравнивает внутренние переживания ребенка с бочкой, которая заткнута пробкой: внутри все бурлит, а выхода нет. Почему нет? Потому что в нашем обществе  – не только в российском, в европейском, да и в американском  –  не принято делиться своими переживаниями с близкими. «И ребенку, который хочет рассказать что-то маме, - подчеркивает Гиппенрейтер,  - нужен способ, нужен язык, нужно средство для выражения своих эмоций. А еще привычка делиться, семейная традиция, живое общение со взрослыми».

Поэтому очень важно играть с ребенком, чтобы помочь организовать такое общение. В специальных играх дети должны учиться делиться своими переживаниями, осознавать и различать оттенки чувств, понимать собственные переживания и эмоциональное состояние другого человека. И, что важно, называть свои чувства и выражать их. Например, называть эмоции, просматривая семейные фотографии, наблюдая за детьми и взрослыми на спортивной площадке, во дворе, в магазине, в парке и т.д.

**Учиться распознавать и называть свои эмоции**

"Человеку – неважно, взрослому или ребенку - часто нужно своего рода разрешение на то, чтобы поделиться с близкими своими чувствами или эмоциями, - говорит профессор. - Многие не умеют и оттого не хотят этого делать даже в семье".

И это неумение делиться своими переживаниями, неумение даже определить собственную эмоцию начинается с детства. Ребенок не всегда способен определить, что именно его мучает, как это называется. А ведь в нашем языке названий эмоциональных состояний очень много, десятки, если не сотни. В качестве примера Гиппенрейтер вспоминает Пушкина:

*«Я вас любил безмолвно, безнадежно,*
*То робостью, то ревностью томим;
Я вас любил так искренно, так нежно,
Как дай вам Бог любимой быть другим*».

"Сколько разных эмоций в одной фразе! - добавляет психолог. - Поэт прекрасно владеет эмоциональным словарем. А вот словарь обычного человека чаще всего беден: нравится -не нравится, обиделся, рад. И взрослым, и детям не хватает слов для более точной передачи оттенков эмоций".

Эмоции ведь редко обсуждаются в спокойном тоне. Именно поэтому взрослые и дети зачастую не используют тот богатый словарь, который есть в нашем языке, для разговора о собственных переживаниях. Ребенок может владеть пассивным словарем, благодаря поэзии и литературе, но он не сможет им пользоваться, если не услышит употребления этого слова в конкретной ситуации, на конкретном примере.

Если вы говорите спокойно – вы сумеете подобрать именно то слово, которое отразит оттенки ваших переживаний. Анализируя оттенки чувства в игре, вы, например, можете сказать: я смутился, я в смятении, я робею, я стесняюсь.

**Учиться распознавать эмоции других людей**

Родители должны учить ребенка распознавать эмоции в другом человеке. Как распознавать? По мимике, по голосу, по жестам, по поведению. После того, как ребенок научится распознавать чужие эмоции, он сможет сочувствовать другому человеку и оказывать ему эмоциональную помощь. Поддержать, посочувствовать, понять, учесть потребность и переживание другого, не сердить его, не огорчать. Появляются предпосылки для добрых взаимоотношений.
Гиппенрейтер предлагает карточки лото с изображением ситуаций и названия конкретных эмоций со словами «волнуется», «разозлился», «стыдится». Но этот игровой принцип можно использовать в повседневной жизни, наблюдая вместе с ребенком за людьми на улице, в кафе или магазине, вспоминая случаи из школы.

Играть в семейные игры

В любые семейные игры очень полезно вовлекать родителей, дедушек и бабушек. В игре всегда возникают эмоциональные ситуации и возможность поговорить о чувствах. Им тоже бывает непросто поделиться своими эмоциями, у них часто нет повода, да и потребности, рассказать ребенку о своих переживаниях. Однако это не значит, что этих эмоций или переживаний нет.

Очень важно вести всю игру в доброжелательной атмосфере, отмечает Гиппенрейтер. Давая ребенку возможность подумать и оставляя за ним право передать ход другому или ответить на чужом примере.

В игре чрезвычайно важно проявлять деликатность, не настаивать. Если и побуждать к разговору, говорит Гиппенрейтер, то только собственным примером и откровенностью.

Например, если в игре "Психологические игры и занятия с детьми" ребенок вытянул карточку: «Катя смотрела мультики и не сделала уроки, а маме побоялась сказать правду. Боишься ли ты иногда сказать правду?»  Ребенок, скорее всего, воспользуется помощью и передаст этот ход взрослому. И будет очень хорошо, если, например, мама расскажет, как затянула работу над проектом и не смогла сказать об этом начальнику. Ситуацию совершенно необязательно развивать дальше, делая выводы, как нужно было поступить. Достаточно признаться в собственных чувствах и эмоциях, рассказать о них. Это то, что вызывает чувство доверия у ребенка.

**Говорить о своих чувствах**

Родители часто выражают свое недовольство повышенным тоном, критикой или наказаниями, а стоящие за всем этим эмоции – и их собственные, и детей – «остаются за кадром».  Необходимо помнить, что рассказать о своих переживаниях гораздо полезнее, чем умолчать о них, особенно если речь идет о негативных эмоциях. Невысказанная обида в адрес другого человека разрушает отношения (один обижается и молчит, а другой может и не подозревать об этом).

«Используйте «я-сообщения», - призывает психолог, - это дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. «Я-сообщения» – высказывания, в которых вы говорите о своих чувствах от первого лица, сообщаете о себе и своем переживании. «Если ребенок своим поведением вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом, - советует Гиппенрейтер. -  Но сделайте это в наиболее удачной форме. Подросток включил музыку «на полную катушку, а вам это страшно досаждает – скажите: «Меня очень утомляет громкая музыка». Делайте акцент на собственных чувствах, это позволит выразить негативные переживания в необидной для ребенка форме. Когда мы высказываем свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем детям возможность самим принять решение.  И – удивительно – они начинают учитывать наши желания и переживания».

**Учиться правильно слушать**

Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. На жалобу ребенка «Он отнял мою машинку!» стоило бы ответить не привычное «Поиграет и отдаст», а кажущееся немного неестественным «Ты очень огорчен и рассержен на него за это».

Гиппенрейтер предупреждает родителей: «Наши типичные ответы при всей кажущейся справедливости имеют один общий недостаток – они оставляют ребенка наедине с его переживанием». Ответы по способу активного слушания, наоборот, показывают, что родители поняли внутреннюю ситуацию ребенка, его чувства. Для душевного комфорта  ребенка и для его эмоционального развития такое буквальное сочувствие очень важно. Родители сами понимают это, как только начинают спокойно и доброжелательно «озвучивать» чувства ребенка. Когда дети чувствуют готовность взрослого слушать и понимать их, они продолжают рассказывать о случившемся. Активное слушание близких людей помогает ребенку самому понять, что он чувствует, назвать собственные эмоции и постепенно с ними справиться.

Понимая, что родителям поначалу сложно перестроиться с «воспитания» на активное слушание, Юлия Гиппенрейтер формулирует несколько правил.

Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Постарайтесь, чтобы его и ваши глаза были на одном уровне – присядьте к нему или посадите к себе на колени. Ваша поза – первый и самый сильный сигнал о том, насколько вы готовы слушать и услышать ребенка.

Во-вторых, желательно, чтобы реплики взрослого звучали в утвердительной форме. Казалось бы, разница невелика, но на вопрос: «Что случилось» ребенок ответит «Ничего!», а если вы скажете «Что-то случилось...», ему легче будет начать разговор.

В-третьих, важно держать паузу. Пауза после вашей реплики помогает ребенку разобраться в своем переживании и при этом полнее почувствовать, что вы рядом. Не забивайте это время своими советами и замечаниями.

В-четвертых, в ответе полезно повторить то, что вы поняли из слов ребенка, а потом обозначить его чувство. Например, сын рассказывает о ссоре с другом Петей. Реплика родителя может звучать так: «Ты не хочешь дружить с Петей. Ты на него обиделся».

Многие родители рассказывают, что активное слушание помогло им впервые установить контакт со своими детьми. И постепенно они  начинают обнаруживать, что становятся более чувствительными к горестям и потребностям ребенка, да и друг друга. Сами родители говорят, что начинают находить в себе больше терпения, лучше видеть, как и отчего ребенку бывает плохо.

**Источник:**  <http://www.forbes.ru/forbes-woman-photogallery/psikhologiya/266571-kak-razvivat-emotsionalnyi-intellekt-u-detei-sovety-yu>