

Когда ребёнок ещё мал, его эмоциональные проявления могут оглушить всех жителей дома с шестого до девятого этажа включительно. Дошкольник пока только изучает, как работают разочарование и грусть, а вы уже нервно говорите «Да успокойся ты!». Попробуем разобраться, какие ошибки родителей мешают ребёнку нормально развиваться и снижают его эмоциональный интеллект.

Когда родители не помогают ребёнку освоиться с богатым миром чувств, а только и делают, что пренебрегают, обесценивают и игнорируют их, он не становится эмоционально компетентным, а значит, сталкивается в дальнейшей жизни с массой сложностей. Ещё в середине XX века стало ясно, что дети, растущие без близкого взрослого, имеют гораздо больше проблем и с психикой, и с интеллектом, и со здоровьем. Утопические социалистические идеи, что ребята-ровесники отлично развиваются в инкубаторах, оказались нежизнеспособны. Оптимальные условия для развития — когда рядом есть кто-то взрослый и хотя бы иногда заботливый. Но что именно должен делать этот человек, помимо приготовления каши и чтения книжек о динозаврах?

Современная нейронаука полагает, что одной из важнейших задач родителя должна быть помощь в контроле и регулировании детских эмоций. Чаще всего родители совершают три главные ошибки.



**Неприятие** детских чувств. Когда папа заявляет, что реветь — глупо, бояться — ещё глупее, и вообще, нормальные дети не должны кричать от вида паука, ребёнок получает сообщение: чувства — глупая штука. Их надо спрятать куда подальше и не доставать.



**Игнорирование.** Тут родитель просто не замечает или не берёт в расчёт, что ребёнок злится, обрадован или встревожен: «Подумаешь, ерунда! Мы в строительном магазине! У нас есть дела поважнее!» Регулярные дела «поважнее» дают ребёнку понять, что его эмоции просто не важны, нечего с ними носиться.



В-третьих, многие ещё и ругают детей за их манеру расстраиваться, пугаться или радоваться. Проявление негативных чувств, особенно в нашей культуре, часто расценивается как оскорбительный выпад. В ход идут насмешки, угрозы и наказания. Какое тут сообщение получает ребёнок, сказать трудно, но оно явно не полезное.



Исследования говорят, что дети, чьи чувства не находят отклика у близкого взрослого, страдают от большего числа эмоциональных и поведенческих проблем. Неумение справиться с гневом, тревогой и беспокойством характерны как раз для тех людей, которым в детстве говорили: «Нечего тут реветь. Это нестрашный клоун!»

Если родители с детства не учат ребёнка распознавать то, что он сейчас чувствует, не объясняют, как одна эмоция отличается от другой, то с возрастом ему будет сделать это всё сложнее. Вместо разложенных по полочкам понятных чувств внутри него будет неназванный ком, с которым он — что самое плохое — не будет знать, что делать.

Джон Готтман, автор книги «Эмоциональный интеллект ребёнка», отмечает, что у тех, кому родители не помогали разобраться в чувствах, обладают худшими социальными навыками и им приходится труднее в общении со сверстниками. Наоборот это тоже работает: берёте неисправимых детей с проблемным поведением, начинаете обращать внимание на их чувства — и получаете улучшенную версию детей, более спокойных и социально грамотных.

### **Как научить ребёнка справляться со своими чувствами**

- Не запрещать чувствовать, позволить ощутить весь возможный эмоциональный спектр. Если нужно — подальше от чужих глаз.
- Проговаривать детские чувства, называть их («Да, ты счастлив, что перепрыгнул лужу!», «Да, очень обидно расставаться с друзьями»).
- Посочувствовать, помочь выразить то, что на душе («Давай бить подушку/рисовать страх/танцевать под дождём!»).
- Говорить об эмоциях во время игры или прогулки, представлять, что может почувствовать любимый плюшевый медведь в той или иной ситуации.
- Выбирать настольные (и не только) игры, которые учат распознавать эмоции, дают ребёнку возможность примерить на себя разные роли и понять, что он испытывает.
- Учить самоконтролю. Тут помогут дыхательные практики, техники осознанности и самонаблюдения.