**Как научить ребёнка распознавать эмоции**

***Мария Шаталова,***

***детский психолог***

Что такое эмоциональный интеллект и как его развивать?

Родители должны принимать все эмоции детей, не подавлять их, а помогать выражать приемлемым способом.

О важности эмоционального интеллекта в последнее время стали, почему это имеет такое значение, говорят многие специалисты

**Связь между эмоциями и успехом в жизни**

– Эмоции – это психические процессы, возникающие как реакция на внешние обстоятельства. Это древнейший механизм, направленный на то, чтобы человек выжил и жизнь его была комфортной. Например, страх – эмоция защиты: нет ли поблизости саблезубого тигра? Если бы у древнего человека не было эмоций, эволюционно мы бы не выжили.

Эмоциональный интеллект – это способность точно распознавать и экологично выражать свои эмоции, а также верно понимать эмоции других.

– Эмоциональный интеллект важнее, чем IQ, потому что нет смысла в знаниях, если ты совсем не умеешь выстраивать и поддерживать социальные связи. Существует много исследований на тему эмоционального интеллекта. В 2010 году психологи Дана Джозеф и Дэниэл Ньюман сделали вывод, что сотрудники, которые лучше считывают эмоции и управляют ими, действительно больше преуспевали в работе. Кроме того, у людей с развитым эмоциональным интеллектом более крепкие браки. Развитие эмоциональной сферы помогает в учёбе и общении со сверстниками.

"Нужно, чтобы дети общались с животными, ходили в походы и помогали друг другу". Профессор ***Татьяна Черниговская*** в ток-шоу "Просто о сложном" назвала эмоциональный интеллект фактором выживания человечества

Эмоциональный интеллект развивается с первых дней жизни. По словам психологов, всё начинается с того, что мама чутко распознаёт плач малыша (мокро, голодно, холодно, страшно, живот болит) и удовлетворяет его потребности. Так ребёнок узнаёт: меня слышат и понимают, значит, я есть! Ближе к 3 месяцам появляется первая осознанная улыбка, которая является сигналом: у меня всё хорошо. Мама "зеркалит" улыбку малыша, и это очень важный этап для развития эмоционального интеллекта.

***Нужно не подавлять эмоции, а учиться выпускать наружу***

Очень важно, чтобы родители умели выражать и озвучивать как свои эмоции, так и эмоции ребёнка, даже когда он ещё не может делать это сам. Например: "Я очень злюсь, когда ты убегаешь от меня" или "Ты очень расстроился, что мальчик забрал твою формочку". Главный акцент должен быть не на том, чтобы учиться подавлять эмоции, как уверены некоторые родители: "не плачь!", "не кричи!", а в том, чтобы распознавать их и называть, тем самым выпуская их наружу. Важно, чтобы ребёнок знал, какие эмоции бывают и как они называются. Для этого сегодня существует много хороших адаптированных для детей книг и игр. Детям старше 5 лет в спорной ситуации можно предлагать представить себя на месте другого и поразмышлять, какие эмоции он/она испытывал(а) бы в такой ситуации. Невыраженные эмоции копятся внутри, вызывая плохое самочувствие, а иногда являются дополнительным фактором для развития болезней.

***Советы эксперта***

"Нужно учить детей не стесняться эмоций. Даже те, которые мы называем негативными, на самом деле нам необходимы, чтобы верно распознавать своё состояние и адекватно принимать решения". "Плакать, кричать – абсолютно нормальный и естественный способ для ребёнка выражать эмоции. Нужны время и помощь взрослых, чтобы научиться делать это социально приемлемым способом".

**Три взрослых правила**

**1. Ребенок должен понимать, что его любят**

**2. Ощущение свободы помогает быть самостоятельным**

**3. Нужно играть с детьми – это так интересно!.**

Небольшая подборкакниг, которые помогут детям разобраться в своих чувствах и "правильно" пережить сложные ситуации, встречающиеся в реальной жизни.

***1. "Дорогая Лига Справедливости", РОСМЭН (8-12 лет).*** Эти комиксы полны воодушевляющих моментов для детей 8–12 лет. По сюжету, герои-дети пишут супергероям – от Бэтмена до Чудо-женщины – письма с вопросами, а случались ли у них сложные ситуации, и оказывается, что и супергерои переживали неудачи.

***2. "Нектар для души", АСТ (5-7 лет).*** В основе книжки – невыдуманные истории детей. Здесь много эмоциональных переживаний. В одном из рассказов, например, герой пытается завести друга, а во втором – справиться с разводом родителей.В этой серии с забавными иллюстрациями обыгрывается много ситуаций, вызывающих у малышей смешанные чувства: поход к доктору, появление нового малыша, выступление перед всей школой и многое другое.

***3. "Чарли превращается в динозавра", РОСМЭН (7+).*** Чарли очень необычный мальчик, он может превратиться то в курицу, то в динозавра. Но превращается он не по своей воле, а когда волнуется. Проблем у него хватает, и это уже вторая книга про Чарли и про то, как ему пережить все неприятности.

***Как наказать ребёнка, но в тоже время не обидеть его. Советы психолога Марины Меллия***

Вопрос о наказаниях детей - один из самых спорных. Выстраивая границы дозволенного, нельзя применять физическое наказание, обзывать, пугать ребенка, наказывать его публично. Одни родители считают, что ремень - отличное средство воспитания, другие - практикуют в семьях вседозволенность без санкций. Кто прав?

Психолог, профессор, автор книги "Отстаньте от ребенка! Простые правила мудрых родителей"предполагают, что наказание – этообязательный метод воспитания, который помогает в решении очень важной задачи – выстраивании границ. Мы наказываем детей не потому, что стремимся отыграться на них или выпустить пар, а потому что хотим пресечь и предотвратить в дальнейшем нежелательное поведение. Но, наказывая, надо быть очень осторожным: учитывать возраст ребенка, его темперамент, характер. Иначе можно навредить.

Хладнокровное применение силы и унижения не дают положительных результатов, а вызывают только страх, ненависть, злость и недоверие к миру, провоцируют обиды и неуверенность в себе. И, конечно, приводят к громадным потерям в отношениях между взрослыми и детьми. Лет 30 назад в Америке я наблюдала за тренингом для родителей. Психолог просил одного из супругов встать на стул, а другого - сесть на корточки и смотреть на стоящего снизу вверх, как малыш смотрит на взрослого. Стоящий на стуле должен был замахнуться и прикрикнуть на того, кто оказался внизу. На тех, кто сидел на корточках, это производило очень сильное впечатление, особенно на мужчин. Они говорили, что почувствовали жуткий страх. Что же испытывает ребенок, когда на него замахиваются и кричат взрослые?

***Основные правила эффективного наказания:***

* Наказания надо применять только в том случае, если нет другого выхода.
* Любой метод воздействия работает тем лучше, чем реже его используют.
* Пока ребенок совсем маленький, вместо того чтобы наказывать, имеет смысл просто перенаправить его энергию в нужное русло.
* Надо решить, за что мы наказываем ребенка, и этих "за что" не может быть много. Они должны быть понятными и касаться только важных моментов. Иначе запомнить и выполнить правила будет просто невозможно.
* За одно и то же нарушение должна быть одна и та же санкция.
* Нельзя сегодня за проступок наказать, а завтра такой же не заметить – так мы обесцениваем нами же установленные правила.
* Наказание должно быть соразмерно проступку (например, нельзя наказывать за то, что сделано случайно).
* Применять меры нужно сразу. "Я расскажу папе, пусть вечером он тебя накажет" - не работает. Если прошло много времени, наказание бессмысленно, особенно для маленьких детей.
* Действенный способ наказания - демонстрация недовольства: сожаление, разочарование, досада, возмущение – вполне допустимы. Даже если малышу всего год, недовольный взгляд мамы – это очень мощный способ воздействия.
* Старайтесь избегать крика. Крик всегда вызывает у ребенка испуг, пусть и кратковременный. А испуг - это ступор, замирание, снижение интеллектуальной̆ активности. Если мы хотим, чтобы ребенок сделал уроки, крик точно не поможет.
* Не запугивайте! Иногда провинившемуся ребенку говорят: "Будешь плохо себя вести - отдам злому дяде" или "Отправлю в детский дом". Эффект примерно такой, как и от крика. Дети, особенно маленькие, воспринимают слова родителей серьезно, и все эти угрозы вызывают у ребенка ощущение, что он не нужен близким.
* Иногда можно услышать совет: ответьте ребенку тем же. Он вас укусил - укусите его в ответ, пусть почувствует, что это больно. Он вас обозвал - обзовите его тоже. Но такое "мстительное поведение" только провоцирует "продолжать в том же духе".
* Не стоит поддерживать традицию ставить ребенка в угол. Вместо этого можно посадить его на "табуретку для наказания", временно изолировать от любых развлечений. Время "ареста" зависит от серьезности проступка и возраста провинившегося. Для маленьких детей рекомендуют тайм-аут всего на несколько минут (по принципу "год – минута", то есть для двухлетнего малыша хватит и двух минут).
* Наказания должны быть логически связаны с проступками. Если ребенок, скажем, разрисовал фломастерами холодильник – пусть отмывает, разбросал мусор – пусть уберет.
* В ответ на плохое поведение можно оставить ребенка без чего-то приятного: похода в гости, в кино, ограничить доступ к смартфону. Надо научить ребенка просить прощения у тех, перед кем он провинился.
* Главное выработать единый подход, создать "единую систему наказаний", которой должны придерживаться все члены семьи.

Ребенок всегда должен быть уверен, что с ним поступают справедливо, что его по-прежнему любят и, даже будучи наказанным, он не останется без нашей поддержки.