

**Чотири способи формування емоційного інтелекту**

**вашої дитини:**

***1. ДОПОМОЖІТЬ ВАШІЙ ДИТИНІ УСВІДОМИТИ СВОЇ ВЛАСНІ ЕМОЦІЇ****.*

Після того, як ви допомогли своїм дітям назвати свої власні емоції, чи це розгубленість або гнів, чи це розчарування, вони можуть оволодіти своїми емоціями. Тут ви не тільки назвете те, що вони відчувають, але і в якому контексті це впливає на інших. Коли вони засмучені або збентежені, попросіть їх описати те, що вони відчувають або написати про це чи намалювати. Робіть це часто, щоб вони дізналися, як це – почуватися сумним або сердитим, або розгубленим, і вони навчаться називати свої власні емоції. Не забудьте робити це також і з хорошими емоціями. Учитель початкових класів моєї доньки використовує емоційні образи плюшевих ведмедиків, і діти вибирають собі того ведмедика, який настрій вони відчувають. Вони розповідають, що змусило їх відчувати себе таким чином, і пояснюють емоцію. Наприклад, моя донька вибрала щасливого ведмедя, тому що вона відчувала себе щасливою після гри на гойдалках зі своїми друзями.

***2. ГОВОРІТЬ ПРО СВОЇ ВЛАСНІ ЕМОЦІЇ З ВАШОЮ ДИТИНОЮ.***

Кращий спосіб розвивати емоційний інтелект – показати його. Розкажіть своїм дітям, що ви відчуваєте, і дайте їм можливість відчути це на собі. Ми часто думаємо про емоції, коли вони великі і їх важко пережити,- такі як розчарування, сум чи гнів, і ваші діти, швидше за все, знатимуть, коли ви відчуваєте будь-яку з них. Ви також можете продемонструвати, як ви справляєтеся з вашими власними великими емоціями і «справляєтесь» з гнівом чи розчаруванням. Важливо говорити також і про позитивні емоції. Наприклад, я почуваюся щасливим сьогодні, тому що ми щойно купили будинок. Поясність їм, що це означає для вас. І покажіть, як ваші емоції можуть вплинути на них. У батьків емоції можуть бути спричинені або викликані чимось, що, можливо, зробила їхня дитина (добрим чи поганим). І дуже важливо тут пам’ятати, що не слід звинувачувати свою дитину за те, що ви  сердитеся або вам сумно – не вона зробила вас сердитим  – ви розсердилися самі. Це безцінний досвід, якого треба навчити наших дітей, однак цю концепцію важко зрозуміти самим дорослим, а дітям – ще важче. Як тільки вони зрозуміють, як їх триггер діє на вас та інших людей, їм буде значно легше контролювати свої емоції.

***3. ВПІЗНАВАЙТЕ НАСТРІЙ АБО ПОЧУТТЯ У ВАШОМУ ДОМІ.***

Настрій і почуття змінюються всередині вашого дому. Якщо ви запросили гостей, в ньому, можливо, пануватимуть веселощі та радість. Якщо ви прокидаєтеся в неділю вранці і в будинку тихо, у вас може виникнути відчуття спокою і розслабленості. Обговоріть ці відмінності з вашими дітьми. Дозвольте їм розпізнати різні настрої всередині вашого будинку і подивитися, як їх власні емоції впливають на те, що відбувається в будинку. На якомусь етапі, особливо в святкові дні, настрій зашкалює так, що може вибухнути, і саме тоді поведіть своїх дітей до парку чи зруйнуйте цей шаблон якимось іншим чином – обговоріть це з вашими дітьми.

***4. ВПІЗНАВАЙТЕ ПОЧУТТЯ І НАСТРІЙ АБО ПОЧУТТЯ, КОЛИ ВИ ВІДВІДУЄТЕ РІЗНІ МІСЦЯ.***

Увійшовши до переповненого торгового центру, ви «відчуєте себе» інакше, ніж на дитячому майданчику. Поговоріть зі своїми дітьми про різні настрої. У сонячний, жаркий день ми відчуваємо себе інакше, ніж в дощовий, холодний день, і кожна людина відчуває це по-своєму. Коли наближалося літо, я запитав своїх власних дітей, яка пора року їм подобається найбільше. Двоє сказали, що літо, один відповів, що зима, тож ми дослідили, чому саме нам подобалась кожна з них, дійшли до спогадів та того, чим ми тоді займалися, але, переважно, про настрій. Двом подобалося бути на відкритому повітрі, щоб можна було побігати навкруги та з меншою кількістю людей, у спокійнішій атмосфері. Один любив зиму, бути в домі і грати ігри з нами, тому що це приносило щастя і веселощі. Кожен міг пояснити свої почуття чи емоції, які відчував під час тої чи іншої пори року.

Випробуйте це заняття з новими і знайомими місцями, куди ви йдете в різний час. Якщо ви йдете в супермаркет, і там дійсно шумно, запитайте в них, який у них настрій, а потім, якщо ви йдете туди наступного разу, і там дійсно тихо, у них буде інший настрій.

Усвідомлення своїх емоцій та настроїв, які відчуваються чи сприймаються у різних ситуаціях, допомагатиме вашій дитині оцінити емоційний інтелект кожного місця.

Якщо вони розпочали навчання в новій школі, вони будуть знати, який тут настрій, або якщо щось змінюється протягом дня в школі, вони будуть в змозі впоратися з цим набагато легше після того, як зрозуміють, що вони відчувають і як це впливає на них.

Вони також усвідомлюватимуть, як вони сприймають настрій інших людей протягом свого дня.

Розвиток емоційного інтелекту відтепер допоможе вашій дитині бути хорошим менеджером, хорошим керівником, бути здатним зробити свій внесок в роботу команди з особистої та професійної позицій, і, що ще важливіше, мати можливість розвивати сильні, пов’язані відносини зараз і пізніше в житті.

