**Как развивать эмоциональный интеллект ребенка.**

 Многие родители очень заботятся об умственном развитии своих детей, однако исследования показывают, что для полноценного личностного развития не менее важен эмоциональный интеллект ребенка. Чем же различаются эти два вида интеллекта? Коэффициент умственного развития (IQ) проявляет способность ребенка мыслить, в то время как эмоциональный интеллект – это способность ребенка осознавать свои чувства.

 Впервые описание эмоционального интеллекта встречается в книге ученого Даниэля Гоулмана. Его книга "Эмоциональный интеллект” посвящена навыкам понимания чувств и эмоций, сочувствия и умения управлять эмоциями. Доктор Гоулман выделил два вида интеллекта: межличностный – способность понимать окружающих, и внутриличностный - способность понимать свои чувства и определять свои сильные стороны и слабости. Эмоциональный интеллект объединяет оба этих вида интеллекта и помогает ребенку управлять своими чувствами и эмоциями и понимать переживания других людей.

 Должны ли мы заботиться об эмоциональном интеллекте наших детей? Да, потому что частью ответственной, здоровой и счастливой жизни является возможность получать и проявлять сочувствие, сопереживание. Мы живем в обществе, которое захлестывает нас таким большим количеством новых технологий, что мы иногда забываем про важность человеческих контактов и отношений. Мы часто не осознаем, что наше настроение влияет на настроение наших детей. Если один из родителей постоянно раздражен, ребенок подражает этому настроению и начинает вести себя так же. У малыша есть потребность чувствовать себя в безопасности, знать, что его любят, понимают, его ценят, ему верят, его слушают. Если мы не будем рассказывать нашим детям о своих чувствах, они никогда не поймут, что несут ответственность за свои собственные чувства и эмоции.

 Так как же развивать эмоциональный интеллект ребенка?

 Давайте определение эмоциям, которые ваш ребенок может испытывать в данный момент.

 Например, если малыш испуган, вы можете сказать: "Это было страшно!", а когда он смотрит сердито, вы можете сказать: "Ты сейчас сердишься". Это поможет вашему ребенку понимать, что происходит с ним, чтобы правильно справляться со своими эмоциями.

2. «Зеркальте» фразы вашего ребенка, когда он испытывает отрицательные эмоции, повторяя его же предложения.

 Если ваш ребенок говорит: "Я боюсь", можно сказать: "Да, для тебя это страшно!" Это дает Вашему ребенку знать, что вы понимаете его переживания, и что вы можете общаться с ним на его уровне. Большинство родителей сразу начинает успокаивать или поучать малыша, что может вызвать у ребенка чувство, что его не слышат и не понимают его эмоций.

3. Скажите ребенку, что вы чувствуете, когда его поведение огорчает вас.

 При использовании такого прямого подхода в общении, вы можете предотвратить появление у своего ребенка чувства вины и стыда, которые он может испытывать из-за вашего невысказанного, невербального поведения.

4. Говорите ребенку: "Я сержусь", вместо обычного варианта третьего лица "Мама сердится".

Эта ролевая модель "Я" заявления создает более тесные отношения между родителями и детьми.

5. Помните, что эмоциональные " бури" вашего малыша - это только этап, который скоро пройдет.

 Когда ребенок устраивает истерики, предпочитает одного родителя другому, или постоянно говорит "нет", мудрее игнорировать это поведение, чем пытаться дисциплинировать малыша. Эти "бури" часто проходят, к моменту, когда ребенок становится более уверенным в себе, как в отдельной от своих родителей личности. Как правило, это происходит в возрасте четырех лет.

6. Оставляйте дополнительное время, чтобы позволить вашему ребенку попытаться сделать что-то самому.

 Малыши любят экспериментировать с надеванием одежды, наливать сок, делать уборку. Это этап развития, где главная роль состоит в укреплении уверенности ребенка в своих собственных возможностях.

7. Используйте слова для описания своих чувств. Это укрепляет вашу близость с ребенком и развивает способности малыша устанавливать близкие отношения с окружающими. Ведь самый легкий способ устанавливать прочные связи с другими людьми состоит в том, чтобы делиться с ними своими чувствами и переживаниями.

8. Стремитесь к саморазвитию.

 Ваш ребенок, скорее всего, станет вашим "клоном" в области эмоций. Если вы раздражительны, печальны или тревожны, ваш ребенок может последовать за вами и застрять в той же эмоциональной дыре.

9. Помните, что детская депрессия часто проявляется противоположными симптомами, в отличие от депрессии взрослого человека.

 Если ваш ребенок пережил такой травматический опыт, как развод, смерть близкого человека, автомобильная авария, переезд в новый дом, то малыш может стать легкомысленным и гиперактивным. Это его способ справиться со своими чувствами потери.

10. Если вы чувствуете, что ребенок нуждается в консультации профессионала, звоните сразу нескольким консультантам, пока не найдете того, который вас правильно понимает. Хороший консультант должен вас внимательно выслушать, дать надежду на решение проблемы и понятно объяснить, как можно решить эту проблему в конкретных условиях.