

## Как да развиваме емоционалния интелект у децата?

Възможни са два подхода към развитието на емоционалния интелект – може пряко да се работи с него, а може и косвено – чрез изграждане на свързани с него качества. Днес вече е доказано, че върху формирането на емоционалния интелект влияе насърчаването на такива личностни свойства, като емоционалната устойчивост, положителното отношение към себе си, готовността да видиш причината за случващите се събития в теб самия, а не в околните и в случайни фактори, и емпатията (способност към съпреживяване). По такъв начин, развивайки тези качества у детето, можем да повишим неговия емоционален интелект.

Съществуват и специално разработени програми за деца, при които в малка група децата се учат да преживяват различни емоции, да се сблъскват със своите преживявания и преживяванията на другите, заедно да търсят изход и да създават нещо ново и уникално. Такива групи помагат на децата да повишат своя емоционален интелект и да подобрят техните комуникативни навици.

И, разбира се, както всички ние знаем, децата са огледало на родителите. Следователно, колкото по-високо е EQ на родителя, толкова по-високо ще бъде то и при детето – в сложна ситуация родителят чрез собствения си пример ще показва какво е съпреживяване, съчувствие, емоционална отзивчивост, как да бъдем чувствителни и към себе си, и към околните. А както е известно, умението да бъде чувствително към себе си и към своите преживявания се залага у детето до 7-годишна възраст, и колкото повече то пораства, толкова по-бавно става обучението на този прост и в същото време жизнено важен навик.

При възрастния човек това може да отнеме години в кабинета на психотерапевта. Тъкмо затова е важно още от детството да развиваме кръгозора, логиката, аналитичното мислене, но също и емоционалната сфера.

Ето няколко идеи за това как можете да развивате емоционалния интелект вкъщи заедно с децата си:



1. Тази игра може да се играе от цялото семейство и с другите деца. Вземете магнитчета емоји – децата обичат да играят с тях – сложете ги в една торбичка, разбъркайте ги и теглете всеки поред. Идеята е детето, без да показва какво е изтеглило, да изобрази чувството, което му се е паднало, а останалите да се опитат да отгатнат. След като са отгатнали, то трябва да разкаже някоя своя история за това как е изпитало такова чувство. Какво се е случило, кой му е помагал, как се е справило (ако е било обида, страх, яд...) или с кого е споделяло своите преживявания (ако е било радост, възторг, обич...). И така всеки поред. Тази игра ще помогне на детето да осъзнае, да преживее и да премине през различни емоции, да се научи да ги изразява и да се справя с тях, да ги споделя с другите. Освен това тя сближава и вие можете да научите много нови неща за вътрешния свят на своето дете, а то за вас.

2.Обсъждайте всичко, което се случва около вас и във вашия живот. Ако сте прочели някой разказ, обсъдете го, попитайте кой от героите се е харесал на хлапето, на кого би искало да прилича то. Какви чувства е предизвикало произведението –тъгували ли сте заедно с героя, ядосвали ли сте се на онези, които са го предали, обидили или са се радвали на победата? В максимална степен въвличайте емоционално детето в случващото се. Като вървите по улицата и насреща виждате майка, която се кара на детето си, попитайте вашето дете – то как се чувства, когато вижда такова нещо. Как преживява недоразуменията и караниците помежду ви. Съчувствайте на мокрото кученце, на старата баба, която я болят краката, на гладното коте. Нека светът оживее и се изпълни с емоции.

3.Музикални вечери. Добро упражнение за емоционалната сфера е музиката – тя е способна да докосне най-дълбоките струни на душата ни. През студените зимни вечери с чаша чай и различни вкусотии музикалната вечер може да се превърне в наистина незабравимо преживяване. Започнете с класиката. Особено добре би било като начало да включите „Годишни времена“ (Вивалди, Чайковски), валсовете на Шопен, серенадите на Шуберт, музиката на Моцарт. Като пуснете „Годишните времена“, помолете детето да затвори очи и докато слуша музиката да си представя какво е времето сега навън. Дали вали дъжд или пък фучи виелица, дали бълбукат ручейчетата или грее ярко слънце. Интересно, че децата по-бързо от възрастните познават сезона. Можете да предложите на хлапето да извае от пластилин онова, което му се приисква, когато слуша тази музика, а след това да разкаже за това, което е изваяло. Или пък да вземе боички и да даде воля на творчеството и експресията. Добре би било и вие да се включите в този процес, тогава и обсъждането ще бъде пълноценно – всеки ще споделя своите преживявания. Такива вечери много сближават хората – когато разкриваме своите чувства пред друг човек, по този начин ние ставаме сякаш по-раними, но от друга страна се сближаваме още повече.