

Как развивать EQ?

ДЕТИ ТАК ЖЕ, КАК И ВЗРОСЛЫЕ ЛЮДИ, РАДУЮТСЯ, ЗЛЯТСЯ, ИСПЫТЫВАЮТ ЧУВСТВО ТРЕВОГИ, ГОРДОСТИ ИЛИ РАЗОЧАРОВАНИЯ. НО ИМ В ОТЛИЧИЕ ОТ НАС ВЗРОСЛЫХ БЫВАЕТ СЛОЖНО ВЫРАЗИТЬ СВОИ ЭМОЦИИ. ВСЕМУ В ЭТОЙ ЖИЗНИ НАДО УЧИТЬСЯ. ВОТ НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ В ЭТОМ.

Рекомендации родителям по развитию EQ

- ◎ ОБСУЖДАЙТЕ КНИГИ И МУЛЬТФИЛЬМЫ: ОПРЕДЕЛЯЙТЕ ЧУВСТВА ГЕРОЕВ, СВЯЗИ МЕЖДУ ИХ ЧУВСТВАМИ И ПОСТУПКАМИ.
- ◎ ОБСУЖДАЙТЕ СОПЕРЕЖИВАНИЯ РЕБЕНКА ГЕРОЯМ ПРОИЗВЕДЕНИЙ. ВЫСКАЗЫВАЙТЕ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ГЕРОЯМ.
- ◎ НАЗЫВАЙТЕ ЧУВСТВА РЕБЕНКА: «Я ВИЖУ, ЧТО ТЫ СЕРДИШЬСЯ, ТЫ СИЛЬНО РАССТРОИЛСЯ?»
- ◎ НАЗЫВАЙТЕ СВОИ ЧУВСТВА: «Я ПЕРЕЖИВАЮ ЗА ТЕБЯ». ЭТО ВЫВОДИТ КОНТАКТ С ДЕТЬМИ НА ДРУГОЙ УРОВЕНЬ ОТКРЫТОСТИ.



ВСЕ ЧУВСТВА НУЖНЫ. НЕТ ПЛОХИХ И ХОРОШИХ. ЧУВСТВА ДАЮТ НАМ ВОЗМОЖНОСТЬ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ЖИЗНИ, ПОЭТОМУ ДЛЯ РЕБЁНКА ГЛАВНОЕ – ПОЛНОЦЕННОЕ ПРОЖИВАНИЕ ВСЕГО СПЕКТРА ЧУВСТВ, А ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ – НЕ ЗАПРЕЩАТЬ ЧУВСТВА, А НАУЧИТЬ РЕБЕНКА СПРАВЛЯТЬСЯ С НИМИ И НАПРАВЛЯТЬ ИХ В КОНСТРУКТИВНОЕ РУСЛО.