

# Развитие эмоционального интеллекта у детей 7 лет в домашних условиях

## Консультация для родителей



### Эмоциональное образование для девочек и мальчиков

Работа над эмоциями дома, силами семьи 6 стратегий, которые развивают эмоциональный интеллект ваших детей

Когда мы говорим об эмоциональном развитии детей, мы не можем упускать из виду тот факт, что оно полностью связано с их когнитивным развитием и степенью зрелости, которой достигает их мозг, находящийся еще в стадии формирования. Таким образом, понимание и выражение эмоций различаются в зависимости от когнитивных способностей, которые дети приобретают с годами, и межличностного опыта, который они накапливают. На этот раз мы сосредоточимся на том, чтобы помочь 7-летним детям управлять своими эмоциями.

Учитывая вышесказанное, мы должны помнить, что в возрасте 7 лет наши дети вступают в очередной период важных когнитивных изменений. На этом этапе развития расширяется словарный запас, а также ваше понимание как внешнего, так и внутреннего мира.

На этом этапе очень важно продолжать нашу образовательную работу, обучая 7-летних детей тому, как управлять своими все более сложными эмоциями, чтобы они могли достичь оптимального уровня эмоционального интеллекта — способности, которая позволяет нам чувствовать, распознавать, понимать, контролировать и изменять собственное эмоциональное состояние и состояние других людей.

Развитие эмоционального интеллекта у наших детей позволит им чувствовать себя лучше, счастливее, увереннее и мотивированнее к обучению. Хотя это и не решение всех проблем, с которыми они сталкиваются как люди, мы можем сказать, что адекватный уровень эмоционального интеллекта позволит им лучше адаптироваться к обстоятельствам, с которыми им предстоит столкнуться в жизни. Отсюда важность работы над этим вопросом и с семилетними детьми.

Работа над эмоциями дома, силами семьи

Обучение управлению эмоциями дома

Эмоциональное воспитание наших детей — это образовательный процесс, который начинается еще до их рождения и должен осуществляться на протяжении всего их детства.

Никто не сомневается, что семья является основным социокультурным фактором эмоционального и поведенческого развития ребенка. Родители, являемся основным источником информации относительно отношения, дисциплины, поведения и поступков наших детей. Поэтому, мы должны стараться быть адекватными моделями в управлении своими эмоциями, избегая, насколько это возможно, того, чтобы такие сильные эмоции, как гнев или разочарование, вторгались в нас и подавляли нас.

Матерям и отцам следует уделять время раскрытию смысла тех конкретных эмоций, которые возникают в определенный момент, поскольку это упражнение дает нам больше возможностей для действий. То есть, чем выше уровень осознанности (знания или эмоционального понимания), тем менее автоматической будет наша реакция.

Развитие эмоционального интеллекта у детей 7 лет

Как только мы поймем, насколько важно научить 7-летних детей управлять своими эмоциями, мы сможем спросить себя, как это сделать. С этой целью мы собрали ниже несколько идей по эмоциональному воспитанию, которые вы можете реализовать дома.

1. Родители должны тренировать свои собственные эмоции и реакции.

Как вы, вероятно, догадались из того, что мы объяснили, один из первых советов, который следует иметь в виду при обучении детей 7 лет или любого другого возраста управлению своими эмоциями, — это осознание собственных эмоций и того, как мы их выражаем.

Давайте еще раз вспомним, что дети учатся большому, наблюдая за тем, что мы делаем, а не из того, что мы им говорим, поэтому давайте будем осторожны в своем поведении в их присутствии.

## 2. Поощряйте вербализацию и дифференциацию различных эмоций.

В возрасте 7 лет дети уже достаточно хорошо владеют языком. Они могут ясно выразить, что с ними происходит и что они чувствуют. Другое дело — умение различать эмоции одного семейства, такие как гнев и разочарование. Чтобы это стало возможным, мы должны уделять время тому, чтобы выслушивать их и поддерживать их в этих и других эмоциях, помогая им правильно определять и называть каждую из них. Опять же, на этом этапе наш эмоциональный интеллект имеет решающее значение: чем больше мы знаем, тем больше мы можем помочь нашим малышам.

Примите их эмоции, не осуждая их, и дайте им время прочувствовать их в своем теле. Спросите, что они чувствуют (избегая фраз, которые не соответствуют их уважению) и где они это чувствуют.

## 3. Работайте над эмпатией, ставьте себя на место другого человека.

Еще одним социально-эмоциональным навыком, который мы должны помогать развивать у наших детей, является эмпатия. Это способность поставить себя на место другого человека, понять, что с ним происходит, и почувствовать то, что чувствует.

Одним из лучших инструментов, которые у нас есть, являются детские истории, потому что благодаря историям, в которых живут их герои, дети могут поставить себя на их место и пережить различные эмоциональные переживания. Совместное чтение и расспросы о том, что, по их мнению, чувствует и думает главный герой, позволяют развить эту способность.

Другой способ — использовать любое событие, которое произошло дома, в парке с друзьями, братьями и сестрами, и спросить их, как, по их мнению, это пережили другие, что они чувствовали и что они могли бы улучшить в следующий раз.

## 4. Практикуйте медитацию или техники релаксации.

### Управление эмоциями детей

Практика йоги, осознанности и других техник релаксации и медитации — хороший способ научить наших детей управлять своими эмоциями. Речь идет о том, чтобы уделить несколько минут вниманию своим мыслям и эмоциям, тому, что происходит как внутри, так и снаружи вас.

Изучение подобных техник очень полезно, поскольку, когда мы очень расстроены, мы можем отстраниться от других и уделить время дыхательным упражнениям или медитации, что поможет нам лучше справиться с ситуацией. Иногда что-то такое простое, как закрыть глаза, сделать глубокий вдох и крепко сжимать, и разжимать кулаки в течение нескольких минут, может помочь рассеять гнев, предотвращая агрессивное поведение, о котором мы впоследствии можем пожалеть.

#### 5. Создайте дома уголок для отдыха детей.

Мы можем создать уголок спокойствия, куда наш ребенок может пойти, когда его переполняют какие-то эмоции. В этом месте мы разместим истории, мягкие игрушки, игры или любой элемент, который позволит нам вернуться в менее напряженное эмоциональное состояние.

#### 6. Напишите дневник эмоций.

Еще один способ научить детей управлять своими эмоциями в этом возрасте — это использование эмоциональных дневников, в которых они могут писать или рисовать о своем дне. Лучше всего начать с самых приятных вещей, оставив худшие впечатления напоследок, объяснив, с кем они были, что произошло, что они чувствовали и как себя вели. Эта практика позволяет им осознать различные эмоции, которые они испытывают в течение дня, и то, что иногда сильно влияет на нас, в другое время может казаться не таким уж важным.