

«В контакте с чувствами»

Семинар для родителей о важности развития EQ у детей



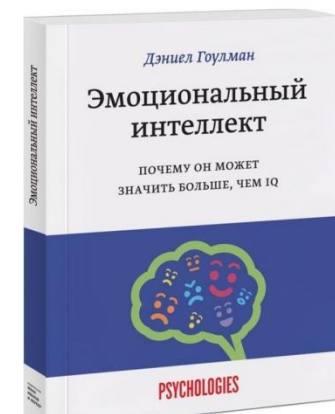
Ведущая :

Британова Анастасия, клинический психолог

Эмоциональный интеллект (EQ) -

- способность человека *понимать и осознавать* свои эмоции и чувства;
- умение их *конструктивно выражать*;
- умение *понимать* эмоциональное состояние *окружающих людей*.

EQ стал популярным благодаря Дэниэлу Гоулману, автору книги «Эмоциональный интеллект» (1995)



Понимание своих чувств развивается в семье через активное слушание

- когда родители помогают ребенку осознать свои переживания,
- называют их ,
- помогают их пережить, принимая любые чувства ребенка, т.к. нет плохих и хороших чувств
- и выразить конструктивно.



Родитель – ролевая модель для ребенка

- должен быть в контакте со своими потребностями и чувствами
- уметь их конструктивно выражать
- владеть методами саморегуляции

Приглашаю на серию психотерапевтических встреч **«Такие непростые чувства»**



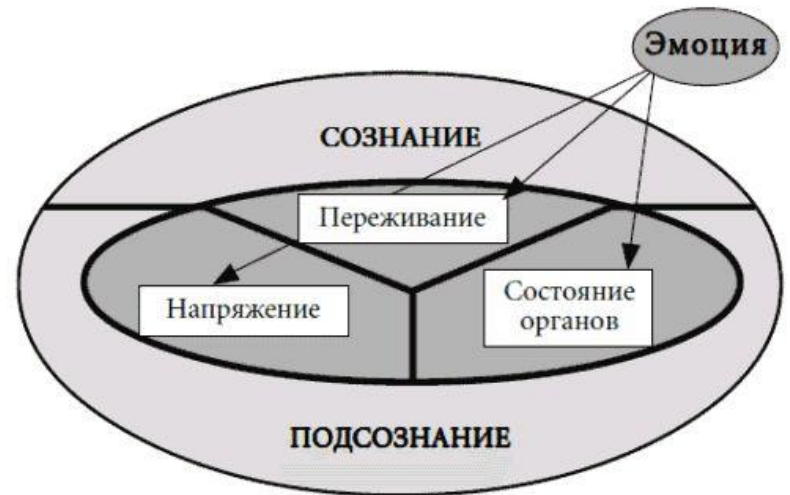


Не воспитывай
детей, все равно
они будут
похожи на тебя.
Воспитывай себя!

– Английская пословица

Способы выражения эмоций

- Подавление эмоций – это путь к болезням души и тела



Способы выражения эмоций

Выражаем эмоции агрессивно:

- «Ты-высказывания» («ты никогда...»)
- Оскорбления, угрозы, физическая агрессия и т.д.
- Последствия - разрушаются отношения, не решается проблема



Способы выражения эмоций

Конструктивное выражение эмоций:

● «Я высказывание»:

1. Событие (описание нежелательной ситуации) **«Когда...»**
2. Ваша реакция (описание чувств)
«Я чувствую...»
 1. Предпочитаемый исход
«Мне хотелось бы, чтобы...»



- Методы физической разрядки – фитнес, прогулки, танцы, активные движения и т.д.
- Голосовая разрядка – плач, крик, смех, пение.
- Прописывание своих переживаний на бумаге.
- Сублимация эмоций в любой творческой активности.



Алгоритм работы с детскими переживаниями

1. Помочь ребенку понять свою эмоцию – назвать ее.
2. Позволить побыть в ней – принять ее. Не задавить, не отвергнуть, не обесценить. Активно слушать ребенка.
3. Помочь отреагировать конструктивно, если активного слушания оказалось недостаточно.



Что дает развитие EQ?

- помогает ребенку быть в контакте со своими потребностями и чувствами;
- это путь развития эффективной саморегуляции;
- развивается эмпатия – умение понимать чувств других людей;
- профилактика психосоматических и психических расстройств;
- повышение адаптированности к жизни;
- эффективный вклад в успешное будущее;
- повышение качества жизни в целом;
- экономия денег на посещениях психологов ;)

Игры для развития EQ

- Лото эмоций – рассматривание фото детей и определение их эмоций. Для детей помладше соотнесение фото со смайликом.
- Часики эмоций
- Албука эмоций
- Семейка Гномс
- Монстрики чувств
- Ктояжка?
- Эмоции? Да!
- Мимические игры (Мимическое лото, Рожик off/on, Гримассимус и т.д.)

- Игры с мячом. «Когда ты радуешься?» - «Я радуюсь когда...» Грусть, страх, удивление...
- Нарисуй настроение
- Создай себе настроение – предложите ребенку придумать способы повышения себе настроения. Когда будет грустить – предложите что-то из того, что он придумал.
- Рассказывание сказок про животных, а дети должны изобразить их эмоции. Как вариант – должны показывать смайлы с эмоциями в нужный момент сказки. Можно их проиграть в сценке или с куклами/ фигурками.

Список рекомендованной литературы

- Ю.Б. Гиппенрейтер **Общаться с ребенком. Как?**
- Д. Готтман, Д.Деклер **Эмоциональный интеллект ребенка**
- М. Розенберг **Ненасильственное общение**
- Книги авторов **А.Фабер и Э.Мазлиш**