ПсиБлог

Успешный ребенок – спокойный ребенок

Эмоциональное перевозбуждение заставляет человека говорить и делать то, что он не позволил бы себе в обычном состоянии. Дети не являются исключением.

Эмоциональная саморегуляция – важный компонент эмоционального интеллекта, который представляет собой способность управлять процессом выражения чувств. Этот навык нарабатывается практикой. К 4 годам большинство детей уже умеют защищать себя от внешних неблагоприятных стимулов: закрывают глаза, когда им страшно, и затыкают уши, когда слышат неприятные звуки. Лишь к 10 годам они учатся прибегать к более сложным стратегиям саморегуляции.

Эти стратегии можно разделить на две категории: нацеленные на решение проблемы и помогающие выдержать эмоцию. Стратегии из первой категории применяются, когда ребёнок понимает, что может повлиять на ход событий, и тогда включается распознавание проблемы и составляется план по её решению. В случае, если ситуация расценивается как безвыходная, включается контроль эмоционального состояния, нацеленный на понижение уровня стресса.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Эти стратегии являются составляющими эмоционального интеллекта, который по определению включает в себя понимание эмоций и способность их выражать или управлять ими.

Во всём мире огромное внимание уделяется академическим достижениям детей, при этом игнорируется важность эмоционального воспитания. Это серьёзное упущение, учитывая результаты ряда исследований, согласно которым эмоциональный интеллект является в два раза более достоверным предиктором успеха в будущем, чем IQ.

Самоконтроль как составляющая эмоционального интеллекта играет особую роль в прогнозировании успешности у детей. Ребёнок, способный подавлять импульсы (часто обусловленные эмоциями) и избегать отвлекающих факторов, способен достигать целей.

Было проведено исследование способности к самоконтролю у школьников, за которым последовало повторное исследование этих участников по достижении 30 лет. Результаты подтвердили значимость самоконтроля в будущем успехе по сравнению с показателями IQ, социоэкономическим статусом и семейной обстановкой. Люди, которые в детстве продемонстрировали высокие показатели самоконтроля, также обладали более крепким здоровьем, зарабатывали больше денег и не имели проблем с законом или алкоголем.

ЭМОЦИИ СЛУЖАТ ЦЕЛИ

Другие важные составляющие эмоционального интеллекта – осознанность и способность распознавать свои эмоции, и по значимости они стоят на первом месте. Прежде всего, необходимо осознать и понять свои эмоции, а потом уже можно их контролировать и выражать. Чувства не должны восприниматься как неудобные или неуместные, ведь чувства – это часть человеческой природы, и у них есть своя роль.

Теория дифференциальных эмоций (К. Изард, 1980 год) предполагает, что каждая из наших основных эмоций эволюционировала, чтобы служить определенным целям и мотивировать наше поведение. Печаль – уникальная эмоция, способная замедлить как мыслительные процессы человека, так и физические действия. Она позволяет найти источник эмоционального расстройства и его предпосылки. Гнев же, напротив, ускоряет человека, мобилизует его энергию, посылает кровь к конечностям. Раньше гнев готовил нас к схватке, в наше время он аккумулирует энергию для борьбы уже другого характера. Гнев подсказывает человеку, что его права были нарушены и помогает мобилизоваться, чтобы предотвратить подобные происшествия в дальнейшем.

Необходимо использовать эмоции для познания своих реакций. Это касается и сильной реакции ребёнка на кажущуюся незначительной ситуацию. Американская Академия педиатров не рекомендует родителям «усмирять» негативные эмоции ребёнка: различные успокоительные техники могут привести к тому, что он не научится устанавливать границы и не сможет развить навык эмоциональной регуляции.

Другими словами, для развития самоконтроля и эмоционального интеллекта детям нужен опыт проживания всех эмоций.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА РЕБЁНКА

Учёные исследовали роль родителей в эмоциональном воспитании детей. Психолог Джон Готтман наблюдал за реакцией родителей на эмоциональные проявления детей и в результате выделил 4 типа реакций:

- **Отрешение:** родители не воспринимают чувства ребёнка всерьёз и пытаются их поскорее устранить, часто прибегая к отвлечению.
- **Осуждение:** родители спешат подавить негативные эмоции ребёнка, например, через наказание.
- **Невмешательство:** родители принимают эмоции ребёнка, но не предпринимают попыток решить проблему или ограничивают попытки ребёнка.
- **Действие:** родители ценят негативные эмоции, проявляют терпение во время их выражения и используют этот эмоциональный опыт для укрепления связи с ребёнком, помогая ему распознать и определить свои эмоции и найти пути решения проблемы.

Исследование Готтмана показало, что дети, чьи родители реагируют по последней схеме, имеют более крепкое физическое здоровье, показывают лучшие результаты в учёбе и лучше ладят со сверстниками. Готтман называет такое поведение родителей «стратегией тренера личностного роста» и называет 5 шагов, которые оно включает:

1) **Замечайте эмоции своего ребёнка.** Родители, которые действуют по этой схеме, находятся в контакте с собой, понимают свои чувства и чувства своего ребёнка. Ребёнку не приходится разжигать свои эмоции, чтобы быть замеченным.
2) **Цените эмоции.** Чувства ребёнка – это не неприятность, а возможность наладить контакт и научить его проходить через кризис.
3) **Слушайте и признавайте эмоции.** Посвятите ребёнку всё внимание, когда он выражает эмоции. Ребёнок должен знать, что вы понимаете его состояние.
4) **Назовите эмоции.** Когда полностью выслушаете, помогите ребёнку развить понимание его собственных чувств и их наименований.
5) **Предложите помощь.** Уместна любая эмоция, но не всякое действие может ее сопровождать. Ребёнок должен научиться справляться с чувствами, развивая навыки решения проблем. Ограничьте выражение эмоций соответствующим

поведением. Для этого необходимо помочь ребёнку поставить цели и разработать стратегию их достижения.

Этот процесс может пройти быстро, а может занять много времени. Главное – терпение. Если проблема серьёзная, возможно, придётся делать эту работу поэтапно.

Безусловно, это эталон родительского поведения в моменты, когда ребёнка переполняют чувства, и его нужно держать в уме, но не стоит ставить недостижимых целей. Исследование показало, что когда сами родители, освоили эту стратегию, то они способны придерживаться сценария только в 20-25% случаях, и чаще демонстрируют невмешательство или отрешение. Но это не повод винить себя: ни один родитель не может быть идеальным всё время!

ПСИБЛОГ.РФ

Оригинальная статья:

Meghan Owenz, Helping children feel their feelings. Psych Central, November 15, 2016.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоции, эмоциональное воспитание, воспитание ребёнка