

## 6 признаков высокого эмоционального интеллекта у детей

Дети, которые делают эти шесть вещей, обладают «высоким эмоциональным интеллектом», говорит эксперт по воспитанию детей, которая изучила поведение более 200 детей. Рим Рауда — сертифицированный коуч по осознанному родительству и основатель The Connected Discipline Method, коучинговой программы для родителей волевых детей.

Как родители, мы хотим для своих детей очень многого — крепкого здоровья, успеха, счастливых отношений и цели в жизни. Можно помочь им развить навыки эмоционального интеллекта, которые являются ключевым фактором, определяющим счастье и успех. Исследователь и тренер по осознанному родительству, Рауда изучила поведение более 200 детей и обнаружила, что те, кто отличаются высоким эмоциональным интеллектом, обладают шестью ключевыми навыками.

### 1. Распознают невербальные сигналы

Они хорошо распознают чувства других людей, улавливая их язык тела и выражение лица. Такие дети могут сказать: «Мама, моя подруга Сара сегодня была очень тихой. Я спросил, хочет ли она поиграть, и она ответила, что нет. По-моему, она чем-то расстроена».

Чтобы развить этот навык, проводите с детьми рефлексивные беседы о прошедшем дне и обсуждайте эмоции, которые они наблюдали у людей, с кем взаимодействовали. Такие беседы укрепляют их способность считывать эмоции и помогают им научиться лучше понимать других людей. Например, можно спросить: «Как ты думаешь, какое настроение было сегодня у твоего одноклассника?»

### 2. Проявляют сочувствие и сострадание

Они не только распознают эмоции других людей, но и проявляют настоящую заботу и предлагают помощь. Например, во время игры ваш ребенок замечает, что его друг расстроился из-за того, что проиграл. Он подходит к нему и говорит: «Ты играл очень хорошо! Давай вместе сыграем во что-нибудь еще?»

Самый действенный способ для родителей развить в ребенке эмпатию — это проявлять ее самим. Например, если соседке нездоровится, вы можете сказать: «Я беспокоюсь о бабушке Маше. Давай проведем ее и узнаем, не нужна ли ей помощь».

### 3. Говорят о своих эмоциях

Эмоционально развитые дети умеют делиться своими чувствами. Когда ваш ребенок говорит: «Я расстроен, потому что не могу решить эту головоломку» или «Я счастлив, потому что помог своей подруге починить игрушку», — он распознает и передает свои эмоции.

Чтобы развить этот навык, возьмите за правило обозначать свои эмоции: «Я расстроен, не могу найти свои ключи» или «Я немного перегружен работой, которую мне нужно сделать». Это помогает нормализовать обсуждение эмоций, побуждая ребенка делать то же самое.

### 4. Адаптируются

Ребенок, способный подстраиваться к изменениям в распорядке дня или спокойно справляться с негативными новостями, демонстрирует эмоциональную зрелость. Например, когда пикник на природе отменяется из-за дождя, вместо того чтобы расстроиться или закатить истерику, он спокойно примет изменения: «О, идет дождь. Давай устроим пикник в помещении!»

Проявляя гибкость и спокойствие в своих собственных реакциях, мы моделируем адаптивное поведение, которому могут подражать наши дети. Пойдите дальше, предложив ребенку решить проблему и провести мозговой штурм: «Что мы можем сделать вместо этого?»

### 5. Умеют слушать

Эмоционально развитые дети способны уловить тонкие сигналы, которые другие могут пропустить. Когда вы рассказываете им о своем дне, они не просто слушают, а улавливают эмоции, стоящие за вашими словами. Они задают вопросы и проявляют неподдельное любопытство.

Когда ваш ребенок хочет рассказать историю, уделите ему все свое внимание. Установите зрительный контакт и прекратите все остальные дела. Подумайте

и повторите то, что он говорит, чтобы показать ему, что вы действительно слушаете.

## 6. Способны контролировать себя

Эмоционально развитые дети умеют справляться с сильными чувствами, сохранять спокойствие, когда ситуация становится сложной, и принимать разумные решения. Представьте, что ваш ребенок играет с друзьями и проигрывает раунд. Вместо того чтобы реагировать на это с досадой, ребенок, который хорошо владеет собой, может взять паузу, чтобы перевести дух, а затем снова включиться в игру с позитивным настроением. Такие дети сохраняют хладнокровие и продолжают двигаться вперед, даже пережив разочарование.

Соппротивление собственным маленьким «истерикам», таким как крик или чрезмерная реакция, является основным способом развития этого навыка у детей. Вы также можете ввести технику «паузы и дыхание». Научите ребенка делать глубокий вдох или считать до 10 в трудные моменты. Пусть он наблюдает за тем, как это делаете вы.

Джазмин Маккой, клинический психолог, мать троих детей и известный блогер, считает, что сохранение спокойствия в сложных ситуациях может помочь развить эмоциональный интеллект и уверенность у детей. Это во многом сделает их счастливее и успешнее на протяжении всей жизни. По словам психолога, крик не особенно эффективен для исправления негативного или деструктивного поведения ваших детей.