

# Що таке емоційний інтелект і як він зробить вашу дитину успішною



Загальний інтерес до емоційного інтелекту або EQ виник близько 20 років тому, коли психолог [Деніель Гоулман](#) випустив книгу, в якій розповів про його важливість. Сьогодні багато вчених підтверджують, що цей показник відіграє в успішності та загальному благополуччі людини більшу роль, ніж IQ. Розвивати емоційний інтелект краще і легше в дитинстві, та батьки можуть допомогти в цьому своїм дітям.

Батькам не варто забувати про емоційне виховання дітей. Ось поради експертів.

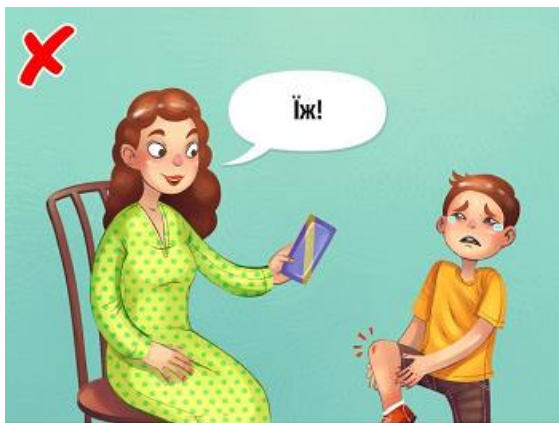
## Що ж таке емоційний інтелект

Емоційний інтелект і емоційність – це не одне і те ж.

*Висока емоційність* – це бурхлива реакція людини на навколишній світ. Емоційна людина, наприклад, буде жестикулювати і зітхати під час перегляду цікавого фільму. Але це не буде говорити про її розвинений емоційний інтелект.

*Емоційним інтелектом* володіє людина, яка вміє:

- розуміти і сприймати власні емоції;
- керувати своєю поведінкою під час тих чи інших емоцій;
- розуміти, які емоції відчувають інші люди;



- використовувати знання про свої та чужі емоції для міжособистісного спілкування.

### Навіщо він потрібен

Сучасні психологи вважають, що люди з розвиненим емоційним інтелектом стають хорошими командними гравцями, лідерами. Вони вміють вести переговори і домагатися свого, при цьому залишаючи про себе приємне враження. Професійні знання, звичайно ж, теж потрібні людині для особистісного та кар'єрного зростання. Але емоційного інтелекту ми навчаємося з найбільш раннього віку, причому несвідомо. Тому батькам варто задуматися про майбутнє дітей і допомогти їм розібратися в багатогранному світі почуттів.

Навчання емоційного інтелекту відбувається, як не банально це звучить, в емоційні моменти життя. Приділяючи увагу емоційному вихованню, батьки збільшують ступінь довіри в сім'ї, можуть вплинути на дітей в потрібній ситуації і виростити цілісну та впевнену в собі особистість.

### Деякі помилки батьків

Довгий час батьки по всьому світу ретельно стежили за успіхами своїх дітей у навчанні та зовсім забували про емоційне виховання. Стереотипи теж заважають правильно сприймати почуття. Напевно, багатьом

хлопчикам забороняли плакати, а дівчаткам говорили, що їм не можна злитися.

Психолог Джон Готман виділяє три типи батьків, які неправильно поведуться з дитячими емоціями:

- **Батьки, які відкидають емоції.** Вони роблять вигляд, що переживання дитини – це дрібниця, намагаються відвернути дітей від них.
- **Батьки, які не схвалюють емоцій.** Вони сприймають негативні емоції як неправильні і часто карають дітей за них.
- **Батьки, які не втручаються.** Вони бачать дитячі емоції, але не знають, як допомогти дітям, тому роблять вигляд, що нічого не відбувається.

Такі підходи не дозволяють дитині правильно оцінювати свої і чужі емоції. Психологи, які вивчають розвиток емоційного інтелекту, виділяють кілька золотих правил виховання, яких варто дотримуватися.

### Чого не потрібно робити батькам

- Говорити дитині, щоб ви зробили на її місці або що їй потрібно відчувати, наприклад: «Ти засмутився, а я б на твоєму місці раділа».
- Карати дитину за прояв почуттів.
- Залишатися осторонь, коли дитині погано.
- Намагатися поставити себе на місце дитини. Вам може здатися, що її проблема є необґрунтованою. Пам'ятайте, що ви сприймаєте світ по-іншому. Дитині не варто бачити ваше несерйозне ставлення до її проблеми.
- Говорити дитині, що її проблема знайома всьому світу, а деяким людям гірше ведеться на світі.

*Подібні дії знецінюють і ображають проблему дитини та її почуття.*

### Що потрібно робити батькам

- Якщо дитина зробила щось небажане, дайте коментар вчинку і ваших почуттів. Наприклад: «Я хвилююся, коли ти не піднімаєш слухавки» замість: «Ти жахливо себе поводиш».
- Покажіть зацікавленість в проблемах дитини і беззастережну підтримку. Постарайтеся знайти приводи, щоб похвалити його, а не те, за що можна насварити.
- Намагайтеся зрозуміти, яку емоцію відчуває дитина. Пам'ятайте, що у дитини не такий багатий словниковий запас і життєвий досвід. Вона може просто не розуміти, що саме її засмучує. Тому питання: «Що трапилось?», може залишитися без відповіді. Краще вистежити ґрунт навідними питаннями: «Ти не сильно втомився?», «Я бачу, що тобі погано, може, тебе образив однокласник?». Вислухайте відповідь дитини і допоможіть їй описати словами свої почуття.
- Обговоріть з дитиною, як можна вирішити її проблему зараз і що можна зробити, якщо вона повториться.



Подібні дії допоможуть батькам вибудувати з дітьми теплі й близькі стосунки. Але пам'ятайте, що в підлітковому віці діти проходять складний період становлення і гормональних змін. У цей час не варто занадто нав'язувати їм свою допомогу. Тим більше, не варто без її прохання лізти в їх особисте життя – читати листування і щоденники. Так, ви можете зруйнувати довіру.

*Джерело: <http://www.tutkatamka.com.ua/nathnennya/psihologiya/shho-take-emociijnij-intelekt-i-yak-vin-zrobit-vashu-ditinu-uspishnoyu/>*