

ПАМ'ЯТКА**СІМ КРОКІВ ДО РОЗВИТКУ
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

Поради для батьків від Лори Маркхем

1

Подивіться на ситуацію з точки зору дитини і поспівчуйте їй (“Я знаю і розумію, як тобі важко залишити гру, але час обідати”).

2

Дозволяйте дитині виражати емоції, навіть коли ви обмежуєте її в діях. (Дитина має право на свої почуття. Вам необхідно допомогти виразити їх найкращим способом. “Ти розсердився на хлопчика, тому що він зламав твою іграшку. Іди до мене, я допоможу тобі сказати йому, що ти відчуваєш”).

3

Реагуйте на потреби, почуття, які приховуються за проблемною поведінкою дитини. (Така поведінка сигналізує про незадоволені потреби, про сильні почуття. Якщо їх тримати в собі, вони все ж таки вирвуться назовні у формі неадекватної поведінки).

4

Коли бажання неможливо задовольнити, спробуйте зробити це за допомогою уяви. Уявивши, що бажання здійснилося, можна, хоча б на деякий час, зняти напруження, і дитина буде більш відкритою для почуттів та інших можливостей.

5

Розкажіть історію з власного життя, що допоможе дитині зрозуміти свої почуття.

6

Учіть дитину розв'язувати проблеми. Емоції – це сигнали. У більшості випадків, як тільки дитина відчує, що її почуття розуміють, приймають, вони втрачають свою владу над нею і починають відступати. Тоді відкриваються можливості для розв'язання проблеми. Іноді дитина може сама знайти вихід.

7

Грайте! Гра – це дитячий спосіб набувати життєвий досвід. Найбільша частина того, що відбувається, знаходить своє відображення в грі. З її допомогою можна керувати поведінкою.