

# **Тренинг для родителей на тему:**

## **«Развитие эмоционального интеллекта – шаг навстречу толерантности»**

Составила педагог-психолог МБДОУ «ДС №418 г. Челябинска»  
Дмитриева Светлана Леонидовна

В условиях инклюзивного образования становится актуальным такое понятие как толерантность (от латинского *tolerantia* – терпение). Оно означает отношение с пониманием к чувствам, чужому мнению, поведению, установкам, мировоззрению другого человека. Синонимами являются терпимость, принятие, терпеливость. Толерантный человек – это личность, которой присущи духовные, моральные ценности и качества. Противоположным примером толерантности является: отстаивание ребенком своих собственных интересов, постоянное настаивание на своем, применение силы для разрешения различных детских конфликтов.

### **История развития**

Основоположником принципа толерантности считается известный древний философ Вольтер, который сказал: «Мне ненавистны ваши убеждения, но я готов отдать жизнь за ваше право высказывать их». Это высказывание отражает внутреннее содержание понятия толерантности. Позже этот термин использовался в медицине (применительно к иммунной системе), психологии (способность человека направлять в безопасное русло чувство неприятия, протеста по отношению к какому-либо другому человеку или явлению).

Детские эмоции часто ставят нас в тупик, и мы не знаем, как правильно реагировать. Психолог Тамара Паттерсон предлагает три упражнения, которые научат ребенка управлять своими переживаниями.

Дети выражают эмоции открыто. Они смеются так заразительно, что окружающие не могут сдержать улыбку. Бурно радуются, когда им впервые что-то удается. В гневе швыряют вещи, капризничают, если не получают желаемое, рыдают, когда больно. Не все взрослые знают, как реагировать на этот спектр эмоций.

Мы понимаем, какой ущерб невольно нанесли нам родители, — они желали нам всего лучшего, но пренебрегали нашими чувствами, потому что не научились управлять собственными. Потом мы сами становимся родителями и осознаем, какое непростое дело нам предстоит. Как реагировать на эмоции

детей, чтобы не навредить? Проблемы, над которыми они плачут, кажутся нам смешными. Когда детям грустно, хочется их обнять, когда они злятся — накричать на них. Порой хочется, чтобы дети перестали так остро переживать. Мы заняты, нет времени их утешать. Мы не научились принимать свои эмоции, нам не нравится испытывать грусть, гнев и стыд, и мы хотим уберечь от них детей.

Люди с высоким эмоциональным интеллектом умеют управлять эмоциями и вовремя освобождаться от них

Правильнее не запрещать себе эмоции, а позволить себе глубокие чувства, прислушиваться к своим ощущениям и адекватно на них реагировать. Лесли Гринберг, профессор психологии из Йоркского университета и автор книги «Эмоционально-ориентированная терапия: учим клиентов разбираться с чувствами», считает, что секрет — в эмоциональном интеллекте.

Люди с высоким эмоциональным интеллектом умеют управлять эмоциями и вовремя освобождаться от них. Именно этому должны научить родители. Три упражнения, которые помогут развить эмоциональный интеллект у детей.

## **1. НАЗОВИТЕ И ОБЪЯСНИТЕ ЭМОЦИЮ**

Помогите ребенку описать ситуацию и эмоции, которые она вызывает. Посочувствуйте. Детям важно знать, что их понимают. Объясните, что испытывать такие чувства нормально.

Например, старший сын отобрал у младшего игрушку. Младший бьется в истерику. Вы можете сказать: «Ты плачешь, потому что брат отобрал у тебя машинку. Тебе грустно из-за этого. На твоём месте я бы тоже расстроилась».

## **2. РАЗБЕРИТЕСЬ В СОБСТВЕННЫХ ЧУВСТВАХ**

Как вам хочется отреагировать на переживания ребенка? Что это говорит о вас и о ваших ожиданиях? Ваша личная реакция на ситуацию не должна превращаться в реакцию на чувства ребенка. Постарайтесь этого избегать.

Например, ребенок в гневе. Вы тоже злитесь и хотите накричать на него. Но не стоит поддаваться порыву. Остановитесь и подумайте, почему ребенок так себя ведет. Вы можете сказать: «Ты злишься, потому что мама не разрешает это трогать. Мама так поступает, потому что любит тебя и не хочет, чтобы ты поранился».

Затем подумайте, почему приступ детского гнева вас разозлил. Вам показалось, что ребенок отвергает вас как родителя? Вас раздражает крик и шум? Это напомнило вам о какой-то другой ситуации?

## **3. НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ АДЕКВАТНО**

Если ему грустно, разрешите поплакать, пока грусть не пройдет. Возможно, эмоции будут накатывать волнами несколько раз. Если ребенок злится,

помогите выразить гнев словами или физической активностью: попрыгать, побегать, сжать подушку. Вы можете сказать: «Я понимаю, что ты злишься. Это нормально. Ненормально бить брата. Как ты можешь выразить злость другим способом?»

Эмоциональный интеллект защитит от зависимостей во взрослой жизни

Обучая ребенка эмоциональному интеллекту, вы повышаете качество его жизни. Он будет уверен, что его чувства важны, а умение выражать их поможет строить близкие дружеские, а затем и романтические отношения, эффективнее сотрудничать с другими людьми и фокусироваться на заданиях. Эмоциональный интеллект защитит его от зависимостей — нездоровых способов справляться с переживаниями — во взрослой жизни.

Не прекращайте развивать свой собственный эмоциональный интеллект — это будет лучшим подарком для вашего ребенка. Чем лучше вы понимаете и выражаете свои чувства, тем успешнее учите ребенка делать то же самое. Поразмышляйте о том, как вы справляетесь с сильными эмоциями: гнев, стыд, чувство вины, страх, грусть, и что можно изменить в ваших реакциях.

### **Об авторе**

**Тамара Паттерсон** — психолог.

<http://www.psychologies.ru/standpoint/nauchit-detey-upravlyat-emotsiyami-uprajneniya/>

1. Адекватно воспроизвести гнев ни взрослые, ни дети не могут из-за преобладания в нем вегетативного компонента. Вместе с тем результаты клинических экспериментальных исследований предупреждают, что неспособность продуктивно выразить справедливый гнев приводит к нарушению ясности мышления, «отравлению» отношений с другими людьми и психосоматическим заболеваниям (К.Е. Изард, 1980).

«Ребенку нужно научиться различным способам выражения гнева в любой приемлемой для мира взрослых форме». Он должен «позволить себе осознавать и понимать свой гнев», принимать его, но нив коем случае не избегать. Это первый шаг к тому, чтобы чувствовать себя сильным и цельным» (Оклендер, 1997).

Занятие:

2. Материалы к занятию:

- сюжетная картина «Гнев»;
- картина или чучело рыбы-ежа;

- два воздушных шарика, набор для выдувания мыльных пузырей, мешочек с фасолью или горохом (для каждого ребенка );

- набор цветных карандашей, бумага, ластик.

Ход занятия:

Психолог показывает сюжетную картину «Гнев» и говорит:

-Как вы думаете, можно или нельзя гневаться, злиться на других людей? Друзей? Почему? (ответы детей).

Мне кажется, что сердитый человек похож на эту рыбу.

Показывает детям чучело рыбы-ежа. Вам хочется дружить с такой рыбой?

Я хочу открыть вам страшную тайну: взрослые тоже злятся, только умеют это делать, не причиняя никому вреда.

Сейчас мы научимся сердиться, никого при этом не обижая.

Надуйте воздушный шарик и держите его так, чтобы он не сдувался.

Представьте себе, что шарик - ваше тело, а воздух внутри шарика – это ваш гнев или злость.

Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? (Он улетит).

Отпустите шарик и проследите за ним. (Дети отпускают. Шарик быстро перемещается из стороны в сторону).

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может даже обидеть плохими словами или ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями.

Что теперь происходит с шариком?

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из шарика. И этим гневом можно управлять.)

Если гнев еще остался внутри нас, можно выпустить его с помощью мыльных пузырей. Давайте попробуем! (Дети выполняют задание).

Еще гнев можно пропустить через стопы наших ног. Давайте встанем и сильно-сильно потопаем. Наши стопы станут сначала теплыми, потом горячими, потому что через них выходит наш гнев. Давайте потопаем. (Дети выполняют задание). *Вариант:* наберите воздух и на выдохе произносите «а-а-а-...», машите руками, сжатыми в кулаки.

Можно представить, что мы собрали остатки нашего гнева в мешочек. Давайте подержим мешочек на ладони. Чувствуете, какой тяжелый гнев? Сожмите его и со всей силы киньте в мишень. (Дети выполняют задание).

Вы почувствовали, как стало легко и весело? Мы с вами сердились, но никакого вреда никому не причинили.

3. Звучит запись музыки Е. Ботлярова «Драчун».

Перед каждым ребенком - набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик, лист бумаги.

Психолог предлагает детям нарисовать свой гнев или то, что они чувствуют или делают в состоянии гнева, вспомнить, на что был похож гнев. Может быть на бесформенное облако или какое то животное? Дети выполняют задание, а затем рассказывают, что они нарисовали.

Необходимо обсудить с каждым ребенком, что он хотел бы сделать с этим гневом.

3. Релаксация: (Дети ложатся на пол, закрывают глаза, слушают текст на релаксацию)

Наши руки отдыхают, ноги тоже отдыхают.

Отдыхают...Засыпают...(2 раза)

Напряжение улетело,

И расслаблено все тело. (2 раза)

Губы не напряжены

Приоткрыты и теплы.(2 раза)

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык. (2 раза)

Дышится легко...ровно...спокойно...

Литература:

1. Л.А. Никифорова «Вкус и запах радости». Цикл занятий по развитию эмоциональной сферы. Москва, 2013.

2. М.И.Чистякова «Психогимнастика», Москва, 1995

3. И.В.Ганичева «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми». Москва, 2014