

Что читать детям?

Эмоциональный интеллект – это способность человека понимать и управлять эмоциями, которые испытывает он сам и те, кто рядом. Те люди, кто имеют высокий уровень эмоционального интеллекта, показывают лучшие результаты в жизни: им проще адаптироваться во всех ситуациях, принимать решения, развиваться, брать на себя ответственность и достигать поставленных целей. Кроме того, это помогает налаживать контакты с людьми, строить долговременные комфортные союзы и получать больше удовольствия от общения. Умение вовремя распознать ту или иную эмоцию дает возможность решить проблему еще на этапе зарождения.

То есть, если выразить это более простым языком, к ЭИ будет относиться умение слышать и осознавать, что происходит внутри тебя, понимать свои чувства и называть их, уметь выражать их адекватным и здоровым образом, в противовес подавлению или излитию на окружающих в виде пассивной либо открытой агрессии. Эти навыки рождают следующий уровень умений – разделять свои чувства с другими, что способствует глубокой эмоциональной близости с ними, а также ощущать эмпатию, сопереживать и сочувствовать окружающим. Согласитесь, для счастливой и полноценной жизни все эти способности являются не менее, а иногда и более, важными, чем уровень непосредственно умственного, интеллектуального развития.

А зарождение эмоционального интеллекта приходится на детские годы, дошкольное детство. Одним из направлений формирования эмоционального интеллекта у ребенка можно считать чтение художественной литературы. Предлагаю к знакомству серию книг для детей американского психотерапевта Корнелии Спилман «Сказки для эмоционального интеллекта».

В легкой и доступной форме, с помощью иллюстраций и подписей к ним, эти книги повествуют нашим детям, что малыши и взрослые испытывают чувства, с которыми иногда им бывает непросто справиться. Издания знакомят с миром эмоций, а также учат выражать их по-здоровому, предлагая альтернативу вранью, дракам, истерикам, обидам и прочему подобному поведению.

В наше время появилось поколение родителей, которым близко такое понятие как "осознанное родительство". И очень у многих психологов звучит идея о том, что дети могут испытывать любые эмоции, даже такие, как

злость, тревога, печаль - и это нормально! В этом плане для меня были очень интересны: «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка» Людмилы Петрановская и «Секреты спокойствия ленивой мамы» Анны Быковой. И сказки Корнелии Спилман – перевод этих идей на «детский » язык.

Корнелия Спилман



А названия этих сказок (каждая из них содержится в отдельной книжке) говорят сами за себя:

«Когда я злюсь», «Когда я скучаю», «Когда я боюсь», «Когда я завидую», «Когда я скучаю», «Когда я верю в себя», «Когда я тревожусь» и другие.

Выглядят книги так:

Корнелия Спилман

Когда я верю в себя



ПОЛЕЗНЫЕ СКАЗКИ



ПИТЕР®

ozon.ru

Корнелия Спилман

Когда я грущу



ПОЛЕЗНЫЕ СКАЗКИ



ПИТЕР®

ozon.ru

Корнелия Спилман

Когда я злюсь



Сказки для эмоционального интеллекта

 ПИТЕР®

ozon.ru

Маленьким детям сложно понять и осознать свои эмоции. Ведь их нельзя потрогать - чтобы ощутить, бросить - чтобы оттолкнуть от себя, обнять - чтобы приблизить. Беспокойство, легкий испуг, волнение, огорчение, неуверенность - все это оттенки тревоги.

Что делать, если ребенок скучает по бабушке и дедушке, которые живут далеко? Как ему справиться с тем, что папа и мама ушли куда то и долго не возвращаются? Научите вашего малыша не скучать если он остался один.

Маленький зайчик расскажет детям, что он тоже злится. Злость - это сильное и страшное переживание для маленьких детей, их родителей. Слушая книгу, рассматривая картинки ваш малыш научится справляться со своими эмоциями и узнает, что нужно делать, чтобы не обижать других, даже если он очень зол.

Зависть очень непростое чувство. С ним и взрослому непросто разобраться, а уж малышам тем более. Основную часть книги составляют картинки из жизни медвежонка. На одних он сам попадает в ситуации, в которых он кому то завидует, на других делает что то вызывающее зависть у окружающих. Даны понятные ребенку советы как легче справиться с подобными переживаниями. Книга вроде бы небольшая, но по каждой странице можно составить или вспомнить не один подходящий пример. Наиболее подходит детям 2-4 лет и в то же время по ней можно поговорить и с шестилетним ребенком. Область чувств и эмоций сложно описать - ведь ее нельзя потрогать или явно увидеть, а с этой книгой все становится наглядным и понятным. К тому же это не отдельная книга, а всего лишь одна из серии, охватывающей многие вопросы, волнующие всех детей.

Благодаря этим книгам можно научить ребенка различать оттенки чувств, а самое главное - можно научить безболезненно с ними справляться. Это не значит, что взяв в руки книгу ребенку сразу все станет понятно. Нет. Книга рассчитана на совместное чтение с родителями. В ней много картинок и немного текста, опираясь на которые можно разобрать с ребенком ситуации, связанные с возникающей тревогой, и вместе обсудить различные методы ее преодоления.

Очень полезные и интересные книги, рекомендую!