

Отрывок из книги:

Джон Готтман, Джоан Деклер

### Эмоциональный интеллект ребенка Практическое руководство для родителей

«Семья является тем местом, где мы впервые начинаем изучать эмоции», — пишет Дэниел Гоулман, психолог и автор книги «Эмоциональный интеллект», в которой подробно описываются научные исследования, позволившие нам глубже проникнуть в эту область знания. «В семье мы впервые узнаем, какие чувства должны испытывать по отношению к себе, как нам думать об этих чувствах, как мы можем на них реагировать и как понимать и выражать свои надежды и страхи. Это эмоциональное образование включает не только то, что родители говорят и как они себя ведут непосредственно с детьми, но и способы, которые помогают им справиться с собственными чувствами, обмен эмоциями, который происходит между мужем и женой.

ДИАНА УЖЕ ОПАЗДЫВАЕТ НА РАБОТУ, потому что не может уговорить своего трехлетнего сына Джошуа надеть куртку, чтобы отвести его в детский сад. После торопливого завтрака и перепалки из-за ботинок, которые он наденет, Джошуа напряжен. Его совершенно не волнует, что менее чем через час мама должна присутствовать на важной встрече. Он говорит, что хочет остаться дома и играть. Когда Диана объясняет ему, что это невозможно, ребенок падает на пол. Он расстроен, сердится и начинает плакать.

Родителей, которые учат управлять эмоциями, я называю «эмоциональными воспитателями». Подобно спортивным тренерам, они учат своих детей умению справляться со взлетами и падениями. Эти родители разрешают детям выражать свои отрицательные эмоции. Они принимают их как факт жизни и используют эмоциональные моменты, чтобы научить детей важным жизненным урокам и построить с ними более близкие отношения.

Среди родителей, которые не могут развить у своих детей эмоциональный интеллект, я выделил три типа:

1. Отвергающие — это те, кто не придает значения негативным эмоциям своих детей, игнорирует их или считает пустяком.
2. Неодобряющие — это те, кто критикует своих детей за проявление отрицательных эмоций, может сделать выговор или даже за них наказать.
3. Невмешивающиеся — они принимают эмоции своих детей, сопереживают, но не предлагают пути решения и не устанавливают лимиты в поведении своих детей.

Если бы Диана была родителем отвергающего типа, то могла бы сказать Джошуа, что нежелание идти в детский сад является глупым; что нет никаких причин грустить из-за того, что он уходит из дома. Затем она могла бы попытаться отвлечь его от грустных мыслей, возможно, подкупив печеньем или рассказом об интересных мероприятиях, которые запланированы воспитателем. Если она принадлежала бы к неодобряющему типу, то могла бы отругать Джошуа за отказ сотрудничать, сказать, что устала от его своевольного поведения, и пригрозить отшлепать. Будучи приверженцем невмешательства, она могла бы принять расстройство и гнев Джошуа, посочувствовать ему, сказать, что для него естественно желание остаться дома, но не знала бы, что делать дальше. Не имея возможности оставить его дома и не желая ругать, шлепать или подкупать, возможно, в конце концов, она пошла бы на сделку: я поиграю с тобой десять минут, а после этого мы выйдем из дома без слез. И это могло бы тянуться до завтрашнего утра.

А как поступил бы эмоциональный воспитатель? Начать как невмешивающийся родитель с сопереживания, дав Джошуа понять, что понимает его печаль, а затем пойти дальше и показать, как он может справиться с неприятными эмоциями. Возможно, их разговор звучал бы приблизительно так:

Диана: Надевай куртку, Джошуа. Пора идти.

Джошуа: Нет! Я не хочу идти в детский сад.

Диана: Не хочешь идти? Почему?

Джошуа: Потому что я хочу остаться здесь, с тобой.

Диана: Хочешь остаться?

Джошуа: Да, я хочу остаться дома.

Диана: Черт, кажется, я знаю, что ты чувствуешь. Иногда по утрам мне тоже хочется, чтобы мы с тобой забрались в кресло и вместе посмотрели книжки, а не бросались к двери. Но знаешь что? Я дала обещание людям на работе, что приду точно в 9:00, и я не могу нарушить обещание.

Джошуа (начиная плакать): Почему не можешь? Это несправедливо. Я не хочу идти.

Диана: Иди сюда, Джош. (Сажает его на колени.) Прости, дорогой, но мы не можем остаться дома. Я понимаю, ты чувствуешь себя расстроенным?

Джошуа (кивает): Да.

Диана: И тебе грустно?

Джошуа: Да.

Диана: Мне тоже немного грустно. (Она позволяет ему некоторое время поплакать сидя на руках). Я знаю, что мы можем сделать. Давай думать о дне, когда нам не нужно будет идти ни на работу, ни в детский сад. Мы сможем провести вместе целый день. Можешь придумать что-нибудь особенное, что бы ты хотел сделать?

Джошуа: Есть блины и смотреть мультики?

Диана: Да, это было бы здорово. Что-нибудь еще?

Джошуа: А мы сможем взять мой грузовик в парк? Диана: Наверное, да.

Джошуа: И мы сможем взять с собой Кайла?

Диана: Может быть. Мы должны спросить его маму. Но сейчас настало время идти на работу, хорошо?

Джошуа: Хорошо.

На первый взгляд, эмоциональный воспитатель может показаться отвергающим родителем, потому что он отвлекает Джошуа от мысли остаться дома. Но между ними есть существенная разница. Как эмоциональный воспитатель, Диана признала печаль сына, помогла ему назвать свою эмоцию, позволила ее прочувствовать и находилась рядом, пока он плакал. Она не пыталась отвлечь его внимание от своих чувств. Она не ругала его за печаль, как сделала бы неодобряющая мать. Она позволила ему понять, что уважает его чувства и думает, что его желание обоснованно. В отличие от невмешивающейся матери эмоциональный воспитатель устанавливает границы капризов ребенка. Она потратила несколько дополнительных минут, чтобы справиться с чувствами Джошуа, но дала ему понять, что не собирается опаздывать на работу и нарушать свое обещание коллегам. Джошуа был разочарован, и Диана поделила с ним это ощущение. Тем самым она дала Джошуа возможность узнать, прочувствовать и принять эмоцию, а затем показала, что можно выйти за рамки своей печали, подождать и получить удовольствие на следующий день.