

Эмоциональная грамотность ребенка



Для многих термин «эмоциональная грамотность» может показаться чем-то заумным и не совсем знакомым. Но в действительности всё не так уж и сложно, как кажется на первый взгляд. Понятие «эмоциональная грамотность» характеризует умение ощущать, определять, понимать свои эмоции, правильно их выражать и управлять ими. Для ребёнка формирование эмоциональной грамотности имеет такое же огромное значение, как и физическое и интеллектуальное развитие.

Воспитывать эмоциональную грамотность у малыша надо в первые три года. Очевидно, что в этом возрасте интеллект ребёнка ещё не настолько развит, чтобы он мог делать какие-то сложные умозаключения, устанавливать причинно-следственные связи и т.д. Но что касается эмоционального интеллекта, то он формируется даже раньше, поскольку эмоции – единственный язык, на котором говорит малыш в столь нежном возрасте. Казалось бы, для чего важна эмоциональная грамотность? Во-первых, она помогает не только правильно интерпретировать собственные чувства и эмоции, но и распознавать чужие. Во-вторых, эмоциональная грамотность способствует развитию эмпатии – умения сопереживать, что очень важно в межличностных отношениях. И, наконец, эмоциональная грамотность помогает правильно реагировать на чужие эмоции, понимать людей.

Вполне возможно, что многие родители сочтут эмоциональное воспитание непосильной задачей, но поспешим их разуверить: эмоциональная грамотность формируется сама без дополнительных усилий и особых хитростей. Мама и папа просто должны любить ребёнка, уделять ему достаточно внимания, играть с ним, общаться, развивать малыша и поддерживать его, когда он расстроен или испытывает трудности.

Ключевые понятия эмоциональной грамотности

Ключевые понятия здесь – внимательность, чуткость и любовь. Эти базовые понятия теории личности должны исходить именно от родителей. Однако некоторые мамы и папы отдают своего ребёнка няне и возлагают большие надежды на воспитателей. Но разве могут эти специалисты любить детей так, как это делают самые близкие люди – родители? Более того, при недостатке общения с отцом и матерью у ребёнка формируется отчуждение к

ним, недоверие, что сказывается на их отношениях в целом. Именно поэтому очень важно в первые годы жизни закладывать основы эмоциональной грамотности. Такие навыки сыграют немалую роль в построении отношений с людьми в переходном возрасте, помогут научиться сглаживать конфликты. Эмоциональная грамотность также учит не обвинять людей в своих чувствах и не переносить на них собственный негатив, вызванный внутренними противоречиями. И в связи с этим психологи и педагоги советуют родителям уделять внимание эмоциональному воспитанию ребёнка, чтобы лучше его понять и передать ему жизненно важные умения в сфере эмоциональной грамотности.

Источник: <http://dou24.ru/265/2011-03-17-05-31-26-40/27-2011-02-01-05-56-39/2011-10-28-05-50-55/556>