

Эти правила помогут быть уверенным и достичь успеха.

Очень интересное правило "пяти почему"



Основатель компании Toyota, Сакити Тойода, постоянно пользовался правилом «пяти почему». Во всех непонятных ситуациях он использовал этот метод, и тот ему всегда помогал.

Вот это правило. Например, тебе хочется шубу.



Спрашиваешь себя: почему я хочу шубу? Это первое «почему».

Отвечаешь: потому что я хочу всех удивить. Окей, второе «почему»:

Почему ты хочешь всех удивить?

Ответ: Потому что хочу, чтобы на меня обратили внимание. Третье «почему»:

Почему тебе нужно, чтобы на тебя обратили внимание? Ответ: Потому что я чувствую себя неуверенно.

Четвертое «почему»: Почему ты чувствуешь себя неуверенно? Ответ:

Потому что я никак не могу реализоваться, потому что я сижу на одном месте. Пятое «почему»: Почему ты не можешь реализовать себя?

Ответ: Потому что я занимаюсь тем, что мне не нравится. И скажи теперь, при чем тут шуба?



Сакити Тойода научил, что в ответе на пятое «почему» и кроется первопричина, которая, на первый взгляд, не просматривается. Пятое «потому что» выводит на свет то, что скрыто. Если угодно, пятое «потому что» и есть настоящий ты. Это очень действенный способ проверить, что ты на самом деле скрываешь, в чём боишься признаться даже себе, чего ты действительно хочешь и что, на самом деле, просто мишура.



*Гимнастика для повышения работоспособности мозга.
Полезна всем!*

Ссылка на видео:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=11&v=JRUN-KHUBWs&feature=emb_logo

Рекомендуется смотреть с детьми 1-2 класса. И поговорить о значении знаний в нашей жизни. Обсудить какие знания ребенок приобрёл за год и как эти знания могут помочь ему и его семье.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=upja5Zu2HGA&feature=emb_logo

Как понять истинные причины поведения ребенка

Агрессивен



Очень агрессивен: «Мне очень страшно, я нуждаюсь в правилах и опоре».

Апатичен: «Я боюсь ошибиться. Боюсь, что взрослые осудят мою спонтанность и все, что я делаю».

Беспомощен: «Мне очень удобно, когда взрослые делают все за меня. Так я забочусь о маме и помогаю ей чувствовать себя нужной».

Бьет родителей: «Я не знаю другого способа выразить злость на родителей. Сообщаю маме, что нуждаюсь в запретах от нее».

Видит кошмары: «Образы в моем сне говорят мне о том, чего я боюсь в реальной жизни».

Ворует



Выдергивает волосы: «Мне очень страшно, я испытываю сильный стресс».

Говорит очень тихо: «Я боюсь проявлять себя, говорить о своих желаниях и защищать себя. Боюсь, что меня таким не примут».

Плохо говорит: «Мне удобно, когда взрослые говорят и делают за меня что-либо. А еще так я помогаю маме быть всегда нужной и не впадать в депрессию».

Грызет ногти: «Мне страшно, я переживаю и испытываю сильный стресс, часто из-за расставания с мамой».

Не умеет дружить: «Я не знаю, как защищать себя при общении с другими детьми и как находить с ними общий язык».

Говорит плохие слова



Жадничает: «Считаю, что мои вещи принадлежат мне по праву. Мне не хватает эмоциональной теплоты и поддержки».

Завидует: «Боюсь оказаться хуже, чем другие, и быть отвергнутым».

Задаёт много вопросов:

1. «Я познаю мир».
2. «Мне не хватает вашего внимания».
3. «Я нуждаюсь в важной информации о себе и своей семье, которую от меня скрывают».

Заикается:

1. «Однажды очень важные отношения для меня были прерваны и я сильно испугался».
2. «Я чувствую себя в чем-то виноватым».
3. «Меня сильно подавляют взрослые, и я боюсь высказываться».

Капризничает: «Я не могу заявить о своих желаниях прямо — капризы помогают мне добиться своих целей».

Не доедает



Много ест: «Еда позволяет мне справиться с тревожностью.

Ей я пытаюсь заменить недостаток эмоциональной близости, в которой очень нуждаюсь».

Ленится:

1. «Мне неинтересно делать то, что мне предлагают».
2. «Я боюсь, что у меня не получится и никто меня не поддержит».
3. «Мне удобно, когда за меня все делают другие».

Не хочет идти в школу:

1. «Я не получаю достаточно поддержки, чтобы справиться со своими учебными неудачами».
2. «У родителей слишком высокие ожидания по поводу моих оценок».
3. «У меня трудности в общении, и я не знаю, как с этим справиться».

Не хочет идти в детский сад:

1. «Я очень боюсь оставлять маму одну. Боюсь, что она не справится одна».
2. «Мне страшно оставаться без мамы».

Никого не слушает:

1. «Мне не хватает последовательных и четких правил в доме».
2. «Мне не хватает внимания, я не знаю, как по-другому обратить на себя внимание».

Мало играет



Играет только в гаджеты: «Я не умею играть с детьми, мне страшно. Только в компьютерных играх я чувствую, что чего-то могу, только здесь я успешен».

Раздражается: «Мне не разрешено злиться, и с помощью раздражения я показываю свою злость другим».

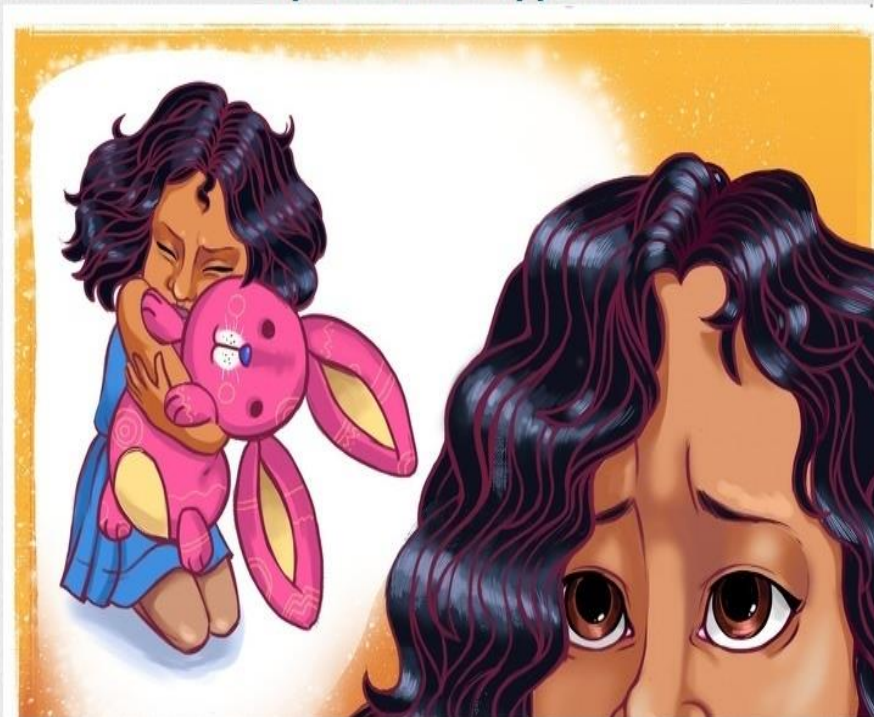
Навязчиво соблюдает порядок: «Если я не буду соблюдать жесткий порядок и соблюдать последовательность действий, произойдет нечто ужасное. Так я всех защищаю».

Скрипит зубами во сне: «Я злюсь и не могу выразить злость словами».

Плохо спит:

1. «Боюсь, что не справлюсь с темнотой и неизвестностью».
2. «Боюсь что мама не придет».
3. «Считаю, что право спать с мамой принадлежит только мне».

Привязан к игрушке



Причиняет себе вред:

1. «Я чувствую невыносимую боль в душе, и мне легче пережить ее физически».
2. «Я чувствую себя очень виноватым и пытаюсь наказать себя сам».

Слишком много фантазирует: «Мой выдуманный мир помогает мне справиться с моими страхами».

Как научить ребенка жить в гармонии с эмоциями? 14 важных советов.

Эмоциональный интеллект — вот то, что определяет нашу счастливую социальную жизнь. Как мы можем помочь нашим малышам справляться с эмоциями, принимать их и себя, решать, а не отталкивать проблемы? В нашем материале вы найдете 14 советов, которые будут полезны всем взрослым, которые общаются с детьми. И тем взрослым, которые сохранили внутреннего непонятого ребенка.

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/kak-nauchit-rebenka-zhit-v-garmonii-s-emotsiyami-14-vazhnykh-sovetov/>

Для начала давайте еще раз определим, что такое эмоциональный интеллект. Это умение понимать и правильно воспринимать/транслировать эмоции. В частности: эмоциональное самопознание и самопринятие; чувствительность к словам и поведению других; сочувствие; способность регулировать собственные беспокойство и гнев. В результате вы получите способность более эффективно управлять своими эмоциями и поведением, а значит выстраивать лучшие отношения с другими людьми. Нужно ли это нам? Если вы планируете общаться с другими людьми, претендовать на работу, учиться, творить, любить и дружить — да. Способность человека управлять своими эмоциями будет определять качество его жизнь гораздо более фундаментальным образом, чем его IQ. Развитие

эмоционального интеллекта вашего ребенка начинается с его взаимоотношений с вами — с родителями и с воспитателями. Как же нам помочь детям обрести гармонию и научиться работать с эмоциями?

1. Начните с доверия Реагируйте на призывы малыша, когда ему нужно ваше общество. Не оставляйте его одного в слезах. Все начинается еще в младенчестве с самых ранних взаимодействий ребенка с его близкими, именно тогда появляются чувства безопасности и доверия.

2. Уймите свое собственное беспокойство Почти сто лет назад психолог Гарри Стэк Салливан высказал идею о том, что младенцам передается беспокойство их родителей. Недавние исследования подтвердили, что прикосновения, тон голоса и движения родителей могут либо успокоить ребенка, либо вызвать беспокойство. Очевидно, что мы всегда «излучаем» наше настроение и внутреннее состояние, будь то спокойное и довольное, измученное или капризное, и передаем его окружающим нас людям. Поэтому при общении с ребенком стоит обращать внимание на свое состояние в первую очередь, учиться успокаивать и подбадривать себя.

3. Примите и признайте эмоции вашего ребенка Не все поведение приемлемо, это очевидно. Но все эмоции приемлемы. Вы можете (и должны) ограничивать действия вашего ребенка по мере необходимости. Но это ограничение будет работать лучше всего, когда вы понимаете, как именно он себя чувствует. Объясните своим детям, что они не могут

выбирать, что чувствовать (так же, как они не выбирают свои руки и ноги), но они могут — и должны — выбирать, что делать с этими чувствами.

4. В случае сомнений сопереживайте Ваше сочувствие помогает ребенку принять свои собственные эмоции. Это позволяет ему «разрешить себе чувствовать» и только затем двигаться дальше, не застревая на внутренних разногласиях. Ваша эмпатия учит ребенка, что эмоциональная жизнь не опасна, не постыдна, а на самом деле универсальна и управляема. Так ребенок узнает, что он не один, и что даже менее приятные части его личности приемлемы. Многие проблемы взрослых, увы, всего лишь следствие того, что в детстве мы не научились понимать и принимать себя, запрещали и наказывали за грусть, слезы и другие «неприемлемые» эмоции.

5. Не наказывайте ребенка за эмоции и не пытайтесь отвлечь его от чувств и не позорьте малыша, когда ему больно. «Маленькая царапина, это же не больно, не ной!», «Большие мальчики не плачут». Вторая фраза еще и пронизана бесполезными стереотипами, о которых ради психологического здоровья ребенка стоит забыть навсегда. Признайте проблему малыша, сопереживайте ему, позвольте показать вам, что именно произошло, дайте немного времени для осознания и обсуждения события. Тогда ребенку будет легче двигаться дальше.

6. Репрессии не работают Отрицание страха или гнева не избавит ребенка от этих чувств, но вполне может заставить

его подавить их. Подавленные же чувства не исчезают. Они попадают в ловушку и ищут выход. Поскольку у ребенка эмоции не находятся под сознательным контролем, они будут выходить бесконтрольно. Как? Дошкольник обижает свою сестру, у семилетнего ребенка появляются кошмары, у подростка — развивается нервный тик. Вариантов, увы, множество.

7. Тренировка эмоций помогает рассеять интенсивные чувства Ярость не уйдет, пока не будет услышанной. Услышать ≠ разрешить. Принятие чувств ребенка и их отражение не означает, что вы соглашаетесь с ними или одобряете их. Так вы только показываете ребенку, что понимаете ситуацию. Как это сделать? Слушать. Признавать. «Ты точно злишься на своего брата. Расскажи мне об этом». «Тебе, наверное, очень грустно, да?». «Сегодня все получается совсем не так, как хотелось? Понимаю тебя».

8. Научите ребенка успокаиваться У малышей есть потребности, вызывающие яркие эмоции. Например, отсутствующий родитель/воспитатель, голод или боль. Без «успокоительного взрослого», в котором они нуждаются, нервная система не прокладывает пути, которые впоследствии позволили бы им контролировать себя. Малышам очень трудно научиться успокаиваться или, иначе, самим регулировать свои эмоции, потому что каждое новое чувство заставляет их беспокоиться. В возрасте 4-5 лет чувства страха или гнева могут привести к тревоге или панике и заставить действовать, потому что терпеть и контролировать себя дети еще не могут, но выход энергии

нужен. Итак, чтобы успокоить себя, ребенку сначала нужно попросить кого-то другого успокоить его. Из этого процесса дети получают ценный опыт: мои физические и эмоциональные потребности терпимы и управляемы.

9. Помогите своему ребенку научиться решать проблемы Большую часть времени, когда дети (и взрослые) чувствуют, что их эмоции поняты и приняты, чувства рассеиваются — становятся не такими разрушительными. Эта среда оставляет возможность для решения проблем. Иногда дети могут сделать это сами. Иногда им нужна ваша помощь для «мозгового штурма» по решению проблем: от забытого дома мишки до развязанного шнурка. Но не поддавайтесь желанию решить проблему за ребенка, если он не попросит вас об этом! Такое поведение дает вашему ребенку понять, что вы уверены в его неспособности справиться самостоятельно.

10. Модель эмоционального интеллекта. Взрослые как пример Дети нас не слушают, дети на нас смотрят. Слышали такое выражение? Вы становитесь раздражительными, хватаете вещи, суетитесь, когда тревожитесь? Плачете, если что-то идет не так? Можете ли вы сохранять спокойствие во время эмоциональных дискуссий? Вы сами сочувствуете другим людям, проявляющим эмоции? Точно так же будет вести себя ваш ребенок.

11. Конструктивное обращение с гневом является одним из самых важных навыков, которые вы можете дать своему ребенку Когда ребенок злится, ищите боль или страх

— именно от них нас защищает гнев. В ситуации, когда все спокойно и безопасно, ребенок вряд ли покажет вам все обидные чувства или страхи, которые обычно приводят к плохому поведению. При попадании в стрессовую ситуацию не позволяйте своему гневу нарастать — ребенок знает, что именно вы — «модератор» происходящего. Используйте слова, но никогда не силу. Не так-то просто, если он рыдает на виду у всех? Задумайтесь, ведь ваш гнев в этой ситуации прикрывает страх быть, например, плохой матерью на глазах посетителей магазина. А теперь представьте, как тяжело вашему ребенку сохранять спокойствие, когда он недоволен ситуацией, а теперь еще и боится вас. Помните, вы образец для подражания.

12. Вмешайтесь ДО того, как ваши собственные чувства выйдут из-под контроля Каждый раз, когда мы кричим на своих детей, вина лежит на нас. И мало того, что мы кричим, мы еще и не вмешиваемся в проблему действительно эффективно. Пример: Ваш пятилетний сын Арсений не выключил компьютер, а теперь не торопится идти ложиться спать. Очевидно, он нуждался в вас, чтобы сделать действие, которое самостоятельно не мог проконтролировать — закрыть веселое приложение с зайчиками и пойти чистить зубы. Теперь вы кричите, потому что гоните его чистить зубы в 4 раз за 20 минут. Каждый раз из четырех, когда вы кричите, вы неэффективны. Вы не решаете проблему и не показываете, как ее решать. Независимо от того, нужно вам оторвать уставшего малыша от мультиков или научить 14-летнюю дочь помогать вам с приготовлением ужина, вы

должны сразу дать понять, что решение не будет пересмотрено. И сделать это спокойным тоном, внутренне и внешне поддерживая это спокойствие. Тем самым вы не только научите детей чему-то полезному, но и продемонстрируете, как управлять собой. Если вы в конечном итоге просто кричите, дети чувствуют себя «прикованными узниками», некоторые даже действительно цепенеют. В этой ситуации дети не узнают ничего полезного, зато много вредного о том, как мама/папа/воспитатель не умеют справляться с собственными чувствами, но требуют того от детей.

13. Не подрывайте эмоциональное самопознание вашего ребенка. Ваш ребенок нуждается в вашей поддержке, чтобы развить свой внутренний компас эмоций. Уважайте их чувства по отношению к другим. Если ребенку не нравится, что дядя Саша обнимает его, научите пожимать руки, вместо укора «Так правильно! Он тебя любит, будь вежливым!». Когда дошкольник отказывается от игры с ребенком вашей подруги во дворе, выслушайте и попытайтесь помочь ему в решении проблем, вместо нравоучений «Надо делиться, надо дружить, не будь букой». Во что бы то ни стало позволяйте детям принимать решение о том, с кем они играют! В простых ситуациях вы должны подтвердить их право и способность доверять своим собственным чувствам, включая дискомфорт, который ребенок не может пока идентифицировать. Дети должны принимать решения о том, что для них безопасно, с раннего возраста.

14. Как говорить о сложных вещах? Ваш ребенок может столкнуться с физиологическими проблемами, отсутствием папы, сложностями в учебе, вашим предстоящим разводом или алкоголизмом родственников. Или ему может быть просто трудно сказать вам, что он боится отвечать на уроке в школе, или что его тренер по футболу все время кричит, или дети в подготовительной группе дразнят его из-за ушей/веснушек/неправильного произношения согласных/отсутствия цветных шнурков. У каждого ребенка есть проблемы, которые он или она боятся обсуждать. И это те вопросы, где они больше всего нуждаются в вашей поддержке и руководстве. Конечно, сначала вам нужно преодолеть собственный дискомфорт, связанный с этой проблемой. Начните с того, чтобы не чувствовать себя виноватым. Вина тормозит решение. Вы также должны выделить время, в которое ваш ребенок один на один, без лишних глаз, сможет рассказать вам, что его беспокоит. Один отличный способ — провести несколько спокойных минут перед сном. Выключите свет, поставьте красивый ночник, обнимите ребенка, расспросите о его дне. Что было здорово? Что было сложно? Что он узнал? Что получилось не очень хорошо? Удивительно, но это сочетание ночи и комфорта побуждает детей, днем дерганных и закрытых, расслабиться и открыться. И обязательно раскрывайтесь в ответ — доверие может быть только обоюдным. И для этого нам, взрослым, потребуется развивать свой эмоциональный интеллект не меньше.