

Лилия Сакса

На одной волне

Эмоциональный интеллект для всей семьи:
практические инструменты, которые
меняют отношения.



Лилия Сакса

**На одной волне. Эмоциональный
интеллект для всей семьи:
практические инструменты,
которые меняют отношения**

«Автор»

2026

Сакса Л.

На одной волне. Эмоциональный интеллект для всей семьи:
практические инструменты, которые меняют отношения /
Л. Сакса — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь чувствовали, что ребёнок говорит с вами на другом языке? Он злится, замыкается, хлопает дверью. А вы срываетесь на крик, хотя обещали себе быть спокойными. Знакомо? Вы не плохой родитель. Просто нас никогда не учили обращаться с эмоциями — ни со своими, ни с детскими. Без этого близкие отношения невозможны. «На одной волне» — практическое руководство для родителей, которые хотят понимать детей и быть понятыми. Говорить на языке эмоций и помочь ребёнку освоить главный навык современности — эмоциональный интеллект. В книге: 4 базовых навыка EQ с алгоритмами и упражнениями. Техники саморегуляции. Сценарии разговоров про обиды, страхи, ревность. Игры и приёмы для детей от дошкольного до старшего школьного возраста. Это не теория, а живой опыт, проверенный 20 годами практики и сотнями семей. Эмоциональный интеллект — основа счастья ваших детей. Начните строить эту базу сегодня. Быть на одной волне с ребёнком — это навык. И ему можно научиться.

© Сакса Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступительная статья.	5
Почему появилась эта книга	6
Глава 1: Эмоциональный интеллект — ключ к гармонии в детско-родительских отношениях	7
Живая история	7
Что даёт эмоциональный интеллект семье	9
Живая история	10
Вопрос — ответ	11
Упражнение к главе	12
Глава 2: Что такое эмоциональный интеллект. Понимание основ	13
Мозг: главный штаб эмоций	14
Диспетчер и регулятор: таламус и гипоталамус	15
Главный сторож: амигдала	16
Как это работает вместе	17
Зачем нам это знать	18
Что такое эмоциональный интеллект	19
Четыре навыка эмоционального интеллекта	20
Зачем это всё нужно	21
Как выглядит жизнь с высоким EQ	22
Когда EQ низкий: как мы теряем связь	23
Живая история	24
Вопрос — ответ	25
Упражнение к главе	26
Глава 3: «Навык 1 — Осознание своих эмоций: Путь к саморефлексии»	27
Что значит «осознавать»	28
Пять приёмов для наработки навыка осознания своих эмоций	29
Как научить ребенка осознавать свои эмоции. 4 простых способа.	30
Игры и приёмы для тренировки навыка осознания своих эмоций	31
Результат: что вы получите	32
Живая история	33
Вопрос — ответ	34
Упражнение к главе	35
Карта эмоций	36
Глава 4: «Навык 2 — Осознание эмоций других: Искусство эмпатии»	37
Почему это важно	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

На одной волне. Эмоциональный интеллект для всей семьи: практические инструменты, которые меняют отношения

Вступительная статья.

Родительство – самая сложная сфера для применения эмоционального интеллекта. Несмотря на то, что все мы знаем, что «сначала кислородную маску надо надеть на себя, а потом на ребенка», в повседневной жизни родители часто стараются научить ребенка более грамотно обращаться с эмоциями, забывая о себе. Но дети не учатся «техникам», дети учатся на живом примере. А поскольку быть родителем – это очень эмоционально, то далеко не всегда нам удастся быть примером такого эмоционально компетентного поведения, как нам бы хотелось.

Книга Лилии будет проводником и опорой на этом непростом пути. Бережный и мягкий стиль поддержит родителя в том, что с ним и с его ребёнком все в порядке – даже если эмоции иногда берут верх. В книге есть множество примеров, знакомых и понятных каждому родителю – и конкретные игры, приемы и инструменты, которые помогут поддерживать дома теплую атмосферу.

Уже много лет Лилия ведет детские группы и работает с родителями. Мой сын всегда с нетерпением ждет очередной встречи группы и говорит: «А про это я обязательно расскажу Лиле!».

Книга освещает все основные навыки эмоционального интеллекта родителей и легко читается. Это практическое руководство, а не теоретический талмуд или общие слова из серии «лучше быть здоровым и богатым, чем больным».

Уверена, что ее будут читать, делая пометки, и верю, что многие идеи и практики приживутся в семьях. И пусть наши дети, в отличие от многих из нас, растут с ощущением, что их чувства важны, что их понимают и слышат, что с родителями всегда можно поговорить, даже на сложные и уязвимые темы. Именно это помогает им стать счастливыми и уверенными взрослыми, которые ценят себя, умеют договариваться и чувствуют, что с ним все в порядке, даже если что-то не получается.

Алена Алёшина, один из ведущих российских экспертов по эмоциональному интеллекту, совладелец тренинговой компании ЭКватор, соавтор лонгселлера "Эмоциональный интеллект. Российская практика", психолог и бизнес-тренер

Почему появилась эта книга

За двадцать лет я поняла простую вещь: эмоциональный интеллект — это воздух. Без него отношения задыхаются, дети закрываются, а внутри поселяется тревога.

Но нас этому не учили. В школе не объясняли, как понимать себя, как слушать ребёнка и как говорить, чтобы тебя слышали.

Эту книгу я написала, чтобы простым языком рассказать:

- что такое эмоциональный интеллект;
- зачем он нужен каждому родителю;
- и главное — что конкретно делать.

Без сложных терминов. С практическими приёмами, которые можно применять уже сегодня. Потому что я точно знаю: можно быть на одной волне со своим ребёнком. Можно научиться слышать и понимать друг друга.

Быть на одной волне — это не магия. Это навык. И я знаю, как ему научиться.

Добро пожаловать!

Примечание от автора: все имена и события в этой книге вымышленные. Я не рассказываю чужих историй — я делюсь опытом, который родился из сотни встреч, разговоров и совместных поисков. Каждая ситуация — собирательная, но каждая эмоция — настоящая.

Глава 1: Эмоциональный интеллект — ключ к гармонии в детско-родительских отношениях

Живая история

Представьте обычный вечер в обычной семье. Мама 42 лет, заботливая, но привыкшая всё контролировать. Дочь, которая отчаянно ищет самостоятельность, но пока не умеет чётко говорить о своих чувствах. Ей 15 лет.

Мама привыкла говорить конкретными указаниями: «Надень шапку», «Сделай уроки», «Не общайся с теми ребятами». Дочь молча выполняла. Но внутри копилось раздражение, как пар в закрытой кастрюле.

Однажды мама зашла в комнату без стука. Увидела беспорядок и записку на столе: «Я уже не ребёнок».

Вспыхнула ссора:

— Ты просто командуешь!

— А ты думаешь только о себе!

Конфликт начал набирать обороты. Мама навязывала кружок по рисованию, хотя дочь давно увлекалась фотографией. Девочка начала задерживаться после школы, а на вопросы отвечала коротко: «Всё нормально». А однажды пропустила ужин, соврав, что была с одноклассниками.

На следующий день мама нашла письмо дочери. Оно лежало на том же столе.

«Я не хочу ругаться. Когда ты говоришь: „Вырастешь — поймёшь“, — это очень обидно. Я пытаюсь вести себя по-взрослому, а ты видишь во мне маленькую девочку. Но я уже выросла. Просто ты этого не замечаешь».

Мама прочитала и вдруг отчётливо поняла: дочь бунтует не из вредности. Она пытается говорить, но её никто не слышит.

В тот вечер мама постучала в дверь.

— Прости меня. Давай попробуем по-другому. Расскажи, что ты чувствуешь?

И дочь рассказала. О том, как давит необходимость всегда быть «хорошей девочкой». Как страшно не знать, кем стать в жизни. Как обидно, когда все твои переживания называют просто «капризами» или «глупостями».

Они проговорили два часа. А потом договорились:

— Мама будет стучаться, прежде чем войти.

— Дочь будет предупреждать, если задерживается.

— Раз в неделю они устраивают «вечер разговоров» за чаем.

Прошёл месяц. Однажды дочь принесла показать фотографии, которые сделала в парке. Мама посмотрела и искренне сказала:

— Красиво. Можно я выложу их в семейный чат?

Дочь кивнула. И обе поняли: теперь у них есть главное — умение слышать друг друга.

Почему мы не понимаем друг друга?

Эта история на самом деле не про шапки и не про фотографии. Она про то, что происходит в тысячах семей каждый день.

Мы ссоримся из-за мелочей. Хлопаем дверями. Обижаемся и молчим. А потом удивляемся: почему мы стали чужими людьми, живущими под одной крышей?

Чаще всего причина одна: мы не умеем распознавать эмоции — ни свои, ни чужие. И не знаем, что с ними делать.

Когда мама командует, она на самом деле тревожится. Ей страшно отпустить ребёнка в большой мир. Но вместо тревоги ребёнок слышит только приказы.

Когда дочь грубит и закрывается, она на самом деле кричит: «Заметь меня! Я уже личность!» Но родители видят только непослушание.

Мы говорим на разных языках. И чем громче кричим, тем меньше слышим друг друга. А как могло бы быть?

Давайте представим другую картину.

Подросток приходит расстроенный. Он молча садится на диван и смотрит в одну точку. Мама садится рядом и просто кладёт руку на плечо.

— Что-то случилось?

— Да так... ерунда.

— Ты не хочешь говорить?

— Хочу. Но ты будешь ругаться.

Мама молчит. Не читает нотации, не задаёт вопросов. Она просто ждёт.

— У нас контрольная была. Я написал на два. Потому что вообще не выпался. А учительница при всех сказала, что я лентяй и ничего не добьюсь в жизни.

Мама вздыхает.

— Это правда обидно. Когда тебя при всех оценивают так... несправедливо.

— Ты злишься?

— Не на тебя. Я злюсь на учительницу. А за тебя мне очень обидно. Хочешь чаю?

Ребёнок кивает. И медленно, глоток за глотком, рассказывает всё, что накопилось. Потому что рядом тот, кто не осуждает. Кто не лезет с советами. Кто просто принимает любым — и с двойкой, и с обидой, и со слезами.

Это и есть гармония. Это и есть отношения, где тебя понимают. Где ты в безопасности. Где можно быть настоящим, без масок и притворства.

Что даёт эмоциональный интеллект семье

Есть такая фраза: «Счастье — это когда тебя понимают». И это правда.

Если у человека развит эмоциональный интеллект, с пониманием в жизни у него всё в порядке. Такой человек чувствует: его слышат, принимают, разделяют его переживания. И сам он понимает других людей. От этого рождается ощущение полноты жизни и безопасности.

А для ребёнка семья — это главный безопасный остров в огромном океане. Родители с высоким эмоциональным интеллектом становятся для своих детей надёжной гаванью. Они дают ту самую основу, на которой вырастает здоровая личность.

Что это даёт на практике?

Умение осознавать свои эмоции. Понимать, что происходит с другими — с детьми, с мужем или женой, с родителями. Способность управлять своим состоянием, а не взрываться по пустякам. И умение помочь другому человеку «уравновесить» свое состояние или поддержать.

Когда всё это появляется в семье, жизнь становится гораздо спокойнее и гармоничнее.

Живая история

Сергей и Анна обратились ко мне год назад. Их сыну Даниле было 12 лет, и они перестали понимать друг друга.

— Он стал неуправляемым, — жаловалась Анна. — Грубит, не слушается, уроки забросил. Раньше отличником был, а теперь тройки. Мы лишили его компьютера — он заперся в комнате и почти целый день не выходил.

— Я устал от этих скандалов, — добавил Сергей. — Проще вообще не подходить к нему.

Мы начали работать. Сначала родители просто учились говорить о чувствах. Не «ты плохой», а «я злюсь, когда ты не делаешь уроки». Не «ты меня бесишь», а «я устала и мне нужна помощь».

Анна и Сергей стали практиковать «семейные вечера» — час в пятницу, когда все собирались без телефонов и просто говорили. О том, что случилось за неделю. Что порадовало. Что расстроило.

Первое время Данила сидел с каменным лицом. Потом начал вставлять словечко-другое. А через месяц принёс показать отцу новую игру, которую сам написал.

— Это ты сам? — удивился Сергей.

— Ага. Только там багов много, я не знаю, как исправить.

— Давай вместе посмотрим. Я в школе немного программировал.

Они просидели за компьютером три часа. Мама заглядывала и улыбалась.

Сейчас Данила снова учится на четвёрки и пятёрки. Иногда они с отцом дорабатывают игру. А по пятницам пьют чай и обсуждают всё на свете. Грубость ушла. Конфликты почти исчезли. Потому что в семье появился общий язык — язык эмоций.

Вопрос — ответ

Вопрос: Мой ребёнок вообще не хочет говорить о чувствах. Как его разговорить?

Ответ: Так бывает. Начните с себя. Рассказывайте о своих чувствах: «Я сегодня устала на работе, мне грустно», «Я злюсь на эту пробку». Когда ребёнок видит, что говорить о чувствах нормально, он постепенно тоже начнёт открываться. И не давите. Иногда нужно просто сидеть рядом и молчать.

Вопрос: Если я буду всё время говорить о чувствах, не вырастет ли ребёнок слишком чувствительным, «тепличным»?

Ответ: Нет. Эмоциональный интеллект — это не про то, чтобы всё время плакать и обниматься. Это про понимание себя. Человек, который понимает свои чувства, лучше справляется со стрессом. Он не ломается от первой неудачи, а ищет решение. Он не взрывается по пустякам, а умеет договариваться. Такие люди успешнее в жизни, а не слабее.

Вопрос: А если я сама не очень понимаю свои эмоции? Как учить ребёнка?

Ответ: Это нормально. Нас этому не учили в школе. Можно учиться вместе. Читать книги, выполнять упражнения, например те, что представлены в этой книге, просто останавливаться и спрашивать себя: «Что я сейчас чувствую?» Ребёнок будет учиться, глядя на вас. Это как с иностранным языком: если вы учите слова вместе, прогресс идёт быстрее у обоих.

Упражнение к главе

Возьмите блокнот или просто лист бумаги. И прямо сейчас запишите три эмоции, которые вы чаще всего испытываете в отношениях с вашим ребёнком.

Не спешите. Прислушайтесь к себе.

Что это? Радость? Тревога? Гордость? Раздражение? Беспокойство? Нежность?

Теперь подумайте: как каждая из этих эмоций влияет на ваши взаимодействия?

Например:

— Когда я тревожусь, я начинаю всё контролировать. Ребёнок злится.

— Когда я раздражена из-за усталости, я срываюсь на крик. Мы ссоримся.

— Когда я чувствую гордость, я хвалю его. Он светится от счастья.

Это простое упражнение — первый шаг к осознанности. Потому что, пока мы не понимаем, что чувствуем, мы действуем на автомате. А автоматические действия часто ломают то, что дороже всего.

Глава 2: Что такое эмоциональный интеллект. Понимание основ

Задумывались ли вы, глядя на своего ребёнка: «Что он сейчас чувствует? Почему он так себя чувствует? Откуда вообще берутся эти эмоции?»

Интересно, правда? Мир эмоций и в самом деле увлекательный и особенный. И когда мы получаем ключи к пониманию этого мира, мы начинаем лучше понимать не только ребёнка, но и самих себя.

Давайте заглянем внутрь и разберёмся, как там всё устроено. Я не нейрофизиолог, а детский психолог, поэтому не буду грузить сложными терминами. Постараюсь объяснить максимально просто, но с опорой на то, как всё работает на самом деле.

Мозг: главный штаб эмоций

На наших занятиях с детьми мы часто начинаем со сравнения. Представьте, что наш мозг похож на грецкий орех. Видели, какой он сморщенный, с извилинами? Примерно так же выглядит и поверхность нашего мозга.

Самая большая часть — это большие полушария. Их наружный слой называется корой. То, чем мы думаем, анализируем, рассуждаем, планируем, осознаём себя, находится именно здесь. Большую часть коры занимает неокортекс — «новая кора», наш главный компьютер, который принимает взвешенные решения.

Есть ещё мозжечок — он отвечает за равновесие и координацию. И ствол — он связывает головной мозг со спинным и управляет дыханием, сердцебиением, всем тем, что происходит само собой.

Однако нас сейчас интересуют структуры, которые спрятаны глубоко внутри, под полушариями.

Диспетчер и регулятор: таламус и гипоталамус

Представьте, что в нашем мозге есть настоящий диспетчерский пункт. Да-да, совсем как в мультфильме «Головоломка». Он называется таламус.

Через него проходят почти все сигналы от органов чувств. Глаза увидели, уши услышали, кожа почувствовала — вся информация сначала попадает в таламус. А он уже передаёт её дальше, в кору, чтобы та могла разобраться и решить, что со всем этим делать.

Рядом находится гипоталамус. Это главный регулятор нашего организма. Он следит за тем, чтобы внутри всё было в балансе. Учёные называют это гомеостазом.

Именно гипоталамус управляет:

- температурой тела;
- аппетитом и жаждой;
- сном и бодрствованием;
- водно-солевым балансом;
- работой гормональной системы.

А ещё гипоталамус тесно связан с эмоциями. Он не думает, грустно нам или страшно. Но он запускает телесные реакции, которые сопровождают эмоции. Когда мы волнуемся, именно гипоталамус даёт команду сердцу биться чаще.

Главный сторож: амигдала

А теперь познакомьтесь с самой эмоциональной частью мозга. У неё красивое название — амигдала, или миндалевидное тело. Находится она глубоко в височных долях и очень похожа на миндальный орех.

Амигдала — это наш внутренний сторож. Она постоянно слушает все сигналы, которые поступают в мозг, и оценивает: опасно? безопасно? важно? не важно?

Если сторож чувствует угрозу, он мгновенно включает тревогу. Сердце начинает колотиться быстрее, дыхание учащается, ладони потеют, мышцы напрягаются. Всё это происходит автоматически, ещё до того, как кора успела подумать и оценить ситуацию.

Именно поэтому мы сначала пугаемся, а потом понимаем, что это была просто тень. Или сначала злимся и кричим, а только потом осознаём, что погорячились.

А ещё амигдала отвечает за эмоциональную память. Благодаря ей наш прошлый опыт влияет на то, как мы будем чувствовать и действовать в похожих ситуациях в будущем. Особенно если тот опыт был связан с сильными переживаниями.

Как это работает вместе

Теперь соберём всё в единую картину.

Ребёнок увидел большую собаку. Глаза передали картинку в таламус. А дальше таламус отправляет сигнал сразу двумя путями.

Первый путь — короткий и быстрый. Сигнал мчится прямо в амигдалу. Амигдала молниеносно оценивает: «Собака! Большая! Вдруг укусит?» — и включает реакцию страха. Сердце колотится, ноги готовы бежать.

Второй путь — длинный и медленный. Сигнал идёт в кору, в самую «умную» часть мозга. Кора спокойно разбирается: «Это же соседская собака, она добрая, мы её сто раз видели».

Дальше возможны два варианта.

Если кора успевает раньше, она может притормозить амигдалу, и ребёнок не испугается. Если амигдала срабатывает быстрее — испуг случится, даже если опасности на самом деле нет.

Именно поэтому маленькие дети так часто пугаются неожиданного. Их амигдала уже работает на полную, а кора, которая должна оценивать реальность, ещё только созревает.

Особенно важна здесь передняя часть коры — префронтальная кора. Это наш «внутренний родитель» или «главнокомандующий». Именно она отвечает за то, чтобы сказать: «Стоп, всё в порядке, не паникуем». Но префронтальная кора развивается долго — вплоть до 20–25 лет. Поэтому детям так трудно бывает успокоиться самостоятельно.

Зачем нам это знать

Мы заглянули внутрь нашего удивительного организма не просто из любопытства.

Когда мы понимаем, что за бурной реакцией ребёнка стоит не вредность и не плохое поведение, а работа древнего защитного механизма, нам становится легче сохранять спокойствие.

Когда мы знаем, что префронтальная кора созревает долго, мы перестаём ждать от ребёнка взрослой рассудительности.

Когда мы объясняем детям, что их мозг устроен сложно, но интересно, они начинают лучше понимать себя и свои реакции.

Попробуйте рассказать ребёнку про амигдалу — внутреннего сторожа, который иногда пугается даже там, где не надо. Многие дети с облегчением узнают, что они не трусы и не плаксы. Просто их организм так сработал. А значит, с этим можно что-то делать.

Вот так прекрасно создан человек. И чем больше мы понимаем, как мы устроены, тем легче нам жить в гармонии с собой и друг с другом.

Что такое эмоциональный интеллект

Давайте разберёмся, что же такое этот самый эмоциональный интеллект. Определений у него столько же, сколько и теорий. Но все они сходятся примерно в одном.

Эмоциональный интеллект — это способность осознавать эмоции и управлять ими. А ещё он нужен нам для эффективного общения, управления стрессом, конструктивного поведения в конфликтах, выстраивания отношений в группе. И много для чего ещё, что связано с другими людьми.

Если свести это определение к практической составляющей, получится следующее: это умение осознавать свои эмоции и эмоции другого человека, а также умение управлять своими эмоциями и эмоциями других.

И это не врождённый дар, а то, что может стать навыками. То, что можно развивать и совершенствовать.

Четыре навыка эмоционального интеллекта

Для их описания воспользуемся моделью, которую предложили Алена Алёшина и Сергей Шабанов — эксперты в области эмоционального интеллекта, авторы нескольких книг по развитию EQ и создатели тренинговой компании EQuator. Они выстроили простую иерархическую систему:

Навыки осознания своих эмоций.

Навыки осознания эмоций других людей.

Навыки управления своими эмоциями

Навыки управления эмоциями других людей

Обратите внимание: на самом верху этой системы — навык осознания своих эмоций. Почему?

Потому что без него невозможны все остальные. Нельзя управлять тем, чего не осознаёшь. Невозможно осознавать эмоции другого, если не понимаешь свои. И уж тем более невозможно управлять чужими эмоциями, если не умеешь управлять собственными.

Зачем это всё нужно

Если глобально, то развитие эмоционального интеллекта делает человека счастливее. Но давайте посмотрим пристальнее.

Эмоция — это наша реакция на всё, что происходит вокруг и внутри нас. Получается, что эмоциональная сфера — это уникальная, тонко настроенная система распознавания и раннего оповещения.

Когда мы умеем осознавать то, что чувствуем, мы получаем уточняющие данные. Они помогают нам ориентироваться и понимать, что сейчас происходит. А значит, мы можем принимать решения, опираясь на наиболее полную картину ситуации.

Сам факт, что мы умеем осознавать свои эмоции, уже даёт нам возможность управлять ими. Напомню: осознавать — значит отвечать себе на вопрос «Что я сейчас чувствую?». Подбирать именно те слова (названия эмоций), которые наиболее точно описывают наше состояние.

Если я осознаю свои эмоции, я уже прямо сейчас управляю ими и мыслительным процессом. Я ведь именно с его помощью ишу то самое слово.

Когда мы переключаем внимание на осознание и подбор слов, эмоциональный центр получает меньше подкрепления и постепенно его активность (и интенсивность эмоции) угасает. Не потому, что эмоция исчезает, а потому что мы перестаём «подливать масло в огонь». Эмоция перестаёт захватывать нас целиком. Мы как бы выходим из неё в позицию наблюдателя.

А если я, обнаружив, что мне нужно что-то ещё сделать, чтобы прийти в желаемое состояние, делаю это — вот он, в чистом виде, процесс управления своими эмоциями.

Я воспользовалась эмоциональной компетентностью — совокупностью навыков осознания и управления эмоциями.

Таким образом, человек становится способным понимать эмоции, управлять ими и создавать для себя нужное состояние. А через исследование своего эмоционального мира он лучше узнаёт и понимает себя. И, как следствие, — других людей.

Это даёт ощущение полноты и красоты жизни. А прекрасным побочным эффектом будет более эффективное общение. Потому что становится легче понимать других и становиться понятным для них. То есть быть понятым другими. А это ли не счастье?

Как выглядит жизнь с высоким EQ

Представьте утро в семье, где родители понимают свои эмоции. Ребёнок капризничает, не хочет собираться в школу. Мама чувствует, как внутри закипает раздражение. Но она осознаёт его.

Она не кричит: «Сколько можно копать!» Она говорит себе: «Я злюсь, потому что мы опаздываем. Моя злость хочет, чтобы всё поскорее закончилось».

Она делает глубокий вдох. И говорит ребёнку: «Я вижу, ты не хочешь вставать. Мне тоже иногда трудно просыпаться. Давай придумаем, как нам успеть?»

Ребёнок чувствует, что его слышат. Напряжение спадает. Они находят решение.

Это не фантастика. Это жизнь людей, которые развивают свой эмоциональный интеллект. Они не перестают злиться или расстраиваться. Но они умеют обходиться со своими чувствами. И поэтому могут поддержать другого.

У них меньше конфликтов. Больше тепла. Больше настоящей близости.

Когда EQ низкий: как мы теряем связь

А теперь представьте другую картину.

Ребёнок приходит из школы расстроенный. Молча бросает рюкзак. Мама спрашивает: «Что случилось?» Ребёнок пожимает плечами.

Мама чувствует тревогу. Но не осознаёт её. Тревога превращается в раздражение.

Раздражение ищет выход.

— Ты опять ничего не рассказываешь! Вечно отмалчиваешься! Я для тебя кто, чужая?

Ребёнок закрывается ещё сильнее. Уходит в комнату, хлопает дверью. Оба чувствуют боль. Оба не понимают, что произошло.

Это тоже знакомая картина. И дело не в том, что мама плохая или ребёнок трудный. Просто никто не умеет распознать свои эмоции вовремя. Тревога не была замечена. Раздражение выплеснулось наружу. Контакт разрушен.

Низкий эмоциональный интеллект проявляется именно так:

- мы срываемся на близких;
- держим всё в себе, а потом взрываемся;
- не понимаем, почему другой обиделся;
- игнорируем чувства или обесцениваем их;
- конфликтует по пустякам.

И каждый раз это отдаляет нас друг от друга.

Живая история

Елена, мама девятилетнего Миши, пришла с запросом: «Я устала орать. Каждый вечер одно и то же: уроки, истерики, мои крики, его слёзы. Я не хочу так больше».

Мы начали с самого простого — с осознания. Я предложила Елене в течение недели просто замечать, что она чувствует в моменты, когда хочет закричать.

Через неделю она сказала: «Я думала, что злюсь. А оказалось — сначала приходит бессилие. Я не знаю, как заставить его делать уроки. А злость приходит потом, чтобы это бессилие перекрыть».

Это было открытие. Раньше Елена не разделяла эти состояния. Она просто взрывалась. А теперь увидела последовательность.

Мы стали учиться останавливаться в моменте, когда приходит бессилие. Делать паузу. Дышать. Проговаривать про себя: «Я сейчас не знаю, что делать. Это трудно».

А потом — говорить с сыном иначе. Не из позиции «делай, я сказала», а из позиции «давай подумаем вместе».

Через два месяца Елена написала: «Мы почти не ругаемся. Миша стал сам подходить и рассказывать про школу. А вчера сказал: „Мама, ты стала добрее“. Хотя добрее я не стала. Я просто научилась замечать своё бессилие и не доводить его до взрыва».

Эта история — про первый и самый важный навык. Осознание своих эмоций. С него всё начинается.

Вопрос — ответ

Вопрос: Мне кажется, у меня совсем не развиты навыки эмоционального интеллекта. С чего вообще начать?

Ответ: Начнем с того, что какие-то навыки осознания и управления у вас уже точно есть. Но их можно усовершенствовать. Раз в день останавливайтесь и спрашивайте себя: «Что я сейчас чувствую?» Просто ищите слово. Грусть, радость, раздражение, спокойствие, тревога, усталость. Не оценивайте, не ищите причину. Просто назовите. Это будет первым шагом.

Вопрос: А если я не понимаю, что чувствую?

Ответ: Это нормально в начале. Мы не привыкли к таким вопросам. Попробуйте опираться на тело. Что вы чувствуете в плечах? В груди? В животе? Напряжение, тяжесть, тепло, холод? Телесные ощущения часто подсказывают, какая эмоция прячется внутри. Холодок в животе — что это за эмоция? А тяжесть в ногах — о чём, о каких эмоциях она может говорить?

Чтобы подбирать слова было легче воспользуйтесь картой эмоций, приведённой в конце третьей главы.

Вопрос: Я учусь осознавать эмоции, но в моменте срыва всё равно забываю всё. Что делать?

Ответ: Это неизбежно на первых этапах. Мозг привык реагировать по-старому. Новый навык формируется не быстро. Важно не ругать себя, а замечать: «Я сорвалась. Так, а что я чувствовала перед этим? Что я в следующий раз с этим могу сделать?» Анализ после срыва — тоже тренировка. Постепенно промежуток между эмоцией и действием будет увеличиваться. Появится время для возможности сделать выбор как поступить.

Вопрос: Стоит ли учить этому детей?

Ответ: Не просто стоит, а жизненно необходимо, по моему мнению. Но только через свой пример. Если вы будете читать ребёнку лекции про эмоциональный интеллект и при этом кричать на него, толку не будет. Дети учатся, глядя на нас. Начните с себя — и ребёнок будет впитывать это каждый день.

Упражнение к главе

Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре части. Подпишите каждую:

Осознание своих эмоций

Управление своими эмоциями

Осознание эмоций других

Управление эмоциями других

А теперь честно ответьте себе:

— Что у меня хорошо получается в каждом пункте? Где мои сильные стороны?

— Что даётся труднее всего? Чему еще предстоит научиться?

— Что именно я хочу улучшить в первую очередь?

Не нужно браться за всё сразу.

В следующей главе мы подробно разберём первый и самый важный навык — осознание своих эмоций. Поговорим о том, что мешает нам их замечать, как расширять эмоциональный словарь и почему это меняет всё.

Глава 3: «Навык 1 — Осознание своих эмоций: Путь к саморефлексии»

Первый и самый важный навык эмоционального интеллекта — это осознание своих эмоций. Без него все остальные шаги просто невозможны. Ведь если я не понимаю, что именно чувствую, как я могу с этим справиться?

Что значит «осознавать»

Давайте прямо сейчас сделаем простой эксперимент. Посмотрите перед собой, обратите внимание на какой-то один предмет и ответьте на вопрос: «Что вы видите?»

Что вы только что сделали, чтобы ответить на этот вопрос? Вы сосредоточили внимание на конкретном объекте и назвали его словом. Именно это и есть осознание — сознательное управление своим вниманием и присваивание чему-либо названия, словесного обозначения.

Точно так же работает и осознание эмоций. Это умение назвать то, что мы чувствуем. Не просто расплывчатое «мне нормально» или «я что-то чувствую», а конкретно: «Я чувствую раздражение», «Мне грустно», «Я испытываю радость». В названии появляется конкретика, а с этим уже можно работать. Когда человек не понимает свои эмоции, он становится их заложником.

Знакомы такие ситуации?

Вы срываетесь на ребенка, а потом не понимаете, почему так остро отреагировали. Или чувствуете постоянную усталость, а от этого грусть или раздражение, хотя вроде бы ничего особенного не делали. Или никак не можете найти общий язык с мужем, потому что сами не понимаете, чего хотите.

Это и есть та самая боль и проблема. Мы живем на автопилоте, реагируем по привычке и не успеваем заметить, что с нами происходит. Эмоции управляют нами, а не мы ими.

А теперь представьте такую картину. Вы чувствуете, что начинаете злиться, замечаете это в самом начале и успеваете сделать вдох, прежде чем сказать что-то обидное.

Вы понимаете, что вам грустно, и вместо того, чтобы заедать грусть печеньем (на автомате), садитесь и разрешаете себе погрустить или звоните подруге. Печенье тоже можно съесть, если оно сделает вас чуточку счастливее.

Вы осознаете, что устали и от этого раздражительны, и честно говорите об этом семье, вместо того чтобы тянуть всё на себе и потом срываться.

Осознание своих эмоций — это базовое умение, которое меняет качество жизни. Оно дает нам выбор. Пока я не осознаю — я не могу с этим взаимодействовать. Осознал — появилась возможность решать, что делать дальше.

Пять приёмов для наработки навыка осознания своих эмоций

Как же научиться лучше понимать себя? Вот пять простых способов.

Способ 1. Ведение дневника эмоций

Заведите блокнот или ведите заметки в телефоне. Три раза в день записывайте:

— Что я сейчас чувствую? (записываем слова-названия эмоций)

— Какое событие вызвало это чувство? (можно кратко записать контекст ситуации)

— Где в теле я это ощущаю? (записываем физические ощущения: в какой части тела и как именно я это чувствую)

Например, может получиться такая запись: «Я чувствую раздражение, из-за беспорядка в комнате сына. Это ощущается как легкое жжение в груди».

Уже через неделю вы начнете замечать закономерности. Оказывается, тревога приходит всегда перед разговором с начальником. А раздражение — когда не выполняются договоренности по уборке квартиры.

Способ 2. Практика задавания вопросов себе

Сделайте привычкой несколько раз в день останавливаться и спрашивать себя: «Что я сейчас чувствую?» Можно развесить по квартире стикеры с этим вопросом на видных местах.

Чтобы отвечать стало проще и ваш эмоциональный словарь становился все богаче, можно воспользоваться картой эмоций, которая представлена в конце этой главы.

Прямо сейчас, читая эту главу, можете попробовать. Что вы чувствуете в эту секунду? Интерес? Спокойствие? Может быть, удовольствие?

Обратите внимание и на тело. Что происходит с плечами? Не зажаты ли они? Какое у вас дыхание? Часто именно тело первым сигнализирует об эмоциях, просто мы не привыкли к этому прислушиваться.

Способ 3. Анализ триггеров

Начните замечать, что именно вызывает у вас сильные эмоции. Какие слова мужа выводят из себя? Какие ситуации с детьми становятся последней каплей? В какое время дня вы наиболее уязвимы?

Когда вы знаете свои триггеры, вы можете к ним подготовиться. Предупредить семью: «Сейчас я буду укладывать детей, пожалуйста, не входите, мне нужно полчаса тишины». Или хотя бы морально настроиться, что вечером будет непросто.

Способ 4. Обсуждение эмоций с близкими

Начните говорить о своих чувствах вслух. Сначала это может быть страшно и непривычно. Но попробуйте простые фразы: «Я сегодня устала, поэтому мне нужно немного тишины», «Мне обидно, когда ты так говоришь», «Я так рада, что мы вместе ужинаем».

Когда вы проговариваете эмоции, они становятся более понятными и для вас самих. А близкие начинают лучше вас понимать.

Способ 5. Обращение за помощью

Если вы понимаете, что самостоятельно разобраться в своих чувствах не получается — эмоции слишком сильные, или вы вообще с трудом понимаете, что испытываете, — это нормально. Можно обратиться к психологу. Например, к консультанту по эмоциональному интеллекту. Иногда нужна всего лишь одна консультация. А иногда понадобится несколько встреч, чтобы распутать клубок и начать лучше себя чувствовать.

Как научить ребенка осознавать свои эмоции. 4 простых способа.

Ребенок учится понимать себя через нас, родителей. Если мы говорим о чувствах, он тоже научится. Если мы игнорируем эмоции, он усвоит, что о них не принято говорить.

Способ 1. Самый простой и эффективный способ — начать с себя.

Говорите при ребенке о том, что вы чувствуете. Не бойтесь называть эмоции: «Я расстроилась, потому что разбилась чашка», «Я злюсь, потому что опаздываю», «Мне так радостно, что мы вместе гуляем».

Ребенок слышит это и постепенно запоминает, как выглядят разные эмоции, как они называются, что с ними можно делать. Это формирует его эмоциональный словарь.

Способ 2. Кроме того, отличная возможность для развития — совместный просмотр мультфильмов, чтение книг и просто разговоры о прошедшем дне.

Задавайте ребенку вопросы:

- Что ты сейчас чувствуешь?
- Как думаешь, какие эмоции испытывает этот герой?
- Что он мог чувствовать, когда так поступил?
- А что чувствуют другие люди в этой истории?

Способ 3. Еще можно использовать творческие вопросы.

Они особенно хороши, потому что детям интересно на них отвечать, даже подросткам:

- Если бы твое настроение было музыкой, то что это за музыка?
- А станцуй то, что ты сейчас чувствуешь?
- Какая погода у тебя на душе?
- Какого цвета твое настроение?

В этих ответах не будет точных названий эмоций, но они помогают ребенку улавливать нюансы своего состояния. Раз за разом отвечая на такие вопросы, ребенок учится вглядываться в себя, замечать изменения во внутреннем мире.

Способ 4. Взрослые могут помогать ему в этом процессе.

Обращайте внимание на интонацию ребенка, на его позу, выражение лица. Можно мягко уточнять: «Ты говоришь, что всё нормально, но у тебя плечи напряжены. Может быть, ты немного волнуешься?»

Когда ребенок начинает лучше осознавать свои эмоции, у него появляется возможность с ними взаимодействовать. А пока нет осознания — нет и выбора. Эмоция просто захватывает и управляет поведением.

Игры и приёмы для тренировки навыка осознания своих эмоций

Игра «Эмоциональное море волнуется раз»

Знакомая всем игра «Море волнуется раз...», но с эмоциональным оттенком.

Цель: научить ребенка понимать и изображать разные чувства.

Ведущий говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три — эмоциональная фигура замри!» На слове «три» ребенок замирает, изображая какую-то эмоцию — радость, грусть, удивление, злость, страх и т.д.

Начинайте с простых эмоций, постепенно добавляя более сложные. Если ребенок затрудняется, помогите ему — покажите сами, предложите варианты. Играйте регулярно, чтобы ребенок привыкал обращать внимание на эмоции.

Эмоциональный словарь

Цель: развивать и обогащать активный словарь в области названий эмоций.

Заведите красивую тетрадь и вместе с ребенком собирайте в нее названия эмоций. На каждую эмоцию — страничку. Можно записывать, в каких ситуациях она возникает, рисовать, как она выглядит, подбирать цвета, обозначать на схематическом изображении тела человека, где ребенок ее чувствует. Можно придумать название этой тетради: «Страна эмоций», «Мир моих эмоций».

Эмоциональный человечек

Цель: развивать у ребенка умение «считывать» свои эмоции через телесные сигналы, чтобы вовремя замечать изменения своего состояния.

Нарисуйте человечка (можно во весь рост ребенка на рулоне обоев) и отмечайте, где в теле «живут» разные эмоции. Обычно страх — в животе или груди, злость — в челюстях и кулаках, грусть — где-то за грудиной. Это помогает ребенку лучше чувствовать связь эмоций и тела.

Дневник эмоций

Цель: помочь ребенку осваивать навык самонаблюдения и постепенно учиться управлять состоянием через лучшее понимание своих эмоций.

Для детей постарше можно завести дневник. Каждый вечер отвечать на вопросы: Что я сегодня чувствовал? В какой момент? Что на это повлияло?

Для малышей подойдет вариант с картинками — наклейками или рисунками.

Результат: что вы получите

Когда вы и ваш ребенок научитесь осознавать свои эмоции, жизнь в семье станет совершенно другой.

Исчезнут внезапные срывы «ни с того ни с сего», потому что вы начнете замечать напряжение задолго до взрыва.

Появится больше тепла и близости, потому что вы будете лучше понимать друг друга.

Уйдет привычка обижаться и молчать, потому что вы научитесь говорить о своих чувствах сразу.

Вы станете спокойнее. Не потому, что перестанете злиться или грустить, а потому что эти эмоции больше не будут управлять вами. Вы будете знать, что с вами происходит, и сможете выбирать, как реагировать.

Живая история

Ко мне пришла мама двоих детей, назовем ее Анна. Основная жалоба звучала так: «Я постоянно срываюсь на детей, а потом чувствую себя ужасной матерью. Не понимаю, почему так происходит. Вроде люблю их, а веду себя как монстр».

Мы начали с простого упражнения. Анна три раза в день записывала свои эмоции и кратко описывала ситуацию. Уже через неделю она увидела четкую закономерность. Самые сильные срывы случались не тогда, когда дети плохо себя вели. А тогда, когда Анна была голодна или очень устала.

Она просто не замечала этих состояний. Не отслеживала, что уже шесть часов не ела и что спала всего пять часов. Организм подавал сигналы, но Анна их игнорировала. А когда к голоду и усталости добавлялось детское непослушание — случался взрыв.

Когда Анна начала следить за своим состоянием и вовремя перекусывать или отдыхать, срывов стало в разы меньше. Она не перестала злиться совсем, но теперь злость была адекватна ситуации. И Анна успевала заметить её до того, как накричать.

Осознание своих эмоций и анализ триггеров изменили её отношения с детьми. И для этого не потребовалось никаких сложных техник. Только внимание к себе.

Вопрос — ответ

Вопрос: Сколько времени нужно, чтобы научиться осознавать свои эмоции?

Ответ: У всех по-разному. Кто-то начинает замечать изменения уже через неделю регулярной практики. Кому-то нужна пара месяцев. Главное — регулярность. Лучше уделять этому несколько секунд каждый день, чем несколько раз в месяц.

Вопрос: Не опасно ли постоянно анализировать свои чувства? Вдруг я накручу себя еще больше?

Ответ: Осознание и накручивание — разные вещи. Осознание — это просто наблюдение без оценки. Я замечаю, что злюсь, и не ругаю себя за это. А накручивание — это когда я злюсь и еще добавляю: «Как я могу злиться на ребенка, я ужасная мать». Первое помогает, второе — разрушает.

Вопрос: Как объяснить важность осознания эмоций ребенку, особенно подростку?

Ответ: Лучше всего работает не объяснение, а личный пример. Подростки очень чувствуют фальшь. Если вы сами не говорите о чувствах, а требуете этого от ребенка — ничего не выйдет. Начните с себя. Делитесь своими эмоциями, спрашивайте его мнение, будьте искренни. Можно повесить карту эмоций на видное место. А ещё можно дать прочитать ему первые главы этой книги. И не давите, проявите терпение.

Упражнение к главе

Наша задача на ближайшие несколько дней — тренировать навык осознания эмоций.

Каждый день несколько раз задавайте себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?»

Отвечайте максимально конкретно. Не «нормально» и не «всё ок». Используйте точные названия эмоций: радость, грусть, спокойствие, тревога, раздражение, интерес, недовольство, злость, удовольствие.

Если сложно подобрать слово — заглядывайте в карточку-памятку. Можно носить её с собой или держать на видном месте.

Через неделю вы удивитесь, насколько лучше начнете понимать себя. А понимая себя, вы сможете лучше понимать и своего ребенка.

Карта эмоций

На этой карточке представлены четыре основных класса эмоциональных состояний. В каждом из них эмоции расположены по степени интенсивности — от низкой к высокой.

Похожую карту-подсказку составляют взрослые на тренингах в компании EQuator, а дети — на наших групповых занятиях. Список эмоций здесь далеко не полный, однако обычно этого вполне достаточно для наработки навыка осознания.

0+ (чуть-чуть)	СТРАХ							70-100% (очень много)
страшулька	волнение	опасение	беспокойство	испуг	тревога	страх	паника	ужас
ГНЕВ								
раздражулька	раздражение	недовольство	досада	злость	гнев	ненависть	бешенство	ярость
ПЕЧАЛЬ								
печалька	расстройство	грусть	уныние	печаль	апатия	горе	тоска	
РАДОСТЬ								
спокойствие	умиротворение	удовольствие	радость	веселье	восторг	ликование	эйфория	

Глава 4: «Навык 2 — Осознание эмоций других: Искусство эмпатии»

Второй важнейший навык эмоционального интеллекта — умение понимать, что чувствуют другие люди. Эмпатия. Это способность замечать эмоции людей, считывать их состояние и учитывать это в общении.

Без эмпатии отношения в семье превращаются в переговоры глухих. Каждый говорит о своём, никто не слышит друг друга. А с эмпатией появляется настоящая близость.

Та самая, когда достаточно одного взгляда, чтобы понять: с человеком что-то происходит и предположить, что именно.

Почему это важно

Многие родители обеспокоены тем, что дети не учитывают чувства окружающих. Я слышу этот запрос на консультациях. Родители переживают: ребёнок толкнул кого-то и не заметил, прошёл мимо и даже не обернулся.

Хочу вас успокоить. Во-первых, мы все иногда бываем сосредоточены только на себе — это нормально. Во-вторых, для детей это естественный этап развития. Ведь именно в детстве человек осваивает навыки понимания других.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.