

Ситуации, которые помогут развить у детей эмоциональный интеллект

Типы реакции родителей на эмоции ребенка

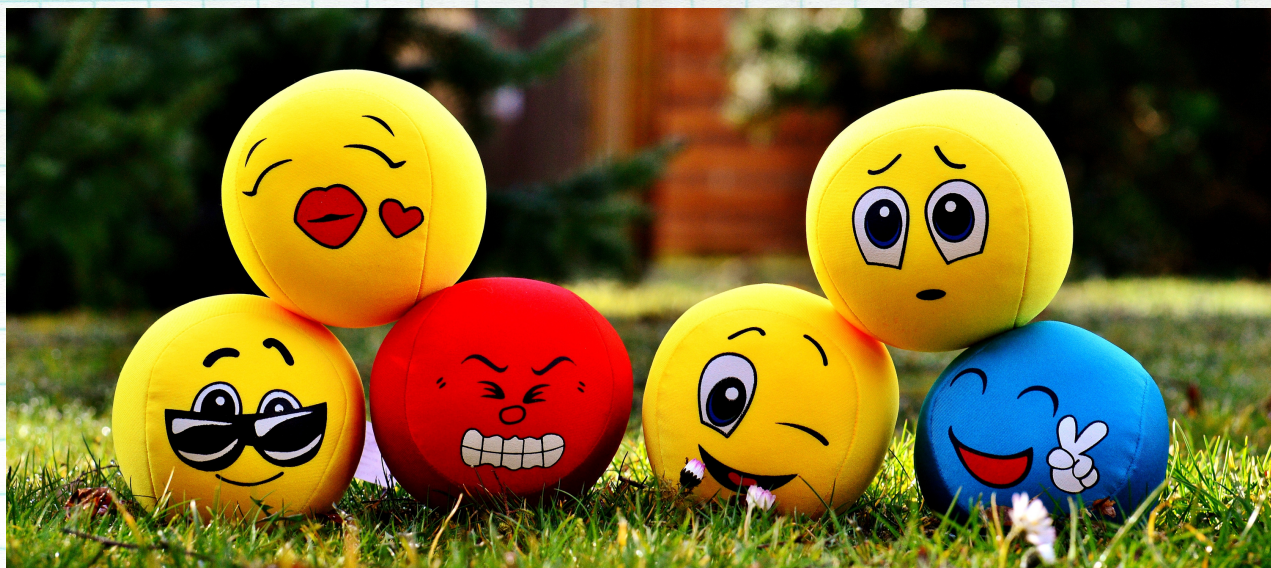
Исследователи установили, что родители реагируют на детские эмоции одним из возможных способов.

1.Отстранение родителей, которые воспринимают детские эмоции как несущественные и пытаются быстро их устранить, часто с помощью отвлечения внимания.

2.Отклоняющиеся родители видят отрицательные эмоции как что-то, что нужно уничтожить, часто через наказание.

3.Стратегия невмешательства. Такие родители принимают все эмоции от ребенка, но не могут помочь ребенку решить проблемы или установить ограничения на соответствующее поведение.

4.Эмоциональное обучение детей. Такие родители ценят негативные эмоции, не проявляют нетерпение по отношению к эмоциям своих детей и используют собственный эмоциональный опыт как возможность для объединения, предлагая руководство посредством маркировки эмоций и решения проблем. Дети таких родителей обладают хорошим физическим здоровьем, лучше учатся в школе и ладят с друзьями.



Подготовила педагог-психолог МБДОУ № 81 Мореходова Ю.В.

Как развить эмоциональный интеллект у ребенка

Для этого используется определенная стратегия.

Шаг 1: Имейте в виду эмоции вашего ребенка.

Необходимо осознавать свои чувства и быть чувствительным к эмоциям своих детей. Нельзя требовать, чтобы ребенок усиливал выражение своих эмоций, чтобы его чувства были восприняты.

Шаг 2: Смотрите эмоции как возможность для общения и обучения.

Детские эмоции не являются неудобством или вызовом. Это возможность связаться с ребенком и обучить его сложным ощущениям.

Шаг 3: Слушайте и проверяйте чувства. Необходимо дать ребенку полное внимание, прислушиваясь к его эмоциональному выражению.

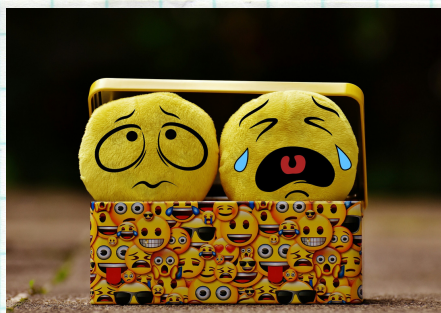
Следует отразить то, что вы слышите, таким образом, говоря своему ребенку, что его понимают, что его видят и за него переживают.

Шаг 4: Обозначьте свои эмоции.

После того, как ребенок будет выслушан, необходимо помочь ему развить понимание и словарный запас для выражения своих эмоций.

Шаг 5: Помогите решить проблему с детьми.

Приемлемы все эмоции, но не все поведение. Помогите ребенку справиться со своими эмоциями, развивая навыки решения проблем. Ограничьте выражение подходящим поведением. Это включает в себя помощь вашему ребенку в определении целей и создании решений для достижения этих целей.



Важно: В понятие эмоциональный интеллект входит способность выявлять и называть эмоции и чувства человека, а также коммуникативные способности ребенка!

Техники, которые помогут развивать у детей эмоциональный интеллект.

Угадай, кто...

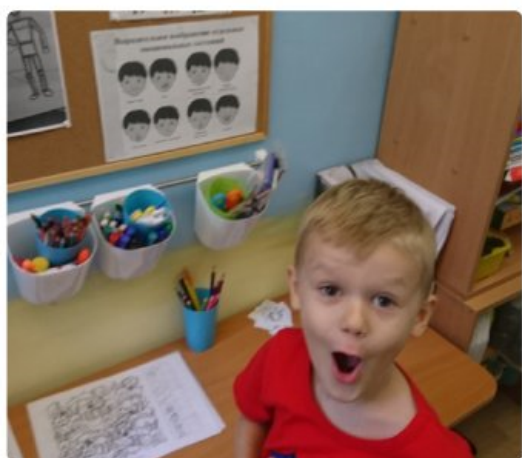
Опишите знакомого человека и предложите ребенку угадать, о ком идет речь.

1. Разложите на столе фотографии людей, хорошо знакомых вам и ребенку.
2. Загадайте кого-то из людей на фотографиях и расскажите ребенку что-то об этом человеке. Говорите о внешности или приведите факты из его жизни.
3. Просите ребенка задавать уточняющие вопросы, пока он не отгадает, о ком идет речь.
4. Предложите ребенку поменяться местами.

Изобрази эмоцию

Поиграйте с ребенком в "мимов" и изобразите разные эмоции

1. Поговорите с ребенком о том, какие бывают эмоции. Назовите их как можно больше.
2. Выбирайте по очереди с ребенком эмоции и изображайте их мимикой. Сначала эмоцию выбирает ребенок, а затем вы, а затем вы меняетесь местами.
3. Повторите упражнение, но теперь повторите эмоцию не мимикой, а позой



СОВЕТ: Включенные вами сенсорные игрушки не обязательно должны из списка, они просто должны быть полезны вашим детям и выполнять поставленную задачу - успокоить их.