

Консультация для родителей

«Эмоциональный интеллект ребенка»

Наверное, на сегодняшний день, многие родители слышали про эмоциональный интеллект. И почему важно его развивать в детстве.

Эмоциональный интеллект - это способность человека распознать эмоции (свои и чужие, управлять ими, понимать свои (и чужие) намерения и желания.

Дети очень эмоциональны и впечатлительны. И не всегда они могут понять, осознать, отследить тот поток эмоций, который нахлынул на них. Иногда даже словами не могут объяснить - что они чувствуют и какие эмоции испытывают в данный момент.

Развивая эмоциональный интеллект, ребенок учится отслеживать свои эмоции, понимать их, знать их и управлять ими. Согласитесь, во взрослой жизни, это очень помогает в отношениях с собой и с другими людьми - быть эмоционально чувствительным к себе и к другим, уметь отделять личные ощущения от голых фактов. Например, не продолжать бесплодный спор, когда все участники конфликта находятся на взводе. Не взваливать на себя слишком много обязанностей в состоянии эйфории. Не причинять другим добро без их запроса, и т. д.

Эмоциональный интеллект, в первую очередь, влияет на:

- *осознанность себя;
- *саморегуляцию;
- *мотивацию;
- *эмпатию;
- *социальные навыки.

Как родителям развивать эмоциональный интеллект у дошкольника?

- 1) Чаще разговаривайте с ребенком о чувствах и эмоциях: спрашивайте про его настроение (во время игры, прогулки, перед сном и т. д.);
- 2) Отражайте чувства ребенка - проговаривайте вслух те эмоции, которые он испытывает. Например, "Похоже, тебе сейчас очень весело", «Я вижу, что ты очень растерян», "Твоя игрушка сломалась, и ты расстроен" и т. д.
- 3) Показывайте свои чувства ребенку (на практике, в повседневной жизни). Показывая свои чувства, вы, как образец для подражания, даете право ребенку переживать все многообразие эмоций и способы их выражений.

На фото представлена игра-головоломка "Эмоции". Она предназначена для развития способностей распознавать и выражать различные эмоции (гнев, удивление, радость, грусть, страх, задумчивость, обида стеснение).

Как играть?

- 1) Предложите ребенку отгадать, какие состояния изображают цыплята.
- 2) Придумайте истории, которые могут произойти с цыплятами и выясните возможную причину такого состояния.
- 3) Поиграйте в игру "Закончи предложение":

"Удивление - это когда. "

"Я удивляюсь, когда. "

Проработайте все эмоции в такой

игре. В один день желательно прорабатывать максимум две эмоции.

