

Развитие эмоционального интеллекта дошкольников

Какую помощь может оказать родитель в развитии эмоционального интеллекта своего ребенка? Для этого, родитель должен помогать вызывать внутренний эмоциональный отклик у ребенка при прослушивании музыки, сказок, учить сопереживать героям; наблюдать эмоциональную жизнь ребенка и обозначать переживания, вводить в его лексикон слова, обозначающие эмоции и чувства (рад, зол, сердит, огорчен и т.п.).

Обучение распознаванию чувств и эмоций следует начинать с того, что:

♦ признать, что чувства не бывают плохими, они просто есть, и ребенок имеет право на проявление чувств (вербальное, телесное); однако нужно вводить определенные правила проявления эмоций, например: «Ты можешь сердиться на сестренку, но ударить ее я тебе не разрешаю»;

♦ обсуждать случаи, которые произошли с кем-то, просить определить чувства и предложить собственные варианты поступков; при этом избегать осуждения. Цель такой беседы - познавательная (например: «Что чувствовала Маша, когда пришло время уходить? Что она сделала, когда почувствовала, что огорчена?»;

♦ обсуждать с ребенком его чувства, не пытаться решить за него проблему; объяснение причины чувства должно помочь ребенку самому справиться с ним;

♦ предлагать ребенку различные способы, помогающие взять себя в руки - вербальные, физические, зрительные, творческие. Часто все, что требуется ребенку - это понять охватившее его чувство. Предлагать ребенку варианты, и пусть он сам выбирает наиболее действенный.

Когда близкие взрослые любят ребенка, хорошо относятся к нему, внимательны к нему, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. В этих условиях развивается жизнерадостный, активный физически и психически ребенок.

Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Именно в условиях взаимной любви в семье ребенок начинает учиться любви сам.

