

Консультация для родителей “Развитие эмоционального интеллекта дошкольника”

Часто родители изъявляют желание развить у своего ребенка умственные способности и как мало слышно об озабоченности в развитии национальной сферы. В нашем обществе умение распознавать эмоции и управлять ими часто недооценивают. А ведь это одно из основных составляющих успеха человека, как жизни, так и в работе.

Что такое эмоциональный интеллект? Это способность человека распознавать и корректно выражать свои эмоции, а также понимать чувства других людей. Часто мы, взрослые, забываем о том, что дети устают и испытывают негативные эмоции и чувства после напряжённого дня, хотя кажется что ничего особенного он не делал: поел, погулял, поспал, поиграл. На самом деле у ребёнка эмоциональных затрат происходит даже больше, чем у взрослого. Очень важно, чтобы родители внимательно относились к эмоциональному состоянию ребенка, помогали ему осознать, что он испытывает и облегчать ее состояние.

Нужно отметить что ребенку нужно видеть взрослого не только радостным, счастливым, но естественным. Так мы даём право ребёнку переживать всё многообразие эмоций, важно учить выражать их приемлемым способом, учить разделять чувства и поступки.

Зачем развивать эмоциональный интеллект у детей?

1. Управление собственным поведением

Допустим, ребенку не покупают очередную игрушку. В ответ он начинает кричать, плакать, может даже лезть в драку. Почему? Потому что он испытывает эмоции – обиду, грусть, злость.

Когда ребенок не понимает своих чувств, он начинает просто реагировать на ситуацию. Однако, когда он понимает, что чувствует, то начинает «решать». Ребенку, как и любому взрослому, прежде чем начать исправлять, нужно понять свое отношение к произошедшему.

Когда ребенок знает себя – свои реакции на различные события, предпочтения, когда понимает свое настроение и отношение к происходящему, ему становится гораздо легче регулировать свое поведение.



2. Понимание чувств других людей

На опыте «проживания» своих чувств, наблюдения за своей реакцией, ребенок учится понимать чувства других людей. Почему это важно?

В первую очередь, понимание других способствует развитию компетентности в общении – способности находить общий язык, устанавливать и поддерживать контакты.

Развивается способность к эмпатии. Принятие чужих чувств, осознанное сопереживание и сочувствие способствует формированию тесной внутренней связи с родными и друзьями, и является неизменной частью успешной семейной жизни в будущем.

Понимание чувств других необходимо для формирования ответственности, ведь оно позволяет прогнозировать последствия своих действий – как для окружающих, так и для самого себя.



Вот несколько рекомендаций для развития эмоционального интеллекта для дошкольников:

- Родители принимают непосредственное участие в процессе развития эмоционального интеллекта ребенка. Основная цель взрослого – научить малыша жить в гармонии со собой, принимать в себе весь спектр чувств – любовь, радость, гордость, зависть, ревность, злость, страх. И не нужно делить эмоции на плохие и хорошие, ведь все они имеют место быть в душе человека.
- Первый и основной навык эмоционального интеллекта – понимание своих эмоций. Чтобы помочь ребенку научиться понимать самого себя, проговаривайте вслух те эмоции, которые он испытывает.
«Похоже, тебе сейчас очень весело»
«Твоя игрушка сломалась, и ты очень расстроен»
«Я вижу, что ты очень растерян»
«Наверное, ты сейчас сердит, как грозный лев»
Чувства можно сравнивать со сказочными героями, животными, явлениями природы, лепить и рисовать их – все, что может рассказать об эмоции, полезно для развития первой ступени эмоционального интеллекта – понимания самого себя.
- Родитель для ребенка – модель подражания. Когда ребенок наблюдает за взрослым, он начинает понимать, как следует обращаться со своими чувствами. Ему нужно видеть взрослого не только радостным и счастливым, но и уставшего, расстроенного, иногда разозленного, иными словами – естественного. Поэтому для родителя важно в первую очередь не бояться быть «настоящим», чтобы ребенок мог признать самого себя со всеми слабостями и особенностями.

Показывая свои чувства, вы, как образец для подражания, даете право и ребенку переживать все многообразие эмоций, **учите выражать их приемлемым способом.**

Озвучивайте свои эмоции так же, как озвучиваете эмоции своего ребенка:

«Я так горжусь твоими увлечениями»

«Я радуюсь, когда ты радуешься»

«Сейчас я очень сержусь из-за разлитых на ковер красок»

«Я злюсь, когда меня не слушают»

- Когда у ребенка развивается речь и появляется возможность вести диалог, можно начинать проговаривать эмоции через альтернативные вопросы:

«Тебе весело или грустно?»

«Интересно или скучно?»

Ради, казалось бы, простого ответа «Да» или «Нет» малыш проделывает большую работу, прислушиваясь к себе, распознавая эмоции и анализируя способ их выражения. Именно этот процесс и отвечает за развитие эмоционального интеллекта ребенка.

- Чтобы помочь ребенку познать все многообразие эмоций, научиться осознавать и выражать словами свои и чужие чувства, существует множество игр. Вот некоторые из них:

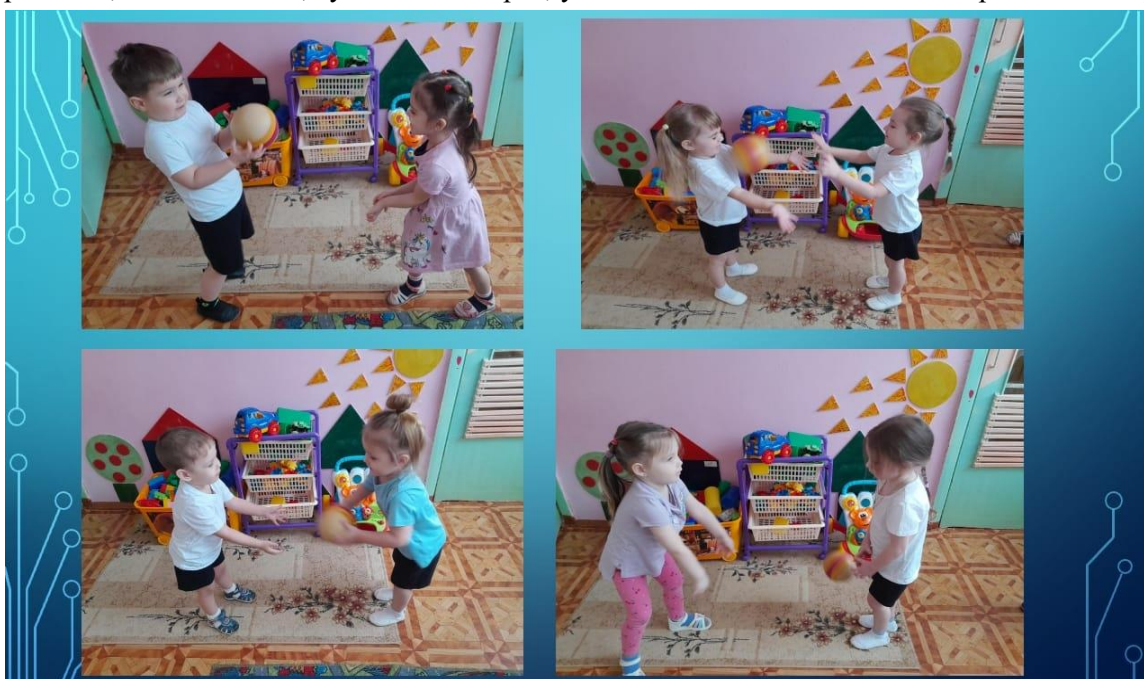
Игра с образом животных

Попросите ребенка представить какое-либо животное и эмоционально на него отреагировать. Пусть он даст название своей эмоции и объяснит причину ее появления. Например, радость, потому что собака виляет хвостом и ластится. Или страх, потому что лев большой и рычит.



Игра с мячом

Бросая ребенку мяч, говорите: «Я радуюсь, когда...», затем по очереди озвучивайте варианты: «...ем мороженое, светит солнце, гуляем в зоопарке, улыбается мама». Чем больше вариантов наберется,



тем лучше. Следите за отсутствием повторений. Далее продолжайте игру с другими эмоциями: я грущу, злюсь, удивлен, мне страшно, интересно, стыдно и т.д.

Игра с пиктограммами

Для этой игры понадобятся пиктограммы – карточки с изображением эмоций. Переверните их рисунками вниз. Пусть ребенок возьмет одну из них и, не показывая ее другим, изобразит нарисованную эмоцию. Угадавший тянет следующую карточку.



Игра «Волшебный мешочек»

Эта игра направлена на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций. Перед ее началом уточните у ребенка, что он чувствует на данный момент, например, он на кого-то обижен. Предложите сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции – обиду, досаду, злость, грусть. Крепко завяжите этот мешочек и уберите его. Затем возьмите еще один волшебный мешочек и попросите ребенка взять из него любые положительные чувства, которые он хочет.



Успехов вам в развитии эмоционального интеллекта ваших детей!

Подготовила воспитател Герасимчук Ю.В.

Литература:

1. Эмоциональный интеллект ребенка. Джоан Деклер, Джон Готтман
2. Тайная опора. Людмила Петрановская