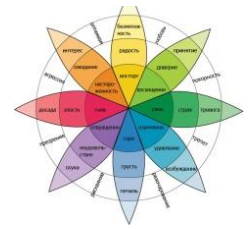


# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ДОШКОЛЬНИКА

В дошкольном возрасте ребёнок полноценно проживает *весь спектр чувств*. Развитие эмоционального мира малыша, его *чувств, эмоций, коммуникативных способностей* – это и *составляет «эмоциональный интеллект»*.



Психологи предупреждают, что *сдерживание сильных эмоций в дошкольном возрасте может привести к неврозам и психологическим проблемам во взрослой жизни*.

## Важно понимать:

- не бывает хороших или плохих эмоций;
- каждая эмоция, испытываемая ребёнком, важна и нужна для полноценного и гармоничного его взаимодействия с окружающим миром;
- через понимание и «проживание» своего и чужого эмоционального состояния ребёнок должен прийти к управлению, созиданию и изменению мира вокруг себя в лучшую для него сторону.

## **Этапы развитие эмоционального интеллекта.**

### **1. Понимание собственных чувств.**

Ребёнок узнаёт название каждой эмоции, как она выражается, прислушивается к себе, учится отличать одну эмоцию от другой, понимать причину её появления.

## Родителям на этом этапе рекомендуется:

- рассказывать ребёнку о чувствах и эмоциях посредством наглядного материала: картинок, пособий, детской литературы с иллюстрациями;
- читать сказки и смотреть вместе мультфильмы с насыщенным эмоциональным содержанием;
- озвучивать свои чувства и чувства ребёнка в различных ситуациях: «Я сейчас очень зла из-за того, что ты разбил чашку», «Вижу, что ты расстроен, потому что сломалась твоя любимая машинка», «Бабушка рада, что ты ей подарил такой замечательный рисунок»;
- спрашивать ребёнка *каждый день*: «Какое у тебя сегодня настроение?», «Что ты сегодня чувствовал?».



### **2. Понимание чувств другого человека**

Ребёнок узнает, что эмоции и чувства есть не только у него, но и у других людей, учится определять, что испытывает другой человек по его мимике, позе, поведению, учится поддерживать и сопереживать.

## Родителям полезно:

- не «лепить» из себя идеального, счастливого и довольного жизнью 24 часа в сутки: ребёнок должен видеть вас настоящими: иногда расстроенными, иногда уставшими, а иногда и разозлёнными; тогда он научится понимать чувства других людей и изменять своё поведение в соответствии с ними: «Папа сегодня расстроен, у него неприятности на работе, давай мы с тобой не будем сегодня играть в шумные игры, а посмотрим мультфильм в твоей комнате»;

- обсуждать поведение героев сказок и мультфильмов: «Как ты думаешь, что почувствовала Василиса Премудрая, когда Иван-царевич сжёг лягушачью кожу без спроса?», «Как ты считаешь, какое настроение было у Колобка, когда он укатился от бабушки и дедушки?»;



- Не забывайте, что *мама и папа* для своих детей являются *образцом для подражания*. Если в Вашей семье нет доверительных отношений, атмосферы любви, принятия и поддержки, для ребёнка все эти чувства так и останутся недоступными.

### **3. Управление собственным поведением.**

- Как только ребёнок научится понимать и анализировать то, что он чувствует, он сможет

контролировать и управлять своим эмоциональным состоянием.

### **Родителям необходимо:**

- научить ребёнка приемлемым способам избавления от злости и гнева: побить подушку, разорвать бумагу, потопать ногами;
- научить прислушиваться к телесным ощущениям;
- подобрать вместе с ребёнком способы поднятия настроения: пойти погулять на свежем воздухе, посмотреть мультфильм, послушать весёлую музыку.

### **4. Социальное взаимодействие и использование эмоционального ресурса в достижении целей**

Ребёнку необходимо научиться устанавливать и поддерживать межличностные отношения, вовремя оказать помощь и поддержку, разрешать конфликты, уметь работать в команде. Этого можно достигнуть, только хорошо ориентируясь в собственных чувствах и чувствах других людей.

### **Родителям важно:**

- развивать у ребёнка коммуникативные навыки посредством совместных игр со взрослыми и сверстниками, просмотра мультфильмов и фильмов, чтения литературы на тему дружбы и друзей;
- развивать адекватную самооценку, самостоятельность, уверенность в собственных силах; ребёнок должен осознавать ответственность за каждый сделанный им поступок и быть готовым к последствиям.

## **ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ**

### **Игры с эмоциональными пиктограммами.**

Изготовьте картинки с рожицами с эмоциями радости, грусти, гнева, испуга, удивления, спокойствия и др. Можете использовать их отдельно или сделать так называемый «Кубик настроений». Ребёнку задается вопрос «Какое у тебя сегодня настроение?», и он выбирает соответствующую картинку. Впоследствии можно усложнить игру описанием определённых ситуаций, например: «Катя поссорилась со своей лучшей подружкой Машей. Как ты думаешь, что она почувствовала? Какое у неё сейчас настроение?»



### **Упражнение «Покажи эмоцию»**

Ребёнок с помощью мимики, жестов и позы передаёт ту или иную эмоцию – мама с папой угадывают и наоборот. Можно устроить соревнование на самое лучшее изображение эмоции.



Просмотр мультфильмов, фильмов, чтение литературы с последующим обсуждением чувств героев.

### **Игра «Я радуюсь, когда...»**

Ребёнок вместе с мамой и папой по очереди рассказывают, в каких ситуациях они радуются, боятся, огорчаются, удивляются и т.д.

### **Избавляемся от гнева**

В ситуациях, когда ребёнок злится или сильно огорчен, помогут «мешочек гнева» или «подушка злости», которые можно бить, кидать или топтать. Так ребёнок избавляется от накопившихся у него сильных эмоций без причинения вреда окружающим.

***Если вы хотите воспитать счастливого и успешного человека, живущего в гармонии с собой и окружающим миром, научите его понимать себя и других.***

**Воспитатель: Абрамова Ольга Антоновна**