**МДОУ «Детский сад № 241»**

**Консультация для родителей**

**«Эмоциональный интеллект ребенка.**

**Методы его развития»**

Подготовила: воспитатель Маслова Е.Ю.

Ярославль, 2021г.

В настоящее время очень большое внимание уделяется интеллектуальному развитию детей – существует множество программ раннего обучения, овладение счетом, чтением, английским с ранних лет. Но, давно уже доказано, что искусственное обучение не просто вредно для ребенка, но и опасно. В погоне за собственными амбициями, родители упускают такой важный аспект, как развитие эмоционального интеллекта. И если с письмом, чтением и счетом все довольно просто, то формирование эмоциональной сферы – это процесс более сложный, а потому является важной составляющей гармоничного развития ребенка.

**Эмоциональный интеллект –** это способность человека распознавать и корректно выражать свои эмоции, а также понимать чувства других людей.

**Зачем развивать эмоциональный интеллект у детей**

**1. Управление собственным поведением**

Допустим, у ребенка отобрали любимую 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 последствие своих действий – как для окружающих, так и для самого себя.

Как Вы думаете, все ли вы делаете для того, чтобы воспитать вашего ребенка счастливой личностью? Давайте вместе разберем очевидные, но часто пренебрегаемые факторы гармоничного воспитания ребенка, поговорим об области эмоционального развития детей, а также расставим приоритеты – чему стоит уделить внимание в первую очередь.

**Самое важное – любовь**

Фундамент и залог счастливой жизни любого ребенка – это психологически комфортная обстановка внутри его семьи. Из чего она складывается?

Во-первых, это безусловная любовь и принятие с самых первых дней жизни. В любой жизненной ситуации помним, что родитель всегда должен стоять на стороне своего ребенка, быть его союзником и константой безопасности. Если ребенок капризничает всегда начните с вопроса «Что на самом деле его тревожит и беспокоит?». Ведь зачастую под внешними проявлениями скрываются не осознаваемые детьми стрессы, физические недомогания и желание обратить внимание взрослого на себя. В каждой ситуации вы непременно сможете найти истинную причину тревожного поведения своего ребенка.

Во-вторых, благоприятный климат в семье. Именно из семьи ребенок черпает для себя всю первичную информацию о внешнем мире, учится отличать плохое от хорошего, познает границы и нормы, получает первые навыки социализации. Помните, воспитание ребенка прежде всего начинается с воспитание самого себя!

В третьих, это позитивное окружение. Согласно последним исследованиям психологии, личность человека и его поведение являются совокупностью характеров окружающих его людей. Тщательно проанализируйте круг общения вашей семьи и окружите себя интересными разносторонними, культурными людьми.

**Развиваем ум «с умом»**

Современные реалии диктуют необходимость раннего интеллектуального развития детей чуть ли ни с самого рождения. Оптимальный вариант – подойти к нему разумно и применить к своего ребенку с учетом его интересов и особенностей. Пробуйте разные методики развития, смотрите на реакцию ребенка, но никогда не настаивайте и не принуждайте заниматься – так вы можете сделать хуже и отбить у малыша интерес к новым знаниям.

Обратите внимание на уровень загруженности ребенка. Стресс от чрезмерного количества развивающих занятий не виден сразу, но может проявиться в будущем от банальных капризов до нарушений речи и даже регресса в развитии. И не забывайте о важности физических занятий. Давно доказано, что высокая физическая активность ребенка значительно влияет на его успехи в интеллектуальном развитии.

**Учим детей понимать свои эмоции**

Чувствовать настроение других людей, понимать мотивы их поступков, осознавать и контролировать свои эмоции – это умения, которые закладываются именно в детском возрасте, а степень их развития составляет коэффициент так называемого эмоционального интеллекта.

Это, на первый взгляд новое понятие, уже давно находится под пристальным изучением психологов и педагогов всего мира, а актуальность его развития по последним данным не уступает развитию интеллектуальных знаний.

Представьте, насколько огромен мир детских эмоций! Ребенок беспрерывно испытывает гамму разнообразных чувств, которые стремительно меняются в ходе событий дня и жизни. И чрезвычайно важно обозначить ему ориентиры в этом многообразии: «Почему я испытываю страх? Что значит грустить? Почему мне неспокойно и что мне делать со своей тревогой? Почему расстроилась моя мама? Как мне справиться со своим гневом? Могу ли я злиться на друзей?». Понимание себя и окружающих является залогом построения грамотных коммуникаций в будущем и психологического здоровья человека в целом, а следовательно прямым образом влияют на удовлетворенность жизнью и ощущение счастья.

**Я управляю эмоциями или они мной?**

Что можно сделать для развития эмоционального интеллекта уже сегодня?

Программы развития эмоционального интеллекта сейчас активно внедряются в учебных учреждениях дошкольного и школьного образования, методики широко используются в детских развивающих центрах, но наибольшее влияние на развитие навыков ориентации в мире эмоций могут оказать домашние занятия.

Предлагаем вашему вниманию несколько вариантов развития эмоционального интеллекта в домашних условиях:

**1) Книги, знакомящие детей с чувствами и эмоциями, игровые карточки с эмоциональной мимикой, специальные наклейки** – сейчас рынок изобилует доступными пособиями по развитию эмоционального интеллекта! Например, советуем обратить внимание на книгу «Монсики. Что такое эмоции и как с ними дружить». Герои книги – это сказочные персонажи, которые знакомят детей с эмоциями, их проявлениями и способами управления ими в игровой форме.

**2) Фотоальбом эмоций**. Составьте список эмоций и постарайтесь включить туда максимум эмоций: позитивных, нейтральных и негативных. Обсудите список с ребенком, покажите как выражать каждую эмоцию мимикой лица и жестикуляцией, попросите ребенка повторить. А теперь фотосессия! В роли моделей родители и дети. Сфотографируйте все эмоции малыша по списку, распечатайте, вклейте фото в отдельный альбом и сделайте подписи. Рассматривайте, обсуждайте, придумывайте истории к эмоциям. В дальнейшем вы можете дать ребенку задание создать такой же альбом из фото его друзей.

**3) Лови эмоцию**. Покажите ребенку, как могут привычные вещи стать интересной игрой для из изучения эмоций: рисуйте части лица на камушках и собирайте композиции лиц с различными выражениями чувств, рисуйте рожицы смывающимися маркерами на кубиках и конструкторах – собирайте из них эмоциональные истории, фантазируйте! Эмоциями можно наделить любые окружающие ребенка предметы.

**Эмоциональный интеллект у детей дошкольного возраста**

В каком бы возрасте взрослые не начали заниматься развитием эмоционального интеллекта у ребенка, алгоритм его формирования будет един – важно, чтобы знакомство с миром эмоций проходило постепенно, от простого к сложному:

Рассказывайте ребенку о чувствах и эмоциях, проговаривайте их вслух, наглядно показывайте эмоциональные проявления при помощи различных игр и бесед.

Учите распознавать проживаемые чувства и эмоции, предлагая сравнение:  
- далеких по значению чувств (радость – печаль, гнев – ликование, зависть – восторг, ненависть – любовь и прочие)  
- близких по значению чувств (скука – грусть, обида – злость, любовь – нежность, радость – восторг, злость – раздражение и прочие)

Побуждайте ребенка самостоятельно выражать свои чувства и эмоции. Интересуйтесь, что чувствует ребенок в различных жизненных ситуациях.

**Игры для развития эмоционального интеллекта у детей**

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.

**Если родитель эмоционально закрыт**

Часто родители сталкиваются с собственной эмоциональной закрытостью, что, конечно, влияет на развитие эмоционального интеллекта ребенка. Взрослый не готов понимать и принимать эмоции ребенка, потому что не распознает их сам в себе. И потому готов сделать все для того, чтобы ребенок вел себя «хорошо» и спокойно – радовался потише, веселился посдержанней. В данном случае истинное значение «хорошего поведения» – удобное поведение.  
 Подобное спокойное поведение блокирует чувства ребенка. Ребенок понимает, что плакать, злиться, обижаться нехорошо и вытесняет такие чувства – сначала он перестает их показывать, затем и осознавать.  
 Блокировка таких неприятных переживаний, как обида, страх, зависть, печаль, гнев, может привести как к проблемам с коммуникацией, так и к нарушениям в психической сфере (навязчивые состояния, эмоциональные срывы, психосоматические заболевания, неожиданные страхи).

**ВАЖНО**

**Человек чувствует себя счастливым только когда понимает и распознает все свои чувства, умеет ими управлять и проживать их. Не бывает эмоций плохих или хороших – каждая из них важна для адекватной оценки происходящего, эффективной коммуникации, мотивации, высокого качества жизни. Эмоциональная зрелость позволяет «дышать полной грудью».**

Потому, если форма выражения чувств взрослого или их интенсивность является проблемой, с этим нужно работать. Это одинаково важно для гармоничного развития эмоциональной сферы как ребенка, так и самого родителя.

**Сомневаетесь в вашем уровне эмоциональной открытости?**

Определить его поможет простой тест. Вспомните недавнюю обыденную ситуацию и какие чувства вы при этом испытывали. К примеру, что вы чувствовали по дороге на работу?

Если ваш ответ подразумевает то, о чем вы думали (о количестве запланированных дел, что подарить коллеге на день рождения или в какой магазин зайти после работы) – вам стоит обратить внимание на развитие эмоциональной сферы.

Вы больше задумались о своих чувствах, чем о мыслях, их вызывающих («У меня было плохое настроение» вместо «Я был раздражен из-за долгого стояния в пробке»)? Чаще наблюдайте за своим эмоциональным состоянием, старайтесь распознавать испытываемые эмоции.

Вам не составило труда вспомнить эмоциональное состояние, сопровождающее вас в пути? Поздравляем, вам не стоит беспокоиться об уровне открытости эмоционального интеллекта.

Занимаясь всестороннем развитием своего чада важно помнить самое главное: смотрите, что необходимо именно вашему ребенку, чутко относитесь к его реакциям на нововведения в развитии, предоставляя многообразие вариантов – уважайте его выбор. Развивайте играючи, сделайте процесс интеллектуального и эмоционального развития частью ваших каждодневных рутинных дел – тогда ваш ребенок получит все шансы вырасти гармоничной и счастливой личностью.

**Список литературы:**

1. Дэниэл Гоулман «Эмоциональный интеллект». Автор, по сути, основоположник  термина «эмоциональный интеллект». Гоулман доказал его важность  в формировании личности ребёнка. Книга-мировой бестселлер.
2. Джон Готтман, Джоан Деклер «Эмоциональный интеллект ребёнка». Авторы-продолжатели дела Гоулмана. Книга рассказывает о том, как общаться с ребёнком в эмоциональные моменты, и как реагировать на то или иное проявление чувств ребёнка.
3. Марти Лэйси «Мой ребёнок-интроверт». Книга содержит советы, как добиться успеха ребёнку-интроверту в мире экстравертов. Также в книге приведён опросник для определения категории общительности малыша.
4. Томас Армстронг «Ты можешь больше, чем ты думаешь». Помогает поверить детям в свои таланты. Подходит больше для подростков.
5. Дана Саскинд «Тридцать миллионов слов». Автор - профессор, и опирается в своей работе на данные медицинских исследований. Говорит о том, что ребёнок, слышавший много слов до 4 лет - имеет лучшую успеваемость и более устойчивые показатели эмоционального интеллекта.
6. Эмбер и Энди Анковски «Что у него в голове?» Психологические примеры, которые помогают лучше понимать своих малышей.
7. Мартин Селигман «Ребёнок-оптимист». Автор учит справляться с негативным мышлением прежде всего родителей. Ведь все мы хотим, чтобы ребёнок умел радоваться жизни и был счастливым.
8. Елена Сергиенко, Елена Хлевная, Татьяна Киселёва  
   Эмоциональный интеллект ребёнка и здравый смысл его родителей.