Консультация для родителей
«Как развить эмоциональный интеллект у ребенка»

Автор-составитель: педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад № 13» г.о. Самара
Потапова Наталья Александровна

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 принимать решения. Ребенку, как и любому взрослому, 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 развить эмоциональный интеллект у ребенка

Практически все дети рождаются эмоционально открытыми и, по мере взросления малыша, уровень эмоционального интеллекта развивается и совершенствуется наравне с крупной и мелкой моторикой, слухом, речью, памятью и другими процессами.

Первые эмоции

Вспомните ваши первые игры с малышом. Игра «ку-ку» – это не что иное, как реакция ребенка на чувства и эмоции взрослого – чем веселее интонация и выглядывающее из-за ладошек лицо мамы, тем заливистей детский смех.

Чувство голода и колики знакомят малыша с такими эмоциями, как страх, боль, любовь, доверие, растерянность, отчаяние. И задача родителя здесь – отвечать на них так, чтобы ребенок чувствовал себя нужным, значимым и услышанным. Именно в этом случае происходит развитие эмоционального интеллекта в гармоничном направлении.

Отражение чувств ребенка

Первый и основной навык эмоционального интеллекта – понимание своих эмоций. Чтобы помочь ребенку научиться понимать самого себя, проговаривайте вслух те эмоции, которые он испытывает. Ведь когда малыш радуется, злится или боится, он еще не знает, что каждое его состояние имеет определенное название.

Раз за разом сознавая их, малыш понимает, что чувства бывают разные и он имеет право на каждое из них.

«Похоже, тебе сейчас очень весело»
«Ты сейчас такой счастливый, как солнечный зайчик»
«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.

Показывайте свои чувства

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, 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.

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»

Побуждайте ребенка анализировать свое состояние

Когда у ребенка развивается речь и появляется возможность вести диалог, можно начинать проговаривать эмоции через альтернативные вопросы:
«Тебе весело или грустно?»
«Интересно или скучно?»

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.

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.