

*Консультация для родителей на тему: «Развитие эмоционального интеллекта
детей дошкольного возраста»*



Современные родители большое внимание уделяют интеллектуальному развитию детей, но взрослые часто упускают важный момент — эмоциональную компетентность ребенка — способность осознавать и адекватно выражать свои чувства и разумно реагировать на чужие.



**Что понимают под
эмоциональным интеллектом?**

Эмоциональный интеллект — это способность человека понимать и осознавать свои эмоции, уметь конструктивно их выражать, понимать чувства окружающих.

Эмоциональный интеллект необходим, чтобы:

Управлять своим поведением. Эмоции – это реакция человека на какие-то действия или события. Когда, например, у мальчишки во дворе старшие ребята отбирают мяч, то он может плакать, кричать или даже проявлять агрессию — так он реагирует на произошедшее. Эта реакция естественная, поскольку в этот момент он чувствует обиду, злость, беспомощность. Но он еще не понимает и не осознает этих эмоций, не умеет ими управлять — просто реагирует. Способность не поддаваться панике и правильно реагировать на происходящее приходит по мере развития эмоционального интеллекта.

Понимать чувства и эмоции других людей. Через познание своих эмоций и чувств приходит понимание других людей: ребенок начинает осознавать, что такую же боль, обиду и огорчение, как у него, могут чувствовать и окружающие люди. Выстраивается взаимосвязь между действиями и последствиями. Приходит понимание, что слова, действия и поступки могут вызывать в другом человеке определенные эмоции — это учит выстраивать свои взаимоотношения в социуме, помогая приобрести навыки корректного поведения.

Зачем нужно развивать эмоциональный интеллект?

Исследователи установили, что около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20% - всем известный IQ – коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека. Оказывается, что совершенствование логического мышления и кругозора ребенка ещё не является залогом его будущей успешности в жизни. Гораздо важнее, чтобы ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта,

- а именно:
- умением контролировать свои чувства так, чтобы они не “переливались через край”;
 - способностью сознательно влиять на свои эмоции;
 - умением определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их);
 - способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
 - умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;
 - способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

Роль родителей

Наибольшее влияние на эмоциональный интеллект (ЭИ) ребенка имеют родители. Ребенок именно в повседневном общении выстраивает модель поведения в различных ситуациях, копируя реакции мамы и папы на то или иное событие.

Дети усваивают навыки ЭИ родителей. Чтобы помочь детям разобраться в собственных чувствах, надо, прежде всего, не мешать им свободно их проявлять. Маленькие дети ещё не способны к сложным размышлениям о происходящих событиях, НО их

сознание, как губка, впитывает впечатления и переживания. *У детей лучше, чем у взрослых, развита интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние*, поскольку они не придают такого значения словам, как взрослые. *Важно не упустить это благодатное время для развития у ребенка эмпатии, сострадания, общительности, доброты.*

Основные шаги к гармоничному развитию эмоционального интеллекта ребенка

Знакомство с многообразием эмоций. Не надо классифицировать эмоции на “плохие” и “хорошие”. Все они – от радости, доверия и любви, и до страха, боли, ненависти и злости – присутствуют в каждом человеке, поэтому нельзя ругать и наказывать малыша при первом же проявлении злости. Важно объяснить ему, почему он испытывает это чувство, научить разбираться в буре своих эмоций и управлять ними.

Распознавание эмоций и причин их вызвавших. Следующий шаг – распознавание различных эмоций. Проще всего, конечно, идентифицировать противоположные эмоции – например, радость и злость, обиду и благодарность. Но ведь в чувствах не все так однозначно, и родителям предстоит помочь малышу научиться разбираться в таких эмоциональных тонкостях, как грусть, печаль, обида и разочарование, а также счастье, радость, восторг и т.д. Для этого необходимо проговаривать с ребенком испытываемые им чувства. Например, если ребенок плачет, то утешив, постарайтесь вместе разобраться, чем были вызваны слезы. Была ли это боль? Или было обидно, что другие детки не захотели с ним играть? Или малыш был разочарован, что в киндер-сюрпризе попалась не та игрушка, которую он хотел? Или просто не знал, как реагировать на ситуацию, чувствовал растерянность и поэтому заплакал?

Обсуждение и проговаривание различных ситуаций и эмоций поможет ребенку научиться анализировать свои ощущения. А это первый шаг и к управлению своими эмоциями и поведением.

Управление эмоциями и поведением. Управление эмоциями – самый сложный этап. Даже взрослым не всегда удается совладать с чувствами, несмотря на понимание причин. Очень важно научить ребенка саморегуляции, способности самостоятельно переходить от одного эмоционального состояния к другому. Нельзя сказать, что это просто или есть универсальная методика. Это скорее постепенное, пошаговое освоение способности управлять своими эмоциями на конкретных примерах, ситуациях и возможных последствиях.

Приведем пример одного из возможных упражнений.

Обрисуйте ребенку ситуацию: у него братишка/сестра/друг забирает игрушку, которой он в этот момент играет. Что он сделает? И попросите его ответить сразу, без раздумий. Скорей всего, ответ будет в диапазоне от “заберу” до “ударю”. Обсудите с ним, чем это может закончиться: ссора, драка, сломанная игрушка и т.д. Просто обсудите, не требуя конкретных

выводов и решений. На следующий день повторите практику. Но теперь предложите ответить не сразу. Попросите малыша представить эту ситуацию, потом мысленно посчитать до 10, глубоко ровно подышать, возможно, закрыв глаза, и только после окончания счета ответить, чтобы он сделал. В этот промежуток времени ребенок уже будет иметь возможность проанализировать ситуацию и просчитать возможные варианты дальнейшего развития событий. Это заставит его искать уже оптимальное, наиболее щадящее и эффективное решение. Для каждого возраста подбирайте свои примеры ситуаций.

И самое главное! Родителям нужно показывать ребенку свои чувства: не только положительные, но и усталость, разочарование, обиду (естественно речь не идет об обиде на ребенка ли разочаровании от его действий!). Блокировка эмоций лишь приведет к неприятию себя, к развитию комплексов и неумению правильно реагировать в той или иной ситуации. Ребёнок должно видеть, что эмоции, которые переживает он, свойственны и другим людям. И здесь очень важно, как вы будете переживать свои эмоции. Если будете срывать злость на окружающих, устав на работе, то и ребенок, скорее всего, будет выстраивать такую же модель поведения.

Родителям стоит демонстрировать положительный пример управления чувствами и эмоциями, который позволяет человеку пребывать в гармонии с собой и не задевать чувств и эмоционального пространства окружающих

