

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Эмоциональный интеллект ребенка: 3 метода его развития в домашних условиях»

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 своему 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 непрерывно 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 беспокойно 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 жестиком, 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 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.

Занимаясь всесторонним 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.