



Тематическая консультация для родителей

Развитие эмоционального интеллекта у детей

Долгое время в нашем обществе основное внимание в развитии детей уделялось в основном интеллектуальной сфере, но в последние годы все чаще можно услышать о пользе эмоционального интеллекта.

Что же это такое - эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект – это способность к пониманию своих и чужих эмоций и к управлению ими.

Важно уметь различать эмоции, ведь управлять можно только тем, что ты знаешь и понимаешь. Важно знать, как работать с эмоциями, уметь принимать и выражать их.

Работать над эмоциональным интеллектом необходимо для того, чтобы обрести стабильность в различных повседневных ситуациях. Например, справиться с гневом, грустью или страхом, снимать стресс, преодолевать трудности и разряжать конфликты. Человек, обладающий эмоциональным интеллектом, будет знать, как контролировать и направлять эмоции для достижения определённой цели, а также научится выражать эмоции здоровым для себя и окружающих способом.

Эмоциональный интеллект важен и в отношениях с окружающими, он позволяет распознавать эмоциональное состояние других людей. Установлено, что люди, обладающие более высоким эмоциональным интеллектом, проявляют большую эмпатию, они эмоционально стабильнее, более открыты и сознательны. При достаточном уровне эмоционального интеллекта будут наблюдаться: доверие, любопытство, самоконтроль, креативность, способность общаться и сотрудничать с окружающими на более высоком уровне, эмпатия и уважение по отношению к другим людям. А все эти качества способствуют достижению успеха в разных областях деятельности.

Развивать эмоциональный интеллект можно в любом возрасте, но лучше начинать его формирование еще в детстве.

В развитии эмоционального интеллекта у детей акцент необходимо делать на способности понимать чувства другого ребенка, взрослого, ставить себя на его место и чувствовать его переживания и эмоции. Этому во многом способствует сюжетно-ролевая игра и другие игры (например, настольные),

произведения художественной литературы (через сопереживание героям), коллективная трудовая деятельность (через совместную работу), творческая деятельность (через развитие эстетических чувств).

Предлагаем вашему вниманию несколько простых игр и упражнений, которые можно использовать родителям для развития эмоционального интеллекта у детей.

1. Игра «Продолжи фразу» – для развития умения выражать собственные эмоции.

Участники игры передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации бывают такими: «Я радуюсь, когда ...», «Я злюсь, когда ...», «Я огорчаюсь, когда ...», «Я обижаюсь, когда ...», и т.д.

2. Игра «Тренируем эмоции» – для умения выражать собственные эмоции и чувства и понимать эмоции других людей.

Здесь можно потренироваться в выражении не только самих эмоций, но и их оттенков, которые могут быть присущи отдельным людям, сказочным героям, животным. Задания нужно подготовить заранее на небольших листочках. Примеры заданий:

- улыбнитесь как кот на солнышке;
- улыбнитесь как счастливая мама;
- покажите, как рассердился ребенок, у которого отобрали игрушку;
- покажите, как испугался котенок, на которого лает собака;
- удивитесь как лисенок, который впервые увидел снег;
- огорчитесь как белка, которая забыла, куда спрятала орех;
- расстройтесь как ослик, который потерял хвост;
- порадитесь как Карлсон, который задумал пошалить и т.д.

Участники по очереди вытягивают из мешочка/коробочки задания и выполняют их.

3. Игра «Найди и определи эмоции» – учимся замечать эмоции других людей.

Выбираем и смотрим мультфильм, в котором герои часто выражают разнообразные эмоции. Можно устроить семейные соревнования – кто найдет больше всего эмоций у героев мультфильма за время просмотра.

4. «Шкала эмоций». Осознание интенсивности и причины эмоций – важный аспект развития эмоционального интеллекта у детей. Например, когда ребенок сердится, спросите его, насколько он сердит. Или насколько ему грустно, если ребенок выглядит печальным. Для этого можно договориться использовать шкалу эмоций от 1 до 10, при этом для маленьких детей лучше всего предварительно оформить ее и разместить на видном месте в доме. Поинтересуйтесь, что вызвало у ребенка данную эмоцию. Учите понимать соотношения между тем, что он думает, и как себя чувствует. Можно

использовать подобную шкалу и для того, чтобы сообщить ребенку о своих эмоциях.

Подобные простые игры и подсказки помогут родителям использовать время, проведенное с ребенком, интересно и с пользой.

Литература и интернет-ресурсы

1. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 1996. 208 с.,
2. Развитие эмоционального мира детей дошкольного возраста. Режим доступа: <http://www.vipkro.wladimir.ru/do/protected/2897854/Modul%202.4%20n.htm>
3. Способы развить эмоциональный интеллект у дошкольников. Режим доступа: <https://vsepromozg.ru/razvitie/razvitie-emotcionalnogo-intellekta-u-doshkolnikov>
4. Ленкина В. О., Огир А. А., Вартанян О. В., Борохович Л. Ю. Способы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста // Молодой ученый. — 2017. — №13. — С. 569-571. — URL <https://moluch.ru/archive/147/40819/>.