

Эмоциональный

Интеллект – это способность распознавать свои чувства и эмоции и управлять ими, а также понимать чувства других людей. Чем лучше у человека он развит, тем более осознанно он строит свою жизнь.

Дети на все реагируют очень бурно. От природы они не

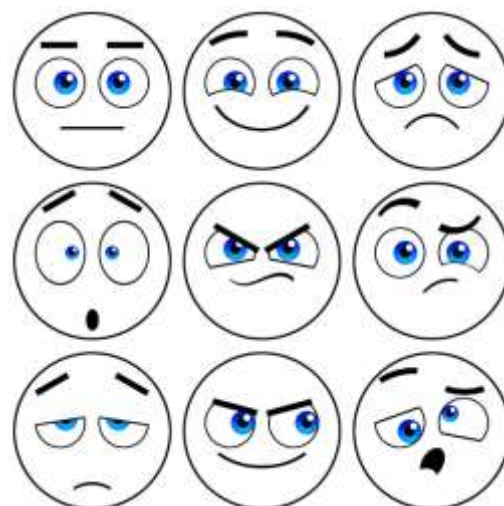
скрывают свои эмоции, выражают их открыто и непосредственно. Однако если у ребенка не развит эмоциональный интеллект, он затрудняется при ответе на вопрос, что он сейчас чувствует. У него возникают трудности в общении из-за того, что он не может выразить свои эмоции, не замечает переживаний окружающих или интерпретирует их неправильно.

Ребёнку необходимо научиться понимать свои чувства и эмоции и уметь рассказать Вам о них. У него должен быть развит Эмоциональный Интеллект.

Если ваш ребенок ещё не знает, как называются его чувства и часто не может понять и рассказать, что с ним происходит – помогите ему развить его Эмоциональный Интеллект.

Как развить эмоциональный интеллект у дошкольника

Учите малыша проговаривать, что именно ему нравится или не нравится. Сначала, как правило, мама называет предполагаемую в данной ситуации эмоцию и предлагает конструктивный способ ее выражения (например, топтать ногами от злости, рвать бумагу и т.д.). Взрослые делятся с ребенком своими переживаниями,



называют их, объясняют причину. Видя такую модель поведения, малыш учится понимать свое эмоциональное состояние, называть его и выражать. Он говорит о том, что обидно, что злит, что пугает, что радует, что веселит и др.



Называйте чувства и эмоции ребёнка

Формируйте у ребёнка словарик эмоций, чтобы он мог сказать:

- Я так рад!
- Я злюсь!
- Я боюсь.
- Мне одиноко.
- Я грущу.
- Я беспокоюсь.
- Я скучаю.
- Я волнуюсь и т.д.

Разрешайте ребёнку испытывать эмоции

Не запрещайте ребёнку испытывать любые его эмоции. Ведь запрещая, мы учим ребёнка их подавлять. Но при этом они никуда не денутся, а будут создавать в нём тревогу, напряжение и агрессию.

Помните, что нет плохих и хороших эмоций. Есть приятные и неприятные. И каждая эмоция может быть в отдельном конкретном случае полезна.

Покажите ребёнку, как выражать эмоции

Расскажите и покажите ребёнку, что он может выражать эмоции разными способами:

- ✓ Сказать вам про них: «Мне грустно», «мне смешно».
- ✓ Нарисовать их.
- ✓ Слепить из пластилина или из песка.
- ✓ Через физические действия: попрыгать, побегать, потанцевать.
- ✓ Рассказать через игру.



Назовите чувства ребёнка, которые он сейчас переживает:

- Ты очень скучаешь по папе.
- Понимаю, тебе это обидно.
- Я вижу, как тебе приятно.
- Я понимаю, тебе сейчас грустно.
- Похоже, ты очень разозлился.



Игровые упражнения на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим

1. Пиктограммы (3-7 лет)

Покажите ребенку пиктограммы и объясните их значение. Предложите вспомнить и рассказать о событиях в его жизни, которые стали причиной проявления таких эмоций. Предложите высказать свое мнение: какой цвет может характеризовать каждую эмоцию, и раскрасить пиктограммы этим цветом.



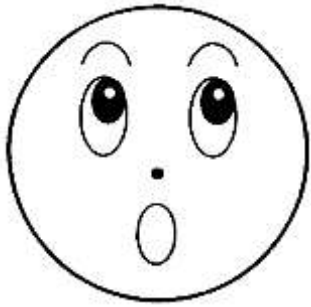
РАДОСТЬ – положительная эмоция. Возникает, когда человек доволен тем, что происходит в его жизни.



ГРУСТЬ – возникает в случае неудовлетворения происходящими в жизни событиями. Понятие грусти считается противоположным радости и близко по значению таким словам, как печаль, тоска, уныние.



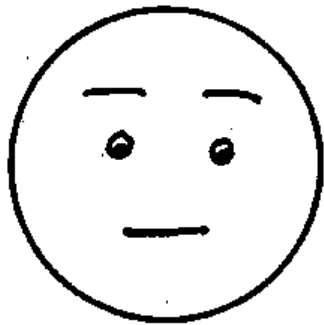
ЗЛОСТЬ – одна из важнейших эмоций человека и в то же время одна из самых неприятных. Считается, что злиться – плохо, так как это приводит к обидам, ссорам, дракам. Однако существует такое понятие как «спортивная злость» и т. п. Подобные переживания часто необходимы, чтобы отстоять свое мнение или справиться с трудной задачей.



УДИВЛЕНИЕ – самая кратковременная эмоция.
Это реакция на внезапно возникшее обстоятельство.



СТРАХ – неприятное ощущение, которое возникает в результате реальной или воображаемой опасности или угрозе.



СПОКОЙСТВИЕ – это приятное ощущение, состояние внутреннего счастья, когда тебя ничего не беспокоит, тебе не грустно, не обидно, не страшно.

2. «Фотография» (4-7 лет)

Рассмотрите с ребенком свой семейный альбом. Показывая фотографии его самого и близких, спрашивайте, какое настроение было у них при этом, что они чувствовали: удивление, испуг, радость, грусть и т.д. там, где ребенок затрудняется, помогите ему, расскажите о ситуации, когда была сделана фотография.

Упражнение позволяет ребенку развивать понимание чувств и эмоций, укрепляет семейные связи и привязанности.

3. «Тренируем эмоции» (4-7 лет)

Попросите ребенка:

Нахмуриться, как:

- осенняя туча;
- рассерженный человек;



- злая волшебница.

Улыбнуться, как:

- кот на солнце;
- само солнце;
- как Буратино;
- как хитрая Лиса;
- как радостный ребенок.



Позлись, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое;
- человек, которого ударили.



Испугайся, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу;
- заяц, увидевший волка;
- котенок, на которого лает собака.

Устань, как:

- папа после работы;
- человек, поднявший груз.



Отдохни, как:

- уставший воин;
- ребенок, который много потрудился, но помог маме.

4. **Я удивлюсь, если...** (с 4-х лет)

В эту игру можно играть где угодно. По дороге в школу или в садик, во время поездки в транспорте, во время ожидания очереди в поликлинике. Количество участников может быть любым. По очереди каждый приводит свой вариант окончания фразы "Я удивлюсь, если...".

Например:

"Я удивлюсь, если наш кот заговорит человеческим голосом".

"Я удивлюсь, если папа придет с работы в костюме клоуна".

"Я удивлюсь, если встречу на улице инопланетян".

Эта игра не только объясняет, что же такое удивление, — она смешит, развивает фантазию.

5. *Угадай эмоцию.* (с 4-х лет)

Можно играть вдвоем или в компании. Один изображает какую-нибудь эмоцию, а остальные должны угадать.

Все вышеперечисленное развивает у дошкольников способность управлять своими чувствами, совершенствует коммуникативные навыки, а также воспитывает доброжелательность и эмпатию.

Список использованной литературы:

1 Путилова, О. А. Эмоциональный мир ребенка / О.А. Путилова. – М. : Генезис, 2012. – 122 с.

2 Т. П. Трясорукова. Эмоциональный интеллект. – Ростов-на-дону: Феникс, 2021. – 32 с.

3 Эмоциональный интеллект у дошкольника [Электронный ресурс]
<https://childdevelop.ru/articles/develop/41/>

Для оформления использованы рисунки из сети Интернет