

Муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 49 «Березка»
муниципального образования город Новороссийск



Эмоциональный интеллект

Пособие для родителей детей
дошкольного возраста.

Педагог-психолог
Рычкова Виктория Александровна

г.Новороссийск

353920 Россия,
Краснодарский край,
г.Новороссийск,
ул.Куникова 52, а
тел/факс 8 (8617) 63-35-00
e-mail: prodetey49@mail.ru
www.crr49.ru

УДК 159.922.736
ББК 88.412
Р95

Рычкова В.А. Эмоциональный интеллект. Пособие для родителей детей дошкольного возраста. – Новороссийск, 2022, - 20 с. Тираж 100 экз.

Печатается по решению педагогического совета МАДОУ ЦРР – детского сада № 49 МО г.Новороссийск, протокол № 1 от 31.08.2022г.

Рецензент: главный специалист МКУ ЦРО «Центр развития образования» Кособянец О.Я.

В пособии автор приводит понятное для родителей объяснение самого понятия эмоциональный интеллект. Также предлагает подборку несложных игр для развития эмоциональной сферы, которые не требуют от родителей создания особых условий и доставят ребенку удовольствие, вызовут положительные эмоции.

Данное пособие предназначено для родителей детей дошкольного возраста.

© МАДОУ ЦРР – детский сад № 49 МО г.Новороссийск
© В.А.Рычкова

Введение

Эффективное взаимодействие с людьми зависит от эмоционального состояния человека.

Формирование эмоциональной сферы человека и его эмоционального интеллекта происходит с самого раннего детства. Если эмоциональное воспитание реализовано в недостаточной степени, то возникают серьезные трудности.

Проблема неумения управлять своими эмоциями, понимать эмоции других, правильно их определять и оценивать приводит к агрессии, тревожности, заниженной самооценки у детей дошкольного возраста.

Всего этого можно избежать, если уделять внимание эмоциям ребенка, обсуждать с ним эмоции свои и окружающих. Казалось бы, несложные игры, но они могут помочь избежать проблем в общении и развитии.

Рычкова Виктория Александровна
педагог-психолог МАДОУ центра развития ребенка
– детского сада № 49,
специалист консультационного центра для родителей
«ПроДетей»

Несколько важных моментов...

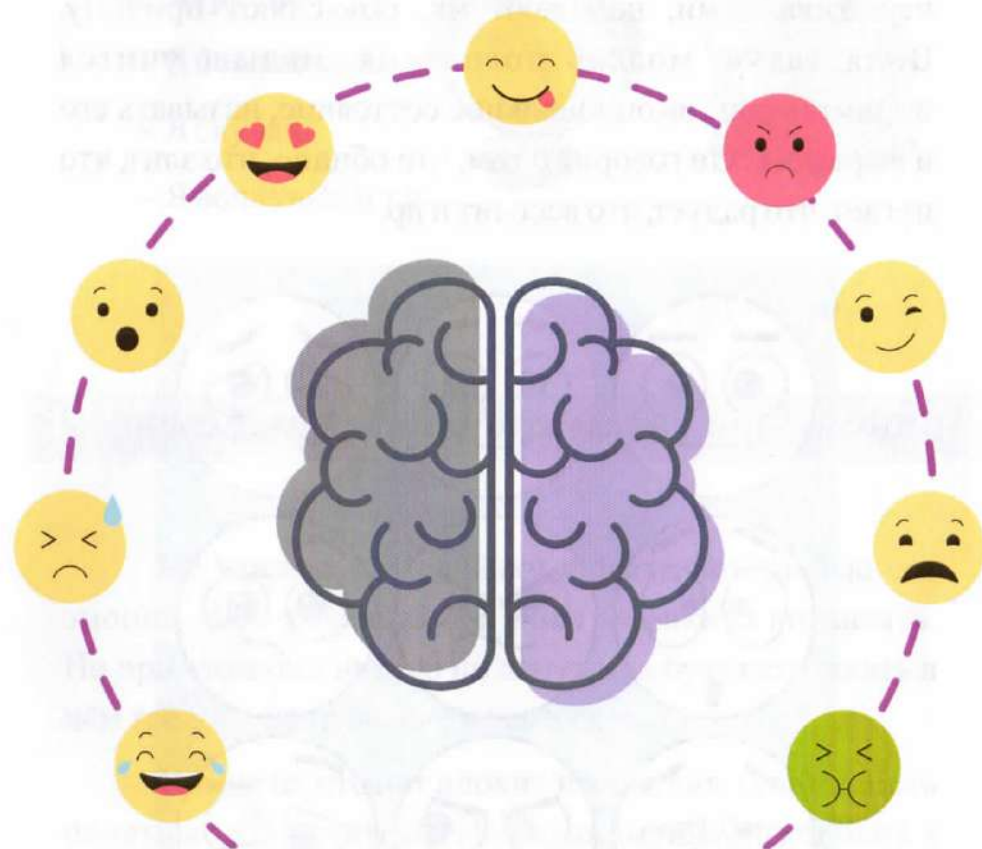
Эмоциональный Интеллект – это способность распознавать свои чувства и эмоции и управлять ими, а также понимать чувства других людей. Чем лучше у человека он развит, тем более осознанно он строит свою жизнь.



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, ему трудно дать ответ 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.

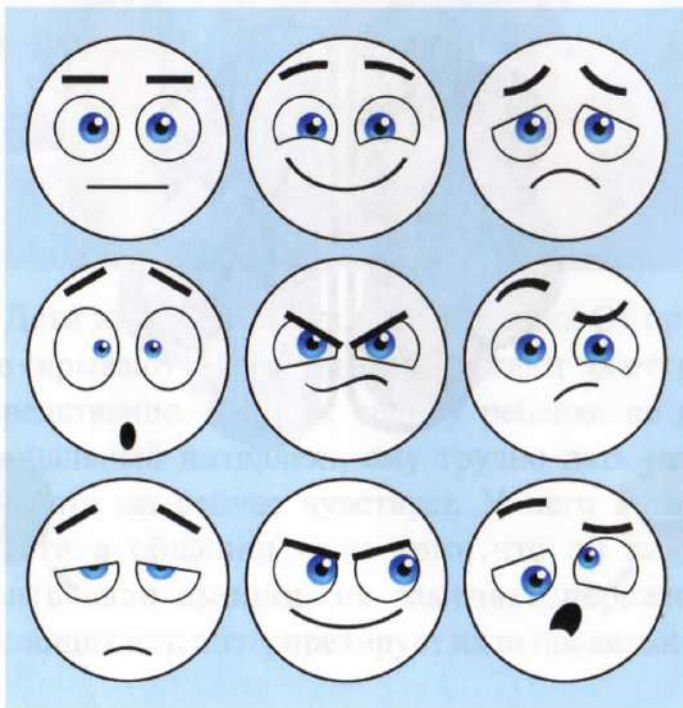
Ребёнку необходимо научиться понимать свои чувства и эмоции и уметь рассказать Вам о них. У него должен быть развит Эмоциональный Интеллект.

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.



Называйте чувства и эмоции ребёнка

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, топать 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.



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:

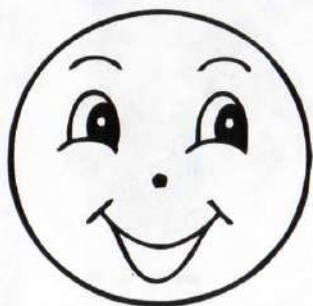
- Ты очень скучаешь по папе.
- Понимаю, тебе это обидно.
- Я вижу, как тебе приятно.
- Я понимаю, тебе сейчас грустно.
- Похоже, ты очень разозлился.



Игровые упражнения на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим

1. Пиктограммы (3-7 лет)

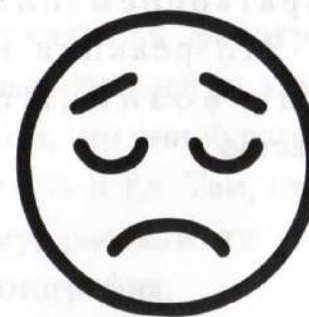
Покажите ребенку пиктограммы и объясните их значение. Предложите вспомнить и рассказать о событиях в его жизни, которые стали причиной проявления таких эмоций. Предложите высказать свое мнение: какой цвет может характеризовать каждую эмоцию, и раскрасить пиктограммы этим цветом.



РАДОСТЬ –

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

ГРУСТЬ –

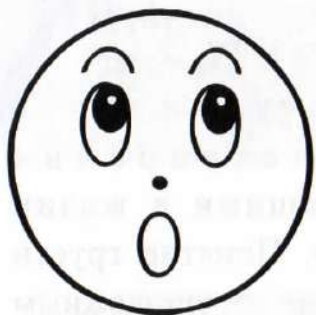


возникает в случае неудовлетворения происходящими в жизни событиями. Понятие грусти считается противоположным радости и близко по значению таким словам, как печаль, тоска, уныние.

ЗЛОСТЬ –

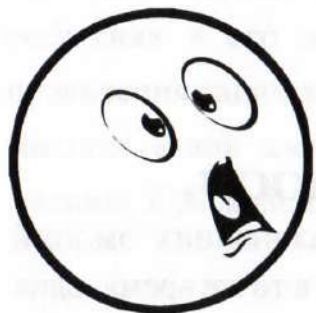


одна из важнейших эмоций человека и, в то же время, одна из самых неприятных. Считается, что злиться – плохо, так как это приводит к обидам, ссорам, дракам. Однако существует такое понятие как «спортивная злость» и т. п. Подобные переживания часто необходимы, чтобы отстоять свое мнение или справиться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



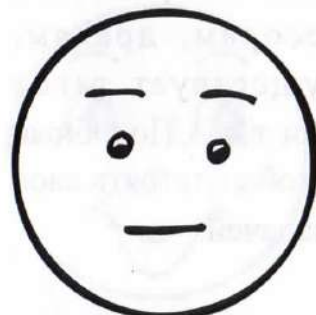
УДИВЛЕНИЕ –

самая кратковременная эмоция. Это реакция на внезапно возникшее обстоятельство.



СТРАХ –

неприятное ощущение, которое возникает в результате реальной или воображаемой опасности или угрозы.



СПОКОЙСТВИЕ –

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

1. «Фотография» (4-7 лет)

Рассмотрите с ребенком свой семейный альбом. Показывая фотографии его самого и близких, расспрашивайте, 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.

2. «Тренируем эмоции» (4-7 лет)

Попросите ребенка:

нахмурься, как

- осенняя туча;
- рассерженный человек;
- злая волшебница.



Улыбнись, 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 магазин 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.

[Э л е к т р о н н ы й р е с у р с]
<https://childdevelop.ru/articles/develop/41/>

Для оформления брошюры использованы рисунки из сети Интернет