

Консультация для родителей

Эмоциональный интеллект

Воспитатель: Шармакова О.П.



Эмоциональный интеллект – это способность понимать свои эмоции и умение управлять ими, а также адекватно реагировать на эмоции других людей.

Развитие эмоционального интеллекта напрямую связано с развитием коммуникативных качеств. Ребенку, который может понять свои эмоции и управлять ими, легче общаться окружающими и люди более благосклонно относятся к нему.

При подготовке к школе эмоции играют важную роль. Они направляют и организуют восприятие, внимание, память, мышление, пробуждают воображение, стимулируют творческое познание.

Эмоциональный интеллект нужен для формирования ответственности,. Понимание чувств других людей позволяет прогнозировать последствия своих действий – как для окружающих, так и для самого себя.

Распознаем эмоции.

Чтобы помочь ребенку понимать самого себя, озвучивайте вслух те эмоции, который он испытывает: «Твоя игрушка сломалась, и ты очень расстроен», «Похоже, тебе сейчас очень весело», «Наверное, ты сейчас сердит, как грозный лев».

Озвучивайте свои эмоции так же, как озвучиваете эмоции ребенка «Я радуюсь, когда ты радуешься!», «Я так горжусь твоими увлечениями», «Я злюсь, когда меня не слушают».

Побуждайте ребенка анализировать.

Помогите ребенку осознавать свои эмоции, задавая наводящие вопросы: «Тебе весело или грустно?», «Интересно или скучно?». Так ребенок будет учиться распознавать эмоции. Именно этот процесс отвечает за развитие эмоционального интеллекта ребенка.

Управляем эмоциями.

Ребенку, как и любому взрослому, прежде чем начать что-то делать, нужно понять свое отношение к произошедшему. Если у ребенка отобрали любимую игрушку, то он начинает кричать, плакать и даже драться, потому что испытывает обиду, грусть, злость, но не знает, как с этим справиться. Когда ребенок знает себя и реакции на разные события, когда он понимает свое настроение и отношение к происходящему, то ему становится гораздо легче регулировать свое поведение.

Понимание чувств других людей.

Проживая собственные чувства, наблюдая за своей реакцией, ребенок учится понимать чувства других людей. Это очень важно, ведь так развивается эмпатия – способность к сопереживанию, которая является залогом тесной внутренней связи с родными и друзьями и неизменной частью успешной семейной жизни в будущем.

