

Консультация для родителей

«Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста»

Воспитатель: Руденко Ю.Е

На сегодняшний день большинство родителей стремится развивать своё чадо со всех сторон. Этому способствует огромное количество кружков и «развивашек» с самого раннего возраста.

Ранний и дошкольный возраст – основа не только для закладывания знаний и умений, но и становление эмоционально развитой эмпатичной личности, способной понимать свои мысли и эмоции.

Что такое эмоциональный интеллект

Данное понятие появилось сравнительно недавно, в 1990 году, и означает способность человека распознавать и выражать свои собственные эмоции и чувства, а также понимать эмоции других людей.

- восприятие, оценка и выражение эмоций: способность понимать свои эмоции и других, определять потребности, исходящие от эмоций и различать подлинные и ложные эмоции;
- использование эмоций в мышлении и деятельности: возможность применения эмоций для решения неординарных задач;
- понимание эмоций: интерпретация причины тех или иных эмоций, способность к пониманию комплекса чувств или противоречивых эмоций, например, любовь и ненависть;
- осознанное управление эмоциями: способность принимать все чувства от отрицательных до положительных, контролировать эмоции и сознательно использовать их, в зависимости от ситуации.

Зачем развивать эмоциональный интеллект у детей

1. Управление собственным поведением

Допустим, у ребенка отобрали любимую игрушку. В ответ он начинает кричать, плакать, может даже лезть в драку. Почему? Потому что он испытывает эмоции – обиду, грусть, злость. Когда ребенок не понимает своих чувств, он начинает просто реагировать на ситуацию. Однако, когда он понимает, что чувствует, то начинает «решать». Ребенку, как и любому взрослому, прежде чем начать исправлять, нужно понять свое отношение к произошедшему. Когда ребенок знает себя – свои реакции на различные события, предпочтения, когда понимает свое настроение и отношение к происходящему, ему становится гораздо легче регулировать свое поведение.

2. Понимание чувств других людей

На опыте «проживания» своих чувств, наблюдения за своей реакцией, ребенок учится понимать чувства других людей. Почему это важно?

В первую очередь, понимание других способствует развитию компетентности в общении – способности находить общий язык, устанавливать и поддерживать контакты.

Понимание чувств других необходимо для формирования ответственности, ведь оно позволяет прогнозировать последствие своих действий – как для окружающих, так и для самого себя.

Эмоциональный интеллект у детей дошкольного возраста

В каком бы возрасте взрослые не начали заниматься развитием эмоционального интеллекта у ребенка, алгоритм его формирования будет един – важно, чтобы знакомство с миром эмоций проходило постепенно, от простого к сложному:

Рассказывайте ребенку о чувствах и эмоциях, проговаривайте их вслух, наглядно показывайте эмоциональные проявления при помощи различных игр и бесед.

Побуждайте ребенка самостоятельно выражать свои чувства и эмоции. Интересуйтесь, что чувствует ребенок в различных жизненных ситуациях.

Игры для развития эмоционального интеллекта у детей

Чтобы помочь ребенку познать все многообразие эмоций, научиться осознавать и выражать словами свои и чужие чувства, существует множество игр. Вот некоторые из них:

Игра с образом животных

Попросите ребенка представить какое-либо животное и эмоционально на него отреагировать. Пусть он даст название своей эмоции и объяснит причину ее появления. Например, радость, потому что собака виляет хвостом и ластится. Или страх, потому что лев большой и рычит.

Игра с мячом

Бросая ребенку мяч, говорите: «Я радуюсь, когда.», затем по очереди озвучивайте варианты: «ем мороженое, светит солнце, гуляем в зоопарке, улыбается мама». Чем больше вариантов наберется, тем лучше. Следите за отсутствием повторений. Далее продолжайте игру с другими эмоциями: я грущу, злюсь, удивлен, мне страшно, интересно, стыдно и т.д.

Игра «Волшебный мешочек»

Эта игра направлена на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций. Перед ее началом уточните у ребенка, что он чувствует на данный момент, например, он на кого-то обижен. Предложите сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции – обиду, досаду, злость, грусть. Крепко завяжите этот мешочек и уберите его. Затем возьмите еще один волшебный мешочек и попросите ребенка взять из него любые положительные чувства, которые он хочет.

Уделяя внимание интеллектуальному и физическому развитию своего малыша, не забывайте про то, что счастливый человек – здоровый человек, который понимает себя и свои чувства. Родитель – самый важный источник развития ребёнка, но, к счастью, не единственный.