

Консультация для родителей

Материал подготовила воспитатель Ефимова Н.Н



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 с 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.

Управляем эмоциями

Управление собственным поведением

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 или даже драться, потому что испытывает обиду, грусть, злость, но не знает, как с этим справиться. Когда ребенок знает себя и свои 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.

Распознаем эмоции

Проговариваем эмоции

Чтобы помочь ребенку понимать самого себя, озвучивайте вслух те эмоции, которые 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 и отвечает за развитие эмоционального интеллекта ребенка.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ У ДЕТЕЙ

Заботимся

Ваши сюжетно-ролевые игры с ребенком вполне можно превратить в игры на развитие эмпатии – просто включите в них заботливые моменты (кого-то пожалеть, кому-то помочь). Не забывайте делать это сами и в своей повседневной жизни: сходить к бабушке и дедушке и чем-то помочь им, помочь младшему брату или сестренке, поднять упавшую вещь мимо проходящего человека и т.д. Учите ребенка сочувственно относиться к больным людям и людям с ограниченными возможностями.

Он какой, твой друг?

Забрав ребенка из детского сада или после прогулки, попросите его описать, во что сегодня был одет его друг или другие дети, какое у него было настроение, как он себя чувствовал. Ненавязчиво задавайте ребенку вопросы о том, почему он так думает, на основании чего он сделал такие выводы.

Изображаем настроение

Попросите ребенка изобразить свое настроение: в движении, в рисунке, сравнить с цветом, животными или растением. Из рисунков и фотографий ребенка можно потом сделать альбом настроений ребенка и ввести в обиход новые выражения. Например, «у меня сегодня оранжевое настроение» – такое радостное, что прыгать до потолка хочется, или «что-то у меня сегодня совсем серое настроение» – грустно, скучно.

Что ты чувствуешь?

Для этой игры вам будут нужны еще участники: дети или другие члены семьи. Попросите ребенка посмотреть на другого участника игры и

догадаться, что он сейчас чувствует. Ребенок рассказывает, другой участник слушает, а затем соглашается или не соглашается.

Что он чувствует?

Предложите ребенку рассказать от имени слона о его жизни на воле и в зоопарке, от имени карася — о его чувствах, когда он плавал в пруду и когда попался на крючок. Спросите ребенка, что чувствует ель, когда ее рубят на Новый год, какие чувства могут быть у цветов, растущих в поле, и цветов, стоящих в вазе и т.д.

Подарок для всех

Для этой игры вам будут нужны еще участники: дети или другие члены семьи и цветик–семицветик из бумаги или картона. Предложите каждому участнику оторвать от цветика–семицветика один лепесток и загадать желание общее для всех:

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли —

Быть по–моему вели.

Вели, чтобы сделалось то–то и то–то!

Цепочка эмоций

Для этой игры вам понадобятся карточки с разными эмоциями. Желательно, чтобы персонажей было несколько. Выложите перед ребенком несколько карточек и попросите его придумать историю. В другой раз ребенок может выбрать карточки сам. Обратите внимание ребенка на то, как в его рассказе один добрый поступок порождает много других добрых дел, а злой, нехороший поступок тянет за собой цепочку других, как добро и зло бумерангом возвращаются к тому, кто их сделал.

Книги про эмоциональный интеллект для дошколят



Серия книг Шьен Шо Шин Орели:

