

## Важность развития эмоционального интеллекта ребенка

После полутора лет уже важно проговаривать то, что чувствует малыш, — объясняя ему его эмоции. Тогда ребёнок научится понимать, что с ним происходит. Впоследствии это понимание поможет ему более эффективно справляться со своими эмоциями. А понимание чужих эмоций предохранит от трудностей общения. Такому ребёнку будет легче заводить друзей и в детском саду, и дальше по жизни. У него будет меньше проблем в подростковом возрасте, уходящих корнями в раннее детство.

Ребенок с развитым эмоциональным интеллектом не будет страдать из-за того, что мир к нему враждебен и его никто не понимает. Ведь именно в подростковом возрасте снова ведущую значимость приобретает эмоционально-личностное общение, но уже не с родителями (как в младенчестве), а со сверстниками.

Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в дошкольном и младшем школьном возрасте, поскольку именно в этих периодах идет активное эмоциональное становление ребенка, совершенствуется его самосознание, способность к рефлексии и децентрации (способности встать на позицию партнера по общению):

Важность эмоционального интеллекта

- ✓ умение контролировать свои аффективные импульсы;
- ✓ умение определять свои чувства и признавать (принимать) их;
- ✓ способность использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
- ✓ умение эффективно общаться с другими людьми, находить общие точки соприкосновения;
- ✓ способность распознавать и принимать чувства других людей;
- ✓ способность к эмпатии.

### Игры для развития эмоционального интеллекта

Задание 1. **Смайлики**. Вам понадобится телефон, любой мессенджер. Заходите в смайлики и погружайтесь в игру.

- Распознай эмоцию.
- Что чувствует смайлик?
- Что у него случилось?
- Как он поступит?

Задание 2. **Придумай историю**. Выберите друг для друга несколько смайликов (сначала 2, потом 3 и т.п.) объедините их в один сюжет. Можно к сюжету друг друга добавлять еще смайлики и продолжать историю в своем стиле.

Задание 3. **Причина-следствие**. Создавайте из смайликов примеры. Обсуждайте, описывайте результат, фантазируйте, придумывайте разные исходы ситуаций. Развивайте широкомыслие

Можно придумать и другие игры. Так вы будете развивать в ребёнке символическое мышление). Например, если ребёнок не любит задания с цифрами, можно обозначить каждый смайлик цифрой и сделать пример из смайликов. Решать будет намного интереснее)

## Что должен уметь ребенок?

Ребенок до 5 лет должен уметь вербально выражать свои чувства и эмоции. Не криком, плачем, истерикой, дракой или ударом, а вербально. Это важный этап психического развития, который должны пройти все дети на рубеже своего 5летия.

- ✓ Что должен уметь ребенок говорить?
- ✓ «Я сержусь»
- ✓ «Мне это не нравится»
- ✓ «Нет, не делай так»
- ✓ «Я так не хочу»
- ✓ «Я тревожусь» / «я волнуюсь»
- ✓ «Я рад»
- ✓ «Я счастлив»
- ✓ «Мне нравится»
- ✓ «Мне грустно»
- ✓ «Меня это злит, потому что...»
- ✓ «Я хочу по-другому»
- ✓ «Мне интересно»
- ✓ «Мне жаль, извини»
- ✓ «Со мной так нельзя»
- ✓ «Я завидую»
- ✓ «Я боюсь»

И многие другие вариации этих основных эмоций. Но помним, что дети развиваются на уровне зеркальных нейронов. Это значит, что в лексиконе взрослого на постоянной основе должны присутствовать эти фразы.

### **5 вопросов, которые нужно задать ребенку перед сном, чтобы ребенок чувствовал себя любимым и эмоционально защищенным.**

1. Что тебя сегодня порадовало сегодня БОЛЬШЕ всего?
2. Если бы у тебя была волшебная палочка, как бы ты провел сегодняшний день?
3. Кем из супергероев/сказочных героев ты бы хотел быть сегодня? Почему?
4. Какими 5 своими поступками за сегодня ты гордишься? Назови свои 5 достижений?
5. Какое событие завтрашнего дня ты ждешь больше всего?

Вводить традицию «пошутукаяться перед сном» можно с 3х лет! Естественно разговор не должен проходить в формате допроса!!! Предполагается, что Вы тоже будете отвечать на эти вопросы. Первое время ребенок может не идти на контакт. Рассказываете сами ребенку о своем дне.

### **Слова, которые укрепляют эмоциональную связь с ребенком. Повторяйте это ребенку, как можно чаще.**

- ✓ Ты можешь быть любой рядом со мной. Я люблю, ценю и приму тебя любой!
- ✓

- ✓ Тебе не надо быть хорошим или послушным, чтоб заслужить мою любовь.
- ✓ Мне не нужны твои хорошие оценки (поступки), чтоб любить тебя. Даже если ты вдруг получил плохую оценку, моя любовь не станет слабее.
- ✓ Я люблю тебя, даже если ты делаешь что-то не так.
- ✓ Я люблю тебя, даже если ты злишься на меня и хлопаешь дверью, прячась в своей комнате.
- ✓ Я дарю тебе свою любовь просто так, потому что ты мой ребенок!!!

### **Подборку книг для эмоционального развития своего малыша**

- ✓ «Мышонок Тим». Серия книг про милого мышонка, которая учит понимать и признавать свои чувства, учит общаться со сверстниками и справляться с трудностями.
- ✓ «Хочу быть как ты». Добрая и трогательная история про маленького мамонтенка, который хотел скорее вырасти как мама и папа.
- ✓ «Детский сад без слез». Увлекательная сказка про приятные и «не очень» моменты в детском саду. Книга поможет ребенку понять, что детский сад — это весело и совсем не страшно.
- ✓ «Секреты полезных привычек». Терапевтические сказки, помогающие ребенку с удовольствием делать повседневные дела. С самого детства малыш узнает секрет, как ввести полезные привычки в свою жизнь.
- ✓ «Хорошие манеры». Набор сказок научит малыша справляться с капризами, правильно питаться и ложиться спать вовремя.

### **Книги- помощники для каждого родителя**

- ✓ Л. Петрановская «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка», «Если с ребенком трудно» - эти книги, словно навигатор, помогут без помех пройти путь от карапуза до подростка, научат преодолевать сложности каждого этапа, разложат по косточкам истинные потребности дерзких и капризных бунтарей, дадут важные приемы контейнирования и властной заботы.
- ✓ А. Кон «Воспитание сердцем» - шикарная книга об основах принятия своего ребенка. Вместо традиционных поощрений и наказаний - безусловное воспитание: общение, уважение, сотрудничество, умение слышать, доверие, отсутствие упреков, развитие внутренней мотивации.
- ✓ Д. Готтман, Д. Деклер «Эмоциональный интеллект ребенка» - рассказывает о пяти шагах эмоционального воспитания, которые помогут родителям научиться слышать и чувствовать своих детей, а чадам - понимать свои эмоции и справляться с трудностями, что в конечном итоге заложит основу для поддержания близких отношений в семье.

*Литература:*

*Материалы сети Интернет.*

*Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушаков*

*Пазухина И.А. Познаем себя и других. Психолого-педагогическое сопровождение социально-эмоционального развития детей дошкольного возраста*

*составитель: Крючкова Г.А., педагог-психолог*