

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 232»

**Консультация для родителей  
«Развитие эмоционального интеллекта.  
Рекомендации родителям»**

Воспитатели  
старшей группы №21  
Тригуб Т.П.  
Ахмылова Ю.А.

2020

Заботиться о развитии эмоциональной сферы ребенка так же важно, как о его физическом и умственном развитии. От эмоционального интеллекта зависит благополучие нашей жизни.

Эмоции начинают развиваться в самом раннем возрасте. Дошкольник знаком с простым спектром чувств, он учится определять их у себя и других людей, узнает способы преодоления гнева и агрессии. В школьном возрасте происходит наиболее интенсивное развитие эмоционального интеллекта. Ребенок приобретает умение признавать и принимать собственные чувства, контролировать их, понимать чувства других людей, представлять себя на месте другого человека, сопереживать.

Эмоциональный интеллект как социальный навык, можно совершенствовать всю жизнь.

Вот некоторые рекомендации для родителей, которые хотят позаботиться о развитии эмоциональной сферы ребенка:

►□ Все чувства нужны. Нет плохих и хороших. Чувства дают нам возможность ориентироваться в жизни. Если не будет, например, страха, человек не почувствует опасность, а значит не сможет принять решение, которое его сохранит. Главное для ребёнка – полноценное проживание всего спектра чувств. Подавление эмоций, обесценивание, не только не способствует развитию эмоционального интеллекта, но и заставляет ребёнка стыдиться себя. Сдерживание сильных эмоций в дошкольном возрасте может привести к неврозам и психологическим проблемам.

Родителям важно принимать сложные и порой противоречивые эмоции, мысли и поступки своего ребёнка. Именно в этом случае происходит развитие эмоционального интеллекта в гармоничном направлении. Задача родителей – не запретить чувства, а научить ребенка справляться с ними и направлять в конструктивное русло. Даже агрессию можно направить на созидание.

►□ Чтобы помочь ребёнку научиться понимать самого себя, проговаривайте вслух те эмоции, которые он испытывает. Ведь он ещё не знает, что каждое его состояние имеет определённое название. Раз за разом осознавая себя, ребенок понимает, что чувства бывают разные, и он имеет право на каждое из них.

►□ Показывайте свои чувства. Родитель для ребёнка – модель для подражания. Ребенку нужно видеть взрослого, не только радостным и счастливым, но и уставшего, расстроенного, иногда разозлённого и особенно важно видеть, как родитель справляется со своими сложными чувствами. Показывая свои эмоции, вы даёте это право и ребёнку, учите выражать их приемлемым способом. Если мы сами будем озвучивать свои чувства, это станет нормой общения.

►□ Побуждайте ребёнка анализировать своё состояние. Помогите ребёнку овладеть следующим алгоритмом: понять свою эмоцию, понять, почему он испытывает такое чувство, принять решение, как выразить эти чувства. Введите в свою речь формулу: «Я чувствую..., потому что..., и я хотел бы...».

Вообще развитие эмоционального интеллекта предполагает постепенное освоение ребёнком нескольких этапов.

### **1. Понимание собственных эмоций.**

*На этом этапе рекомендуется:*

- рассказывать ребёнку о чувствах и эмоциях посредством наглядного материала;
- читать сказки и смотреть вместе мультфильмы с насыщенным эмоциональным содержанием, обсуждать поведение героев сказок и мультфильмов;
- озвучивать свои чувства и чувства ребёнка в различных ситуациях;
- расширять словарный запас для выражения собственных чувств;
- учить ребенка давать обратную связь.

### **2. Понимание эмоций другого человека.**

*На этом этапе рекомендуется:*

- Показывать ребёнку свои чувства. Только тогда он научится понимать чувства других людей и изменять своё поведение в соответствии с ними;
- обсуждать поведение героев сказок и мультфильмов;
- развивать у ребёнка чувство эмпатии, сочувствие.

### **3. Управление собственным поведением.**

*На этом этапе рекомендуется:*

- научить ребёнка приемлемым способам выражения злости и гнева;

- подобрать вместе с ребёнком способы поднятия настроения.

#### **4. Социальное взаимодействие.**

*На этом этапе рекомендуется:*

- развивать у ребёнка коммуникативные навыки посредством совместных игр со взрослыми и сверстниками, чтения литературы и просмотра мультфильмов и фильмов, на тему дружбы и друзей;
- развивать адекватную самооценку, самостоятельность, уверенность в собственных силах, осознание ответственности за свои поступки.

Для развития эмоционального интеллекта у детей важны сюжетно-ролевая игра, чтение произведений художественной литературы, просмотр фильмов с насыщенным эмоциональным содержанием, творческая деятельность.

Хороши игры с картинками или фотографиями лиц с эмоциями, а также игры, в которых ребёнок с помощью мимики, жестов и позы передаёт эмоцию, а родители угадывают, и наоборот. Можно сделать свою галерею эмоций, где каждая картина – это эмоция, выраженная теми красками и композицией, которую выбирает ребёнок. Можно нарисовать свое настроение или придумывать истории на тему той или иной эмоции (что предшествовало ее возникновению, что будет потом и т.д.).

Чтобы ребенок жил в гармонии с собой и окружающим миром, научите его понимать себя и других.