

# ***Как развивать эмоциональный интеллект у детей дошкольного возраста***



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

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

*2. Учите распознавать проживаемые чувства и эмоции, предлагая сравнение:*

*- далеких по значению чувств (радость – печаль, гнев – ликование, зависть – восторг, ненависть – любовь и прочие);*

*- близких по значению чувств (скука – грусть, обида – злость, любовь – нежность, радость – восторг, злость – раздражение и прочие)*

*3. Побуждайте ребенка самостоятельно выражать свои чувства и эмоции.*

*4. 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 с пиктограммами**

Для этой игры понадобятся пиктограммы – карточки с изображением эмоций. Переверните их рисунками вниз. Пусть ребенок возьмет одну из них и, не показывая ее другим, изобразит нарисованную эмоцию. Угадавший тянет следующую карточку.

### **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.

## **Если родитель эмоционально закрыт**

Часто родители сталкиваются с собственной эмоциональной закрытостью, что, конечно, влияет на развитие эмоционального интеллекта ребенка. Взрослый не готов понимать и принимать эмоции ребенка, потому что не распознает их сам в себе. И потому готов сделать все для того, чтобы ребенок вел себя «хорошо» и спокойно – радовался потише, веселился посдержанней. В данном случае истинное значение «хорошего поведения» – удобное поведение.

Подобное спокойное поведение блокирует чувства ребенка. Ребенок понимает, что плакать, злиться, обижаться нехорошо и вытесняет такие чувства – сначала он перестает их показывать, затем и осознавать.

Блокировка таких неприятных переживаний, как обида, страх, зависть, печаль, гнев, может привести как к проблемам с коммуникацией, так и к нарушениям в психической сфере (навязчивые состояния, эмоциональные срывы, психосоматические заболевания, неожиданные страхи).

Человек чувствует себя счастливым только когда понимает и распознает все свои чувства, умеет ими управлять и проживать их. Не бывает эмоций плохих или хороших – каждая из них важна для адекватной оценки происходящего, эффективной коммуникации, мотивации, высокого качества жизни. Эмоциональная зрелость позволяет «дышать полной грудью».

*Потому, если форма выражения чувств взрослого или их интенсивность является проблемой, с этим нужно работать. Это одинаково важно для гармоничного развития эмоциональной сферы как ребенка, так и самого родителя.*

### ***Сомневаетесь в вашем уровне эмоциональной открытости?***

*Определить его поможет простой тест. Вспомните недавнюю обыденную ситуацию и какие чувства вы при этом испытывали. К примеру, что вы чувствовали по дороге на работу?*

*Если ваш ответ подразумевает то, о чем вы думали (о количестве запланированных дел, что подарить коллеге на день рождения или в какой магазин зайти после работы) – вам стоит обратить внимание на развитие эмоциональной сферы.*

*Вы больше задумались о своих чувствах, чем о мыслях, их вызывающих («У меня было плохое настроение» вместо «Я был раздражен из-за долгого стояния в пробке»)? Чаще наблюдайте за своим эмоциональным состоянием, старайтесь распознавать испытываемые эмоции.*

*Вам не составило труда вспомнить эмоциональное состояние, сопровождающее вас в пути? Поздравляем, вам не стоит беспокоиться об уровне открытости эмоционального интеллекта.*

*Педагог-психолог  
МАДОУ «Д/с № 207»  
Черникова Е.В.*