

## **«Эмоциональный интеллект».**



### **Что такое эмоциональный интеллект?**

*В настоящее время очень большое внимание уделяется интеллектуальному развитию детей – существует множество программ раннего обучения, овладение счетом, чтением, английским с ранних лет. Но, давно уже доказано, что искусственное обучение не просто вредно для ребенка, но и опасно. В погоне за собственными амбициями, родители упускают такой важный аспект, как развитие эмоционального интеллекта. И если с письмом, чтением и счетом все довольно просто, то формирование эмоциональной сферы – это процесс более сложный, а потому является важной составляющей гармоничного развития ребенка.*

***Эмоциональный интеллект** – это способность человека распознавать и корректно выражать свои эмоции, а также понимать чувства других людей.*

## ***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.*

*Развивается способность к эмпатии. Принятие чужих чувств, осознанное сопереживание и сочувствие способствует формированию тесной внутренней связи с родными и друзьями, и является неизменной частью успешной семейной жизни в будущем.*

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



## ***Как развить эмоциональный интеллект у ребенка***

*Практически все дети рождаются эмоционально открытыми и, по мере взросления малыша, уровень эмоционального интеллекта развивается и совершенствуется наравне с крупной и мелкой моторикой, слухом, речью, памятью и другими процессами.*

*Родители принимают непосредственное участие в процессе развития эмоционального интеллекта ребенка. Основная цель взрослого – научить малыша жить в гармонии с собой, принимать в себе весь спектр чувств – любовь, радость, гордость, зависть, ревность, злость, страх. И не нужно делить эмоции на плохие и хорошие, ведь все они имеют место быть в душе человека.*

### ***Первые эмоции***

*Вспомните ваши первые игры с малышом. Игра «ку-ку» – это не что иное, как реакция ребенка на чувства и эмоции взрослого – чем веселее интонация и выглядывающее из-за ладошек лицо мамы, тем заливистей детский смех.*

*Чувство голода и колики знакомят малыша с такими эмоциями, как страх, боль, любовь, доверие, растерянность, отчаяние. И задача родителя здесь – отвечать на них так, чтобы ребенок чувствовал себя нужным, значимым и услышанным. Именно в этом случае происходит развитие эмоционального интеллекта в гармоничном направлении.*

### ***Отражение чувств ребенка***

*Первый и основной навык эмоционального интеллекта – понимание своих эмоций. Чтобы помочь ребенку научиться понимать самого себя, проговаривайте вслух те эмоции, которые он испытывает. Ведь когда малыш радуется, злится или боится, он еще не знает, что каждое его состояние имеет определенное название. Раз за разом сознавая их, малыш понимает, что чувства бывают разные и он имеет право на каждое из них:*

- «Похоже, тебе сейчас очень весело»;
- «Ты сейчас такой счастливый, как солнечный зайчик»;
- «Твоя игрушка сломалась, и ты очень расстроен»;
- «Наверное, ты сейчас сердит, как грозный лев».

*Чувства можно сравнивать со сказочными героями, животными, явлениями природы, лепить и рисовать их – все, что может рассказать об эмоции, полезно для развития первой ступени эмоционального интеллекта – понимания самого себя.*

### ***Показывайте свои чувства***

*Родитель для ребенка – модель подражания. Когда ребенок наблюдает за взрослым, он начинает понимать, как следует обращаться со своими чувствами. Ему нужно видеть взрослого не только радостным и счастливым, но и уставшего, расстроенного, иногда разозленного, иными словами – естественного. Поэтому для родителя важно в первую очередь не бояться быть «настоящим», чтобы ребенок мог признать самого себя со всеми слабостями и особенностями.*

*Показывая свои чувства, вы, как образец для подражания, даете право и ребенку переживать все многообразие эмоций, учите выражать их приемлемым способом. Озвучивайте свои эмоции так же, как озвучиваете эмоции своего ребенка:*

- «Я так горжусь твоими увлечениями»
- «Я радуюсь, когда ты радуешься»
- «Сейчас я очень сержусь из-за разлитых на ковер красок»
- «Я злюсь, когда меня не слушают»

### ***Побуждайте ребенка анализировать свое состояние.***

*Когда у ребенка развивается речь и появляется возможность вести диалог, можно начинать проговаривать эмоции через альтернативные вопросы:*

- «Тебе весело или грустно?»
- «Интересно или скучно?»

*Ради, казалось бы, простого ответа «Да» или «Нет» малыш проделывает большую работу, прислушиваясь к себе, распознавая*

*эмоции и анализируя способ их выражения. Именно этот процесс и отвечает за развитие эмоционального интеллекта ребенка.*

*Разобравшись с противоположными эмоциями, можно будет переходить к близким вариантам, уточняя у малыша, обижается он или злится, испытывает радость или восторг, грусть или разочарование.*

*И, наконец, познакомившись с различными эмоциональными оттенками, научившись распознавать и проживать их, ребенок сам сможет ответить на вопрос «Что ты чувствуешь?».*

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