

Консультация для родителей

«Развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста в семье»

Стремясь развить интеллект ребенка, многие уделяют внимание лишь познавательным способностям детей. Однако не стоит забывать о таком важном понятии, как эмоциональный интеллект, то есть умения распознавать свои и чужие эмоции, управлять ими и понимать причину их возникновения. Во многом именно данные способности являются залогом успешной и счастливой жизни человека.

Дети реагируют на все очень эмоционально. Отобрали игрушку, не купили конфету – слезы, и наоборот, мама пришла пораньше с работы или на улице увидели трактор – бурная радость. Проявление эмоций у дошкольников не ограничивается только радостью и грустью, они могут выражать гнев, удивление, стыд, досаду, восхищение и другие сложные эмоции. Но далеко не всегда они являются осознанными. Дети с недостаточно развитым эмоциональным интеллектом не могут ответить на вопрос, что они чувствуют в данный момент. Кроме этого, они испытывают трудности в общении из-за того, что не обращают внимания на чувства окружающих или неправильно интерпретируют их эмоции. Именно с развитием эмоционального интеллекта связаны способности к сопереживанию и эмпатии. Малыши, которые не понимают собственные эмоции, не могут управлять ими. Поэтому родители таких детей зачастую сталкиваются с истериками и капризами.

Предлагаем вам подумать и ответить на вопросы:

1. Как часто вы сталкиваетесь с истериками и капризами?
2. На Ваш взгляд, ребенок в 5 лет способен понимать чужие эмоции, управлять своими?
3. На Ваш взгляд, нужно развивать эмоциональный интеллект ребенка или важнее познавательные способности?
4. Можно ли сдерживать эмоции?
5. Нужно ли обсуждать с ребенком какие он испытал эмоции?
6. Как Вы развиваете эмоциональный интеллект ребенка в семье?

Специалисты сходятся во мнении, что именно высокий уровень развития эмоционального интеллекта является залогом успешности в жизни. В дошкольном возрасте развитие эмоциональной сферы приобретает особую значимость, так как в этот период у ребенка происходит активное формирование его самосознания и самооценки. У родителей есть много возможностей способствовать развитию эмоционального интеллекта малыша. Обсуждайте с ребенком эмоции и причины их возникновения, открыто выражайте свои чувства и не запрещайте это делать малышу. Также существует множество специальных игр для развития эмоционального интеллекта. Предлагаем вам с ними познакомиться:

Игра «История одного шарика»

Цель игры: научить ребёнка расслабляться, подстегнуть работу его воображения, помочь анализировать собственные переживания.

Как играть

1. Попросите малыша надуть яркий воздушный шарик.
2. Придумайте историю, суть которой в том, что шарик переполнен эмоциями:
3. - ему очень обидно, что он зелёный, а его друзья красные;
- он боится предстоящего праздника, потому что дети могут его раздавить;
- он солгал маме-шарику о том, где гулял вчера вечером, и теперь ему мучительно стыдно.
4. Чтобы шарик не лопнул от нахлынувших эмоций, ему надо помочь. Пусть ребёнок медленно выпустит воздух из шарика, приговаривая в этот момент что-то подбадривающее, какие-то слова поддержки.

На что обратить внимание

Желательно, чтобы надувал шарик, а затем выпускал из него воздух ребёнок, но, если потребуется, помогите с этой частью задания.

Спрашивайте малыша, бывали ли у него ситуации, в которых он чувствовал себя как этот шарик (эмоции могут быть и радостными, не обязательно упоминать страх, досаду или стыд).

Игра «Фантазёры»

Цель игры: научить ребёнка анализировать эмоциональное состояние рисованных персонажей, развивать чуткость и воображение.

Как играть

Подготовьте несколько картинок, на которых изображены эмоции людей. Пусть ребёнок опишет, что видит.

А теперь попросите его придумать, что предшествовало изображенному моменту.

Пофантазируйте вместе, что может случиться дальше.

На что обратить внимание

Чем больше деталей заметит малыш на картинке, тем лучше. Если в процессе работы над эмоциональным интеллектом вы будете периодически повторять показ картинок, то непременно обнаружите, как возрастает внимательность малыша.

Рекомендации для родителей

Упражнения по развитию эмоционального интеллекта для игр в домашних условиях

Разыгрывание сюжетов из жизни. Пример игры: возьмите игрушку зайца и изобразите, что зайка плачет. Попробуйте вместе с ребенком с помощью мимики показать, как зайка плачет. Обсудите, почему он плачет (ему грустно, он обиделся, замерз, болит лапка и т. д.). Придумайте, как можно ему помочь. Такие игры можно начинать уже с двухлетнего возраста. Но обратите внимание, что разыгрываемые ситуации должны быть близки и понятны ребенку. Демонстрация эмоций и их объяснение на простых примерах поможет малышу научиться понимать чувства других людей.

Арт-терапия. Слушая сказки, ребенок знакомится с различными вариантами проявления эмоций, учится сопереживать героям. Также развивать эмоциональный интеллект малыша можно при помощи рисования (особенно красками) и музыкотерапии.

«Угадай эмоцию». Эта игра подойдет для детей старшего дошкольного возраста. С помощью мимики изобразите какую-либо эмоцию и попросите малыша угадать, что вы показываете. Затем ребенок уже сам может быть в роли ведущего и показывать эмоции Вам.

«Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся». Это упражнение проводится в парах. Сядьте друг напротив друга и закройте глаза. Смысл игры заключается в том, чтобы выразить эмоции (например, гнев, радость, грусть) при помощи рук.

«На что похоже настроение». Предложите малышу пофантазировать и подумать, на что похоже настроение. Начинать игру лучше взрослому (например, мое настроение похоже на журчащий ручеек» или «мое настроение похоже на ураган»).

«Собери эмоцию». Эту дидактическую игру можно найти в магазине или сделать своими руками. Нарисуйте лица, изображающие различные эмоции и разрежьте их на части (глаза, рот, брови). Затем перемешайте их и попросите ребенка «собрать» заданную эмоцию.

Игры с карточками-эмоциями. С помощью специальных карточек с изображением эмоций, обсудите с ребенком, что испытывают герои на картинках, чем вызваны их эмоции.

Занимаясь всесторонним развитием своего ребенка важно помнить самое главное: смотрите, что необходимо именно вашему ребенку, чутко относитесь к его реакциям на нововведения в развитии, предоставляя многообразие вариантов – уважайте его выбор. Развивайте играючи, сделайте процесс интеллектуального и эмоционального развития частью ваших каждодневных рутинных дел – тогда ваш ребенок получит все шансы вырасти гармоничной и счастливой личностью.