

важно, чтобы знакомство с миром эмоций проходило постепенно, от простого к сложному:

- рассказывайте ребенку о чувствах и эмоциях, проговаривайте их вслух, наглядно показывайте эмоциональные проявления при помощи различных игр и бесед;
- 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);
- побуждайте ребенка самостоятельно выражать свои чувства и эмоции, интересуйтесь, что чувствует ребенок в различных жизненных ситуациях.

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.



ВАЖНО

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.

623530, Свердловская область
г. Богданович,
ул. Гагарина, д.21а,
т/ф. 8(34376)5-66-45
solnischko-18@yandex.ru

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 18» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно – эстетического развития воспитанников



«Развитие эмоционального интеллекта»





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.



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 выразить 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».

Эмоциональный интеллект у детей дошкольного возраста

В каком бы возрасте взрослые не начали заниматься развитием эмоционального интеллекта у ребенка, алгоритм его формирования будет един –

