

Важно понимать, что не бывает хороших или плохих эмоций. Каждая эмоция, испытываемая ребёнком, важна и нужна для полноценного и гармоничного его взаимодействия с окружающим миром. Через понимание и «проживание» своего и чужого эмоционального состояния ребёнок должен прийти к управлению, созиданию и изменению мира вокруг себя в лучшую для него сторону. Именно это и станет залогом его счастливого будущего.

**Наглядно показывайте эмоциональные проявления при помощи различных игр и бесед. Помогайте распознавать проживаемые чувства и эмоции. Научившись говорить с детьми на языке эмоций, мы помогаем им лучше понять себя.**



**Эмоциональный интеллект** — это способность человека понимать переживания, эмоции, намерения, мотивацию и желания, как свои собственные, так и других людей.

**Зачем его развивать?** Чтобы ребенок научился открыто проявлять свои эмоции, понимать их. Это поможет ему самостоятельно выбирать занятия исходя из своих интересов и желаний. Научит полноценно взаимодействовать с окружающими, а также слушать и слышать других.



Очень важно осознать, что все эмоции важны и все эмоции нужны. И радость, и интерес, и грусть, и злость.



**Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста**



Подготовила: Сыромятникова И.В.

### Упражнение «Покажи эмоцию»

Ребёнок с помощью мимики, жестов и позы передаёт ту или иную эмоцию. Можно устроить соревнование на самое лучшее изображение эмоции.

Просмотр мультфильмов, фильмов, чтение литературы с последующим обсуждением чувств героев.

### Игра «Я радуюсь, когда....»

Дети по очереди рассказывают, в каких ситуациях они радуются, боятся, огорчаются, удивляются и т.д.

### Избавляемся от гнева

В ситуациях, когда ребёнок злится или сильно огорчен, помогут «мешочек гнева» или «подушка злости», которые можно бить, кидать или топтать. Так ребёнок избавляется от накопившихся у него сильных эмоций без причинения вреда окружающим.



### Смайлики»

Предложите ребенку раскрашивать, вырезать или наклеивать смайлики,



соответствующие его настроению. Пусть они будут всегда у него на столе.

### «Коврик злости»

Предложите ребенку коврик, «который снимает злость», если сильно злишься надо встать на него и начать вытирать ноги. Чем сильнее злость, тем сильнее надо вытирать ноги.

Основная задача взрослых на пути **развития эмоционального интеллекта** ребенка - наполнить повседневную жизнь **ребёнка интересными делами**, идеями, включить каждого малыша в содержательную деятельность, способствовать реализации детских **интересов** и жизненной активности.

### Это важно!

1. Больше общайтесь с детьми на разные темы.
2. Чаще улыбайтесь детям
3. Рассказывайте детям о своих переживаниях и эмоциях, на доступном им языке.
4. Учите детей называть словами их эмоции, чувства в данный момент.
5. Приучайте ребенка задумываться о чувствах других людей.
6. Объясняйте ребенку, что все эмоции нужны и важны (гнев, страх и т.д.)
7. **Любите своих детей!**

