



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. Представляем некоторые из них.

«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.

«Импровизация»

Родители с малышом придумывают персонажей и ситуацию, в которой они оказались, а затем развивают ее в процессе ролевых игр. Например, Колобок и Винни-Пух отправились на



рыбалку или Лисичка пришла лечить Серого Волка.

«Копилка добрых дел»

Вырежьте из цветной бумаги кружочки или сердечки. В конце каждого дня предложите ребенку положить в «копилку» столько кружочков, сколько добрых дел он сегодня совершил. Если ребенок затрудняется, помогите ему найти это доброе дело. Такая игра будет стимулом совершать что-то хорошее.

«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.

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



**эмоционального
интеллекта»**



Что такое эмоциональный интеллект?

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

Эмоциональный интеллект условно делят на 4 компонента:

- восприятие - способность определять собственные эмоции и эмоции других людей по выражению лица, голосу, жестам, мимике;
- понимание - установление причинно-следственной связи между эмоцией и событием, вызвавшим ее;
- управление - умение контролировать собственные эмоции, а также использовать чужие эмоции для достижения определенных целей;
- стимулирование мышления - способность направлять эмоции и чувства в нужное русло (творчество, спортивные достижения и др.).

Эти основные компоненты развиваются на различных этапах дошкольного детства в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

Зачем развивать эмоциональный

интеллект?

Это повысит коммуникативные навыки ребенка, буквально научит дружбе и любви.

Позволит контролировать себя, свои эмоции, сознательно влиять на них.

Научит разбираться в людях - распознавать хорошие и плохие качества.

Укрепит уверенность в себе и своих силах.

Позволит ориентироваться в критических ситуациях.

Признаки низкого

эмоционального интеллекта:

- ребенок не умеет сочувствовать и сопереживать другим, его не трогает чужое горе или печаль;
- ребенок не способен контролировать собственные эмоции (агрессию, раздражение, радость, обиду), не понимает, к чему может привести его несдержанность;
- ребенок не склонен к компромиссам, не принимает во внимание интересы других;
- ребенку не свойственно говорить о своих чувствах, он не может сказать вам, что ему обидно, грустно или весело.

Советы и рекомендации

родителям

1. Непрерывное общение - психологи рекомендуют постоянно разговаривать с ребёнком с первых дней жизни. Рассказывайте ему сказки, читайте стихотворения, потешки или пойте песенки.
2. Старайтесь обсуждать сказки и мультфильмы, интересуйтесь у ребёнка, почему герои поступили определенным образом, кто прав, как нужно было поступить и т.д.
3. Не стоит заставлять детей скрывать или игнорировать свои чувства. Чтобы научиться управлять своими эмоциями и понимать чужие, ребёнок должен знать, что он чувствует в каждый момент своей жизни. Старайтесь реже использовать фразы, вроде «Не плачь», «Это не страшно/больно», «Не выдумывай, это вкусно».
4. Комментируя поступок, говорите только о самом поступке и чувствах, которые он в вас вызвал, например «Ты поступил некрасиво, меня это огорчило» вместо «Ты такой невоспитанный, мне стыдно за тебя».
5. Чаще интересуйтесь настроением ребенка, спрашивайте, что он чувствует в разных ситуациях.