«Развитие эмоционального интеллекта ребенка».

 «Заботиться об эмоциональной жизни

 ребенка также важно, как о его

 физическом и умственном развитии»

 Ю.Б. Гиппенрейтер

 В настоящее время для эмоционального благополучия ребенка большое значение придается развитию его эмоциональной грамотности или эмоционального интеллекта.

 Эмоциональный интеллект - это способность понимать эмоции и чувства, - свои и окружающих людей, называть их, выражать социально приемлемым способом, успешно взаимодействовать c сверстниками и взрослыми, использовать эмоции как ресурс для самомотивации, достижения поставленных целей, самореализации.

 Каждый ребенок проходит долгий путь эмоционального развития, учится переживать, чувствовать, сопереживать.

 С момента рождения в этом ему помогают близкие взрослые, чаще мама. Они откликаются на его эмоции, дарят свое внимание и заботу, учат стихам и потешкам, играют в «Ладушки», разговаривают, «читают» и «переводят», называют те эмоции, которые испытывает ребенок в тот или иной момент.

 Эмоциональная реакция взрослых на ребенка: смех, радость, строгий тон и т.д. - все это регулирует поведение ребенка и учит его оценке собственного поведения.

 Эмоции ребенка - это своеобразный индикатор ценности происходящего для него. Взрослым они показывают, на сколько удовлетворяются его истинные потребности.

 Эмоционально стабильный ребенок доволен собой, устойчив к стрессам, восприимчив к новому, способен концентрировать внимание, активен в игре, познании и обучении.

 Частые эмоциональные и поведенческие реакции, негативизм в общении, конфликтность, повышенная активность или, напротив, зажатость - все это признаки внутреннего напряжения, следствие какой-то детской проблемы в которой взрослые еще не разобрались.

 Как помочь ребенку? Как развивать его эмоциональный интеллект? Как общаться? Об этом пойдет речь в данной статье.

 Главная задача для родителей - понимать ребенка и научить его помогать себе самому.

 Для этого необходимо:

* Сопереживать своему ребенку. Уважать его интересы и потребности;
* Развивать самооценку, самостоятельность, уверенность;
* Учить сообщать о желаниях и потребностях, выражать согласие или несогласие, обращаться за помощью - словами, жестами, взглядом, с помощью карточек;
* Принимать эмоции. Каждая эмоция - это ресурс. Сдерживание, запрет на их проявление обесценивает чувства ребенка, приводит к неврозу;
* Называть эмоции и чувства, которые он испытывает;
* Учить понимать причины возникновения эмоции, предвосхищать последствия своих поступков;
* Показывать личный пример. Называть, озвучивать свои эмоции;
* Учитывать важность границ и правил - «Здороваться и прощаться», «Вести себя тихо», «Поддерживать порядок», др.;
* Учить планировать события каждого дня. Проговаривать их последовательность, составлять визуальное расписание с помощью картинок;
* Завести традицию - «Вечерний разговор» о том, что хорошего произошло за день;
* Придерживаться позитивной модели воспитания. Замечать даже малейший успех, радоваться вместе с ребенком;
* Развивать коммуникативные навыки детей посредством совместных игр, общения со сверстниками и взрослыми;
* Учить ребенка понимать эмоции, сопереживать героям, справляться со страхом, гневом поможет чтение книг, просмотр мультфильмов, др.;
* Приобщать к творческим занятиям - рисование, лепка, танцы, театр, вокал. Это дает возможность самовыражаться, развивать способности, осваивать новые навыки и умения;
* Использовать музыкально - ритмические игры (Е. Железнова), психогимнастику (М. Чистякова), занятия спортом. Это способствуют развитию моторной ловкости, самоконтроля;
* При выборе игр и упражнений важно ориентироваться не на возрастные нормы, а на имеющийся опыт и интересы ребенка. Ребенок развивается в рамках реально существующей для него деятельности - предметной, игровой, личностно и эмоционально - значимой.

 Примеры игр и упражнений для развития эмоциональной грамотности.

* «Я радуюсь, когда...». Папа с мамой вместе с ребенком, другими членами семьи по очереди рассказывают, в каких ситуациях они радуются, огорчаются, боятся, удивляются и т.д.

|  |  |
| --- | --- |
| IMG_1418 |  «Я люблю...»- выполняется в технике «Коллаж». На бумажную основу с помощью липучек или клея, прикрепляются вырезанные картинки, наклейки, карточки, соответствующие предпочтениям и интересам ребенка. Техника способствует гармонизации эмоциональной сферы ребенка, развивает его представления о себе, повышает самооценку.  |

* «Эмоциональное лото» - представляет собой большую карту - основу, на которой изображены все основные эмоции – радость, счастье, грусть, гнев, страх, удивление и 6 маленьких карточек, на каждой из них - одна из этих эмоций. Игра знакомит с названиями основных эмоций, их внешними признаками (глаза, брови, мимическая складка губ), сходством и отличием.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IMG_1420 | IMG_1420 | IMG_1421 |

 Ход игры: Взрослый выкладывает карточку, называет эмоцию и соотносит с соответствующей на большой карте. Задания детям предъявляются в порядке от простого к сложному: «Найди, покажи такую же» , «Соотнеси с такой же», «Покажи, где радость, грусть, счастье?», “Назови эмоцию».

* «Собери эмоцию». Ребенка просят «собрать» заданную эмоцию из 2 - 3 частей.
* «Изобрази эмоцию,» «Угадай эмоцию» с помощью мимики, позы, жестов.

|  |  |
| --- | --- |
| IMG_1422 | «Азбука настроения» (Л. Белопольская) - карточки с изображением животных - котиков, рыбок, мышек и птичек в различных эмоциональных состояниях - могут показаться детям более привлекательными. Виды игр: «Что чувствуют персонажи?», «Найди всех довольных, радостных, злых, испуганных», «Чем вызваны их эмоции?», «Придумай историю с их участием». |

* «Кубик «Мир эмоций» мягкий, тактильно приятный с прозрачными кармашками для карточек - эмоций. Возможность подбросить его и поймать, прижать к себе и отпустить, передать другому и получить обратно снимает эмоциональное напряжение, вызывает живой эмоциональный отклик, символически показывает возможность управления своими эмоциями. Варианты игр:1 - «Найди картинку, какой ты сейчас?”, «Подвигайся так, как ты себя чувствуешь. Изобрази движением, какой ты сейчас?»; 2 - «Каким хочешь стать?», «Вырази это чувство движением», «Что надо сделать, что бы улучшить настроение?».

 Представленные игры и упражнения помогут взрослым лучше понимать своих детей, а детям - стать более самостоятельными и уверенными.