

Эмоциональный интеллект — сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Эмоциональный интеллект условно делят на 4 компонента.

Восприятие — способность определять собственные эмоции и эмоции других людей по выражению лица, голосу, жестам, мимике.

Понимание — способность устанавливать причинно-следственные связи между эмоцией и событием вызвавшей её.

Управление — умение контролировать собственными эмоциями, а также использовать чужие эмоции для достижения определенных целей.

Стимулирование мышления — способность направлять эмоции и чувства в нужное русло (творчество, спортивные достижения)



Познание самих себя, лучшее понимание эмоционального состояния и поступков других приводит к возникновению чувства симпатии, уважения и сопереживания, что является неременным условием живого общения с окружающими. Эмоциональное развитие в период от пяти до семи лет имеет и еще одну особенность, которая в конечном итоге будет определять всю систему реакций ребенка, а потом и подростка, и взрослого, и других людей. Эмоциональные реакции ребенка пяти-семи лет формируются, преломляясь через призму общения, связываясь всегда с ситуацией непосредственного взаимоотношения с другим человеком, прежде всего с родителями.

Когда близкие взрослые любят ребенка, хорошо относятся к нему, признают его права, постоянно внимательны к нему, он испытывает эмоциональное благополучие — чувство уверенности, защищенности. В этих условиях развивается жизнерадостный, активный физически и психически ребенок.

Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

Какую помощь может оказать родитель в развитии эмоций своего ребенка?

Для этого родитель должен помогать вызывать внутренний эмоциональный отклик при прослушивании музыкальных сказок, учить сопереживать героям; развивать словарный запас ребенка: обращать внимание на собственные чувства и называть их, наблюдать эмоциональную жизнь малыша и обозначать переживания, вводить в его лексикон слова, обозначающие оттенки чувства (рад, зол, сердит, раздосадован, расстроен, огорчен и т.п.)

Обучение распознаванию чувств и эмоций следует начинать с того, что:

- ♦ признать, что чувства не бывают плохими, они просто есть, и ребенок имеет право на проявление чувств (вербальное, телесное); однако нужно вводить определенные правила проявления эмоций, например: «Ты вправе сердиться на сестренку, но ударить ее я тебе не разрешаю»;
- ♦ обсуждать случаи, которые произошли с кем-то, просить определить чувства и предложить собственные варианты поступков; при этом избегать осуждения, цель такой беседы — познавательная (например: «Что чувствовал Саша, когда пришло время уходить? Что он сделал,

когда почувствовал, что огорчен? Что он сделал потом?»);

♦ обсуждать с ребенком его чувства, не пытаться решить за него проблему; объяснение причины чувства должно помочь ребенку самому справиться с ним («Ты злишься оттого, что Маше пора домой и нужно вернуть ей игрушку»);

♦ предлагать ребенку различные способы, помогающие ему взять себя в руки, — вербальные, физические, зрительные, творческие и др. («Ты собираешься дальше злиться или хочешь успокоиться? Что ты можешь для этого сделать, давай подумаем вместе: может быть, обежать вокруг стола, написать открытку, почитать любимую книжку?»); часто все, что требуется ребенку — это понять охватившее его чувство. Предлагать ребенку варианты, и пусть он сам выбирает наиболее действенный.

Когда придет время учить ребенка контролировать свои эмоции, сдерживать гнев, агрессию, не забывайте о том, что детям полезно «выпускать пар», это стимулирует работу мозга и помогает снять нервное напряжение, подвижные игры для ребенка — лучшее лекарство от негатива.

Чтобы гнев и злость не копилась, полезно уравновешивать ее добрыми поступками.

Занимаясь развитием эмоционального интеллекта ребенка не стоит забывать о том, эффект достигается только в условии динамики и постоянства.

Игры и упражнения для развития эмоционального интеллекта.

Игра «Смайлики». Нарисуйте или распечатайте карточки со смайликами с различными эмоциями. Играть можно двумя способами.

- ✓ Попросите ребенка угадать каждую эмоцию и назвать ее.
- ✓ Попросите ребенка изобразить эти эмоции.

Импровизация. Родители с малышом придумывают ситуацию, а потом развивают её в процессе ролевой игры.

Составление историй по комиксам. Предложите ребенку серию картинок, либо одну картинку на которой изображена ситуация с несколькими персонажами, пусть ребенок придумает ситуацию, что произошло с героями, что они чувствуют. Внимательно слушайте ребенка и обязательно похвалите его!

Пантомима — для этой игры потребуются карточки с самыми разными сказочными персонажами, вы и ваш ребенок должен без слов изобразить своего персонажа.

Желаем Вам удачи!

МБДОУ № 78 «Ивушка»

«Развитие эмоционального интеллекта у детей среднего дошкольного возраста»



*Составили воспитатели группы № 12 «Одуванчик»
Троцкая Л.А. , Баисова А.М.*

