Эмоциональный интеллект у детей: учимся понимать себя и других

Уважаемые родители! С вами я, Эрика Олеговна. Сегодня мы поговорим о важнейшем навыке, который закладывается в дошкольном возрасте — об эмоциональном интеллекте. Это способность понимать свои чувства и чувства других людей, управлять эмоциями и строить гармоничные отношения. Развитый эмоциональный интеллект помогает детям успешно адаптироваться в коллективе, разрешать конфликты и быть счастливыми. Давайте узнаем, как мы можем помочь нашим детям в этом важном деле.

Что такое эмоциональный интеллект и почему он важен?

Эмоциональный интеллект — это умение:

* Распознавать свои эмоции и понимать их причины.
* Выражать чувства социально приемлемыми способами.
* Понимать эмоциональное состояние других людей.
* Сопереживать и поддерживать.
* Управлять своим эмоциональным состоянием.

Дети с развитым эмоциональным интеллектом лучше учатся, легче находят друзей и успешнее справляются с трудностями.

Практические игры и упражнения

***1. "Эмоциональный словарь"***

Создайте вместе с ребенком альбом эмоций:

* Рисуйте разные эмоции
* Подбирайте картинки с различными выражениями лиц
* Обсуждайте, в каких ситуациях люди испытывают эти чувства

***2. "Зеркало эмоций"***

Игра перед зеркалом:

* Показывайте друг другу разные эмоции
* Угадывайте, какое чувство изображает партнер
* Обсуждайте, как меняется лицо при разных эмоция

***3. "Сказкотерапия"***

Читая сказки:

* Обсуждайте чувства героев
* Предлагайте придумать другой вариант развития событий
* Проигрывайте сложные ситуации с игрушками

***4. "Эмоциональный термометр"***

Создайте шкалу настроения:

* Учите ребенка определять интенсивность эмоций
* Обсуждайте, что помогает "остыть" при сильных чувствах
* Придумайте способы поднять настроение

Как развивать эмоциональный интеллект в повседневной жизни?

***1. Называйте эмоции***

Проговаривайте чувства ребенка: "Я вижу, ты расстроен", "Ты сейчас очень радуешься!"

***2. Принимайте все чувства***

Объясните, что все эмоции нормальны, но не все способы их выражения acceptable

***3. Будьте примером***

Показывайте, как вы сами справляетесь с разными эмоциями

***4. Обсуждайте конфликты***

Анализируйте ситуации: "Что ты чувствовал?", "Как думаешь, что чувствовал другой ребенок?"

Создание эмоционально безопасной среды

***В нашем детском саду мы:***

* Используем "уголки настроения"
* Проводим утренние круги для обмена эмоциями
* Учим детей говорить о своих чувствах
* Используем кукол и игрушки для проигрывания эмоциональных ситуаций

Когда стоит обратиться к специалисту?

Если вы заметили, что ребенок:

* Постоянно подавляет эмоции
* Часто проявляет агрессию
* Имеет трудности в понимании чувств других
* Испытывает постоянную тревожность

Памятка для родителей

1. Обсуждайте эмоции ежедневно

2. Читайте книги о чувствах и переживаниях

3. Играйте в ролевые игры

4. Хвалите за попытки понять свои и чужие чувства

5. Будьте терпеливы — развитие эмоционального интеллекта — это долгий процесс

Уважаемые родители, помните: развивая эмоциональный интеллект ребенка, мы invest в его будущее счастье и успех. Давайте вместе помогать нашим детям становиться эмоционально грамотными и счастливыми людьми!

С заботой о эмоциональном здоровьи ваших детей,

Эрика Олеговна

Старший воспитатель детского сада №38

----

P.S. В следующий раз мы поговорим о том, как помочь ребенку развивать социальные навыки и строить первые дружеские отношения. Следите за публикациями!