

## **Первые шаги в развитии эмоционального интеллекта ребенка.**

**Эмоциональный интеллект(ЕІ)**-это вид интеллекта, отвечающий за распознавание человеком собственных эмоций и эмоций окружающих людей, а так же за управление ими (т.е. умение слышать, осознавать, что происходит внутри тебя, понимать свои чувства и называть их, и уметь выражать их адекватным и здоровым образом.)

Выделяются 4 составляющие эмоционального интеллекта (Питер Саловей и Джон Майер)

- Восприятие эмоций.
- Понимание эмоций.
- Управление эмоциями.
- Использование эмоций для стимуляции мышления.

Теория развития эмоционального интеллекта состоит в прохождении ребенком пути от понимания эмоции к управлению ими.

В Российской педагогике понятие Эмоциональный интеллект не является новым. Многие ученые об этом писали, используя другие термины.

- Л.В. Выготский –«Обобщение переживаний»
- А.В. Запорожцев –«Эмоциональное воображение»
- В.С. Мухин –«Разумность чувств»

Основы будущей личности закладываются в дошкольном возрасте, и именно поэтому проблема развития эмоциональной сферы дошкольников очень важна и является обязательной частью воспитательных и обучающих занятий.

Формирование ЕІ происходит уже в первые годы жизни малыша под воздействием окружающей среды. Наибольшее же влияние на качество будущего ЕІ имеет поведение родителей, и их отношение.

Развитие ЕІ с раннего возраста помогает детям на последующих возрастных этапах - они обладают высокой стрессоустойчивостью, способны мыслить креативно, быстро находить решения, без проблем включаться в процесс обучения на школьных уроках.

И только родители могут добиться высокого уровня развития ЕІ у своего ребенка, своевременно включив в жизнь определенные **правила.**

**-Принимать ребенка таким, какой он есть.** (Относиться положительно ко всем особенностям и не проявлять негатив по отношению к ним).

**-Не скрывать свои эмоции, показывать все чувства** (Ребенок должен понимать, что чувствуют его родители). Родитель для ребенка это модель подражания. Когда ребенок наблюдает за взрослым, он начинает понимать, как обращаться со своими чувствами.

**-Обсуждать с ребенком спорные ситуации** (Старайтесь совместно обговаривать образовавшиеся проблемы и найти их решение.)

**-Говорите о своих недостатках** (Донесите до ребенка, что идеальных людей не существует. Но не упоминайте о его недостатках – это может оказать обратный эффект).

**- Научить ребенка описывать испытываемые чувства.**( Родителям важно регулярно просить ребенка рассказывать о том, что именно он чувствует.)

**-Демонстрируйте целеустремленность на своем примере.**

**-Проявляйте оптимизм по отношению к окружающему миру.** (Задача родителей в том, чтобы малыш сам научился находить светлые стороны даже в самых плохих событиях) .

**-Честность** (Говорите ребенку все именно так, как есть. Откровенность очень важна для отношений) .

**-Стимулируйте социальное взаимодействие.** (Поощряйте стремление малыша общаться со сверстниками, устраивайте семейный отдых, подразумевающий общение. В семье – это уборка или творчество. С гостями - это интересные игры для двух или трех детей.)

**-Контролируйте времяпрепровождения.** (Развлечения и достаточный сон. Недостаток сна негативно влияет на все сферы жизни, а ребенку на стадии развития полноценный сон просто жизненно необходим.)

Эмоции не должны подавляться, даже если это гнев и злость. Нужно найти приемы их выражения, которые не будут огорчать окружающих.

**Существует много методов для улучшения EI у ребенка:**

**1.Арт-терапия** (Художественное рисование, танцы, музыка-лучшие варианты для любого ребенка.

**2.Сказкотерапия** (Сказки позволяют научиться самостоятельно распознавать эмоции героев - читайте интересные книги ежедневно).

**3.Физическая активность** (Физически развитый человек имеет все шансы получить высокий уровень интеллекта)

**4.Игры и упражнения** (Практически все упражнения и игры универсальны , что делает их применимыми для всех детей.)

- «**Танцы**» (Родители задают определенную эмоцию, а ребенок должен придумать танец, отражающий её.)

-«**Горячо или холодно**» (родители прячут сюрприз ,а малыш должен найти его.)

-«**Составление историй**» (Родители находят три карточки, и сочиняют по ним историю, затем ребенок сочиняет уже свой вариант истории.)

-«**Ролевые игры**» (Все члены семьи получают свою роль, обсуждается ситуация, и разыгрывается сценка.) С помощью этой игры ребенок сможет лучше понимать эмоции окружающих.

Ну и самое главное - не забывайте о том, что главную роль в развитии эмоционального интеллекта играет **мама**, именно через нее ребенок начинает познавать мир.

Ласка, доброта, материнская любовь учат ребенка самым прекрасным и положительным эмоциям. Поэтому, прежде всего, **просто любите своих детей такими, какие они есть.**