

A decorative border of various colorful butterflies, including yellow, orange, green, purple, and blue, surrounds the central text.

Развиваем эмоциональный интеллект

Способность правильно распознавать свои эмоции и управлять ими – залог и профессионального успеха, и счастливой жизни. Поэтому важно развивать эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект - способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими (Д.В.Люсин, Г.Майер, Д.Карузо).

Что даст ребенку развитый эмоциональный интеллект?

1. Комфортная социализация.

Он сможет лучше распознавать настроение окружающих, их к нему отношение (эмпатия), понимать то, что хочет сам (целеустремленность), и искать пути, как этого добиться (мотивация). Такому ребёнку будет проще строить отношения, ведь он «чувствует» своих людей, тех, с кем у него есть что-то общее. И, самое главное, он сможет понимать собственные чувства и желания. Это важно: ведь нередко родители, проецируя свои несбывшиеся мечты на ребенка, навязывают ему занятия, к которым у него душа не лежит (игра на фортепиано, единоборства, изостудия и др.).

2. Общее благополучие ребенка.

Низкий уровень эмоционального интеллекта, как показывают исследования ученых, повышает риск возникновения психосоматических заболеваний. Возможно, от того, что ребенок не умеет осознавать и выражать свои отрицательные эмоции, под влиянием воспитания загоняет их внутрь, а нервная система дает свой «ответ»...

3. Преуспевание в жизни.

Исследователи установили, что около 80 % успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20 % – умственные способности. Ведь эмоциональный интеллект – это то, как человек может справиться со стрессами и трудностями.

4. Взаимопонимание с близкими.

Именно от эмоционального интеллекта зависит то, что называется «погода в доме». Атмосфера благополучия, понимания, искренности между родителями и детьми напрямую зависят от способности понимать свой внутренний мир, принимать его и делиться им с близкими.

Ребенок, имеющий высокий уровень эмоционального интеллекта, понимает чувства других и способен к сочувствию, или эмпатии. А это, в свою очередь, очень важно для установления и поддержания отношений с окружающими.

Приёмы развития эмоционального интеллекта ребёнка, которые могут использовать родители

- **Создавайте** положительный эмоциональный фон в семье. Это способствует хорошему самочувствию ребёнка. Если он плохо себя чувствует, он не может думать о других.

- **Побеседуйте** с ребёнком: спросите о том, что сегодня с ним происходило в детском саду, как он воспринимал различные ситуации, какие у него возникли эмоции. Обсудите, какие варианты поведения были возможны, как воспринимали окружающие его



поступки и как они бы реагировали на другое поведение. Дайте ребёнку возможность высказать всё, что он думает, а затем вместе с ним выберите самый подходящий способ поведения.

Постарайтесь показать свое внимание ребёнку (смотрите ему в глаза, присядьте, чтобы быть на его уровне), проговорите в утвердительной форме то, что слышали. «Ваня отнял у меня машинку!» – «Ты расстроился и обиделся на Ваню и не хочешь с ним дружить».

- **Не забывайте**, что вы пример для своего ребёнка. Дети



учатся, подражая действиям окружающих людей, и в первую очередь своих родителей.

- **Поощряйте игру** своего ребёнка с другими детьми. Именно в совместной деятельности ребёнок приобретает коммуникативные навыки.

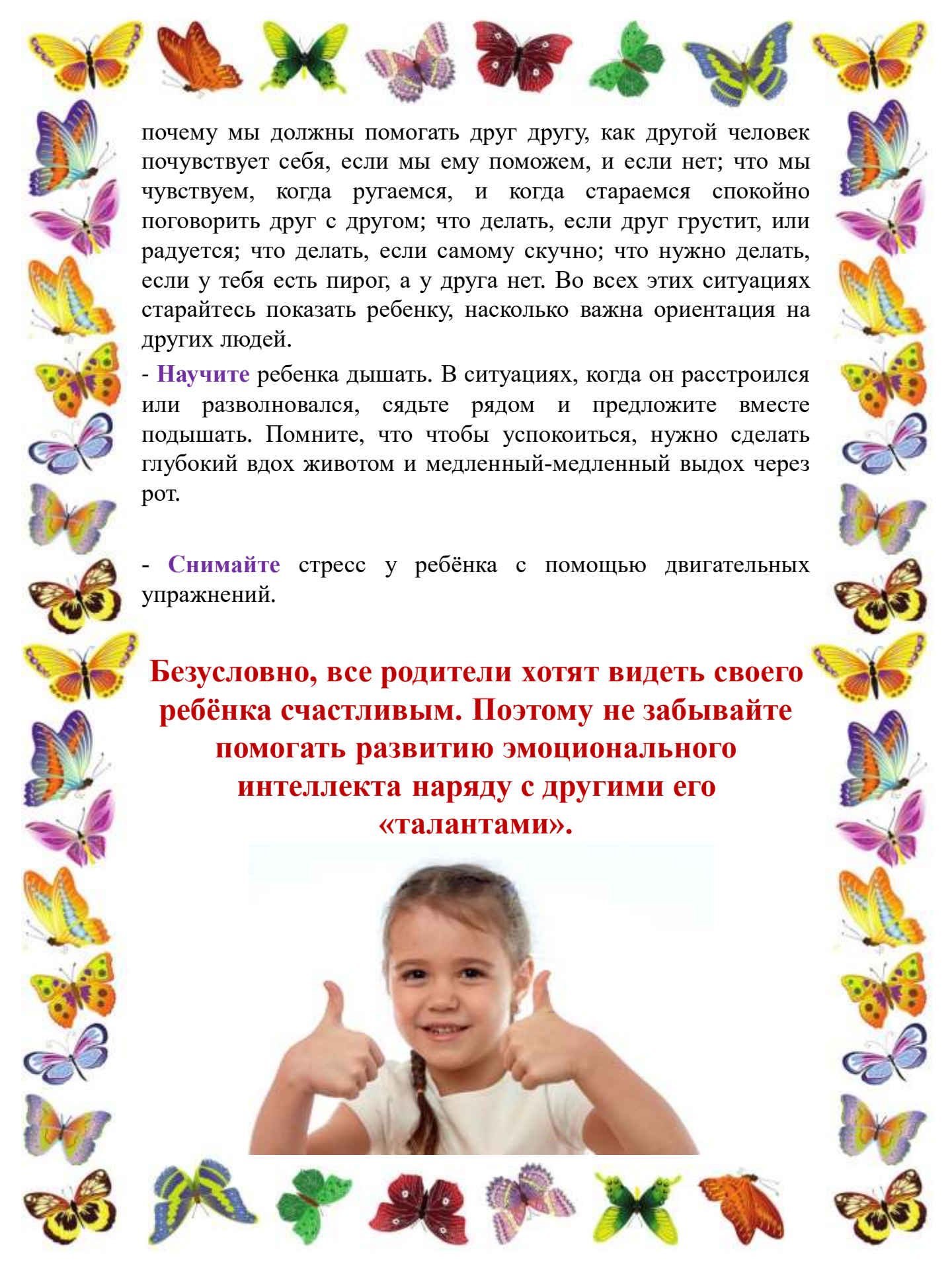
- **Помогайте ребёнку** распознавать эмоциональные состояния по рисункам и фотографиям, которые можно найти в журналах и газетах.

- **Читайте ребёнку** рассказы и стихи, «насыщенные» эмоциями. Обсудите с ним поведение персонажей и возможные варианты поведения. Предложите внести изменения в сюжет или придумать другую концовку. Обсуждайте с ними прочитанные сказки или мультфильмы, которые вы вместе посмотрели с точки зрения героев. Помогите понять не только эмоции героев, но и то, как они влияют на взаимоотношения.

- **Помните**, что дети, открыто проявляющие свои эмоции, получают возможность творчески использовать их в своей жизни. При этом важно разговаривать об эмоциях и чувствах, поскольку при проговаривании, назывании этих психических состояний ребёнок осмысливает эмоциональный опыт. А вот регулярное подавление эмоций влечет за собой появление страхов и неуверенности в себе, снижение способности к обучению.

- **Поговорите** с ребёнком на, казалось бы, обычные темы:



A decorative border of various colorful butterflies surrounds the text. The butterflies are in different colors including yellow, orange, green, purple, blue, and red, and are arranged in a circular pattern around the central text.

почему мы должны помогать друг другу, как другой человек почувствует себя, если мы ему поможем, и если нет; что мы чувствуем, когда ругаемся, и когда стараемся спокойно поговорить друг с другом; что делать, если друг грустит, или радуется; что делать, если самому скучно; что нужно делать, если у тебя есть пирог, а у друга нет. Во всех этих ситуациях старайтесь показать ребенку, насколько важна ориентация на других людей.

- **Научите** ребенка дышать. В ситуациях, когда он расстроился или разволновался, сядьте рядом и предложите вместе подышать. Помните, что чтобы успокоиться, нужно сделать глубокий вдох животом и медленный-медленный выдох через рот.

- **Снимайте** стресс у ребёнка с помощью двигательных упражнений.

Безусловно, все родители хотят видеть своего ребёнка счастливым. Поэтому не забывайте помогать развитию эмоционального интеллекта наряду с другими его «талантами».

