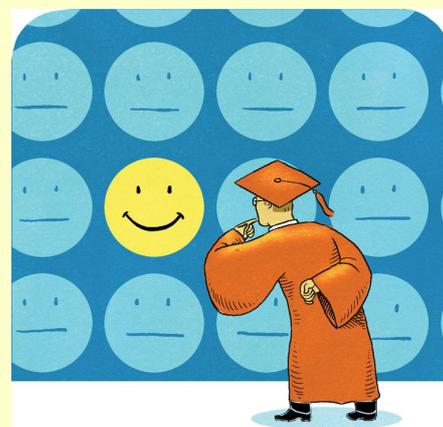


Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста

*Егорова Мария Александровна,
педагог-психолог*

Эмоциональный интеллект - это способность человека распознавать и корректно выражать свои эмоции, а также понимать чувства других людей.



Зачем развивать эмоциональный интеллект у детей?

1. Умение управлять своим поведением.

Ребенку, как и любому взрослому, прежде чем начать исправлять, нужно понять свое отношение к произошедшему.

2. Понимание чувств других людей.

На опыте «проживания» своих чувств, наблюдения за своей реакцией, ребенок учится понимать чувства других людей. Почему это важно?

В первую очередь, понимание других способствует развитию компетентности в общении – способности находить общий язык, устанавливать и поддерживать контакты.

Как развить эмоциональный интеллект у ребенка?



1. Отражение эмоций ребенка

Первый и основной навык эмоционального интеллекта – понимание своих эмоций.

Чтобы помочь ребенку научиться понимать самого себя, проговаривайте вслух те эмоции, которые он испытывает.

«Похоже, тебе сейчас очень весело»

«Твоя игрушка сломалась, и ты очень расстроен»

«Я вижу, что ты очень испугался» /

2. Показывайте свои эмоции



Родитель для ребенка – модель подражания. Когда ребенок наблюдает за взрослым, он начинает понимать, как следует обращаться со своими эмоциями.

Ему нужно видеть взрослого не только радостным и счастливым, но и уставшего, расстроенного, иногда разозленного, иными словами – естественного.

Игры для развития эмоционального интеллекта у детей

Чтобы помочь ребенку познать все многообразие эмоций, научиться осознавать и выражать словами существует множество игр.

Игра с мячом

Бросая ребенку мяч, говорите: «Я радуюсь, когда...», затем по очереди озвучивайте варианты: «...ем мороженое, светит солнце, гуляем в зоопарке, улыбается мама».

Далее продолжайте игру с другими эмоциями: я грущу, злюсь, удивлен, мне страшно....



Игра с пиктограммами

Для этой игры понадобятся пиктограммы – карточки с изображением эмоций. Переверните их рисунками вниз. Пусть ребенок возьмет одну из них и, не показывая ее другим, изобразит нарисованную эмоцию.



Игра «Фантазёры»

Подготовьте несколько картинок, на которых изображены эмоции людей.

1. Пусть ребёнок опишет, что видит.
2. А теперь попросите его придумать, что предшествовало изображенному моменту.
3. Пофантазируйте вместе, что может случиться дальше.

«Копилка добрых дел»

Вырежьте из цветной бумаги кружочки или сердечки. В конце каждого дня предложите ребенку положить в «копилку» столько кружочков, сколько добрых дел он сегодня совершил. Если малыш затрудняется, помогите ему найти это доброе дело даже в малейших положительных поступках. Такая игра будет стимулом у крохи совершать что-то хорошее.



«Угадай!»

Закройте лицо руками, а когда откроете, на нем должна быть изображена какая-то эмоция. Предложите ребенку угадать, что вы изображили. Потом поменяйтесь с ребенком ролями.



«Мое настроение»

Предложите ребёнку рассказать о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении - все зависит от фантазии и желания ребенка.

