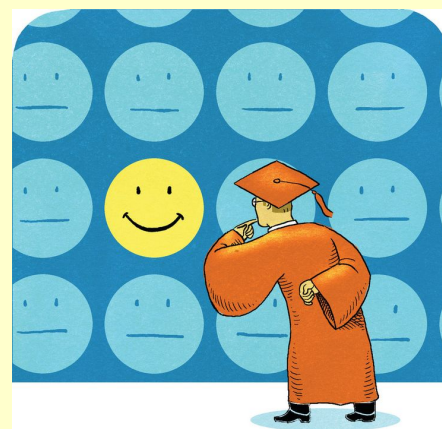


# *Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста*

*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.

