

# Развиваем эмоциональную сферу своих детей



## Консультация психолога для родителей.

Для того, чтобы воспитать ребенка полноценной, сильной личностью, не достаточно уделять внимание только его умственному развитию. Он может быть в сто раз умнее всех в классе и в пять раз умнее Эйнштейна, но, если в плане контроля над своими эмоциями он не сможет получить достаточное развитие, его интеллект никогда не сможет работать в его пользу.

## Что такое эмоциональный интеллект у детей

Эмоциональный интеллект — это способность понимать, управлять и выражать свои эмоции, а также понимать эмоции других людей. Он не менее важен, чем интеллектуальное и физическое развитие, так как помогает детям лучше понимать себя и окружающий мир, эффективно общаться, решать конфликты и строить здоровые отношения.

Если ребенок не научится распознавать свои и чужие эмоции, контролировать и корректировать собственное поведение, то это может крайне негативно сказаться не только на процессе его социализации в дошкольном и школьном возрасте, но и на дальнейшей жизни в целом.

## Развитие эмоционального интеллекта у детей.

### Советы родителям

Для того, чтобы развивать такую сферу, как эмоциональный интеллект у детей, взрослым дается несколько полезных практических советов.

**Во-первых**, нельзя прятать от детей все свои эмоции.

Как правило, в процессе воспитания, взрослые выглядят в глазах детей некими бездушными механизмами, которые их очень сильно любят, но не способны по-настоящему что-то почувствовать и оценить. Это происходит от того, что взрослые очень редко «снисходят» до истинных переживаний своих детей. И поэтому дети очень удивляются. Когда узнают, что их родители тоже

способны переживать и за что-то беспокоиться, кроме его поведения или чего-то подобного.

Так что, не стоит забывать иногда снимать маску авторитетности, и позволять показать ребенку, что вы тоже не бесчувственный робот.

**Во-вторых,** следует учить ребенка распознавать свои эмоции.

Очень часто детям просто не хватает правильных слов в лексиконе, чтобы точно выразить то, что он чувствует. И поэтому взрослые никак не могут понять, чего же он от них хочет конкретно в данный момент. Разговаривайте с ребенком, читайте ему книги и стихи, пополняете его активный словарный запас новыми лексическими единицами, которые отображали бы суть эмоций.

Если ребенок будет знать, как точно называется та или иная эмоция и что при этом человек должен чувствовать, да еще и с конкретными примерами, то он будет точно разбираться и в своем эмоциональном состоянии, и в чужом.

**В-третьих,** учите ребенка распознавать чужие эмоции.

Они могут выражаться в том, как человек говорит, как двигается, какая у него мимика и т.д. Учите ребенка быть наблюдательным и внимательным к окружающим. Умение вовремя распознать эмоции другого человека и скорректировать собственное поведение в соответствии с его ожиданиями позволит ему успешно общаться и в детском саду, и в классном коллективе, и в дальнейшем по жизни.

Но это вовсе не означает, что нужно слепо подчиняться чужим эмоциям и во всем им потакать. Обучите его также анализировать свое и чужое поведение, способности соотносить одно с другим.

**В-четвертых,** необходимо создать в семье доверительную атмосферу.

Для того, чтобы ребенок не боялся выражать свои эмоции и мог правильно оценивать себя и окружающих. Советуйтесь с ребенком, если он чем-то недоволен в ходе ваших взаимоотношений. Не бойтесь немного пойти ему навстречу в некоторых вопросах. Потому как, при должной постановке ситуации, в следующий раз ребенок сможет пойти навстречу вам. И получит определенный опыт в управлении собственным эмоциональным состоянием, а также обогатиться вашим личным опытом.

Развивать эмоциональный интеллект так же как и умственный можно с самого рождения крохи. Но, конечно, стоит учитывать возраст ребенка и средства развития эмоций. Дошкольный и младший школьный возраст будут самыми благоприятными периодами усиленных занятий с детьми. Именно в

это время у ребенка совершенствуется самосознание, способности понимать других людей, умение принимать позицию собеседника и учитывать чувства и потребности окружающих людей.

### **Как развить эмоциональный интеллект у детей?**

Самое доступное средство — это, пожалуй, чтение книг. Через проживание сказочных ситуаций, через обсуждение рассказов, через объяснение поведения того или иного персонажа, дети знакомятся разными ситуациями и чувствами героев. Они могут увидеть разные точки зрения персонажей на одну и ту же ситуацию, а также книги обогащают речь ребенка и ему в будущем будет проще разобраться со своими чувствами и выразить их словами.

Общение и игры с другими детьми. Игра помогает ребенку расслабиться, а также проявить все чувства, которые он испытывает. Во время игры никто не давит на ребенка и не контролирует его поведение. В это время ребенок показывает свои истинные "я".

Для того, чтобы привить ребенку чувство ответственности необходимо привлекать его к домашним делам, вместе ходить по магазинам, предоставлять сделать самостоятельный выбор при покупке продуктов или принадлежностей для праздника.

Разговаривайте с ребенком, обсуждайте прошедший день, позволяйте ему быть самим собой в кругу семьи, дайте возможность проявить свою индивидуальность. Создайте комфортную ситуацию для того, чтобы ребенок не стеснялся делиться своими впечатлениями и переживаниями прожитого дня.

Будьте примером для своего чада. Показывайте приемлемые и желательные модели поведения в разных жизненных ситуациях. Соблюдайте принципы позитивного воспитания.