

## Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста

### Советы родителям



Родителям важно помогать дошкольникам развивать эмоциональный интеллект — способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей. Для этого можно использовать различные методы, игры и упражнения.

#### Методы и подходы

Создавать эмоционально безопасную среду. Поощрять выражение чувств, поддерживать ребёнка в сложных ситуациях, избегать критики и осуждения.

Обсуждать с ребёнком его эмоции.

Спрашивать, что он чувствует, когда радуется, грустит, злится или боится.

Помогать понимать причины эмоций.

Обсуждать, что вызвало ту или иную эмоцию.

Учить выражать эмоции словами. Помогать ребёнку находить подходящие слова для описания своих чувств.

#### Игры и упражнения

**«Угадай эмоцию».** С помощью мимики изобразите какую-либо эмоцию и попросите малыша угадать, что вы показываете. Затем ребенок уже сам может быть в роли ведущего и показывать эмоции Вам.

**«Зеркало эмоций».** Один ребёнок изображает какую-либо эмоцию (радость, удивление, грусть, злость), а другой должен повторить это, как будто он его отражение.

**«Цветные эмоции».** Предложить детям представить, что каждая эмоция имеет свой цвет (радость — жёлтый, грусть — синий и т. д.). Затем попросить выбрать цвет, который соответствует текущему настроению, и раскрасить лист бумаги этим цветом.

**Разыгрывание сюжетов из жизни.** Пример игры: возьмите игрушку зайца и изобразите, что зайка плачет. Попробуйте вместе с ребенком с помощью мимики показать, как зайка плачет. Обсудите, почему он плачет (ему грустно, он обиделся, замерз, болит лапка и т. д.). Придумайте, как можно ему помочь. Такие игры можно начинать уже с двухлетнего возраста. Но обратите внимание, что разыгрываемые ситуации должны быть близки и понятны ребенку. Демонстрация эмоций и их объяснение на простых примерах поможет малышу научиться понимать чувства других людей.

**Арт-терапия:** развить эмоциональный интеллект малыша можно при помощи рисования (особенно красками) и музыкотерапии.

**«Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся».** Это упражнение проводится в парах. Сядьте друг напротив друга и закройте глаза. Смысл игры заключается в том, чтобы выразить эмоции (например, гнев, радость, грусть) при помощи рук.

**«На что похоже настроение».** Предложите малышу пофантазировать и подумать, на что похоже настроение. Начинать игру лучше взрослому (например, «Мое настроение похоже на журчащий ручеёк» или «Мое настроение похоже на ураган»).

**«Собери эмоцию».** Эту дидактическую игру можно найти в магазине или сделать своими руками. Нарисуйте лица, изображающие различные эмоции и разрежьте их на части (глаза, рот, брови). Затем перемешайте их и попросите ребенка «собрать» заданную эмоцию.

**Игры с карточками-эмоциями.** С помощью специальных карточек с изображением эмоций, обсудите с ребенком, что испытывают герои на картинках – репродукциях картин художников, чем вызваны их эмоции.

## Примеры занятий

**Чтение и обсуждение сказок.** После прочтения сказки задавать вопросы: «Почему герой грустил?», «Что помогло ему справиться с трудностями?», «Как бы ты поступил на его месте?».

**Кукольный театр.** Разыгрывать сценки с игрушками, в которых персонажи испытывают разные эмоции. Попросить ребёнка рассказать, что чувствует каждый персонаж и почему.

**Ведение «дневника эмоций».** Вместе с ребёнком записывать и зарисовывать эмоции, которые возникали в течение дня. Это позволит ребёнку обращать внимание на свои эмоции и связывать их с определёнными событиями.