**Консультация для родителей**

**«Развитие эмоционального интеллекта у детей»**

На сегодняшний день большинство родителей стремится развивать своего ребенка со всех сторон. Этому способствует огромное количество кружков и «развивашек» с самого раннего возраста. Однако, стремясь как можно раньше отдать ребёнка на обучение чтению или иностранному языку, взрослые оставляют без внимания один важный нюанс.

Ранний и дошкольный возраст – основа не только для закладывания знаний и умений, но и становление эмоционально развитой эмпатичной личности, способной понимать свои мысли и эмоции. Поговорим о том, почему так важно развивать эмоциональный интеллект ребёнка и как это сделать правильно.

**Что такое эмоциональный интеллект**

Данное понятие появилось сравнительно недавно, в 1990 году, и означает способность человека распознавать и выражать свои собственные эмоции и чувства, а также понимать эмоции других людей.

Основоположники данного понятия – Питер Сэловей и Джон Майер – в своей модели эмоционального интеллекта выделяют 4 компонента:

1. восприятие, оценка и выражение эмоций: способность понимать свои эмоции и других, определять потребности, исходящие от эмоций и различать подлинные и ложные эмоции;
2. использование эмоций в мышлении и деятельности: возможность применения эмоций для решения неординарных задач;
3. понимание эмоций: интерпретация причины тех или иных эмоций, способность к пониманию комплекса чувств или противоречивых эмоций, например, любовь и ненависть;
4. осознанное управление эмоциями: способность принимать все чувства от отрицательных до положительных, контролировать эмоции и сознательно использовать их, в зависимости от ситуации.

Иначе говоря, ребёнок сначала научается понимать свои эмоции, но основе этого вырабатывается понимание чувств других людей и в дальнейшем это умение способствует выстраиванию положительных отношений с другими людьми.

**Зачем развивать эмоциональный интеллект**

Дети очень эмоциональны от природы и имеют целую гамму чувств. Однако научиться управлять ими – задача не из лёгких. Почему так важно научить ребёнка понимать, что он чувствует в различных ситуациях?

* Во-первых, когда ребёнок знает, почему у него возникает определённая эмоция, ему становится легче управлять ей и регулировать в целом своё поведение.
* Во-вторых, понимая себя, ребёнок учится понимать других. Это важная составляющая для вхождения в общество детей и взрослых. Ребёнок овладевает таким важным качеством, как эмпатия – способностью сопереживать другим людям.

Понимая чувства окружающих людей, ребёнок становится ответственным за свои действия, прогнозирует возможные последствия.

**Признаки низкого эмоционального интеллекта**

Определить уровень эмоционального интеллекта возможно посредством различных методик. Основные признаки низкого эмоционального интеллекта следующие:

* неумение контролировать свои эмоции, а также определять их;
* неспособность сопереживать другим людям или радоваться за них;
* неспособность просить или принимать помощь и поддержку других людей;
* невозможность выстраивания близких отношений с другими людьми или выстраивание отношений без эмоциональной составляющей;
* неспособность понимать последствия своих эмоций для себя и других.

**Особенности эмоционального интеллекта в разных возрастах**

Рассмотрим, как развивается эмоциональный интеллект у детей по возрастам.

**Ранний возраст**

Ребёнок от рождения и до трёх лет максимально активно впитывает всю поступающую информацию. С самых первых месяцев жизни он реагирует на эмоции мамы и папы. Улыбается и смеётся в ответ или плачет, если слышит негативные интонации. По мере взросления учится считывать эмоции людей и применять эти знания для достижения своих целей.

**Дошкольный возраст**

В три года ребёнок впервые начинает отделять себя от мамы и папы и пытается стать самостоятельным. Это непростое для родителей время называется «кризисом трёх лет», или «Я – сам», и несёт в себе огромный потенциал для развития у ребёнка индивидуальности. Чаще всего именно в этом возрасте ребёнок будет отрицать даже те факты, которые нелогично отрицать. Специально надевать шорты на голову, а футболку на ноги и говорить, что так и должно быть.

Родители должны дать малышу возможность на своём опыте определить, как правильно и лучше поступить. Не стоит наказывать за строптивое поведение, лучше запаситесь терпением и дождитесь окончания первого серьёзного кризиса.

После его окончания ребёнок-дошкольник вступает в активную социальную среду. Теперь его окружают не только мама, папа, бабушка и дедушка, но и другие взрослые и дети. На протяжении всего дошкольного детства ребёнок приобретает коммуникативные навыки, учится понимать эмоциональный мир, что помогает ему выстраивать социальные связи и готовит к дальнейшим этапам жизни.

**Как развивать эмоциональный интеллект**

Зарождение эмоционального интеллекта происходит непосредственно в семье, и способствуют этому, конечно же, родители. Этот процесс естественен, так как через общение с ребёнком, через проявление к нему чувств малыш учится понимать эмоции.

Взрослый должен объяснить ребёнку все многообразие эмоций и чувств, объяснить, что испытывать те или иные эмоции нормально, даже если это злость или страх. Важно не обесценивать эмоции ребёнка распространёнными фразами типа «мужчины не плачут». Так Вы поселите в душе ребёнка стыд за собственные ощущения, а это негативно скажется на развитии высокого уровня эмоционального интеллекта.

Когда малыш плачет, в первую очередь родители пытаются его как можно скорее успокоить быстрыми методами. Попробуйте объяснить ему, почему возникла такая эмоция. Например, «ты расстроился, потому что не хочешь идти домой с прогулки». Испытывая собственные эмоции, также рассказывайте ребёнку, какие они и почему возникли.

Проявление и понимание всех эмоций, вне зависимости от того, негативные ли они или положительные, очень важно для здоровой психики у ребёнка. Подавленные эмоции в детстве негативно отражаются на качестве жизни уже во взрослом возрасте. Поэтому взрослым так важно помогать ребёнку улучшать эти навыки.

**Эмоциональный интеллект у детей дошкольного возраста**

Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста происходит поэтапно:

1. Ребёнок начинает понимать свои чувства. На этом этапе родители вместе с ребёнком обсуждают эмоции, обращаясь к художественной литературе или мультфильмам, обсуждают чувства героев и свои собственные. Здесь также важно ежедневно интересоваться у ребёнка, какое у него настроение, какие он испытывал эмоции за день.
2. Ребёнок начинает понимать чувства других. Этот этап даёт родителям возможность показать ребёнку, что мама или папа не всегда бывают в хорошем настроении и что это нормально. Здесь уже можно объяснить ребёнку, что Вы не хотите играть в догонялки, потому что сильно расстроились из-за проблем по работе и хотите спокойно посидеть с малышом. Родители продолжают обращаться к сказкам или мультфильмам, анализируя чувства героев. Понимая чувства другого, ребёнок развивает в себе эмпатию. Важно показывать на своём примере взаимоотношения с другими людьми, строить атмосферу взаимопонимания между родителями.
3. Ребёнок учится управлять своими эмоциями. На этом этапе родители показывают, как можно выразить негативные чувства, не причиняя никому вреда, например, громко покричать и попрыгать, поколотить подушку и т.д. Важно также научить поднимать себе настроение подходящими для ребёнка способами. Выясните, что ребёнку больше всего нравится и от чего у него улучшается настроение.

**Игры и упражнения для развития эмоционального интеллекта у детей**

Самое приятное для каждого ребёнка занятие – игра. С помощью игр можно научить малыша понимать и принимать все чувства и эмоции, которые он испытывает. Мы подобрали небольшой список игр, которые нацелены на то, чтобы повысить эмоциональный интеллект у ребёнка.

**Игры с эмоциональными пиктограммами**

Для этой игры нужны специальные карточки с изображениями эмоций. Предложите ребёнку вытянуть любую карточку, лежащую картинкой вниз, и изобразить эмоцию, которая на ней нарисована так, чтобы другие участники игры смогли её отгадать.

**Игра «Что я чувствую сегодня»**

Для этой игры можно использовать те же карточки с эмоциями, что и в предыдущей. Каждый день предлагайте ребёнку взять картинку с той эмоцией, которую он сегодня ощущал, и попросите рассказать о ней.

**Кукольный театр**

Прекрасное занятие для закрепления любимых сказок, улучшения выразительности речи и развития эмоционального интеллекта через обыгрывание персонажей сказки.

**Игры с мячом**

Поиграйте с ребёнком в мяч, поочерёдно передавая его друг другу и называя эмоции и их причину. Например, «мне приятно, когда…», а дальше предлагайте свои варианты («меня хвалят», «ты мне улыбаешься» и т.д.). Предлагайте разные эмоции для закрепления у ребёнка всего спектра человеческих чувств.

**Игра «Угадай эмоцию по голосу»**

Выберите любые фразы и произносите их с разной интонацией, а ребёнку предложите угадать по голосу, что Вы чувствуете, затем поменяйтесь ролями. Для этой игры подойдут самые обычные фразы, например: «Я сегодня пойду в магазин», «На праздниках мы поедем в деревню».