

**Государственное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №31 «Сказка»**

**Консультация для родителей детей дошкольного возраста:
«Основные особенности развития эмоционального
интеллекта у детей дошкольного возраста».**

Составил:
Педагог-психолог
Бутова Наталья Юрьевна

Невинномысск, 2024г.

Цель: повышение психолого-педагогической грамотности родителей.

Задачи:

- раскрыть понятие «эмоциональный интеллект»;
- формировать представление родителей о значимости развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста;
- познакомить родителей с приемами развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста.

Эмоциональным интеллектом современная психология называет умение человека распознавать, понимать и управлять собственными эмоциями, а также его способность считывать, понимать и влиять на эмоции другого человека, причем не только позитивно, но и негативно.

Недостаточное общение и внимание со стороны родителей, приводят к обострению чувствительности ребёнка, повышению уровня тревожности, осложнениям в общении, трудностям в выражении своих эмоций. Работа по развитию эмоций поможет родителям и педагогам понять мир переживаний ребенка, лучше узнать его состояние в различных ситуациях, понять, что именно его тревожит и радует. Это позволит (при необходимости) уделить особое внимание малышу, который испытывает эмоциональный дискомфорт, помочь преодолеть и исправить отрицательные черты характера. Таким образом, окружающие ребенка взрослые смогут установить с ним доверительные отношения.

Исследователи установили, что около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20% - коэффициента интеллекта, измеряющего степень умственных способностей.

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, но и на дальнейшей жизни в целом, и даже на физическом здоровье.

Низкий уровень эмоционального интеллекта приводит к развитию синдрома дефицита внимания, а так же к закреплению комплекса качеств, называемого алекситимией.

Алекситимия – затруднение в осознании и определении собственных эмоций, неспособность выражать свои чувства словами. Алекситимия, повышает риск возникновения психосоматических заболеваний у детей и взрослых: ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, сахарный диабет, бронхиальная астма, язва желудка, ревматоидный артрит, кожные заболевания (нейродермит, крапивница, псориаз) и др. Кстати, нейродермит, крапивница или псориаз почти всегда указывают на трудности установления контакта и общения, а так же неспособность человека воспринимать и достоверно выражать свои чувства.

Исходя из выше сказанного можно сделать вывод, что совершенствование логического мышления и кругозора ребёнка ещё не является залогом его будущей успешности в жизни. Гораздо важнее, чтобы ребёнок овладел способностями присущими человеку с развитым эмоциональным интеллектом, а именно:

- Умением контролировать свои чувства так, чтобы не «переливались за край»;
- Способностью сознательно влиять на свои эмоции;
- Умением определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их);
- Способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;

- Умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;
- Способностью распознавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

По мере того, как дети растут и получают жизненный опыт, их эмоциональная жизнь становится более сложной. Умение управлять множеством эмоций очень важно для их эмоционального благополучия. Родители и педагоги, демонстрируя свои реакции и обсуждая с детьми чувства и способы управления ими, играют важную роль в поддержании эмоционального развития детей.

Что такое эмоциональный опыт, как его приобретают?

эмоциональный опыт это:

- физические реакции (например, частота сердечных сокращений, дыхание, уровень гормонов);
- чувства, которые дети узнают и учатся называть;

мысли и суждения, связанные с чувствами: как ребенок думает и оценивает чувства, или ему в этом помогают взрослые (например, при семейной установке : «Не плачь, ты же мужчина!», «Не дерись, ты же девочка!», «Ты что, трусишь?»). И как следствие, ребенок прячет свои страхи, слезы и обиды, потому что эти чувства не приветствуются взрослыми. Это приводит к тому, что малыш вообще не овладевает способами распознавания, узнавания эмоциональных проявлений.);

- сигналы действия (например, желание приблизиться, побег).

На выражение эмоций влияют:

Опыт эмоционального поведения, который дети уже приобрели и используют

- **Удовлетворение эмоциональных потребностей детей** (в родительской любви, безопасности, принятии и др.)
- **Темперамент.** Учиться регулировать эмоции для некоторых детей труднее, чем для других. Это может быть связано с их особым эмоциональным темпераментом. Одни дети спокойно реагируют на событие, другие – более восприимчивы эмоциям («чувствительные дети»). Эмоции захлестывают их, они с трудом успокаиваются, действуют импульсивно, им трудно контролировать свои реакции.
- **Ценности и убеждения** относительно уместных и неуместных способов выражения эмоций, которым дети учатся у родителей и педагогов. Дети учатся различным способам выражения эмоций на основе того, что считается нормальным в их семье и культуре. Некоторые семьи и культуры поощряют детей выражать эмоции («итальянское семейство» в то время как другие семьи одобряют сдержанность).

Уже в дошкольном и младшем школьном возрасте у детей можно заметить существенную разницу в отношении эмоционального поведения. Есть сильно чувствительные ребята, есть эмоционально стабильные, а также без яркого выражения эмоций. Про последних чаще говорят «непробиваемые» или «ровные».

При этом абсолютно всех детей объединяют общие эмоциональные черты:

- откровенность и непосредственность;
- позитив и оптимизм;
- эмоциональная отзывчивость;
- страх перед неизвестностью;
- резкая перемена настроения в разных ситуациях;
- неумение правильно определять эмоции других.

Развитие ЭИ помогает проработать слабые качества и усилить сильные, благодаря чему дети становятся более стрессоустойчивыми.

Как определить уровень эмоционального интеллекта у ребенка

Для первичной диагностики подойдут простые тесты, которые можно пройти с ребенком самостоятельно:

Простой домашний тест

Внимательно наблюдайте за ребенком в течение 2 – 3 дней и посмотрите:

- как он сходится с другими детьми;
- какие эмоции испытывает за день: сколько раз улыбается, злится, плачет, грустит;
- проявляет ли свои эмоции уместно.

Например:

Если ребенок легко знакомится с детьми на площадке, включается в игру, то коммуникативными навыками у него все в порядке.

Разнообразный спектр эмоций у ребенка говорит о его гармоничном развитии.

Если пятилетний ребенок проиграл в игру и начал плакать, это нормально. А если начал драться с победителями – стоит задуматься.

Пару примеров о том, как развитый эмоциональный интеллект может помочь справиться с различными ситуациями.

1. Ребенок начинает понимать свои чувства и может управлять ими

Например, на игровой площадке у ребенка отобрали игрушку. Первая его реакция – крик, плач. Затем может завязаться драка. Причина – целая буря эмоций, которая управляет маленьким человеком в этот момент. Здесь и обида, и страх, и злость, и непонимание того, что делать.

Ребенок теряется в своих чувствах и не может с ними совладать, поэтому реагирует на ситуацию, как может. Но если он будет осознавать, что с ним происходит и почему, то возьмет себя в руки и придумает, как вернуть игрушку. Например, подойдет и объяснит обидчику, что так делать нельзя, нужно играть дружно и спрашивать разрешения, прежде чем взять чужую вещь

2. Он «считывает» эмоции других

Этот навык помогает находить общий язык с другими детьми, заводить новые знакомства, разбираться в людях – отличать хорошие качества от плохих, дружить. Кроме этого, научившись понимать чувства других, ребенок становится более ответственным и осознает, что «как аукнется, так и откликнется», поэтому «поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой».

Например, ребенок с развитым ЭИ понимает, что с друзьями нужно делиться. Потому что если не делиться, они будут считать его недружелюбным и жадным, не станут с ним больше играть. А одному ему будет скучно.

Поэтому, развитие эмоционального интеллекта у детей так важно начать еще в дошкольном возрасте.

Как участвуют родители в эмоциональном развитии своих детей

Осознать свою эмоцию – это важный шаг в эмоциональном развитии ребенка. Взрослые могут ему в этом помочь: понять и принять чувство, придумать уместные реакции на него. Как это сделать?

Настройтесь на детские чувства

Некоторые эмоции легко узнаются, другие менее очевидны. Настроиться на детские эмоции – это научиться читать язык тела ребенка, слушать и слышать его, иногда его слова могут сказать нам много больше, чем кажется, наблюдать за его поведением. Так мы можем больше узнать об эмоциональном мире и переживаниях наших детей, и дать более точные советы, которые помогут им справиться с эмоциями.

Помогите детям понять и принять эмоции

Общение с детьми, совместное чтение книг, просмотр мультфильмов и их обсуждение - могут дать детям знания об эмоциях, научить осознавать их, а также чувства других. Поощряя детей чувствовать себя комфортно со своими эмоциями, свободно говорить о чувствах, мы помогаем им развивать способы управления своими эмоциями.

Играйте с детьми

Для развития умения понимать и проявлять свои чувства и эмоции широкие возможности предоставляет ролевая игра. Часто сюжетами для таких игр дети выбирают пережитые трудные ситуации, предполагающие яркое проявление эмоций, чувств. Так же во время игры можно предложить проиграть вымышленные ситуации такие как: «На дне рождения друга», «На приеме у врача», «Дочки-матери» и др.

Установите ограничения

Эмоции испытывать нормально, но есть ограничения на то, как они могут быть выражены, прежде всего на агрессивное, небезопасное или ненадлежащее поведение. «Испытывать гнев нормально, но бить маму, на которую ты злишься, - нельзя».

Будьте примером

Дети узнают об эмоциях и как правильно их выражать, наблюдая за другими. Показывая детям, как вы понимаете и управляете эмоциями, дети учатся на вашем примере. Выйдя из себя, скажите: «Извини, я потерял самообладание (контроль, выдержку)» (потому что ни один из родителей не идеален!), а затем покажите, как можно исправить ситуацию.

Важно понимать, что каждый ребенок по-разному отреагирует на одну и ту же ситуацию. Реакции могут быть совершенно разные по содержанию и интенсивности, это зависит от многих факторов. Эти реакции оказывают большое влияние на поведение детей, их адаптацию и на общее качество жизни.

Чтобы вы могли почувствовать это на себе, предлагаю немного поиграть:

Техника «Башни эмоций»:

А теперь я предлагаю вам поиграть, игра называется «Башни эмоций». У нас будет шесть башен (базовые эмоции человека): «печаль», «счастье», «гнев», «страх», «удивление», «безразличие». Каждый занимает одну башню. (для того что бы игрокам было легче, им раздаются подсказки с эпитетами соответствующей эмоции). Сейчас я предлагаю вам послушать ситуацию, а затем рассмотреть и озвучить с соответствующей эмоцией.

Ситуация: Семья: папа, мама, дочь подросток, и двое младших детей погодок сын 4 лет и дочь 3 лет. Наступили долгожданные выходные и папа с мамой за долгое время, наконец – то решили выехать на море всей семьей. Сборы были суматошными, не обошлось без разных казусов. Дочь подросток, все время просидела на диване, уткнувшись в телефон. Погодки с криками носились по квартире и делали все что угодно, но только не одевались. Папа проверял машину, перед поездкой, а мама, как обычно не знала, за что схватиться. Но вот вроде бы все в сборе сидят в машине. Все в путь. Дорога прошла без особых приключений. Дочь подросток все так же сидела в телефоне. Погодки всю дорогу бурно выясняли отношения. И вот оно море, песок. Натянут тент, расстелено покрывало, надеты купальники. Неожиданно подул резкий ветер, небо затянуло тучами, и хлынул дождь. Вся семья сидит под тентом и испытывает эмоции:....

А теперь я предлагаю Вам озвучить свою эмоцию(Каждый участник игры озвучивает ситуацию со своей башни эмоций)

Вывод: любую жизненную ситуацию можно прожить с разными эмоциями, и даже одна и та же ситуация разными участниками проживается по-разному.

Это упражнение научит понимать свои эмоции, учит управлять ими. И вы сможете выбирать с какой башни посмотреть на данную ситуацию или прожить ситуацию сначала с одной эмоцией, затем переключиться на другую. А так же научить своего ребенка мы учимся понимать и принимать чужие эмоции.

В заключении хочется сказать, что регулярная работа по развитию эмоционального интеллекта, будет способствовать уменьшению конфликтности среди детей. Дети смогут свободно различать и называть эмоции и чувства свои собственные и окружающих их людей, умело выражать их с помощью мимики, жестов, пантомимики; соотносить мимику и жесты других людей с их эмоциональным состоянием; видеть связь между поступками и чувствами, настроением и поведением; управлять своими эмоциями.

Ведь именно в детстве формируются добрые и злые, жизнерадостные и грустные, открытые и замкнутые люди. Очень важно научить ребёнка бороться и побеждать страх, злость, жадность; важно научить удивляться и заботиться, грустить и радоваться, сочувствовать и гордиться...