муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 263 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному

 направлению развития детей»

(МБДОУ № 263)

660006, Россия, Красноярский край, город Красноярск, переулок Медицинский, дом 25а, тел/факс: (8-391) 261-72-97, Е-mail: dou263@mailkrs.ru, www.mbdou263.ru

ОКПО 53635684, ОГРН 1022402304176, ИНН/КПП 2464035649/246401001

**Консультации для родителей**

**По теме: Формирование развитие эмоционального интеллекта.**

**Разработала:**

Вострикова Ольга Михайловна

 г. Красноярск -2022г.

**Консультации для родителей**

**Актуальность**: Под эмоциональным интеллектом понимается способность человека распознавать, понимать, вызывать и управлять чувствами и эмоциями других людей с целью решения тех или иных практических задач.

Развитый эмоциональный интеллект — залог личного благополучия и успеха, однако работать над ним нужно с раннего детства. Именно поэтому сегодня перед родителями стоит сложная задача воспитать не только здорового и образованного ребенка, но еще и эмоционально развитого, то есть счастливого и потенциально успешного в будущем.

**Цель**: повышение родительской компетенции в вопросах развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста.

**Задачи**:

-Заинтересовать родителей данной проблемой.

-Раскрыть значение и важность развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста.

-Расширить представления родителей о формах совместной деятельности с детьми для развития эмоциональной сферы ребенка.

-Способствовать приобретению теоретических знаний и практических умений по развитию эмоционального интеллекта у дошкольников.

**Планируемые результаты:**

-Родители (законные представители) проявляют интерес к дальнейшему изучению данной темы.

-Родители (законные представители) осознают необходимость развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста.

-Имеют представления о формах совместной деятельности с детьми для развития эмоциональной сферы у дошкольников.

**№1**

**Эмоциональный интеллект детей дошкольного возраста.**

**Эмоции — это...**

На простом языке, эмоции – это ситуативное проявление душевных переживаний. Это внутренний отклик на происходящие события, реакция.

В переводе с латинского слово «эмоция» означает **«потрясаю»** или **«волную»**, то есть это некий процесс, в котором человек не спокоен: оценивая нечто, он это как-то переживает.

Состояние переживания эмоции охватывает всего человека: внутри запускаются различные органические реакции, снаружи меняется мимика, взгляд, голос, положение тела и поведение.

Эмоциональный интеллект – это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим. Навык помогает решать практические задачи и достигать поставленных целей в жизни и на работе. Люди с развитым эмоциональным интеллектом умеют договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации.

Владея собственными эмоциями, чувствами ребенок способен тонко понимать другого человека. Неумение правильно выразить свои чувства, эмоции, скованность, неловкость, или неадекватность проявления эмоций в мимико-жестовой речи затрудняют общение друг с другом (особенно детей). В непонимании другого человека кроются причины страха, отчужденности, враждебности.

Эмоциональные реакции ребенка пяти – семи лет формируются, преломляясь через призму общения, связываясь всегда с ситуацией непосредственного взаимоотношения с другим человеком, прежде всего с родителями.

Какую помощь может оказать родитель в развитии эмоций своего ребенка?

Для этого родитель должен помогать: вызывать внутренний эмоциональный отклик при прослушивание музыкальных сказок, учить сопереживать героям; развивать словарный запас ребенка. Обращать внимание на собственные чувства и называть их, наблюдать эмоциональную жизнь малыша и обозначать переживания, вводить в его лексикон слова, обозначающие оттенки чувства (рад, зол, сердит, раздосадован, расстроен, огорчен и т.п.).

Обучение распознаванию чувств и эмоций следует начинать с того, что:

- признать, что чувства не бывают плохими, они просто есть, и ребенок имеет право на проявление чувств (вербальное, телесное); однако нужно вводить определенные правила проявления эмоций.

- обсуждать случаи, которые произошли с кем-то, просить определить чувства и предложить собственные варианты поступков; при этом избегать осуждения, цель такой беседы — познавательная.

- обсуждать с ребенком его чувства, не пытаться решить за него проблему; объяснение причины чувства должно помочь ребенку самому справиться с ним.

- предлагать ребенку различные способы, помогающие ему взять себя в руки, вербальные, физические, зрительные, творческие и др.

Когда близкие взрослые любят ребенка, хорошо относятся к нему, признают его права, постоянно внимательны к нему, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. В этих условиях развивается жизнерадостный, активный физически и психически ребенок.

Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Именно в условиях взаимной любви в семье ребенок начинает учиться любви сам. Чувство любви, нежности к близким людям, прежде всего к родителям, братьям, сестрам, дедушкам и бабушкам, формирует ребенка как психологически здоровую личность.

**№2**

**Упражнения по развитию эмоционального интеллекта**

**для игр в домашних условиях**

**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**. Слушая сказки, ребенок знакомится с различными вариантами проявления эмоций, учится сопереживать героям. Также развить эмоциональный интеллект малыша можно при помощи рисования (особенно красками) и музыкотерапии.

«**Угадай эмоцию**». Эта игра подойдет для детей старшего дошкольного возраста. 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.

«**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, чем вызваны их эмоции.

**Игра «Книга рекордов».** Предложить вместе с ребенком создать его собственную книгу рекордов и сохранить там все свои успехи. Например, как быстро ему удалось убрать игрушки, свою одежду, преодолеть препятствие или решить задачу, которая вызвала у него трудности. Важно, чтобы ребенок взял на себя ответственность за собственные достижения, испытывал сам от этого удовольствие, а не для удовлетворения и вознаграждения от своих родителей, потому что только тогда развивается внутренняя мотивация к действию.

**Игра «Часы эмоций».** Часы Эмоций можно использовать в работе педагогов, а также родителями дома. С картона или дерева делаем циферблат часов. Вместо времени часы показывают эмоции. На циферблате вместо цифр появляются рисунки лица, выражающих определенные эмоции. Мы начинаем с четырех основных эмоций: гнев, страх, грусть и радость (циферблат разделён на четыре равные части). Часы висят на видном и доступном для всех месте. Поясняем детям: - «Вы можете показать, что чувствуете, перемещая часовую стрелку. Тогда мама или папа (брат и сестра), воспитатель, будут больше знать о вашем настроении и, возможно, смогут помочь вам». Когда ребенок с помощью часов покажет свои чувства, постарайтесь заметить это, говоря громко, например: «Я вижу, что ты грустишь прямо сейчас. Ты хочешь, чтобы тебя обняли?» Этого может быть достаточно, чтобы поднять ребенку настроение, а если нет, то в объятиях чувствительного взрослого будет легче для него сказать, что является причиной такого состояния.

**Игра «Голос в бутылке».** Все сидят в кругу на полу. Педагог (или один из родителей) говорит:

- Помните ли вы Джинна, заточённого в бутылке, который может выполнять любое желание?

Сильно раскрутите пустую бутылку. Когда она остановится и укажет на кого-то, педагог (или родитель) говорит:

- Откройте пробку и освободите меня от бутылки. Спасибо! Я самый умный, самый мощный Джинн. Я вижу и понимаю всё, что происходит в твоём сердце. Ты можешь рассказать мне все о том, что делает тебя счастливыми или грустным. Скажи мне, как ты себя чувствуешь в данный момент?

Ребенок описывает своё сиюминутное настроение. Джинн каждый раз реагирует так, чтобы ребёнок видел его заинтересованность. Если ребенок описывает положительные чувства, Джинн говорит: - Мы все вместе позаботимся, чтобы твоё состояние, твои чувства в течение длительного времени остались с тобой! Если ребенок говорит, например, о чем-то грустном, то Джинн спрашивает: - Скажи, пожалуйста, почему ты чувствуешь это, мы могли бы помочь тебе?

В данной игре главное – научить детей проговаривать свои чувства, развивать чувство эмпатии, сопереживания ближним.

Занимаясь всестороннем развитием своего ребенка важно помнить самое главное: смотрите, что необходимо именно вашему ребенку, чутко относитесь к его реакциям на нововведения в развитии, предоставляя многообразие вариантов – уважайте его выбор. Развивайте играючи, сделайте процесс интеллектуального и эмоционального развития частью ваших каждодневных рутинных дел – тогда ваш ребенок получит все шансы вырасти гармоничной и счастливой личностью.

**№3**

**Как развивать эмоции у детей.**

 Отношения человека к окружающему миру не только понимаются им и проявляются в действиях, но и переживаются в виде эмоций. Эмоции есть одна из форм отражения сознанием реального мира. Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека.

Эмоции ребенка нуждаются в постоянном развитии, что достигается путем проявления внимания и одобрения со стороны взрослых. Например: малыш прибежал к маме и радостно сообщил, что он только что необыкновенный замок из песка! Мама, выказывая явную заинтересованность, спешит посмотреть шедевр, увидев который восхищается и хвалит малыша. Или мама игнорирует ребенка, отделавшись сухо брошенным «молодец, только не мешай мне». В результате маленький человечек почувствует обиду и то, что его «работа» никому не нужна и не интересна. В первом примере случае похвала и выделение ребенку нескольких минут играют огромную роль в формировании его как личности, это подвигает его на достижение дальнейших успехов. Во втором случае малыш будет лишен возможности узнать, что такое радость, вместо этого наступит спад эмоций, который приводит к пассивности.

Хваля и поощряя ребенка, не перестарайтесь. Дети очень чутки к эмоциональной фальши. Поэтому преувеличенные восторги и неестественное умиление приведут к обратному результату: ребенок не сможет целостно и полно воспринимать красоту, он перестанет доверять, прежде всего, вам, а впоследствии – словам и эмоциям других людей.

Большую роль в воспитании чувства прекрасного и формировании эмоциональной сферы являются игрушки, которые окружают ребенка. Поэтому не покупайте малышу игрушек, которые не соответствуют его возрастным потребностям, и следите, чтобы они были выразительные, красивые, вызывающие только положительные эмоции.

Особое место в развитии эмоциональной сферы ребенка занимает искусство. Рисуйте с малышом, ходите на выставки (сначала, например, это могут быть выставки детских рисунков), пойте, ходите на концерты, занимайтесь с ним музыкой. Музыка как самый эмоциональный вид искусства развивает способность сопереживать, испытывать всю гамму человеческих эмоций. Благодаря музыкальному развитию, формируется эмоциональная сфера, совершенствуется мышление, ребёнок становится чутким к красоте в искусстве и в жизни.

 Огромную роль в формировании позитивных эмоций у малыша играют сказки. Возьмите себе за правило ежедневное чтение перед сном. Читайте выразительно, с яркими эмоциями. Тогда малыш сможет прочувствовать услышанное, сформировать личное отношение к тем или иным поступкам героев, сделает определенные выводы.

Чтобы наработать багаж знаний в эмоциональной сфере, ребенку требуются партнеры по совместным переживаниям: родители, члены семьи, сверстники, другие люди. Важно также, чтобы эмоции, проживаемые ребенком в дошкольный период, были разнообразны по характеру — это позволит наработать хороший эмоциональный опыт и составить более полную картину окружающей действительности.

Главная задача взрослых, отвечающих за эмоциональное развитие ребенка, состоит не в том, чтобы научить дошкольника контролировать свои чувства и следовать неким установленным нормам выражения эмоций — тем более, что старший дошкольник способен управлять своими переживаниями лишь до определенной степени. От родителей требуется не искоренить «неудобные» эмоции ребенка, а научиться перенаправлять их в нужное русло, а также создать благоприятную среду, в которой дошкольник не будет испытывать эмоционального голода и стрессовых перегрузок. Ребенок очень зависим от условий, в которых воспитывается. Нарушить его эмоциональное равновесие и вызвать далеко идущие последствия могут различные перекосы во внутрисемейных отношениях: чрезмерная опека, граничащая с истерией, предпочтение одного ребенка другому, односторонняя привязанность к одному из родителей и т.д. Родители должны позаботиться, чтобы общий эмоциональный фон в семье оставался позитивным, с преобладанием положительно окрашенных эмоций. Но и негативные переживания из жизни ребенка исключать не стоит. Во-первых, абсолютно оградить от них все равно не получится. Во-вторых, в малом объеме отрицательные переживания полезны для становления личности. Они мотивируют ребенка к активной деятельности и преодолению препятствий, позволяют получить разнообразный эмоциональный опыт. Главное, чтобы негативные эмоции не были слишком интенсивными, длительными и частыми. Эмоциональные способы воздействия на ребенка не должны выбираться спонтанно и зависеть от настроения родителя. Ребенку важно не просто чувствовать хорошее отношение к себе со стороны родителей, но и слышать словесные выражения любви.

**№4**

**Как справляться с негативными эмоциями?**

Если с позитивными эмоциями все понятно, то как быть с негативными, к которым относятся эмоции, связанные с гневом, ненавистью, страхом, тревогой? Зачастую ребенок проявляет такие эмоции не намеренно, пытаясь вывести из равновесия взрослых или «насолить» им.

Дело в том, что иногда дети, особенно до 10-летнего возраста, не могут описать, что творится в их душе, и чем они недовольны. Чтобы избежать последствий, вызванных негативными эмоциями, разговаривайте с малышом. Научитесь его слушать, а затем научите малыша слушать самого себя и определять свои эмоции. Предложите ребенку (конечно, не раньше, чем в 4-5 лет) описать чувства, которые он испытывает в данный момент. Пусть он расскажет вам, в какой цвет он бы покрасил свое настроение, если бы это было возможным. Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные методики и упражнения. Например, вы можете строить «рожицы» перед зеркалом, посредством мимики изображая различные эмоции. Этот метод подходит абсолютно всем детям, начиная с 1-1,5 лет. Для «выплескивания» негативных эмоций можно придумать множество способов. Например, колотить руками подушку. Но учтите, что это должна быть одна, отведенная для этой цели подушка, и ни в коем случае не игрушка. Можно взять чашку и кричать в нее, сколько душе угодно, пока злость не иссякнет. В тазик или ванну с водой можно швырять резиновые игрушки. Ребенок сам не заметит, как увлечется и вовсе забудет о своем недавнем состоянии.

Ведь загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать и подавлять – очень вредно. Кроме того, что это негативно скажется на психике ребенка, в старшем возрасте это может привести к серьезным последствиям: заболеваниям сердца, неврозу, повышенному давлению. Более того, дети, которых не понимали взрослые, сами, став таковыми, не поймут окружающих, они будут раздражительны и агрессивны. Нередко у таких людей отмечаются проблемы общения.

Воспитывайте у ребенка терпеливость и умение спокойно общаться с людьми. Для этого можно поиграть в такую игру. Возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет, пусть это будет игрушка или книга, а ребенок должен уговорить вас отдать этот предмет. Вы же не должны сразу сдаваться: отдаете вещь, когда посчитаете нужным. Потом поменяйтесь местами. После окончания игры поговорите с ребенком. Пусть он ответит, почему, по его мнению, вы отдали ему игрушку, как правильнее нужно просить, обсудите свои чувства, возникавшие во время игры.

Вместе с малышом надо пережить его чувства: удивление, радость, огорчение, слёзы. Душевное благополучие ребенка зависит от микроклимата, в котором он растёт. Я предлагаю устраивать детям праздники и развлечения. Это дни рождения, экскурсии, пляски хороводы, покупка новой игрушки, показ театра, показ новой книжки, даже уборку игрового уголка можно сделать весело и радостно. А подарками могут быть поделки из бумаги – оригами. Это и бантик, это и фантик, голубь, флажок, цветок. А если воздушный шарик на ниточке или на палочке, то будет малышу в радость – значит, Вы добились многого.

**Рекомендации для родителей по развитию эмоционального интеллекта**

1. Принять своего ребенка таким, какой он есть. Вся его индивидуальность, особенности характера, внешности и духовные качества — это данность, которая нуждается в полном принятии и безусловной любви.

2. Развитие всех пяти чувств. Раскройте перед ребенком этот мир во всем его многообразии. Тут замечательными помощниками могут стать коробочки эмоций, в которых собраны предметы, напоминающие определенное чувство, переживание, навык. Очень сложно объяснить ребенку, что такое счастье, но ему можно дать послушать, как оно звучит, каков его аромат и вкус. Дайте ребенку послушать колокольчик, ощутить аромат апельсина и попробовать на вкус шоколад. Детские ассоциации сработают лучше любых слов!

Особенно хорошо воспринимаются ребенком тактильные сказки. Здесь вашими помощниками могут стать любые предметы, которые есть в доме. Рассказывая сказку, дайте ребенку понюхать приятные ароматы аромамасел, ощутить прикосновение капелек воды или послушать звуки музыки.

3. Спорт. Физическое развитие напрямую связанно с развитием речевых и других важных функций мозга. Доказано, что во время физической активности улучшается мозговая деятельность, восстанавливается кровообращение, налаживается работа всех жизненно важных процессов. При этом наш мозг рассчитан на ходьбу на расстояния до 19 километров в день! Движение — это жизнь, поэтому спорт для детей важен как кислород.

4. Приключения. Создавайте для ребенка каждый день новые приключения. Ломайте шаблоны и показывайте этот мир с новой стороны. Очень важно, чтобы это были позитивные моменты, приятные знакомства, интересные игровые пространства. Такая атмосфера способствует социализации и развитию символического мышления, благодаря которому мы учимся понимать намерения и мотивацию других людей.

5. Музыка. Не пренебрегайте классической музыкой, ведь она общается с нами исключительно через чувства. Для ее понимания не нужно знать языка или видеть движений музыканта. Поэтому для ребенка это самый простой и действенный способ познакомиться с миром эмоций.

6. Чтение. Читайте ребенку сказки с воодушевлением, с эмоциями. Старайтесь привить ему любовь к книгам. Покажите, насколько интересен мир фантазии. Такой поход развивает воображение, расширяет словарный запас, но самое главное — с помощью сказки ребенок лучше начинает понимать свои и чужие эмоции.

7. Игра — это еще один ключ к развитию EQ. Играя с ребёнком, вы можете проявлять самые разные чувства, показывать на примере вымышленных персонажей как негативные, так и позитивные эмоции, обращать его внимание на их намерения и поступки. Этот бесценный опыт ребенок с успехом будет переносить и в реальную жизнь.

8. Сон. Недостаток сна негативно влияет почти на все сферы жизни. А ребенку на стадии развития полноценный сон и умение расслабляться просто жизненно необходимы. Для того чтобы научиться переходить в расслабленное состояние, можно взять пример с нашего сердца — за всю жизнь оно бесконечное количество раз сжимается и разжимается.

 Разучите игру «Сердце»: возьмитесь за руки и образуйте ими контуры сердца. Сильно-сильно напрягаем все мышцы тела — и расслабляемся, можно даже упасть, если игра на мягком полу. И так несколько раз. Практикуйте эту игру вместе с ребенком — так он научится быстро переходить из одного состояния в другое.

Отдельное внимание стоит уделить ритуалу укладывания. Очень важно придерживаться устоявшихся традиций — например, чистим зубы, обливаем ноги контрастной водой, после чего укладываем ребенка в кровать. Читаем сказку при свете настольной лампы около 10-12 минут, выключаем свет, целуем, говорим, как сильно любим, подтыкаем одеяло и выходим из комнаты.

9.Социализация. С самого раннего возраста приучайте ребенка к коллективным занятиям — имеется в виду опыт общения вдвоем или втроем. В семье — это совместная уборка или творчество. С гостями — это пара интересных игр для двух или трех детей. Именно в общении с детьми происходит практическое освоение чувств и эмоций. Контактируя со сверстниками, ребенок учится определять настроение окружающих, их отношение к нему и, конечно, распознавать эмоции, вызванные различными ситуациями.

Не лишайте ребенка негативных ощущений, позвольте ему правильно ориентироваться в реальности, в которой впоследствии он неизбежно столкнется с обидами и раздражением. Не бойтесь детских садов и коллективного обучения — в этой среде дети лучше всего развивают свой эмоциональный интеллект.

10.Про любовь. Будьте открыты со своим ребёнком. Говорите ему о своих положительных и не очень эмоциях, а самое главное — о своей любви. Пусть каждый новый день начинается и заканчивается объятиями и словами: «Сегодня замечательный день! Я тебя очень люблю! Я счастлива, что ты у меня есть!».

**Список использованной литературы:**

1.Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена // Вопросы психологии - 2015. № 3. - С. 78-86.

2.Баранов С. П. Педагогика. – М.: Просвещение, 2015. - 295 с.

3.Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб, Издательство «Питер», 2015. - 400 с.

4.Гиппенрейтер Ю. Б. Развиваем эмоциональный интеллект. Вместе переживаем и играем. - М.: АСТ, 2014. - 96 с.