

## Как развить у дошкольника эмоциональный интеллект



С рождения ребенку доступны для выражения 7 базовых эмоций – интерес, радость, печаль, удивление, отвращение, гнев и страх.

Постепенно, под воздействием воспитания, дети учатся выражать свои эмоции или подавлять их, расширяют палитру эмоционального реагирования в тех или иных ситуациях. Учатся замечать и понимать переживания других людей и адекватно реагировать на них.

Если в семье детям запрещается выражать определенные чувства, например, гнев, обиду, печаль, страх, то их приходится тщательно скрывать, «не чувствовать». В результате ребенок вырастает эмоционально зажатым, приходя в ужас от своих переживаний, стремясь их подавить, вытеснить, бороться с ними.

Ребенок эмоционально здоров, если он умеет идентифицировать свои эмоции и конструктивно выражать их. Однако прежде чем дети подрастут и начнут понимать свои эмоции, они, как правило, очень бурно реагируют. Если малыш злится, обижен или просто голоден и устал, он может очень громко кричать и не реагировать на слова или действия взрослых.

Если дети учатся реагировать не сразу, успокаиваться, а затем принимать более разумные решения, в плане выражения чувств происходят изменения. Часть мозга, которая отвечает за контроль над своими эмоциями и поведением в норме развивается у ребенка к 3-4 годам жизни. Со временем развивается самоконтроль, ребенок учится проявлять самообладание и осознавать свои самые разные эмоции.

Однако только возможностей мозга здесь недостаточно: ребенку нужны инструменты контроля эмоций, соответствующие модели поведения (прежде всего, значимых взрослых – родителей), чтобы выработать навык понимания и конструктивного выражения своих переживаний.

На этом нелегком пути как детям, так и их родителям, помогут следующие навыки:

1. **Обращать внимание на свои чувства**, идентифицировать их.
2. **Понимать причины**, которые привели к данным переживаниям.
3. **Проговаривать свои чувства**, выразить их на бумаге, в конкретных действиях, творчестве, т.е. давать переживаниям выход (это своеобразная профилактика психосоматических заболеваний).
4. **Развивать самоконтроль** – не позволять негативным переживаниям брать верх над самообладанием и выплескиваться на окружающих.

Дети на все реагируют очень бурно. От природы они не скрывают свои эмоции, выражают их открыто и непосредственно. Однако если у ребенка не развит эмоциональный интеллект, он затрудняется при ответе на вопрос, что он сейчас чувствует. У него возникают трудности в общении из-за того, что он не может выразить свои чувства, не замечает переживаний окружающих или интерпретирует их неправильно.

Умение распознавать эмоции, называть их, выражать отрицательные переживания в социально приемлемой форме можно и нужно развивать.

### **В какой форме и как развивать эмоциональный интеллект у детей:**

- Учите малыша проговаривать, что именно ему не нравится. Сначала, как правило, мама называет предполагаемую в данной ситуации эмоцию и предлагает конструктивный способ ее выражения (например, топтать ногами от злости, рвать бумагу и т.д.). Взрослые делятся с ребенком своими переживаниями, называют их, объясняют причину. Видя такую модель поведения, малыш учится понимать свое эмоциональное состояние, называть его и выражать. Он говорит о том, что обидно, что злит, что страшит, что радуется, что веселит и др.
- Разыгрывайте сказки и сюжеты из жизни и обсуждайте происходящее. Например, котик плачет, что случилось, как ему можно помочь и т.п.
- Рассматривайте свои лица в зеркале и пробуйте изображать различные эмоциональные переживания, называя их.
- Играйте с ребенком в «Угадай эмоцию». Родитель изображает какую-либо эмоцию с помощью мимики, ребенок угадывает ее, потом меняетесь ролями.

- Обсуждайте, на что похоже ваше и ребенка настроение в данный момент (на журчащий ручей, солнышко, дождик и др.), какого цвета настроение.
- Рисуйте смайлики, лепите эмоциональных колобков, делайте аппликации лиц – радостных, грустных, сердитых, испуганных и др.

Все вышеперечисленное развивает у дошкольников способность управлять своими чувствами, совершенствует коммуникативные навыки, а также воспитывает доброжелательность и эмпатию.