Консультация для родителей на тему

«Развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста в семье»

Воспитателя старшей группы

Мироновой Людмилы Юрьевны

Все родители хотят видеть своих детей реализованными и успешными. Знаете ли вы, что для успешности ребенку нужны не только высокий уровень образования и наличие максимального количества знаний по специальности, но так называемый – эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать и корректно выражать свои эмоции, а также понимать чувства других людей.

Зачем нужен высокий уровень эмоционального интеллекта?

Во-первых, когда у человека развито самосознание, у него все в порядке с самооценкой и есть уверенность в себе. А уверенность в себе — базовое ощущение, принимать себя как личность со своей уникальностью.

Во-вторых, человек, обладающий высоким уровнем эмоционального интеллекта, способен к самоуправлению — умению контролировать свои эмоции и быть адаптивным, открытым, инициативным, оптимистично настроенным, обладать высокой самомотивацией и продуктивностью.

В-третьих, развитый эмоциональный интеллект позволяет человеку проявлять социальную чуткость: предупредительность, тактичность и деликатность, понимание отношений в коллективе и умение ладить с людьми. С таким человеком приятно общаться, его хочется слушать и взаимодействовать с ним.

И, наконец, в-четвертых, — управление отношениями: влияние, вдохновляющее лидерство, умение регулировать конфликты, помощь другим в развитии и совершенствовании, сотрудничество и умение работать в команде, содействие изменениям.

Как же развить эмоциональный интеллект у детей? Очень просто. Развитие эмоционального интеллекта предполагает постепенное освоение ребёнком трех этапов:

**1. Понимание собственных чувств**

Родителям на этом этапе рекомендуется:

• рассказывать ребёнку о чувствах и эмоциях посредством наглядного материала: картинок, пособий, детской литературы с иллюстрациями;

• читать сказки и смотреть вместе мультфильмы с насыщенным эмоциональным содержанием;

• озвучивать свои чувства и чувства ребёнка в различных ситуациях: «Я сейчас очень зла из-за того, что ты разбил чашку», «Вижу, что ты расстроен, потому что сломалась твоя любимая машинка», «Бабушка рада, что ты ей подарил такой замечательный рисунок»;

• спрашивать ребёнка каждый день: «Какое у тебя сегодня настроение?», «Что ты сегодня чувствовал?».

**2. Понимание чувств другого человека**

Родителям будет полезно:

• не «лепить» из себя идеального, счастливого и довольного жизнью 24 часа в сутки. Ребёнок должен видеть вас настоящими: иногда расстроенными, иногда уставшими, а иногда и разозлёнными. Только тогда он научится понимать чувства других людей и изменять своё поведение в соответствии с ними.

• обсуждать поведение героев сказок и мультфильмов: «Как ты думаешь, что почувствовала Василиса Премудрая, когда Иван-царевич сжёг лягушачью кожу без спроса?», «Как ты считаешь, какое настроение было у Колобка, когда он укатился от бабушки и дедушки?»;

• развивать у ребёнка чувство эмпатии, сочувствия. Не забывайте, что мама и папа для своих детей являются образцом для подражания. Если в Вашей семье нет доверительных отношений, атмосферы любви, принятия и поддержки, для ребёнка все эти чувства так и останутся недоступными.

**3. Управление собственным поведением**

Как только ребёнок научится понимать и анализировать то, что он чувствует, он сможет контролировать и управлять своим эмоциональным состоянием.

Родителям необходимо:

• научить ребёнка приемлемым способам избавления от злости и гнева: побить подушку, разорвать бумагу, потопать ногами;

• научить прислушиваться к телесным ощущениям;

• подобрать вместе с ребёнком способы поднятия настроения: пойти погулять на свежем воздухе, посмотреть мультфильм, послушать весёлую музыку

.**ВАЖНО**

Человек чувствует себя счастливым только когда понимает и распознает все свои чувства, умеет ими управлять и проживать их. Не бывает эмоций плохих или хороших – каждая из них важна для адекватной оценки происходящего, эффективной коммуникации, мотивации, высокого качества жизни.

Успехам вам в воспитании ваших детей!