

На этой неделе развиваем эмоциональный интеллект

### **Отражение чувств ребенка**

Первый и основной навык эмоционального интеллекта – понимание своих эмоций. Чтобы помочь ребенку научиться понимать самого себя, проговаривайте вслух те эмоции, которые он испытывает. Ведь когда малыш радуется, злится или боится, он еще не знает, что каждое его состояние имеет определенное название. Раз за разом сознавая их, малыш понимает, что чувства бывают разные и он имеет право на каждое из них.

*«Похоже, тебе сейчас очень весело»*

*«Ты сейчас такой счастливый, как солнечный зайчик»*

*«Твоя игрушка сломалась, и ты очень расстроен»*

*«Я вижу, что ты очень растерян»*

*«Наверное, ты сейчас сердит, как грозный лев»*

Чувства можно сравнивать со сказочными героями, животными, явлениями природы, лепить и рисовать их – все, что может рассказать об эмоции, полезно для развития первой ступени эмоционального интеллекта – понимания самого себя.

### **Показывайте свои чувства**

Родитель для ребенка – модель подражания. Когда ребенок наблюдает за взрослым, он начинает понимать, как следует обращаться со своими чувствами. Ему нужно видеть взрослого не только радостным и счастливым, но и уставшим, расстроенным, иногда разозленным, иными словами – естественным. Поэтому для родителя важно в первую очередь не бояться быть «настоящим», чтобы ребенок мог признать самого себя со всеми слабостями и особенностями.

Озвучивайте свои эмоции так же, как озвучиваете эмоции своего ребенка:

*«Я так горжусь твоими увлечениями»*

*«Я радуюсь, когда ты радуешься»*

*«Сейчас я очень сержусь из-за разлитых на ковер красок»*

*«Я злюсь, когда меня не слушают»*

### **Побуждайте ребенка анализировать свое состояние**

Когда у ребенка развивается речь и появляется возможность вести диалог, можно начинать проговаривать эмоции через альтернативные вопросы:

*«Тебе весело или грустно?»*

*«Интересно или скучно?»*

### **Игра с мячом**

Бросая ребенку мяч, говорите: «Я радуюсь, когда...», затем по очереди озвучивайте варианты: «...ем мороженое, светит солнце, гуляем в зоопарке, улыбается мама». Чем больше вариантов наберется, тем лучше. Следите за отсутствием повторений. Далее продолжайте игру с другими эмоциями: я грущу, злюсь, удивлен, мне страшно, интересно, стыдно и т.д.

### **Игра с пиктограммами**

Для этой игры понадобятся пиктограммы – карточки с изображением эмоций. Переверните их рисунками вниз. Пусть ребенок возьмет одну из них и, не показывая ее другим, изобразит нарисованную эмоцию. Угадавший тянет следующую карточку.