**Основные правила**

**успешного развития эмоционального интеллекта**

 **ребенка дошкольного возраста**

***Консультация для родителей***

|  |  |
| --- | --- |
| https://s-logos.ru/wp-content/uploads/2019/06/Kak_razvivat_emocionalnyy_intellekt_u_detey_sovety_specialistov__effektivnye_metody_1-4.jpghttps://ds02.infourok.ru/uploads/ex/0e2f/0004f02e-7aebaf8d/img13.jpg | Консультация подготовлена  педагогом-психологом Бизимовой Л.В., Шаравиной Ю.В., Епишиной О.К. |

*Эмоции «являются центральным звеном»*

*психической жизни человека, и прежде всего ребёнка.*

*(Л. Выготский )*

Новый термин, который привнес ФГОС ДО - эмоциональный интеллект. Что это такое? Эмоциональный интеллект (от англ. emotionalintelligence, EI) определяется как способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Ребенок так же, как и взрослый, обладает эмоциями, проявляет их, но еще не может эти эмоции контролировать. Смешно, но даже взрослые тети и дяди не всегда следят за тем, что и как говорят, в какой ситуации, в какое время, с какой интонацией голоса, как проявляют свое отношение к другим. Есть субъекты, которые могут хорошо общаться с людьми, проницательны, предвидят реакцию человека на фразу, событие, даже тон голоса, осознают свои переживания и переживания других людей и т. д. Конечно, таким людям проще живется, они могут избегать «острых углов», с ними приятно, потому что проявляют сочувствие, доброту, внимание. Этой категории людей легче взаимодействовать с окружающими, добиваясь поставленной цели.

Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста – одно из важнейших направлений профессиональной деятельности педагога. Успешно закончивший школу, подававший большие надежды человек в жизни становится неудачником, а другой, как говорят, едва натягивающий до тройки, в жизни становится преуспевающим человеком. У него всё в жизни складывается на «отлично».

Согласно новейшим исследованиям, успешность человека зависит от коэффициента умственного развития на 20 процентов, а от коэффициента эмоционального развития – почти на 80 процентов. Человек, не умеющий регулировать свои эмоции, неспособный понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакции окружающих, не может в жизни быть успешным человеком.

В отношении дошкольников эмоциональный интеллект может быть представлен как основа развития положительной адаптации и социализации в человеческом обществе. Чтобы у ребенка не было больших проблем с социализацией, оценкой окружающей действительности, его необходимо учить узнавать, проявлять эмоции (желательно положительные). В развитии эмоционального интеллекта у детей акцент необходимо делать на способности понимать чувства другого ребенка, взрослого, ставя себя на его место и чувствуя его переживания и эмоции.

Рассмотрим основные правила успешного развития эмоционального интеллекта ребенка.

*1. Принятие своего ребенка таким, какой он есть.*Весь его физический облик, индивидуальный мир, особенности характера и духовно-нравственные качества – это та данность, которая нуждается в полном принятии и безусловной любви.

*2. Социализация.* Дети усваивают нормы и правила общения в процессе взаимодействия с другими людьми: со взрослыми и сверстниками. Поэтому особое значение имеют коллективные занятия: в семье, в детском саду и в других ситуациях. Родителям можно проводить совместные уборки, заниматься творчеством. Приход гостей с детьми – это возможность организации интересных игр. Общаясь, дети познают эмоциональную азбуку: учатся определять настроение окружающих, их отношение к детям и, конечно, получают навыки распознавания эмоций, проявленных в разных ситуациях.Нельзя игнорировать получение негативных чувств, т. к. это позволит в дальнейшем правильно ориентироваться в реальной действительности, которая изобилует отрицательными эмоциями. Не лишайте ребенка посещения детского сада и коллективного обучения – именно, в этом пространстве дети лучше всего развивают свой эмоциональный интеллект.

*3. Развитие пяти основных чувств ребенка.* Этот метод помогает раскрыть перед ребенком весь мир во всем его многообразии. Для этого можно использовать коробочки эмоций, в которых содержатся разные предметы, вызывающие определенный отклик, переживания, воспоминания. Малыш не понимает суть многих чувств, но ему можно, например, дать послушать звуки счастья, ощутить его запах или вкус. Пусть ребенок послушает, как поет соловей или звенит колокольчик; дайте ему возможность попробовать мороженое, или ощутить аромат цитрусовых плодов. Для ребенка более понятны его собственные ассоциации.

Детям нравятся тактильные сказки. Не надо приобретать какие-то новые вещи, можно использовать любые домашние предметы. Здесь важно, чтобы, слушая сказку, ребенок мог понюхать ароматические масла, прикоснутся к капелькам воды, или послушать звуки прекрасной музыки.

*4. О любви.*  Будьте открыты со своим ребенком. Не скрывайте того, что чувствуете негативное отношение к его проступкам. Но самое главное –говорите ребенку о своей любви к нему, о важности его появления в семье. Обнимайте, целуйте своего малыша и не уставайте говорить о том, как вы счастливы рядом с ним!

*5. Игра.*Ребенок дошкольного возраста развивается в игровой деятельности. Поэтому взрослым необходимо принимать участие в играх, проявляя всю гамму чувств на примерах разных персонажей. Важным моментом является показ как положительных, так и отрицательных эмоций, обращая внимание на их взаимосвязь с поступками. В будущем это послужит детям примером взаимодействия в реальном мире.

*6. Спорт.* Физические упражнения способствуют развитию речевых навыков, умственных способностей, улучшают настроение ребенка. Исследователями установлено, что занятия спортом повышают физическую выносливость, восстанавливают кровообращение, повышают иммунитет детей. Нагрузки детям очень полезны, т. к. в природе ребенка заложена готовность к двигательной активности, в процессе которой познается окружающий мир.

*7. Приключения.* Дети любят необычные ситуации, новые приключения. Поэтому создавайте им необычный мир, ломая стереотипы. В приключениях важным компонентом являются моменты с позитивной окраской: важны приятные знакомства, интересные игровые пространства. В такой атмосфере более успешно проходит социализация, а также, развитие символического мышления, с помощью которого понимаются намерения и мотивация других людей.

*8. Музыка.* Слушайте с ребенком классическую музыку, которая общается с человеком исключительно через чувства. Для ее понимания не нужно знать язык музыканта или видеть его движения. Поэтому для ребенка музыка является самым простым и действенным способом знакомства с миром эмоций.

*9. Чтение.* Чтение формирует нравственно здорового человека. Детям дошкольного возраста нужны сказки, воодушевляющие и эмоционально насыщенные. Взрослым необходимо прививать детям любовь к чтению книг. Через фантазийный мир книги развивается творческое воображение, значительно пополняется словарный запас, развиваются представления о жизни и нравственности. А национальные сказки помогают лучше понимать свои и чужие эмоции, связывать их появление с определенными ситуациями.

*10. Сон.* Сон важен для восстановления сил любого человека, а для ребенка он является жизненной необходимостью. В процессе сна дети расслабляются, что способствует их физическому развитию, развитию мышления и памяти. Как пример расслабленного состояния, наше сердце, которое постоянно сжимается и разжимается.Работу сердца можно показать в игре: всем, взявшись за руки, образовать контур сердца. А затем необходимо в порядке очередности сильно напрягать и расслаблять все мышцы тела, или даже падать на мягкое покрытие пола. Все это проделывается несколько раз. При постоянной практике этой игры ребенок получит навык быстрого перехода из одного состояния в другое.

Эмоциональный интеллект (EQ) – способность человека управлять самим собой и другими людьми. Гармоничное восприятие и использование своих эмоций открывает новые горизонты в различных сферах общения. Выстраивать отношения в любых условиях – смысл развития эмоционального интеллекта.

Эмоции оказывают большое влияние на жизнь каждого человека, непосредственно влияя на всю его повседневную деятельность. Их развитие связано с созданием специальных условий воспитания. Оптимальный воспитательный режим для ребенка способствует построению позитивного образа самого себя, развивает эмпатию, формирует социальные навыки, характеризующие уровень эмоционального интеллекта, развитие которого должно быть одним из приоритетных направлений в работе детского сада. Именно в дошкольный период закладывается понимание важности этой особой сферы – сферы эмоционального отношения к окружающим людям.