

## **Консультация для родителей**

### **«Эмоциональный интеллект: как научить ребенка понимать и выражать свои чувства»**

**Подготовил:**

**педагог-психолог**

**Симонова М.Г.**

Эмоциональный интеллект – это способность распознавать свои чувства и управлять своими эмоциями, а также понимать эмоции других людей. Развитие эмоционального интеллекта у детей играет важную роль в их социальном и эмоциональном благополучии, помогает строить здоровые отношения и справляться с жизненными трудностями. Ребёнку необходимо научиться понимать свои чувства и эмоции и уметь рассказать вам о них.

#### **Как развивать эмоциональный интеллект у детей?**

##### **1. Обсуждайте эмоции**

Регулярно говорите с ребенком о чувствах. Используйте простые слова для описания эмоций и помогайте ему называть свои собственные чувства. Например, можно устраивать вечернюю рефлексию и делиться своими чувствами и эмоциями, которые вы испытывали за день, необходимо начинать первым, если ребенок затрудняется в описании, задайте вспомогательные вопросы например: «Что ты чувствовал, когда это произошло?». Это помогает не только развитию эмоционального интеллекта, но и способствует сближению родителя и ребенка и формированию открытых и доверительных отношений.

Для реализации этой рекомендации можно использовать вспомогательное упражнение: «Эмоциональная карта».

Создайте с ребенком «эмоциональную карту». Нарисуйте круг и разделите его на сектора для разных эмоций (радость, грусть, злость, страх и т.д.). Попросите ребенка каждый день отмечать, какие эмоции он испытывал, и рассказывать о причинах.

##### **2. Используйте книги и мультфильмы**

Чтение книг и просмотр мультфильмов – отличный способ обсудить эмоции. Обратите внимание на персонажей: как они себя чувствуют, что их расстраивает или радует. Задавайте вопросы: «Как ты думаешь почему он так поступил?» или «Как ты думаешь, что он почувствовал, когда это произошло?».

Рекомендацией может послужить современный мультфильм «Головоломка», в нем показана важность и значимость каждой эмоции, а также почему нельзя их подавлять.

### **3. Учите распознавать эмоции**

Помогите ребенку научиться распознавать эмоции не только у себя, но и у других. Используйте карточки с изображениями лиц, выражающих разные эмоции (радость, грусть, злость, страх). Попросите ребенка назвать эмоцию и рассказать о ситуации, когда он сам испытывал подобное чувство.

#### Практическое упражнение: «Эмоциональные маски»

Ребенку предлагается создать маски из бумаги или картона, которые будут отражать различные эмоции: радость, грусть, удивление и т.д., раскрасить их или добавить элементы декора, такие как блестки или перья.

После завершения работы над масками ребенок может провести небольшое представление, где каждая маска будет представлять определённую эмоцию. Вместе с ребенком вы можете разыгрывать сценки, демонстрировать, как проявляются эти чувства в жизни. Это упражнение развивает как творческие способности, так и помогает детям лучше понимать свои эмоции и эмоции окружающих, а также учит их выражать свои чувства через искусство.

### **4. Практикуйте выражение чувств**

Научите ребенка выражать свои эмоции словами в моменте. Объясните, что важно не только чувствовать, но и делиться своими переживаниями. Например, если он расстроен из-за конфликта с другом, обиделся или перестал разговаривать, помогите ему сформулировать мысли: «Я чувствую себя грустным, потому что мы не играем вместе».

Необходимо помнить, что дети учатся на примерах, поэтому показывайте собственные эмоции и рассказывайте о них. Например, когда вы расстроены из-за чего-то, скажите: «Я сейчас чувствую себя немного грустной, потому что...». Это поможет ребенку понять, что выражать эмоции нормально.

#### Практическое упражнение: «Эмоциональные истории»

Попросите ребенка придумать короткие истории о персонажах, которые испытывают разные эмоции. Например, «Как медвежонок справился с грустью» или «Как зайчонок почувствовал радость». Это поможет развить воображение, понимание эмоциональных состояний и способов их выражения.

### **Заключение**

Развитие эмоционального интеллекта – это процесс, требующий времени и терпения. Поддерживайте своего ребенка, создавайте безопасную и открытую атмосферу для обсуждения чувств. Помните, что ваши примеры и внимание к его переживаниям сыграют ключевую роль в формировании его эмоционального

интеллекта. Чем лучше ваш ребенок научится понимать и выражать свои чувства, тем легче ему будет в дальнейшем.

**Источники:**

1. Волков, Б.С. Детская психология. Психическое развитие ребенка до поступления в школу / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Пед. общество России, 2000. — 144 с.
2. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Даниэл Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. - М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2012. - 478 с.
3. Гущина, У.В. Развитие эмпатии у дошкольников 5–6 лет // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2015. Т. 10. 256–260 с.
4. Юдина, М. Г. Эмоциональный интеллект в дошкольном возрасте и его исследования / М. Г. Юдина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12. – № 1.