***Развитие эмоционального интеллекта***

В течении воего детсятва ребенок проходит путь от понимания эмоций к их управлению . И это одна из причин необходимости развития эмоционального интеллекта. Давайте, разберемся, что это и как развивать….

***Выделяют четыре составляющие эмоционального интеллекта:***

***Восприятие эмоций*** – способность человека распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека (по мимике, жестам, позе, поведению, голосу).

***Понимание эмоций*** – умение определять причины появления той или иной эмоции у себя и других, устанавливать связь между эмоциями и мыслями.

***Управление эмоциями*** – умение подавлять эмоции, пробуждать и направлять свои и чужие чувства для достижения целей.

***Использование эмоций для стимуляции мышления*** – пробуждение в себе креативности, активизация работы мозга с помощью собственных эмоций.

***Развитие сферы эмоций и чувств у детей***

***Ранний возраст (с рождения до трёх лет)***

Как только ребёнок появляется на свет, начинается развитие его эмоционального интеллекта. Он видит улыбки родных и близких, чувствует их прикосновения, учится принимать и распознавать эмоции счастья, любви, заботы.

На третьей неделе жизни у младенца появляется комплекс оживления – особая эмоционально-двигательная реакция, обращённая ко взрослому, которая выражается сначала в зрительном сосредоточении на лице мамы и папы, затем появляется улыбка, двигательное оживление и гуление.

Знакомство ребёнка с эмоциями страха, грусти, боли происходит, когда начинаются колики, режутся зубки или мама долго не подходит к нему.

***Дошкольный возраст (4-7 лет)***

В дошкольном возрасте продолжается развитие эмоционального интеллекта. Ребёнок знакомится с названиями эмоций, учится определять их у себя и других людей, узнает способы преодоления гнева и агрессии.

Главное в этом возрасте для ребёнка – полноценное проживание всего спектра чувств. Но в этом их не всегда поддерживают родители. Вспомните, как часто Вы слышали от своих мам и пап, а, может, и сами нередко говорили своему ребёнку: «Не плачь!», «Расстроился из-за ерунды», «Распустил нюни», «Не дерись, ты же девочка». Это не что иное, как подавление эмоций ребёнка, их обесценивание, которое не только не способствует развитию эмоционального интеллекта, но и заставляет ребёнка стыдиться себя и собственных чувств.

Психологи предупреждают, что сдерживание сильных эмоций в дошкольном возрасте может привести к неврозам и психологическим проблемам во взрослой жизни.

При поступлении в детский сад ребёнок приобретает первые навыки социального взаимодействия, учится заводить друзей, общаться со сверстниками и взрослыми..

Родителям важно в этот непростой для всех период взросления ребёнка стать для него не строгим диктатором, требующим беспрекословного подчинения и соблюдения всех норм и правил, а понимающим и сопереживающим другом. Мамы и папы не должны отвергать или обесценивать сложные и порой противоречивые эмоции, мысли и поступки своего ребёнка.

***Практические советы.***

Взрослым важно понимать, что не бывает хороших или плохих эмоций. Каждая эмоция, испытываемая ребёнком, важна и нужна для полноценного и гармоничного его взаимодействия с окружающим миром. Через понимание и «проживание» своего и чужого эмоционального состояния ребёнок должен прийти к управлению, созиданию и изменению мира вокруг себя в лучшую для него сторону. Именно это и станет залогом его счастливого будущего.

Развитие эмоционального интеллекта предполагает постепенное освоение ребёнком каждого этапа:

**Понимание собственных чувств**

На этом этапе ребёнок знакомится со всем многообразием эмоционального мира, узнаёт название каждой эмоции, как она выражается, прислушивается к себе, учится отличать одну эмоцию от другой, понимать причину её появления.

**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?».

**Понимание чувств другого человека**

Ребёнок узнает, что эмоции и чувства есть не только у него, но и у других людей, учится определять, что испытывает другой человек по его мимике, позе, поведению, учится поддерживать и сопереживать.

**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: «Папа сегодня расстроен, у него неприятности на работе, давай мы с тобой не будем сегодня играть в шумные игры, а посмотрим мультфильм в твоей комнате»;

• 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.

• Управление собственным поведением

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

**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.

Чтобы стать счастливым и успешным человеком в будущем, ребёнку необходимо научиться взаимодействовать с окружающими его людьми: устанавливать и поддерживать межличностные отношения, вовремя оказать помощь и поддержку, разрешать конфликты, уметь работать в команде. Этого можно достигнуть, только хорошо ориентируясь в собственных чувствах и чувствах других людей. И – как верхушка пирамиды – использовать свой эмоциональный ресурс для достижения поставленных целей, личностного роста и самореализации.

**Взрослым важно:**

• развивать у ребёнка коммуникативные навыки посредством совместных игр со взрослыми и сверстниками, просмотра мультфильмов и фильмов, чтения литературы на тему дружбы и друзей;

• развивать адекватную самооценку, самостоятельность, уверенность в собственных силах. Ребёнок должен осознавать ответственность за каждый сделанный им поступок и быть готовым к последствиям.

***Игры для развития эмоционального интеллекта ребёнка***

***Игры с изображениями эмоций***

Изготовьте картинки с рожицами (смайлики) с эмоциями радости, грусти, гнева, испуга, удивления, спокойствия и др. Можете использовать их отдельно или сделать так называемый «Кубик настроений». Ребёнку задается вопрос «Какое у тебя сегодня настроение?», и он выбирает соответствующую картинку. Впоследствии можно усложнить игру описанием определённых ситуаций, например: «Катя поссорилась со своей лучшей подружкой Машей. Как ты думаешь, что она почувствовала? Какое у неё сейчас настроение?»

***Упражнение «Покажи эмоцию»***

Ребёнок с помощью мимики, жестов и позы передаёт ту или иную эмоцию – мама с папой угадывают и наоборот. Можно устроить соревнование на самое лучшее изображение эмоции.

Просмотр мультфильмов, фильмов, чтение литературы с последующим обсуждением чувств героев.

***Игра «Я радуюсь, когда….»***

Ребёнок вместе с мамой и папой по очереди рассказывают, в каких ситуациях они радуются, боятся, огорчаются, удивляются и т.д.

***Игра «Подушка злости».*** В ситуациях, когда ребёнок злится или сильно огорчен, можно бить, кидать или топтать подушку. Так ребёнок избавляется от накопившихся у него сильных эмоций без причинения вреда окружающим.

***Игра «Снежок»***

Ребенку и взрослым предлагается смять листы бумаги, разделить пространство (комнату и т.п.) на две части и разделиться на 2 команды. Задача как можно больше «снежков» закинуть на территорию противника. А потом можно подвести итог: сколько осталось «снежков» у каждой команды. Эта игра позволяет выразить свои негативные эмоции в адрес друг друга без ругани и конфликтов и улучшить эмоциональный фон.