

Консультация-практикум для родителей «Развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста в семье»

Составила Бублик Е.А.
Воспитатель ГБДОУ № 45
Кировского района, Санкт-Петербурга

Цель: повышение родительской компетенции в вопросах развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста.

Стремясь развить интеллект ребенка, многие уделяют внимание лишь познавательным способностям детей. Однако не стоит забывать о таком важном понятии, как эмоциональный интеллект, то есть умения распознавать свои и чужие эмоции, управлять ими и понимать причину их возникновения. Во многом именно данные способности являются залогом успешной и счастливой жизни человека. Дети реагируют на все очень эмоционально. Отобрали игрушку, не купили конфету – слезы, и наоборот, мама пришла пораньше с работы или на улице увидели трактор – бурная радость. Проявление эмоций у дошкольников не ограничивается только радостью и грустью, они могут выражать гнев, удивление, стыд, досаду, восхищение и другие сложные эмоции. Но далеко не всегда они являются осознанными. Дети с недостаточно развитым эмоциональным интеллектом не могут ответить на вопрос, что они чувствуют в данный момент. Кроме этого, они испытывают трудности в общении из-за того, что не обращают внимания на чувства окружающих или неправильно интерпретируют их эмоции. Именно с развитием эмоционального интеллекта связаны способности к сопереживанию и эмпатии. Малыши, которые не понимают собственные эмоции, не могут управлять ими. Поэтому родители таких детей зачастую сталкиваются с истериками и капризами.



Для начала, ответьте на несколько вопросов:

1. Как часто вы сталкиваетесь с истериками и капризами?
 2. На Ваш взгляд, ребенок в 5 лет способен понимать чужие эмоции, управлять своими?
 3. На Ваш взгляд, нужно развивать эмоциональный интеллект ребенка или важнее познавательные способности?
 4. Можно ли сдерживать эмоции?
 5. Нужно ли обсуждать с ребенком какие он испытал эмоции?
 6. Как Вы развиваете эмоциональный интеллект ребенка в семье?
- Обсуждайте с ребенком эмоции и причины их возникновения, открыто выражайте свои чувства и не запрещайте это делать малышу.

Существует множество специальных игр для развития эмоционального интеллекта.

Игра «История одного шарика»

Цель игры:

Научить ребёнка расслабляться, подстегнуть работу его воображения, помочь анализировать собственные переживания.

Ход игры:

1. Попросите малыша надуть яркий воздушный шарик.
2. Придумайте историю, суть которой в том, что шарик переполнен эмоциями:
 - ему очень обидно, что он зелёный, а его друзья красные;
 - он боится предстоящего праздника, потому что дети могут его раздавить;
 - он солгал маме-шарику о том, где гулял вчера вечером, и теперь ему мучительно стыдно.
3. Чтобы шарик не лопнул от нахлынувших эмоций, ему надо помочь. Пусть ребёнок медленно выпустит воздух из шарика, приговаривая в этот момент что-то подбадривающее, какие-то слова поддержки.

На что обратить внимание:

Желательно, чтобы надувал шарик, а затем выпускал из него воздух ребёнок, но если потребуется, помогите с этой частью задания.

Спрашивайте малыша, бывали ли у него ситуации, в которых он чувствовал себя как этот шарик (эмоции могут быть и радостными, не обязательно упоминать страх, досаду или стыд).

Игра «Фантазёры»

Цель игры:

Научить ребёнка анализировать эмоциональное состояние рисованных персонажей, развивать чуткость и воображение.

Ход игры:

Подготовьте несколько картинок, на которых изображены эмоции людей. Пусть ребёнок опишет, что видит. Затем попросите его придумать,

что предшествовало изображенному моменту. Пофантазируйте вместе, что может случиться дальше.

На что обратить внимание:

Чем больше деталей заметит малыш на картинке, тем лучше. Если в процессе работы над эмоциональным интеллектом вы будете периодически повторять показ картинок, то непременно обнаружите, как возрастает внимательность малыша.



Упражнения по развитию эмоционального интеллекта для игр в домашних условиях.

Разыгрывание сюжетов из жизни. Пример игры: возьмите игрушку зайца и изобразите, что зайка плачет. Попробуйте вместе с ребенком с помощью мимики показать, как зайка плачет. Обсудите, почему он плачет (ему грустно, он обиделся, замерз, болит лапка и т.д.). Придумайте, как можно ему помочь. Такие игры можно начинать уже с двухлетнего возраста. Но обратите внимание, что разыгрываемые ситуации должны быть близки и понятны ребенку. Демонстрация эмоций и их объяснение на простых примерах поможет малышу научиться понимать чувства других людей.

Арт-терапия. Слушая сказки, ребенок знакомится с различными вариантами проявления эмоций, учится сопереживать героям. Также развивать эмоциональный интеллект малыша можно при помощи рисования (особенно красками) и музыкотерапии.

«Угадай эмоцию». Эта игра подойдет для детей старшего дошкольного возраста. С помощью мимики изобразите какую-либо эмоцию и попросите малыша угадать, что вы показываете. Затем ребенок уже сам может быть в роли ведущего и показывать эмоции вам.

«На что похоже настроение». Предложите малышу пофантазировать и подумать, на что похоже настроение. Начинать игру лучше взрослому (например, мое настроение похоже на журчащий ручеек» или «мое настроение похоже на ураган»).

Занимаясь всесторонним развитием своего ребенка важно помнить самое главное: смотрите, что необходимо именно вашему ребенку, чутко относитесь к его реакциям на нововведения в развитии, предоставляя многообразие вариантов – уважайте его выбор. Развивайте игрушки, сделайте процесс интеллектуального и эмоционального развития частью ваших каждодневных рутинных дел – тогда ваш ребенок получит все шансы вырасти гармоничной и счастливой личностью.

Список используемой литературы:

1. «Способы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста». Ленкина В.О., Огир А.А., Вартамян О.В., Борохович Л.Ю. 2017г.
2. «Развиваем эмоциональный интеллект», изд.»Эксмодетство», 2020г.

Источники:

1. <https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-igr-i-uprazhnenii-razvitiye-mocionalnogo-intelekta.html>
2. <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2019/03/18/kartoteka-igr-i-uprazhneniy-dlya-razvitiya>