

## **Консультация для родителей «Развитие эмоционального интеллекта ребёнка 4–5 лет»**

**Эмоциональный интеллект** — это способность человека распознавать свои эмоции и эмоции других людей, управлять ими и использовать эту информацию для принятия решений. Для детей дошкольного возраста эмоциональный интеллект особенно важен, так как он помогает им лучше понимать свои чувства и чувства окружающих, что в свою очередь помогает им в общении и социализации.

Вот **несколько рекомендаций** для родителей по развитию эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста:

✓ Разговаривайте с ребенком о его чувствах и эмоциях. Объясните ему, что чувствовать гнев, грусть или радость — это нормально.

✓ Учите ребенка распознавать эмоции других людей. Показывайте ему картинки или видео с разными выражениями лица и просите его определить, какое чувство испытывает человек на картинке.

✓ Играйте в игры, которые помогают развивать эмоциональный интеллект. Например, в “Угадай эмоцию” или “Что чувствует герой сказки?”.

✓ Не критикуйте ребенка за его эмоции. Принимайте его чувства и помогайте ему справиться с ними.

✓ Будьте примером для своего ребенка. Демонстрируйте ему, как правильно выражать свои эмоции и как справляться с негативными чувствами.

Одним из важнейших компонентов нравственного развития детей является **развитие эмпатии** - как способности человека к сочувствию другим людям и сопереживанию с ними, к пониманию их состояний. Изучение **эмоций** ребенка играет большую роль в выявлении причин поведения ребенка, позволяет определить его отношение к миру. Поэтому очень важно не отвергать **ребёнка и кричать на него**, когда он выражает отрицательную **эмоцию**, а пытаться помочь ему и направлять в нужное русло.

**Воспитанник четырёх-пяти лет** - это человек с богатым и разнообразным эмоциональным миром, он глубоко чувствует, его переживания, прежде всего, тесно связаны с отношениями в кругу близких. Поэтому, когда ребёнок плачет, зачастую родители не могут помочь ему, потому что не понимают, что он испытывает. Он злится, грустит, ему обидно, стыдно, или он боится? **Эмоциональное** развитие дошкольника связано, прежде всего, с появлением у него новых интересов, мотивов и потребностей. Важнейшим изменением в мотивационной сфере выступает возникновение общественных мотивов, уже не обусловленных достижением узколичных утилитарных целей. Поэтому интенсивно начинают развиваться социальные эмоции и нравственные чувства.

Эмоции играют важную роль в жизни ребенка. Они помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Научить ребёнка понимать, что с ним происходит, контролировать свои эмоции, менять плохое

настроение на хорошее родителям помогут совместные игры, семейные традиции, индивидуальные беседы и сказки про эмоции для детей.

### **Совместные игры для родителей и детей:**

1. **Угадай эмоцию:** Цель игры - научить ребенка распознавать и называть эмоции. Описание игры: Родитель показывает ребенку карточку с изображением человека, который испытывает какую-либо эмоцию, и спрашивает ребенка, что этот человек чувствует. Ребенок должен назвать эмоцию.

2. **Театр эмоций:** Цель игры - развивать умение выражать эмоции через мимику и жесты. Описание игры: Ребенок изображает различные эмоции, а родитель угадывает, какую эмоцию ребенок изобразил.

3. **Эмоциональный дневник:** Цель игры - учить ребенка осознавать свои эмоции и делиться ими с другими. Описание игры: Ребенок и родитель вместе ведут дневник, в котором записывают свои эмоции и впечатления за день.

4. **Рисование эмоций:** Цель игры - развить умение изображать эмоции на бумаге. Описание игры: Ребенку предлагается нарисовать картинку, которая отражает его настроение или эмоцию. Родитель помогает ребенку определить, какую эмоцию он хочет нарисовать.

5. **Маска эмоций:** Цель - научить ребенка контролировать свои эмоции. Описание: Ребенок надевает маску, на которой изображена какая-либо эмоция, и старается изобразить эту эмоцию на своем лице без помощи маски.

**Для семейных традиций,** вы можете выбрать, например, завтрак всей семьей за кухонным столом, в субботний вечер - семейный просмотр мультфильма, перед сном сказка на ночь, в воскресенье - совместная выпечка вместе с ребенком и т. д.

Индивидуальные беседы с малышом не должны иметь рамки формальности. Они должны проходить в уютной обстановке, чтобы вам никто не мешал, и никто не смог вас прервать или побеспокоить. Не перебивайте ребенка, когда он рассказывает, слушайте внимательно и с интересом, дайте понять, что для него вы самый лучший друг, и что вам можно доверять секреты. Если малыш поделился чем-то сокровенным, ни в коем случае не ругайте его, в первую очередь, вы должны ему быть опорой и поддержкой. А после можно уже будет поделиться информацией, как правильно нужно поступать в различных ситуациях. В индивидуальных беседах, постарайтесь узнать, как прошёл день у ребенка, чем он занимался, что его порадовало, а что огорчило. Также не забывайте хвалить его, когда он делает доброе дело или помогает другим.

Чтение сказок про эмоции для детей могут облегчить жизнь не только маме, но и помочь разобраться в себе малышу. Прочитайте книгу вместе

с ребёнком, попросите изобразить эмоцию, которая описана в сказке, а затем предложите улыбнуться. И так несколько раз. Научите своего ребёнка дружить с эмоциями. Это умение не раз пригодится ему в жизни. Такие книги развивают не только эмоциональный интеллект, но и помогают понять чувства окружающих, учат детей быть вежливыми.

### **Подборка мультфильмов для развития эмоционального интеллекта**

#### 1. «Песнь моря»

Специфический мультфильм, завораживающий, уносящий от трудовых будней в размышления о жизни. Без мифических существ, ирландского фольклора не удалось бы создать такую волшебную атмосферу. История учит побеждать эгоизм, верить в силу добра, чудес, поддерживать близких в трудные минуты.

#### 2. «Головоломка»

Шикарный мультфильм про 5 человеческих эмоций, их взаимосвязь, которая как раз и помогает развить эмоциональный интеллект. Печаль, Страх, Радость, Брезгливость, Гнев борются над лидерством управления решениями маленькой девочки, которая столкнулась с совсем недетскими жизненными историями.

#### 3. «Монсики».

Новый российский анимационный сериал. Герои этого мультфильма — монсики-чувства: гнев, радость, страх и так далее. В каждой серии через поучительную историю монсики помогают юному зрителю решить какую-то задачу: научиться справляться со страхом, гневом, слезами.

#### 4. «Зебру в клеточку».

Мультфильм показывает, как не бояться быть другим с эмпатией относиться к чувствам окружающих.

5. «Корпорация монстров» — этот фильм научит детей справляться со страхами и не бояться их. Он также показывает, что даже самые страшные вещи могут оказаться дружелюбными и весёлыми.

6. «В поисках Немо» — этот мультфильм поможет детям понять, как важна дружба, смелость и вера в себя. Он учит преодолевать трудности и не терять надежду.

#### 7. «Три кота»

Этот мультсериал будет особенно актуален для просмотра и обсуждения с детьми 2–5 лет. С котятами Коржиком, Карамелькой и Компотом часто случаются разные истории, в которых они радуются, удивляются, пугаются, сердятся и обижаются.

## Подборка сказок/рассказов для развития эмоционального интеллекта



ЭОР: <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-detej-doshkolnogo-vozrasta-kak-pomoch-rebenku-razvit-emocionalnyj-intellekt-6822610.html>