**Консультация для родителей**

**«Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста»**

Каждый родитель мечтает видеть своего ребенка успешным и счастливым. В основе всего этого лежит одна из главных задач родителей-развитие эмоционального интеллекта детей.

Для начала давайте разберемся для чего нужно развивать эмоциональный интеллект :

1. Ребёнок учится выражать и объяснять даже такие сложные эмоции, как стыд, гнев, удивление или восхищение.

2. Своевременная работа с эмоциональным интеллектом ребёнка помогает выявить возможные психологические и неврологические проблемы. Во взрослой жизни человек с высоким эмоциональным интеллектом испытывает меньше трудностей на работе, имеет высокую стрессоустойчивость и психологическую гибкость.

3. У ребёнка не возникает проблем в общении со сверстниками, т. к. он понимает их состояние даже в момент конфликта, может сопереживать и проявлять [социальную чуткость](https://www.maam.ru/obrazovanie/socializaciya).

4. Эмоциональный интеллект помогает не только найти друзей, но и держаться подальше от недоброжелателей. Анализируя чужие эмоции, ребёнок осознаёт намерения и мотивацию других людей. Следовательно, дети с высоким эмоциональным интеллектом обходят стороной плохие компании.

Признаки низкого эмоционального интеллекта :

• Частые капризы и истерики;

• Неспособность воспринимать критику в свой адрес;

• Отсутствие сочувствия даже при сильной физической боли и явном расстройстве собеседника *(или персонажа в книге/фильме)*;

• Сильная подверженность чужому мнению;

• Низкая концентрация внимания;

• Неумение ответить на вопрос, что чувствуешь в тот или иной момент;

• Постоянное перекладывание ответственности за происходящее на других людей или обстоятельства;

• Избегание разговоров об эмоциях и конфликтных ситуациях;

• Проявление агрессии в спорах и ссорах, частые переходы на личности, использование оскорблений и унижений;

• Высокая тревожность и драматизация событий: небольшие неудачи воспринимаются как трагедии.

Как мы можем помочь ребенку в развитии эмоционального интеллекта?

1. Помогайте ребёнку определить собственные чувства.

2. Говорите о своих эмоциях. В целом, психологи не советуют скрывать от ребёнка свои эмоции, даже если они его не касаются. Проговаривайте вслух, что устали на работе, разозлились на начальника и т. д. Когда вам сложно объяснять эмоции на собственном примере, используйте игрушки ребёнка. Показывайте, как плюшевые медведи и зайцы радуются или переживают, обсуждайте, что они чувствуют. Ещё один вариант – рисовать явления природы или же лепить знакомых героев сказок и мультиков и наделять их эмоциями в процессе.

3. Не обесценивайте и не подавляйте эмоции.

4. Не игнорировать эмоции, не критиковать за них и не наказывать – это первые шаги в правильном воспитании. Однако не менее важно не только сопереживать, но и предлагать какие-то выходы из ситуации. Прежде всего, надо подтолкнуть ребёнка к пониманию, почему именно возникла та или иная эмоция (и к чему она может привести, а затем – к поиску лучшей формы для её выражения. Хороший родитель также должен помогать выходить за рамки негативных эмоций и переключаться на что-то хорошее. В конце концов, большинство эмоций сигнализирует именно о потребностях человека, будь то нужда во времени, заботе или одиночестве. Так что задача взрослого – помочь эту потребность реализовать или не допустить её появления в следующий раз.

Чтобы помочь ребёнку быстро понимать настроение и желание другого человека, используйте художественные произведения – книги и фильмы, в которых можно выявить положительных персонажей и злодеев, оценить их поведение и сопереживать им. Кроме того, некоторые произведения настраивают ребёнка на определённый эмоциональный лад своим сюжетом и общей атмосферой. Не забывайте также про живопись и музыку. Они не только вызывают разные эмоции, но и тренируют чувство прекрасного, формируют эстетический вкус.

Уважаемые родители, мы так предлагаем вам познакомиться с некоторыми видами игр, в которые вы можете поиграть с ребенком и дома.

Игра *«Продолжи фразу»*

Цель: развитие умения выражать собственные эмоции.

Родители передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации они бывает такими: *«Я радуюсь, когда…»*, *«Я злюсь, когда …»*, *«Я огорчаюсь, когда …»*, *«Я обижаюсь, когда…»*, *«Я грущу, когда …»* и т. д.

Игра – упражнение *«Что я чувствую сегодня»*

Суть игры заключается в том, чтобы каждый взрослый сам выбирал эмоцию сегодняшнего дня. «Сегодня я чувствовал радость (грусть, любопытство, злость, когда.». Эта игра учит осознанности и принятию собственных чувств.

Игра *«Комплименты»*

Суть игры заключается в том, чтобы говорить комплимент соседу справа. Тот кому адресован комплимент благодарит и проделывает то же самое.