

Консультация для родителей «Эмоциональный интеллект ребёнка 4–5 лет»

Дошкольное детство ребёнка — это первый недолгий семилетний отрезок в его жизни. Одним из главных направлений психического развития в дошкольном возрасте является формирование основ личности. Дети начинают понимать своё «Я», свою активность, начинают объективно себя оценивать. Усложняется эмоциональная жизнь дошкольника: обогащается содержание эмоций, формируются высшие чувства. Эмоциональный интеллект ребёнка - основа понимания и принятия собственных эмоций и чувств на окружающий его мир.

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.

Список некоторых совместных игр для родителей и детей:

1. Игра «Холодно - горячо; Право - лево». Взрослый прячет условный предмет, а затем с помощью команд типа «шаг направо, два шага вперёд, три налево» ведёт ребёнка к цели, помогая ему словами «тепло», «горячо», «холодно».

2. Игра «Летает - не летает». Взрослый называет предметы. Если предмет летает - ребёнок поднимает руки. Если не летает - руки у ребёнка опущены.

3. Игра «Что слышно?». Взрослый предлагает ребёнку послушать и запомнить то, что происходит за дверью, за окном, на улице, затем просит рассказать, какие звуки он слышал. Можно предложить подсчитать услышанные звуки.

4. Игра «Кто первый». К спинке стула привязывают две ленточки. Одну оттягивают влево, другую вправо. Взрослый и ребёнок по сигналу начинают закручивать ленты, стараясь это сделать быстрее и сесть на стул. Побеждает тот, кто быстрее закрутит ленточку и сядет на стул.

5. Игра «Буратино». Как известно у Буратино был длинный нос, который ему очень мешал. Проводя эту игру, каждый может попробовать себя в этой роли. Для этого нужна коробка из – под спичек, которую все играющие передают, надевая на нос друг другу, без помощи рук. В эту весёлую игру с удовольствием поиграют и взрослые, и дети.

6. Игра «Назови имя». Нужно назвать по просьбе взрослого женские и мужские имена. Имена не должны повторяться; тот, кто повторил, выходит из игры. Побеждает в этой игре тот, кто больше назовёт имён. У этой игры может быть много вариантов. Можно передавать друг другу, какой-нибудь предмет, и каждый, у кого окажется предмет, называет имя.

7. Игра «Пожалуйста». Задание: подними правую руку вверх, пожалуйста, левую тоже подними и присядь, пожалуйста. Похлопай в ладоши, пожалуйста, и т. д.

Для семейных традиций, вы можете выбрать, например, завтрак всей семьёй за кухонным столом, в субботний вечер - семейный просмотр мультфильма, перед сном сказка на ночь, в воскресенье - совместная выпечка вместе с ребёнком 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 ребёнка, 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 ребёнка, 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 пригодиться ему в жизни. Такие книги развивают не только эмоциональный интеллект, но и помогают понять

чувства окружающих, учат детей быть вежливыми. Вот некоторые российские авторы данных книг: Ульева Елена, Сачкова Евгения, Данилова Лида, Ульева Галина, Хухлаева Ольга и др.

В целом дети относятся к жизненным ситуациям оптимистично. Им присуще бодрое, жизнерадостное настроение. Обычно эмоции и чувства дошкольников среднего возраста сопровождаются выразительными движениями: мимикой, пантомимикой, голосовыми реакциями. Выразительные движения являются одним из средств общения. Развитие эмоций и чувств связано с развитием других психических процессов и в наибольшей степени - с речью.

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.