Принципы развития эмоционального интеллекта.

Принцип 1. Дайте эмоциям имя

Вспомните, как вы знакомили своего ребенка с окружающими его предметами и явлениями. Вы терпеливо снова и снова называли всё, что попадало в поле вашего зрения. Вы снова и снова комментировали всё, что происходило вокруг вас. А теперь задумайтесь, поступаете ли вы так же, когда дело касается детских переживаний. Проговариваете ли вы вслух то, что малыш чувствует? Если нет, рекомендуем прямо сейчас завести себе такую безусловно полезную привычку.

- *«Ты огорчился, что я не разрешила тебе съесть конфету перед обедом».*
- *«Тебе радостно оттого, что мы собираемся в цирк».*
- *«Ты удивлён, потому что не ожидал, что сегодня папа не пойдёт на работу».*

Так вы будете с раннего детства побуждать ребёнка фиксировать свои эмоции, задумываться о них, отслеживать изменения в своём эмоциональном состоянии. У каждого «плохо» и каждого «хорошо» существуют десятки причин. Помогите малышу узнать их имена.

Принцип 2. Поощряйте самоанализ

Малыш растёт, а вместе с ним должен расти и уровень его эмоционального интеллекта. Если прежде вы сами проговаривали названия тех или иных детских переживаний, то теперь предлагайте ребёнку выполнить эту задачу самостоятельно. Для этого будьте предельно сосредоточены на его состоянии. Обращайте внимание на перемены в поведении ребенка, на его жесты, мимику и тон.

- *«Ты поджал губы. Что ты чувствуешь сейчас?»*
- *«Ты так резко замолчал. Что случилось?»*

Конечно, способность правильно определять свои ощущения не появляется по мановению волшебной палочки. На это требуется время. Но помогите ребёнку в овладении столь важной наукой. Не торопите его с ответом. Не торопитесь с подсказками. Но будьте готовы направить ход детских мыслей в нужное русло:

- *«Ты затих, возможно тебе стало страшно?»*
- *«Ты сердишься на мальчика, который забрал твою игрушку, поэтому стал так напряжён?»*

Принцип 3. Черпайте знания в искусстве

Родителям дошкольников важно понимать, как много значат для малыша примеры, которые он встречает в предлагаемых ему сюжетах.

- мультики;
- кино;
- литература—эффективные инструменты эмоционального воспитания.

Но, разумеется, они воспитывают не сами по себе, а при вашем активном участии. Обсуждайте с ребёнком не только поступки персонажей, но и эмоции, которые эти персонажи испытывают. Не бойтесь подключать к данной задаче детское воображение. Пусть малыш пофантазирует, что мог чувствовать Колобок, когда решил сбежать от бабушки с дедушкой. А что испытывала мама Дюймовочки, когда обнаружила, что её малышка пропала? Задавайте подобные вопросы как можно чаще.

Принцип 4. Используйте сказки (свои и чужие)

В дошкольной педагогике сказкотерапия давно и успешно используется для развития эмоциональной сферы. Волшебный мир сказки помогает малышу погрузиться в глубины своей души, где бушует обширная палитра эмоций, помогает ему увидеть эти эмоции, осознать их существование, подружиться с ними и научиться ими управлять. На любое чувство можно подобрать свою историю из богатой кладовой народных и литературных сказок.

А можно придумывать свои сказки, в которых главным героем будет либо сам малыш, либо хорошо знакомые ему персонажи:

- члены семьи;
- соседи;
- друзья по детскому саду или спортивной секции;
- любимая игрушка или мультгерой.

Пусть в вашей сказке герои смогут взять свои эмоции под контроль и в итоге преодолеют все трудности, сделают правильные выводы и исправят допущенные ошибки.

Принцип 5. Дружите со своими детьми

Нередко мамы и папы, осознавая, как много значит для эффективного воспитания родительский пример, стремятся показывать ребёнку только лучшие свои стороны. Не совершайте такой ошибки. Будьте собой. Будьте честны. Будьте ребёнку другом и позвольте ему стать самым близким другом для вас. Не скрывайте, что вы, как и любой другой человек на этой планете, испытываете эмоции:

- печалитесь;
- страшитесь;
- злитесь;
- обижаетесь;
- грустите;
- робеете.

В доступной, приемлемой для ребёнка форме обсуждайте своё состояние. Озвучивайте пути решения проблемы, возникшей из-за испытываемых вами эмоций. Позвольте малышу утешить вас так, как он это умеет. И не забудьте утешать его каждый раз, когда возникает такая необходимость.

Итак, чтобы развивать EQ ребёнка, надо:

1. обращать внимание на детские эмоции и проговаривать вслух их названия;

2. развивать способность ребёнка к рефлексии (самоанализу);

3. обсуждать литературные произведения, мультики и фильмы на предмет переживаний действующих персонажей;

4. читать больше сказок, а также вместе с ребёнком придумывать свои собственные сказочные истории;

5. не скрывать от малыша своё эмоциональное состояние, принимать его поддержку и всегда поддерживать его во время эмоциональной бури.

У Вас всё получится!

Материал подготовила педагог-психолог, Зорина О.Ю.