**Консультация-практикум для родителей**

**«Развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного**

**возраста в семье»**

**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 умении распознавать свои и чужие эмоции, управлять ими и понимать причину их возникновение. 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 развить 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 ручеёк» 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 играючи, 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., Вартанян О.В., Борохович Л.Ю. 2017г.
2. «Развиваем эмоциональный интеллект», изд.»Эксмодетство», 2020г. Источники:
	1. [https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-igr-i-uprazhnenii-razvitie-](https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-igr-i-uprazhnenii-razvitie-yemocionalnogo-intelekta.html) [yemocionalnogo-intelekta.html](https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-igr-i-uprazhnenii-razvitie-yemocionalnogo-intelekta.html)
	2. [https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2019/03/18/kartoteka-igr-i-](https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2019/03/18/kartoteka-igr-i-uprazhneniy-dlya-razvitiya) [uprazhneniy-dlya-razvitiya](https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2019/03/18/kartoteka-igr-i-uprazhneniy-dlya-razvitiya)