Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 35 Колпинского района г. Санкт-Петербурга

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Развитие эмоционального интеллекта у ребёнка – воспитание гармоничной личности»

Исследователи установили, что около 80% успеха в различных сферах жизни человека, определяет уровень развития эмоционального интеллекта. Всем известный IQ – коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека - лишь 20%! Оказывается, что совершенствование логического мышления и кругозора ребенка ещё не является залогом его будущей успешности в жизни.

Гораздо важнее, чтобы ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта, а именно:

- умением контролировать свои чувства так, чтобы они не “переливались через край”;
- способностью сознательно влиять на свои эмоции;
- умением определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их);
- способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;

• умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;
• способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

Самое важное – любовь

Фундамент и залог счастливой жизни любого ребенка – это психологически комфортная обстановка внутри его семьи. Из чего она складывается?

Во-первых, это безусловная любовь и принятие с самых первых дней жизни. В любой жизненной ситуации помним, что родитель всегда должен стоять на стороне своего ребенка, быть его союзником и константой безопасности. Если ребенок капризничает, всегда начните с вопроса «Что на самом деле его тревожит и беспокоит?». Ведь зачастую под внешними проявлениями скрываются не осознаваемые детьми стрессы, физические недомогания и желание обратить внимание взрослого на себя. В каждой ситуации вы непременно сможете найти истинную причину тревожного поведения своего ребенка.

Во-вторых, благоприятный климат в семье. Именно из семьи ребенок черпает для себя всю первичную информацию о внешнем мире. В ней он учится отличать плохое от хорошего, познает границы и нормы, получает первые навыки социализации. Пожалуйста, почаще напоминайте себе, что воспитание ребенка, прежде всего, начинается с воспитания самого себя!

В-третьих, это позитивное окружение. Согласно последним исследованиям психологии, личность человека и его поведение являются совокупностью характеров окружающих его людей. Тщательно проанализируйте круг общения вашей семьи и окружите себя интересными разносторонними, культурными людьми.

Развиваем ум «с умом»

Современные реалии диктуют необходимость раннего интеллектуального развития детей чуть ли ни с самого рождения. Оптимальный вариант – подойти к развитию интеллекта разумно, применяя к своему ребенку различные методики с учетом его интересов и особенностей.

Обратите внимание на уровень загруженности ребенка. Стресс от чрезмерного количества развивающих занятий не виден

сразу, но может проявиться в будущем от банальных капризов до нарушений речи и даже регресса в развитии. И не забывайте о важности физических занятий. Давно доказано, что высокая физическая активность ребенка значительно влияет на его успехи в интеллектуальном развитии.

Учим детей понимать свои эмоции

Чувствовать настроение других людей, понимать мотивы их поступков, осознавать и контролировать свои эмоции - это умения, которые закладываются именно в детском возрасте, а степень их развития составляет коэффициент так называемого эмоционального интеллекта.

Представьте, насколько огромен мир детских эмоций! Ребенок беспрерывно испытывает гамму разнообразных чувств, которые стремительно меняются в ходе событий дня и жизни. И чрезвычайно важно обозначить ему ориентиры в этом многообразии: «Почему я испытываю страх? Что значит грустить? Почему мне неспокойно и что мне делать со своей тревогой? Почему расстроилась моя мама? Как мне справиться со своим гневом? Могу ли я злиться на друзей?». Понимание себя и окружающих является залогом построения грамотных коммуникаций в будущем и психологического здоровья человека в целом, следовательно, прямым образом влияют на удовлетворенность жизнью и ощущение счастья.

Я управляю эмоциями или они мной?

Что можно сделать для развития эмоционального интеллекта уже сегодня?

Программы развития эмоционального интеллекта сейчас активно внедряются в учебных учреждениях дошкольного и школьного образования, методики широко используются в детских развивающих центрах, но наибольшее влияние на развитие навыков ориентации в мире эмоций могут оказать домашние занятия.

Уважаемые родители, предлагаю вашему вниманию несколько вариантов развития эмоционального интеллекта в домашних условиях:

1) Книги, знакомящие детей с чувствами и эмоциями, игровые карточки с эмоциональной мимикой, специальные наклейки

Сейчас рынок изобилует доступными пособиями по развитию эмоционального интеллекта! Например, советуем обратить внимание на книгу «Монсики. Что такое эмоции и как с ними дружить». Герои книги – это сказочные персонажи, которые знакомят детей с эмоциями, их проявлениями и способами управления ими в игровой форме.

2) «Фотоальбом эмоций»

Составьте список эмоций и постарайтесь включить туда максимум эмоций: позитивных, нейтральных и негативных. Обсудите список с ребенком, покажите ему, как выражать каждую эмоцию мимикой лица и жестикуляцией, попросите ребенка повторить. А теперь фотосессия! В роли моделей родители и дети. Сфотографируйте все эмоции малыша по списку, распечатайте, вклейте фото в отдельный альбом и сделайте подписи. Рассматривайте, обсуждайте, придумывайте истории к эмоциям. В дальнейшем вы можете дать ребенку задание создать такой же альбом из фото его друзей.

3) «Лови эмоцию»

Покажите ребенку, как могут привычные вещи стать интересной игрой для изучения эмоций: рисуйте части лица на камушках и собирайте композиции лиц с различными выражениями чувств, рисуйте рожицы смывающимися маркерами на кубиках и конструкторах – собирайте из них эмоциональные истории, фантазируйте! Эмоциями можно наделить любые окружающие ребенка предметы.

Развивайте играючи, сделайте процесс интеллектуального и эмоционального развития частью ваших каждодневных рутинных дел – тогда ваш ребенок получит все шансы вырасти гармоничной и счастливой личностью.

Подготовила педагог дополнительного образования:
Ильичёва Анна Николаевна