

Консультации для родителей воспитанников «Роль развития и формирования эмоционального интеллекта в жизни ребенка»

Эмоциональный интеллект (EQ) – это способность человека распознавать и корректно выражать свои эмоции, а также понимать чувства других людей.

Без эмоций жизнь представить невозможно – мы радуемся, удивляемся, сердимся, грустим каждый день. И очень важно знать и понимать, что не бывает плохих или хороших эмоций. Каждая из них — ключ к познанию окружающего мира.

Эмоции позволяют нам эффективно взаимодействовать с окружающими, лучше понимать себя и других, доверять друг другу и действовать в команде, ставить перед собой цели и достигать их.

Для ребёнка развитый эмоциональный интеллект – основа успешного и, главное, счастливого будущего. Детям особенно сложно понять весь яркий спектр чувств и эмоций, разобраться с разочарованиями и сомнениями, поражениями и даже с победами. Ребёнок с развитым эмоциональным интеллектом в любой ситуации сделает для себя правильные выводы, и, напротив, ребёнок со слаборазвитыми социальными навыками и низким интеллектом может уйти в себя, стать закомплексованным, скованным в общении или даже агрессивным. Этого не случится, если начать развивать эмоциональный интеллект в самом раннем возрасте.

Зачем развивать эмоциональный интеллект у детей?

Исследователи установили, что около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20% - всем известный IQ – коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека.

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.

Роль родителей в развитии и формировании эмоционального интеллекта в детей.

Наибольшее влияние на эмоциональный интеллект (ЭИ) ребенка имеют родители. Исследования показали, что ЭИ ребенка становится следствием проявления навыков ЭИ родителей, а не их личного (детского) опыта переживаний (стрессов, негативных ситуаций). Дети усваивают навыки ЭИ родителей. Не имея перед собой родительского примера, дети лишаются наилучшего источника обучения.

Чтобы помочь детям разобраться в собственных чувствах, надо, прежде всего, не мешать им свободно их проявлять. Маленькие дети ещё не способны к сложным размышлениям о происходящих событиях, НО их сознание, как губка, впитывает впечатления и переживания.

У детей лучше, чем у взрослых, развита интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние, поскольку они не придают такого значения словам, как взрослые.

Важно не упустить это благодатное время для развития у ребенка эмпатии, сострадания, общительности, доброты. Для сопереживания и умения проявлять адекватные реакции на чужие эмоции ребенку нужен опыт совместного проживания своих эмоций и эмоций партнера по общению при различных по характеру эмоциональных воздействий.

Дети способны сами «выравнивать» свою биохимическую систему, так устроена детская физиология. Это уже с помощью взрослых, дети учатся таким образом выстраивать свои детские переживания, что способность восстанавливать разбалансированную систему утрачиваются.

Несколько шагов для развития эмоционального интеллекта ребенка:

1. Четко выражайте свои чувства. Например – «Я сердита на папу, потому что он так поздно пришел».
2. Обращайте внимание на то, что волнует ребенка.
3. Разговаривайте с ребенком о чувствах.
4. Старайтесь реагировать адекватно.
5. Влияйте на эмоции ребенка.
6. Разъясняйте непонятные чувства и эмоции ребенку.
7. Понаблюдайте за своими собственными эмоциями и чувствами.
8. Помогайте ребенку преодолевать негативные эмоции.
9. Научите ребенка управлять своими чувствами и эмоциями.

***Консультацию подготовила музыкальный руководитель
Бусыгина К.С.***