

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ У РЕБЁНКА

1. Создайте дома подходящий эмоциональный климат

Этот пункт не требует от родителей никаких усилий. Учёные считают, что дети развивают эмоциональный интеллект, наблюдая за отношениями в семье. То, как члены семьи выражают радость, смеются, дуют на ранку ребенку, обнимают друг друга — отличный пример. Общания в соцсетях и всевозможных смайликов здесь недостаточно. А вот сердится, хныкать или пускаться в пляс — прекрасные практики, через которые родители помогут детям сформировать отношение к тем или иным эмоциям, так необходимым для полноценного психоэмоционального развития ребенка.

2. Активное слушание

Было бы неплохо, если бы взрослые чаще обращали внимание именно на эмоции, а не на плохое поведение или настроение. Вместо негодования «что ты натворил, хулиган!», необходимо выслушать ребенка. Лучше активного слушания здесь ничего не придумано. Таким образом, ребенок понимает, что родители не стремятся только наказывать, а готовы вступать в диалог, пытаться разобраться в происходящем. В общем, не судить, а сопереживать, анализировать и поддерживать.

3. Проговаривайте эмоцию, увеличивайте эмоциональный лексикон ребенка

Дети зачастую не умеют выразить свои чувства, эмоции, потому что им не хватает эмоционального словарного запаса. А ведь от этого зависит умение ребенка общаться и рефлексировать. Каждый синоним здесь становится важным инструментом ЭИ: слово "злой" можно заменить на "раздражённый" или "гневный", "бешенный" - "возбужденный" и т.д. Кстати, также необходимо прорабатывать и позитивные эмоции, обращать внимание, когда ребёнок беспечный, ликующий, игривый.

4. Помогите разобраться в себе

Наши эмоции живут в теле. С дошкольного возраста полезно чувствовать, в каком месте у тебя щемит от тоски, где копится досада, как сжимаются кулаки и как приятно "шевелиются в животе бабочки". Игры "где живёт мое чувство" — творческие, подвижные, тактильные — помогают не только проговорить негативные эмоции, страхи, тревожность, но и дать ребенку ощущение защищенности и уверенности в себе. Также ребёнку можно предложить изобрести свои способы побороть волнение, печаль, скуку, страх...

5. Читайте и обсуждайте художественную литературу

Умение сопереживать, вставать на чужую точку зрения развивается благодаря тому, что человек воображает себя в вымышленной ситуации и даже испытывает по поводу неё какие-то эмоции. Для этого трудно найти что-то лучше старой доброй книжки. Совместное прочтение художественных произведений, обсуждение поступков и характеров героев, проигрывание или даже театрализация интересных моментов из книги — все это позволит установить комфортный эмоциональный фон и сделать общение с ребенком легким и продуктивным.