КАК РАЗВИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ У ДОШКОЛЬНИКА

Сегодня как никогда стало модным раннее развитие ребенка. Обучение чтению с пеленок, напитывание малышей всевозможными знаниями, в том числе изучение иностранных языков.

Развивающие центры для дошкольников растут, но, к сожалению, основной упор в большинстве из них делается на развитии познавательных способностей. А эмоциональный интеллект – умение понимать и выражать свои эмоции и распознавать переживания окружающих людей – развивается постольку поскольку. Целенаправленное развитие эмоциональной сферы – это залог успешной коммуникации ребенка в будущем, развитой эмпатии и адекватной самооценки.

Дети на все реагируют очень бурно. От природы они не скрывают свои эмоции, выражают их открыто и непосредственно. Однако если у ребенка не развит эмоциональный интеллект, он затрудняется при ответе на вопрос, что он сейчас чувствует. У него возникают трудности в общении из-за того, что он не может выразить свои чувства, не замечает переживаний окружающих или интерпретирует их неправильно.

Как развить эмоциональный интеллект у дошкольника?

Умение распознавать эмоции, называть их, выражать отрицательные переживания в социально приемлемой форме можно и нужно развивать.

**В какой форме и как развивать эмоциональный интеллект у детей:**
Учите малыша проговаривать, что именно ему не нравится. Сначала, как правило, мама называет предполагаемую в данной ситуации эмоцию и предлагает конструктивный способ ее выражения (например, топать ногами от злости, рвать бумагу и т.д.). Взрослые делятся с ребенком своими переживаниями, называют их, объясняют причину. Видя такую модель поведения, малыш учится понимать свое эмоциональное состояние, называть его и выражать. Он говорит о том, что обидно, что злит, что страшит, что радует, что веселит и др.

Разыгрывайте сказки и сюжеты из жизни и обсуждайте происходящее. Например, котик плачет, что случилось, как ему можно помочь и т.п.
Рассматривайте свои лица в зеркале и пробуйте изображать различные эмоциональные переживания, называя их.

Играйте с ребенком в «Угадай эмоцию». Родитель изображает какую-либо эмоцию с помощью мимики, ребенок угадывает ее, потом меняетесь ролями.

Обсуждайте, на что похоже ваше и ребенка настроение в данный момент (на журчащий ручей, солнышко, дождик и др.), какого цвета настроение.

Рисуйте смайлики, лепите эмоциональных колобков, делайте аппликации лиц – радостных, грустных, сердитых, испуганных и др.

Все вышеперечисленное развивает у дошкольников способность управлять своими чувствами, совершенствует коммуникативные навыки, а также воспитывает доброжелательность и эмпатию.

Информацию подготовила педагог – психолог Илюмжинова И.А.

при помощи [https://www.b17.ru/article/kak-razvit-emotsionalnyi-i..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.b17.ru%2Farticle%2Fkak-razvit-emotsionalnyi-intellekt-dosh%2F&post=-59899136_22302&cc_key=)