

Консультация для родителей

«Эмоциональный интеллект ребёнка 4- 5 лет»

Дошкольное детство **ребёнка** - это первый недолгий семилетний отрезок в его жизни. Одним из главных направлений психического развития в дошкольном возрасте является формирование основ личности. Дети начинают понимать своё «Я», свою активность, начинают объективно себя оценивать. Усложняется **эмоциональная жизнь дошкольника**: обогащается содержание **эмоций**, формируются высшие чувства.

Эмоциональный интеллект ребёнка - основа понимания и принятия собственных **эмоций** и чувств на окружающий его мир. Воспитанник четырёх-пяти лет - это человек с богатым и разнообразным **эмоциональным миром**, он глубоко чувствует, его переживания, прежде всего, тесно связаны с отношениями в кругу близких. Поэтому, когда **ребёнок плачет**, зачастую **родители не могут помочь ему**, потому что не понимают, что он испытывает. Он злится, грустит, ему обидно, стыдно, или он боится? **Эмоциональное** развитие дошкольника связано, прежде всего, с появлением у него новых **интересов**, мотивов и потребностей. Важнейшим изменением в мотивационной сфере выступает возникновение общественных мотивов, уже не обусловленных достижением узколичных утилитарных целей. Поэтому **интенсивно** начинают развиваться социальные **эмоции** и нравственные чувства.

Эмоции играют важную роль в жизни ребенка. Они помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Научить **ребёнка понимать**, что с ним происходит, контролировать свои **эмоции**, менять плохое настроение на хорошее, **родителям** помогут совместные игры, семейные традиции, индивидуальные беседы и сказки про **эмоции для детей**.

Список некоторых совместных игр для **родителей и детей** :

1. Игра «Холодно - горячо; Право - лево». Взрослый прячет условный предмет, а затем с помощью команд типа «шаг направо, два шага вперёд, три налево» ведёт **ребёнка к цели**, помогая ему словами «тепло», «горячо», «холодно».

2. Игра «*Летает - не летает*». Взрослый называет предметы. Если предмет летает - **ребёнок поднимает руки**. Если не летает - руки у **ребёнка опущены**.

3. Игра «*Что слышно?*». Взрослый предлагает **ребёнку** послушать и запомнить то, что происходит за дверью, за окном, на улице, затем просит рассказать, какие звуки он слышал. Можно предложить подсчитать услышанные звуки.

4. Игра «*Кто первый*». К спинке стула привязывают две ленточки. Одну оттягивают влево, другую вправо. Взрослый и **ребёнок** по сигналу начинают закручивать ленты, стараясь это сделать быстрее и сесть на стул. Побеждает тот, кто быстрее закрутит ленточку и сядет на стул.

5. Игра «*Буратино*». Как известно у Буратино был длинный нос, который ему очень мешал. Проводя эту игру, каждый может попробовать себя в этой роли. Для этого нужна коробка из – под спичек, которую все играющие передают, надевая на нос друг другу, без помощи рук. В эту весёлую игру с удовольствием поиграют и взрослые, и дети.

6. Игра «*Назови имя*». Нужно назвать по просьбе взрослого женские и мужские имена. Имена не должны повторяться; тот, кто повторил, выходит из игры. Побеждает в этой игре тот, кто больше назовёт имён. У этой игры может быть много вариантов. Можно передавать друг другу, какой-нибудь предмет, и каждый, у кого окажется предмет, называет имя.

7. Игра «*Пожалуйста*». Задание: подними правую руку вверх, пожалуйста, левую тоже подними и присядь, пожалуйста. Похлопай в ладоши, пожалуйста, и т. д.

Для семейных традиций, вы можете выбрать, например, завтрак всей семьёй за кухонным столом, в субботний вечер - семейный просмотр мультфильма, перед сном сказка на ночь, в воскресенье - совместная выпечка вместе с **ребёнком** и т. д.

Индивидуальные беседы с малышом не должны иметь рамки формальности. Они должны проходить в уютной обстановке, чтобы вам никто не мешал, и никто не смог вас прервать или побеспокоить. Не перебивайте **ребёнка**, когда он рассказывает, слушайте внимательно и с **интересом**, дайте понять, что для него вы самый лучший друг, и что вам можно доверять секреты. Если малыш поделился чем-то сокровенным, ни в коем случае не ругайте его, в первую очередь, вы должны ему быть опорой и поддержкой. А после можно уже будет поделиться информацией, как правильно нужно поступать в различных ситуациях. В индивидуальных беседах, постарайтесь узнать, как прошёл день у **ребёнка**, чем он занимался, что его порадовало, а что огорчило. Также не забывайте хвалить его, когда он делает доброе дело или помогает другим.

Чтение сказок про **эмоции** для детей могут облегчить жизнь не только маме, но и помочь разобраться в себе малышу. Прочитайте книгу вместе с **ребёнком**, попросите изобразить **эмоцию**, которая описана в сказке, а затем предложите улыбнуться. И так несколько раз. Научите своего **ребёнка дружить с эмоциями**. Это умение не раз пригодится ему в жизни. Такие книги развивают не только **эмоциональный интеллект**, но и помогают понять чувства окружающих, учат детей быть вежливыми. Вот некоторые российские авторы данных книг: Ульева Елена, Сачкова Евгения, Данилова Лида, Ульева Галина, Хухлаева Ольга и др.

В целом дети относятся к жизненным ситуациям оптимистично. Им присуще бодрое, жизнерадостное настроение. Обычно **эмоции и чувства дошкольников среднего возраста сопровождаются выразительными движениями**: мимикой, пантомимикой, голосовыми реакциями. Выразительные движения являются одним из средств общения. Развитие **эмоций** и чувств связано с развитием других психических процессов и в наибольшей степени - с речью.

Одним из важнейших компонентов нравственного развития детей является развитие эмпатии - как способности человека к сочувствию другим людям и сопереживанию с ними, к пониманию их состояний. Изучение **эмоций** ребенка играет большую роль в выявлении причин поведения ребенка, позволяет определить его отношение к миру. Поэтому очень важно не отвергать **ребёнка и кричать на него**, когда он выражает отрицательную **эмоцию**, а пытаться помочь ему и направлять в нужное русло.



Подготовила: Яковлева Марина Владимировна,
воспитатель средней группы № 4