

## Развиваем эмоциональный интеллект ребенка

Насколько детям необходимо изучать свой организм и окружающий мир, настолько им также необходимо изучать и свой внутренний мир. Высокий уровень развития логического мышления и кругозора ребенка еще не является залогом его будущей успешности в жизни. Поэтому не менее важно, чтобы ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта, а именно:

1. умением контролировать свои чувства так, чтобы они не «переливались через край»;
2. способностью сознательно влиять на свои эмоции;
3. умением определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (*признавать их*);
4. способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
5. способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

## Как развивать эмоциональный интеллект и научить этому ребенка?

**1. Развиваем свой собственный EQ.** Мы воспитываем не словами, а действиями. Не получится так: «Сын, я терплю, терплю, а потом как сорвусь на всех, но ты таким не будь, ты должен вести себя иначе».

Для того, чтобы научиться управлять своими эмоциями, для начала надо научиться их распознавать и проговаривать. Поэтому сначала мы учим ребенка называть то, что сейчас чувствуем с позиции «Я»: «Я злюсь», «Мне неприятно», «Я радуюсь». Пока ребенок еще не разговаривает, мы озвучиваем его эмоцию: «Ты злишься», «Ты обиделся», «Тебе неприятно», а не свою: «Меня обидели», «Ты меня разозлил».

**2. На следующем этапе мы учим определять причинно-следственные связи между событиями,** что произошли, своими эмоциями и действиями. Здесь уже идет анализ: «Я разозлилась, потому что... И поэтому я...» - вот полная картина.

С детьми можно обсуждать различные ситуации: реальные и из историй, книг, мультиков. Читая сказки, необходимо обратить внимание на настроение, эмоции, мысли, действия героев.

**3. На последнем этапе мы находим альтернативный способ поведения или реакции,** путь или возможность выхода из ситуации, которая сложилась.

В помощь:

- рисование;
- нарисуйте «когда я злюсь», «когда я радуюсь», «я – счастливый», «мне грустно»;
- музыка;
- картинки с эмоциями (для детей и родителей).