

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида №57»**

Консультация для родителей

**«Развитие эмоционального интеллекта у детей раннего
возраста»**

Подготовила:
Воспитатель
Ковалева Марина Владимировна

Апрель 2023

Эмоциональный интеллект в раннем возрасте - это способность ребенка распознавать и понимать свои первые естественные эмоции радость и грусть. А также перед ребенком стоит непростая задача - научиться различать простые эмоции близких людей: огорчение, усталость, веселье. Практически все дети рождаются эмоционально открытыми, и по мере взросления малыша, уровень эмоционального интеллекта развивается и совершенствуется также, как и умение управлять телом.

Родители имеют возможность принять участие в процессе развития ребенка. Основная цель взрослого - научить малыша жить в гармонии с собой, принимать в себе весь спектр чувств - любовь, радость, гордость, зависть, ревность, злость, страх. И не нужно делить эмоции на плохие и хорошие, ведь все они имеют место быть в душе человека. Вспомните ваши первые игры с малышом. Например игра в «ку-ку» - это не что иное, как реакция ребенка на чувства и эмоции взрослого - чем веселее интонация и выглядывающее из-за ладошек лицо мамы, тем заливистей детский смех.

Первый и основной навык эмоционального интеллекта - понимание своих эмоций. Чтобы помочь ребенку научиться понимать самого себя, проговаривайте вслух те эмоции, которые он испытывает. Ведь когда малыш радуется, злится или боится, он еще не знает, что каждое его состояние имеет определенное название. Раз за разом сознавая их, малыш понимает, что чувства бывают разные и он имеет право на каждое из них.

Зачем развивать эмоциональный интеллект у детей?

1. Управление собственным поведением. Если ребенок не понимает, что с ним происходит, то его реакция является единственно возможной: крик, плач, агрессия. Обидели, упал, уронил игрушку, ушла мама - реакция одинакова. Хотя чувства разные. Почему? Потому что он испытывает эмоции, но не знает их и не знает, что с этим делать. А когда ребенок понимает, что чувствует, то начинает «решать» как ему поступить, запускается мыслительный процесс. У малыша появляются варианты реакции: попросить, топнуть, сказать, показать рукой.

Практический блок: игра с животными.

Кошечка потеряла свой мячик. Кто грустный - кошечка... вот такая грустная, плачет. Ой, потеряла. Давай поможем кошечке, найдем ее мячик. Где мячик зовем: МЯЧИИК, ау, где мячик. Грустно без мячика. Вот мячик - ой кошечка улыбается, нашла мячик. Теперь кошечка веселая - вот такая веселая - улыбается. И я улыбаюсь - я тоже веселая и ты Маша улыбнись - Маша тоже веселая. Все радуются.

Давай расскажем стишок про кошечку и мячик...

2. Понимание чувств других людей.

Когда ребенок научился понимать, что чувствует он и как это исправить, то ему доступно понимание и того, что чувствуют другой человек или животное. Почему это важно?

В первую очередь, понимание способствует развитию навыка активного общения желания сотрудничать с другими детьми, воспитателем, родными.

Чувства можно сравнивать со сказочными героями, животными, явлениями природы, лепить и рисовать их - все, что может рассказать об эмоции, полезно для развития первой ступени эмоционального интеллекта - понимания самого себя.

Показывайте свои чувства

Родитель для ребенка - модель подражания. Когда ребенок наблюдает за взрослым, он начинает понимать, как следует обращаться со своими чувствами. Ему нужно видеть взрослого не только радостным и счастливым, но и уставшего, расстроенного, иногда разозленного, иными словами - естественного. Поэтому для родителя важно в первую очередь не бояться быть «настоящим», чтобы ребенок мог признать самого себя со всеми слабостями и особенностями.

В каком бы возрасте взрослые не начали заниматься развитием эмоционального интеллекта у ребенка, алгоритм его формирования будет един - важно, чтобы знакомство с миром эмоций проходило постепенно, от простого к сложному: побуждайте ребенка самостоятельно выражать свои чувства и эмоции. Интересуйтесь, что чувствует ребенок в различных жизненных ситуациях.