

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №25»

Развитие эмоционального интеллекта у детей

Практические советы для родителей



Подготовила педагог – психолог
Суворова Наталья Александровна

2025г

*«Эмоции являются центральным звеном
психической жизни человека,
и прежде всего ребёнка»*
Л. Выготский

**Эмоциональный интеллект – это способность
понимать свои эмоции, умение понимать эмоции
других, для правильного взаимодействия с
окружающим миром**



**Развитие эмоционального интеллекта
помогает проработать слабые качества и усилить
сильные, благодаря чему у детей в дальнейшем
сохраняется эмоциональная стабильность
и стрессоустойчивость**



**Уже в дошкольном возрасте у детей можно заметить
разницу в отношении эмоционального поведения.**

**Есть сильно чувствительные дети
Есть эмоционально стабильные
Дети без яркого выражения эмоций**

Ребенок с развитым эмоциональным интеллектом

Адекватно оценивает самого себя

**Понимая себя,
ребёнок учится
понимать других**



**Овладевает таким
важным качеством,
как *эмпатия* –
способностью
сопереживать другим
людям.**

Радуетя жизни

Достигает успехов в дальнейшем

**Сохраняет эмоциональную
стабильность**

Как определить уровень эмоционального интеллекта у ребенка

Внимательно понаблюдайте за ребенком в течение 2 – 3 дней и посмотрите, как он сходится с другими детьми

- Какие эмоции испытывает за день - сколько раз улыбается, злится, плачет, грустит**
- Проявляет ли свои эмоции уместно.**

Если пятилетний ребенок проиграл в игру и начал плакать - это нормально.

А если начал драться с победителями – стоит задуматься.



Признаки низкого эмоционального интеллекта у ребенка

- Не умеет сочувствовать и сопереживать другим людям
- Ребенок не способен контролировать собственные эмоции (агрессию, раздражение, обиду)
- Не понимает, к чему может привести его несдержанность
- Не склонен к компромиссам, не принимает во внимание интересы других людей

Если у вашего ребенка нет этих признаков, значит, у него высокий эмоциональный интеллект, а вы инстинктивно развиваете его в верном направлении.



Если же вы наблюдаете эти признаки, не отчаивайтесь — никогда не поздно начать развивать эмоциональный интеллект.

Практические советы родителям для развития эмоционального интеллекта у детей

Больше разговаривайте с ребенком

Нужно обсуждать окружающий мир, поступки других детей и взрослых, что такое хорошо и плохо, приводить примеры. Читайте сказки, пойте песни.



Не обесценивайте желания и чувства ребенка

Вместо фразы «Не важно, чего ты хочешь, — это надо сделать», говорите: «Я понимаю, что ты не хочешь, но иногда нам приходится делать то, что необходимо».

Комментируя проступок, говорите только о самом поступке: «Ты поступил некрасиво, меня это огорчило» вместо «Ты такой невоспитанный». Оценивайте не самого ребенка, а его поступок



Быть честными с ребенком.

Не старайтесь оградить ребенка от несовершенств этого мира, учите во всем находить положительные стороны.

Не стоит скрывать или игнорировать свои чувства. Чтобы научиться управлять своими эмоциями и понимать чужие, ребенок должен знать, что он чувствует в каждый момент своей жизни

Позитивный личный пример

Начните развивать эмоциональный интеллект сначала у себя, а потом уже у ребенка – помните, что дети являются маленькими «зеркальцами», которые отражают поведение и поступки взрослого.

Обнимайте чаще своих детей!



Ребёнку важно быть принятым и услышанным, тогда злость может перейти на слёзы и принятие ситуации самим ребёнком.

Пример 1: Если ребёнок не хочет уходить с детской площадки домой. Ребенок злится и кричит.

Мама: присаживается на уровень глаз ребёнка, берет за руку и проговаривает «Я вижу, как ты злишься, тебе не хочется заканчивать игру и идти домой. Я понимаю, как это грустно и может быть обидно. Но сейчас пришло время. Мы можем продолжить игру дома или прийти на площадку завтра и взять для твоей игры в пирата палку и ткань, так мы смастерим флаг». Продолжая удерживать с ребёнком тактильный контакт, мама разрешает ему сменить злость на грусть и может даже немного поплакать.

Пример 2. Если ребенок испытывает сильную эмоцию, с которой самостоятельно не в силах справиться

Используйте «прием замедления»

- уведите его с места, где он испытывает эту эмоцию**
- присядьте с ребенком на один уровень**
- поймите контакт глаз**
- проговорите, что вы видите эмоцию ребенка, понимаете, что он чувствует поддержите его, предложите найти выходы альтернативных решений, как можно поступить и как можно проявлять свои эмоции.**

Никогда не выносите оценочного мнения относительно эмоции ребенка (не говорите, что злиться плохо или плачут только девчонки), у эмоции обязательно должен быть выход, ваша задача научить ребенка делать это здоровым образом для себя и окружающих

**Ярких и обаятельных людей называют
*харизматичными.***

**А если добавить к харизме эмпатию
и адекватную самооценку,
мы получим успешного, востребованного во
многих сферах человека, который находит
общий язык с окружающими людьми
и способен добиться от них желаемого.**

**Эти качества и есть высокий
эмоциональный интеллект.**