

## Памятка для родителей «Развитие эмоционального интеллекта ребенка»

**Эмоциональный интеллект** – это способность человека понимать и осознавать свои и чужие эмоции, уметь конструктивно их выражать. Он включает в себя способность к сопереживанию, осознанию собственных границ и уважение к границам окружающих, дарить и принимать любовь и поддержку. От эмоционального интеллекта зависит общее благополучие человека, его удовлетворенность отношениями с другими людьми. Неумение делиться своими переживаниями, неумение определить собственные чувства, эмоции, приводит к возникновению различных трудностей в поведении. Эмоциональные проблемы у детей и подростков проявляются в форме реакций: агрессия, тревога, страхи, депрессия.

### **Приемы и рекомендации по развитию эмоционального интеллекта ребенка:**

- Создавайте положительный эмоциональный фон в семье. Это способствует хорошему самочувствию ребенка.
- Беседуйте с ребенком: спросите, что сегодня происходило с ним, как он воспринимал различные ситуации, какие у него возникали эмоции, обсудите, какие варианты поведения были возможны, как воспринимали окружающие его поступки и как они реагировали бы на другое его поведение. Дайте ребенку возможность высказать все, что он думает, а затем вместе с ним выберите самый подходящий способ поведения. Важно не давать своих советов, а вместе найти решение. Для поисков ресурсов используйте сочинение историй, сказок, ролевые игры, «мозговой штурм». Во время беседы с ребенком важно активное слушание: Когда дети чувствуют готовность взрослого слушать и понимать их, они продолжают рассказывать о случившемся.
- Признавайте важность переживаний ребенка: постарайтесь не реагировать на проблему ребенка словами «это не страшно», «ничего особенного не случилось», «это не повод для слез», чтобы не обесценивать его чувства. Если ребенок плачет – значит, в его глазах случившееся заслуживает слез: обнимите ребенка и дайте выплакаться. В результате ребенок получит опыт здорового проживания потерь и обид, сможет в дальнейшем запрашивать поддержку близких и рассчитывать на вас в трудные моменты жизни.
- Избегайте фразы «все будет хорошо». Вы не знаете, как все будет, и не можете знать – ведь вы не управляете Вселенной. Таким образом, произнеся эту фразу, вы берете на себя ответственность, которую не сможете нести, и рискуете в будущем показаться ребенку обманщиком: ведь вы обещали, что все наладится. Вместо этого вы можете выразить свое намерение сделать все, что в ваших силах, для улучшения ситуации.
- «Используйте «я-сообщения» – высказывания, в которых вы говорите о своих чувствах, сообщаете о себе и своем переживании. Если ребенок своим поведением вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом, но при этом сделайте акцент на собственных чувствах, это позволит выразить негативные переживания в не обидной для ребенка форме.
- Не забывайте, что вы – пример для своего ребенка. Дети учатся, подражая действиям окружающих людей, и в первую очередь своих родителей.
- Поощряйте общение, игру своего ребенка с другими детьми. Именно в совместной деятельности ребенок приобретает коммуникативные навыки.
- Помогайте ребенку распознавать эмоциональные состояния: свои и других людей по мимике, жестам, поведению, голосу, используя рисунки, фотографии, сюжеты из фильмов, литературы, ситуации из жизни. Помните, не бывает хороших или плохих эмоций. Каждая эмоция, испытываемая ребёнком, важна и нужна для полноценного и гармоничного его взаимодействия с окружающим миром.
- Помните: Дети, открыто проявляющие свои эмоции, получают возможность творчески их использовать в своей жизни. А вот регулярное подавление эмоций влечет за собой появление страхов и неуверенности в себе, снижение способности к обучению, трудовой деятельности.
- Снимайте стресс у ребенка с помощью двигательных, релаксационных упражнений, прогулки на свежем воздухе, просушивания спокойной, веселой музыки. Научите ребёнка приемлемым способам избавления от злости и гнева: например, побить подушку, разорвать бумагу, потопать ногами и др.