



## Развитие эмоционального интеллекта с помощью игры

**Эмоциональный интеллект** (emotional intelligence, EQ) — умение определять, использовать, понимать и управлять собственными эмоциями в

положительном ключе, например, чтобы снимать стресс, преодолевать трудности и разряжать конфликты. Также эта способность позволяет распознавать эмоциональное состояние других людей.

Формирование эмоционального интеллекта начинается с раннего возраста ребенка являясь основой развития положительной адаптации и социализации в человеческом обществе. Чтобы у ребенка не было больших проблем с социализацией, оценкой окружающей действительности, его необходимо учить узнавать, проявлять эмоции (желательно положительные).

### Способы развития эмоционального интеллекта у детей

**1. Признавайте чувства** – дайте знать ребенку, что вы понимаете, что он чувствует себя расстроенным, растерянным, сердитым или грустным. Не осуждайте эти чувства, просто озвучивайте и принимайте их. Иногда это вся помощь, которая необходима ребенку для того, чтобы справиться со своими эмоциями. Это также научит его распознавать подобные чувства, когда они возникнут снова.

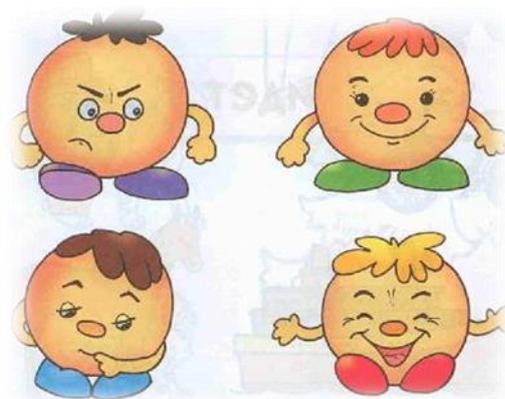
**2. Давайте определения эмоциям** – подскажите ребенку слова, которые помогут ему связать чувство с определенным названием. Начните с простых чувств, таких как счастье, печаль, гнев и по мере взросления ребенка переходите к более сложным эмоциям, таким как разочарование, гнев и т.п.

**3. Присутствуйте** – это сложная задача. В нашем мире становится все труднее уделять безраздельное внимание другому человеку. Тем не менее присутствие родителей имеет решающее значение для развития эмоционального интеллекта ребенка. Присутствие означает полное сосредоточение внимания на другом человеке. Это означает, что нельзя разговаривать с ребенком и параллельно проверять электронную почту, нельзя проводить воспитательные беседы с ребенком в продуктовом магазине.

**4. Ролевые игры** – когда ребенку сложно справиться с эмоциями или он не проявляет эмпатию к эмоциям других людей, предложите малышу ролеву игру, в которой каждый из вас будет играть свою роль. Ролевые игры развивают эмпатию и зачастую являются самым быстрым способом разрядить взрывоопасную ситуацию.

## **5. Творческое развитие и навыки решения проблем**

– чрезмерно опекающие родители должны помнить о том, что не нужно торопиться решать все проблемы вместо ребенка. Пусть он пытается искать решение самостоятельно. Творческое исследование и решение проблем позволяет детям развивать ощущение главенства над их собственным миром. Они начинают испытывать уверенность в себе. Творческое решение проблем дает детям возможность оценить свои эмоциональные реакции на сложные ситуации. Поощряйте ребенка придумывать несколько решений одной задачи, чтобы развивать жизнестойкость и гибкость.



Они начинают испытывать уверенность в себе. Творческое решение проблем дает детям возможность оценить свои эмоциональные реакции на сложные ситуации. Поощряйте ребенка придумывать несколько решений одной задачи, чтобы развивать жизнестойкость и гибкость.

**6. Прививайте эмпатию** – в качестве великолепного способа воспитания эмпатии можно использовать общение с животными. У детей развита естественная любовь к животным, и благодаря миру мультипликации малыши наделяют своих питомцев человеческими качествами. Домашнее животное дает возможность наблюдать поведение, которое оно использует для выражения своих потребностей. Это отличный способ для детей, чтобы начать наблюдать и понимать сигналы невербального общения.

Работа над эмоциональным интеллектом в дошкольном возрасте – залог успешного развития и благополучия ребенка в будущем.

***Желаем успехов!***

### ***Литература:***

1. Коршунова С.Ф. Развитие эмоциональной сферы дошкольников. – Мозырь, 2007
2. Ленкина В.О., Огир А.А. Способы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста. – Молодой ученый, 2017, №13

*Рудометова Марина Николаевна, воспитатель младшей группы*