

Роль развития эмоционального интеллекта с раннего возраста.



Эмоциональный интеллект – это умение отслеживать свои эмоции, различать их, понимать причину их возникновения, что помогает в контроле проявления чувств. Это учит считывать эмоции других людей, проявлять эмпатию, налаживать общение.

Многие родители считают, что развитие эмоциональной сферы у ребёнка носит прикладной характер, то есть дети сами постепенно учатся распознавать эмоции, например, в ходе общения со сверстниками и со взрослыми, но это не совсем верно. Дело в том, что даже многие взрослые не умеют контролировать свои эмоции, принимают грусть за обиду или злость за разочарование. Отслеживать собственные чувства – это не просто «грустно» и «весело», у человека 27 основных эмоций, но полный список оттенков может доходить до трёх сотен.

Вторая причина «провала» в развитии эмоционального интеллекта детей по наитию – это технологический прогресс. Все больше времени дети проводят не в живом контакте со сверстниками, а за экранами своих гаджетов. На фоне этого психологи даже заговорили о феномене «засушливого сердца», при котором дети становятся менее эмоциональными, теряют отзывчивость.

Поэтому эмоциям нужно учить, как счёту или письму. Зачем?

Основные причины для развития эмоциональной сферы малыша:

1. При эмоциональной бедности ребёнок может «тормозить» и в интеллектуальном развитии. Это будет мешать в детском саду, в школе, на дополнительных кружках.

2. Развивается способность регулировать проявление своих эмоций. Рассмотрим на примере. Ребёнку не купили новую игрушку, он начинает кричать. Крик – это единственное выражение негативных эмоций, которое ему доступно с рождения. А тут ему стало неприятно. Как, почему – он не знает, понимает только, что неприятно, а значит, нужно кричать. И только тогда, когда

он может понять, что им движет именно разочарование, он сможет выдавать разные реакции на разные эмоции. Он получает возможность решать проблему разными способами, поэтому и выражать эмоции будет по-разному.

3. Развитие компетентности в общении. Понимая чувства других людей, ребёнок научится поддерживать с ними отношения, сочувствовать. В этом умении берут начало лидерские качества, а также развитие уважительных семейных отношений.

Если вам и вашему ребёнку есть над чем поработать, мы предлагаем игры и упражнения для развития эмоционального интеллекта.

С чего начать?

Игры и тренинги – это замечательно, но есть вещи, которые можно назвать базовыми при развитии эмоциональной сферы ребёнка.

Что необходимо сделать:

1. *Создать безопасную среду.*
2. *Задавать ребёнку вопросы, интересоваться тем, что он чувствует.*
3. *Играть в ролевые игры.*
4. *Читать художественную литературу, в том числе, специальные терапевтические книжки для проработки определённых эмоций.*
5. *Расширять словарь эмоций.*

6. *Не использовать стереотипных фраз, вроде «мужчины не плачут» или «девочки не дерутся».*

7. *Учить не подавлять негативные эмоции, а выразить их безопасным способом.*

8. *Показывать личный пример.*

Игры для изучения эмоций

Эмоции, изученные в повседневном общении, можно и нужно закреплять играми и специальными упражнениями такими как: “Пантомима”, “Когда я радуюсь”, “Банка эмоций”, “Конструктор эмоций”, “Где живут эмоции”, “Книжка эмоций”, “Говорящие руки”, “Коробочка счастья” и др.

Одним из наиболее эффективных методов арт-терапии является сказкотерапия. Это не только метод работы детского психолога, но и отличное подспорье для родителей, которые растят гармонично развитую личность. Подробнее почитать о сказкотерапии можно на сайте [Академии Любознательности](#).

Развивать эмоциональный интеллект – это, бесспорно, очень важно, но ещё это очень приятно. Ведь что может быть приятнее, чем искренние, доверительные, близкие отношения в семье.