

Приёмы развития эмоционального интеллекта ребёнка, которые могут использовать родители

- Создайте положительный эмоциональный фон в семье. Это способствует хорошему самочувствию ребёнка. Если он плохо себя чувствует, он не может думать о других.
- Побеседуйте с ребёнком: спросите, что сегодня с ним происходило в детском саду или во дворе, как он воспринимал различные ситуации, какие у него возникли эмоции. Обсудите, какие варианты поведения были возможны, как воспринимали окружающие его поступки и как они реагировали бы на другое его поведение. Дайте ребёнку возможность высказать всё, что он думает, а затем вместе с ним выберите самый подходящий способ поведения.
- Не забывайте, что вы – пример для своего ребёнка. Дети учатся, подражая действия окружающих людей, и в первую очередь своих родителей.
 - Поощряйте игру своего ребёнка с другими детьми. Именно в совместной деятельности ребёнок приобретает коммуникативные навыки.
 - Помогайте ребёнку распознавать эмоциональные состояния по рисункам и фотографиям, которые можно найти в журналах и газетах.
 - Читайте ребёнку рассказы и стихи, насыщенные эмоциями. Обсудите с ним поведение персонажей. Предложите внести изменения в сюжет или придумать другую концовку.
- Дети, открыто проявляющие свои эмоции, получают возможность творчески использовать их в своей жизни. При этом важно разговаривать об эмоциях и чувствах, поскольку при проговаривании и назывании этих психических состояний ребёнок осмысливает эмоциональный опыт. А вот регулярное подавление эмоций влечёт за собой появление страхов и неуверенности в себе, снижение способности к обучению.
 - Поговорите с ребёнком на, казалось бы, обычные темы: почему мы должны помогать друг другу; как другой человек почувствует себя, если мы ему поможем и если откажем в помощи; что мы чувствуем, когда ругаемся и когда стараемся спокойно поговорить друг с другом; что делать, если друг грустит; что делать, если самому скучно; что нужно сделать, если у тебя есть пирог, а у друга нет.

Во всех этих ситуациях старайтесь показать ребёнку, насколько важна ориентация на других людей.

- Снимайте стресс у ребёнка с помощью двигательных упражнений.

