

Как развивать эмоциональный интеллект ребенка

через повседневное общение и сказки

ДЛЯ КОГО, ЗАЧЕМ И КАК

Для кого: дети 5–6 лет, их родители/воспитатели

Зачем: развивать эмоциональный интеллект детей, научить родителей/воспитателей правильно реагировать на эмоции ребенка, помочь ребенку чувствовать себя понятным и принятым, научить ребенка выражать чувства словами, а не истерикой и агрессией. Укрепить доверие между ребенком и родителями.

Как: фразы из памяток и чтение сказок с обсуждением помогут развивать у ребенка эмоциональный интеллект, когда у родителей нет времени на занятия с дошкольником или возможности отвести его к специалистам.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Не требуйте мгновенных изменений. Развитие EQ – постепенный процесс. Будьте примером. Говорите о своих чувствах: «Я сегодня устала, поэтому хочу посидеть в тишине». Хвалите за усилия: «Как здорово, что ты объяснил, а не закричал!».

Нужные Фразы для повседневного общения

Фразы для любой ситуации

Назовите эмоцию: «Ты расстроен, потому что...».

Примите ее без осуждения: «Я понимаю, ты имеешь право так чувствовать».

Предложите решение: «Давай вместе подумаем, что сделать».

Что говорить

Фраза 1: «Какое у тебя сегодня самое яркое чувство?» **Почему:** развивает рефлексия.

Фраза 2: «Я тоже иногда злюсь/грущу. Вот как я справляюсь...» **Почему:** подает пример здорового выражения эмоций.

Фраза 3: «Спасибо, что сказал мне об этом. Мне важно твое мнение» **Почему:** поощряет открытость.

Что НЕ говорить!!!!!!

Фраза 1: «Не реви из-за ерунды!» **Почему:** ребенок учится подавлять эмоции.

Фраза 2: «Мальчики не плачут!» **Почему:** формирует стыд за «неудобные» чувства.

Фраза 3: «Вот Ваня никогда так не кричит!» **Почему:** вызывает ревность и неуверенность.

Фраза 4: «Прекрати сейчас же!» **Почему:** не объясняет, как справиться с эмоцией.

Что сказать ребенку в разных эмоциональных ситуациях:

фразы с комментариями психолога

Когда ребенок злится

Фраза 1: «Я вижу, ты злишься. Это нормально. Давай подумаем, что сделать». **Как помогает**

ребенку: признает чувство, направляет энергию на решение проблемы.

Фраза 2: «Ты можешь топтать ногами/ рвать бумагу/ бить подушку, но людей бить нельзя». **Как помогает ребенку:** учит безопасно выражать гнев.

Фраза 3: «Ты злишься, потому что... (конкретная причина)?» **Как помогает ребенку:** помогает ребенку осознать причину эмоции.

Когда ребенок грустит

Фраза 1: «Тебе грустно? Хочешь обняться или побыть одному?» **Как помогает ребенку:** дает выбор и показывает поддержку.

Фраза 2: «Иногда грустить – это хорошо. Я рядом». **Как помогает ребенку:** нормализует чувство, снижает стыд.

Фраза 3: «Давай нарисую твою грусть. Какого она цвета?». **Как помогает ребенку:** помогает выразить эмоцию через творчество.

Когда ребенок боится

Фраза 1: «Бояться не стыдно. Я тоже иногда боюсь». **Как помогает ребенку:** создает ощущение безопасности.

Фраза 2: «Давай представим, что страх — это облачко. Мы его прогоним вместе!». **Как помогает ребенку:** использует метафоры для преодоления страха.

Фраза 3: «Хочешь, я побуду с тобой, пока тебе не станет спокойнее?» **Как помогает ребенку:** учит просить помощь.

Когда ребенок радуется

Фраза 1: «Ты так светишься от счастья! Расскажи, что тебя обрадовало?». **Как помогает ребенку:** учит осознавать и делиться позитивом.

Фраза 2: «Давай станцуем/ прокричим «ура!»/ устроим праздник!». **Как помогает ребенку:** поддерживает радость, укрепляет связь.

В конфликтных ситуациях

Фраза 1: «Ты хочешь эту игрушку, а Маша не дает. Это обидно, да?» **Как помогает ребенку:** называет эмоцию, показывает понимание.

Фраза 2: «Как мы можем решить это, чтобы все остались довольны?». **Как помогает ребенку:** вовлекает в поиск компромисса.

САМОЕ ВАЖНОЕ, ЧТО МЫ МОЖЕМ ДАТЬ РЕБЁНКУ, - ЭТО УВЕРЕННОСТЬ: ЕГО ЭМОЦИИ ВАЖНЫ И ОН ВСЕГДА ПОЛУЧИТ ПОДДЕРЖКУ

ПОДБОРКА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
для развития эмоционального интеллекта у детей 5–6 лет

Произведение	Автор	Что развивает	Вопросы для обсуждения
Лев и собачка	Лев Толстой	Эмпатию, сочувствие, привязанность	Почему лев подружился с собачкой? Что он чувствовал, когда ее забрали? А ты скучал по кому-нибудь?
Цветик-семицветик	Валентин Катаев	Щедрость, сопереживание, осознанный выбор	Почему девочка в конце выбрала помочь мальчику? Как она изменилась? Что бы ты пожелал?
Как рубашка в поле выросла	Константин Ушинский	Благодарность, уважение к труду	Кто трудился, чтобы получилась рубашка? Почему важно благодарить? Кому ты скажешь спасибо сегодня?
Как ежик с медвежонком встречали утро	Сергей Козлов	Радость от общения, теплая дружба, умение быть рядом	Что чувствовали герои? Почему им было хорошо просто смотреть на небо? С кем тебе хорошо молчать?
Мойдодыр	Корней Чуковский	Осознание чувства стыда, саморегуляция	Почему герой не хотел умыться? Как он себя чувствовал? Зачем нужно заботиться о себе?
Айболит	Корней Чуковский	Эмпатию, желание помогать другим, ответственность	Почему доктор Айболит согласился лечить зверей, несмотря на трудности? Как звери благодарили его? Как ты можешь помочь тому, кто болеет или грустит?
Фантазеры	Николай Носов	Честность, различие вымысла и лжи, отношения с друзьями	Зачем ребята выдумывали истории? Кто был не совсем честным? Можно ли фантазировать всегда?
Муравей и голубка (басня)	Лев Толстой	Взаимопомощь, благодарность, доброта	Кто первым помог? Почему важно помогать другим, даже если ты маленький? Кому ты помогал?
Лесные домишки	Виталий Бианки	Заботу, внимание к природе, уважение к живым существам	Почему животным нужны домики? Как ты можешь заботиться о природе? Что бы ты почувствовал, помогая зверю?
Слон	Александр Куприн	Эмпатию, силу доброты, заботу	Почему девочка выздоровела? Что сделал папа? Что ты чувствуешь, когда радуешь кого-то?