

Эмоциональный интеллект. Почему его необходимо развивать?

Всех родителей беспокоит физическое и интеллектуальное развитие своих детей. Но воспитание эмоций является не менее важным и необходимым этапом развития и социализации ребенка. Эмоции – это переживания, в которых проявляется отношение людей к окружающему миру и к самим себе.

Так что же такое эмоциональный интеллект? Все просто, как дважды два. Это способность распознавать свои и чужие эмоции, чувства, умение управлять ими и сопереживать другим людям. Мы грустим, радуемся, боимся, злимся – это все наши эмоции, благодаря которым мы развиваемся, строим отношения, ставим перед собой цели и стремимся их достигать. Важно научиться жить в гармонии со своими эмоциями, может быть это и есть ключ к обретению счастья.

Чтобы ребенку научиться управлять своими эмоциями необходимо его познакомить с ними, узнать, что это такое. Он должен понимать, почему ему сейчас грустно или радостно, злиться или чего-то бояться. И в этом ему должны помочь взрослые. Знакомя ребенка с различными эмоциями и обсуждая, что он чувствует в различных ситуациях, мы помогаем здоровому выражению чувств и расширяем эмоциональный словарь.

Предоставьте детям возможность поделиться своими чувствами без осуждения. Существует одно важное правило в общении с ребенком. Заключается оно в том, чтобы встречать своего ребенка с той радостью, как будто вы встретили друга, которого не видели много лет. И не важно, откуда вы вернулись с работы или из магазина. Как правило, все, чем с вами хочет поделиться ребенок, «он выдает» в первые минуты встречи.

Вот некоторые игры и занятия, которые помогут в развитии эмоционального интеллекта:

Игра с мячом

Передавая поочередно мяч друг другу, называть эмоцию и их причину. Например, «мне приятно, когда...», предлагаем вариант «ты мне улыбаешься» или «мне грустно, когда идет дождь» и т.д.

Игра «На что похоже настроение»

Пофантазировать на что похоже настроение. Например, «мое настроение похоже на яркое солнышко» или «мое настроение похоже на ураган».

Чтобы дети научились понимать чужие эмоции на помощь приходит прослушивание сказок, просмотр мультфильмов и тематических картинок, направленных на изучение эмоций.

Развитие эмоционального интеллекта принесет огромную пользу вашему ребенку в течении всей его жизни, поэтому его развитие очень необходимо.