*Консультация для родителей*

«Развитие эмоционального интеллекта у детей

2-3 лет»

В настоящее время очень большое внимание уделяется интеллектуальному развитию детей – существует множество программ раннего обучения, овладение счетом, чтением, английским с ранних лет. Но, давно уже доказано, что искусственное обучение не просто вредно для ребенка, но и опасно. В погоне за собственными амбициями, родители упускают такой важный аспект, как развитие **эмоционального** интеллекта. И если с письмом, чтением и счетом все довольно просто, то формирование эмоциональной сферы – это процесс более сложный, а потому является важной составляющей гармоничного развития ребенка.

**Зачем развивать эмоциональный интеллект у детей**

***1. Управление собственным поведением***

Допустим, у ребенка отобрали любимую игрушку. В ответ он начинает кричать, плакать, может даже лезть в драку. Почему? Потому что он испытывает эмоции – обиду, грусть, злость.
Когда ребенок не понимает своих чувств, он начинает просто реагировать на ситуацию. Однако, когда он понимает, что чувствует, то начинает «решать». Ребенку, как и любому взрослому, прежде чем начать исправлять, нужно понять свое отношение к произошедшему.
Когда ребенок знает себя – свои реакции на различные события, предпочтения, когда понимает свое настроение и отношение к происходящему, ему становится гораздо легче регулировать свое поведение.

***2. Понимание чувств других людей***

На опыте «проживания» своих чувств, наблюдения за своей реакцией, ребенок учится понимать чувства других людей. Почему это важно?

В первую очередь, понимание других способствует развитию компетентности в общении – способности находить общий язык, устанавливать и поддерживать контакты.

Принятие чужих чувств, осознанное сопереживание и сочувствие способствует формированию тесной внутренней связи с родными и друзьями, и является неизменной частью успешной семейной жизни в будущем.

**Как развить эмоциональный интеллект у ребенка**

Чтобы помочь ребенку научиться понимать самого себя, проговаривайте вслух те эмоции, которые он испытывает. Ведь когда малыш радуется, злится или боится, он еще не знает, что каждое его состояние имеет определенное название. Раз за разом сознавая их, малыш понимает, что чувства бывают разные и он имеет право на каждое из них.
«Похоже, тебе сейчас очень весело»
«Ты сейчас такой счастливый, как солнечный зайчик»
«Твоя игрушка сломалась, и ты очень расстроен»
«Я вижу, что ты очень растерян»
«Наверное, ты сейчас сердит, как грозный лев»
Чувства можно сравнивать со сказочными героями, животными, явлениями природы, лепить и рисовать их – все, что может рассказать об эмоции, полезно для развития первой ступени эмоционального интеллекта – понимания самого себя.

**Показывайте свои чувства**

Родитель для ребенка – модель подражания. Когда ребенок наблюдает за взрослым, он начинает понимать, как следует обращаться со своими чувствами. Показывая свои чувства, вы, как образец для подражания, даете право и ребенку переживать все многообразие эмоций, учите выражать их приемлемым способом.

Озвучивайте свои эмоции так же, как озвучиваете эмоции своего ребенка:
«Я так горжусь твоими увлечениями»
«Я радуюсь, когда ты радуешься»
«Сейчас я очень сержусь из-за разлитых на ковер красок»
«Я злюсь, когда меня не слушают»

**Побуждайте ребенка анализировать свое состояние**

Когда у ребенка развивается речь и появляется возможность вести диалог, можно начинать проговаривать эмоции через альтернативные вопросы:
«Тебе весело или грустно?»
«Интересно или скучно?»

Ради, казалось бы, простого ответа «Да» или «Нет» малыш проделывает большую работу, прислушиваясь к себе, распознавая эмоции и анализируя способ их выражения. Именно этот процесс и отвечает за развитие эмоционального интеллекта ребенка.

**Игры для развития эмоционального интеллекта у детей 2-3 лет**

**Игра с образом животных**

Показать какое-либо животное (мягкую игрушку) ребенку и попросить ему *улыбнуться/нахмуриться* вместо игрушки. Если это лев или тигр предложить порычать *сердито* вместо него. А за кошку можно *ласково* мурлыкать. Лягушка может *весело* квакать. Очень важно выделять слова, описывающие эмоцию.

**Игра «Обезьянки»**

Сесть напротив зеркало с ребенком и вместе стоить рожицы, которые выражают разные эмоции: веселые, хмурые, удивленные, расстроенные. Дети в этом возрасте -большие повторюшки, они с удовольствие играют в эту игру.

**Чтение литературы** – это еще один метод развития эмоционального интеллекта. Здесь очень важно правильно читать (рассказывать): читайте то быстрее, то медленнее, то громко, то тихо — в зависимости от содержания текста. Читая детям сказки, старайтесь передать голосом характер персонажей, а также смешную или грустную ситуацию.