

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида №70 «Березка»**

**Консультация для родителей  
«Зачем развивать у ребенка эмоциональный интеллект»**

**Подготовила педагог-психолог  
Лысенко С.Н.**

Особую роль в психологическом развитии детей дошкольного возраста занимают эмоции, развитие эмоционально-личностной сферы. Родители стараются развивать интеллект ребенка, уделяя внимание лишь познавательным способностям детей. Однако эмоциональный интеллект также очень важен для развития ребенка.

Эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать и корректно выразить свои эмоции, а также понимать чувства других людей.

Во многом именно развитие эмоционального интеллекта является залогом успешной и счастливой жизни человека. Дети с недостаточно развитым эмоциональным интеллектом не понимают свои эмоции и эмоции окружающих. Это приводит к трудностям в общении, так как они не обращают внимания на чувства окружающих или неправильно понимают их эмоции. Именно с развитием эмоционального интеллекта связаны способности к сопереживанию и эмпатии. Если ребенок не понимает свои эмоции, то он не может управлять ими.

В дошкольный период происходит становление способности детей к произвольной регуляции эмоций, которая в сравнении с движением еще менее развита: им трудно скрыть радость, огорчение, удивление, подавить страх и тревогу. Пока эмоции детей еще непосредственны, не подчинены давлению социального окружения – самое удобное время учить понимать их, принимать и полноценно выражать. Для этого ребенку необходимо научиться произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения;

различать и сравнивать эмоциональные ощущения; воспроизводить эмоции по заданному образцу или произвольно; использовать паралингвистические средства для активации эмоций.

Развитие эмоционального интеллекта у ребенка надо начинать с понимания своих эмоций. Чтобы помочь ребенку научиться понимать самого себя, проговаривайте вслух те эмоции, которые он испытывает. Ведь когда ребенок радуется, злится или боится, он еще не знает, что каждое его состояние имеет определенное название. Осознавая свои эмоции, малыш понимает, что они бывают разные и он имеет право на каждое из них.

Также для развития эмоционального интеллекта у детей важно чтобы родители не боялись показывать свои эмоции. Ведь родитель для ребенка – образец для подражания. Когда ребенок наблюдает за взрослым, он начинает понимать, как следует обращаться со своими чувствами. Ему нужно видеть взрослого не только радостным и счастливым, но и уставшего, расстроенного и т.д. Поэтому для родителей важно в первую очередь не бояться быть «настоящими», чтобы ребенок мог признать самого себя со всеми слабостями и особенностями.

Показывая свои чувства, родители, дают право ребенку переживать все многообразие эмоций и учат выражать их приемлемым способом.