**Развиваем эмоциональный интеллект ребенка**

Эмоциональный интеллект (EQ) – основа позитивного мышления, фундамент успешной жизни и личного счастья. Способность правильно распознавать свои эмоции и управлять ими – залог профессионального успеха и счастливой жизни.

Дети смотрят на мир через призму эмоций. Для ребенка со слаборазвитым EQ неудача становится личной трагедией и поводом усомниться в себе. А эмоционально стабильного ребенка отличает дружелюбие и отзывчивость, уверенность в своих силах и спокойствие, целеустремленность и ориентированность на результат. Он может стать успешным дипломатом или бизнесменом, любящим супругом и счастливым родителем.

Поэтому важно развивать эмоциональный интеллект, начиная с дошкольного возраста. Предлагаю вашему вниманию 6 упражнений, которые будут полезны для вашего ребенка – и для вас.

**Приемы развития EQ для взрослых и детей:**

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\с-нем-рож-ения-коробка-с-сюрпризом-confetti-взрыв-го-убой-коробки-вектора-74933808.jpg** | **1.Коробочка счастья** |

Полезно создать в воображении свою коробочку счастья. «Сложите» в нее все, что ассоциируется у вас со счастьем визуально, на слух, вкус, обоняние и осязание. А затем создайте такую же коробочку вместе со своим ребенком, подробно обсуждая с ним его эмоции.

*Пример:*

* *Зрение*: счастливая улыбка ребенка.
* *Слух*: шум морской волны.
* *Вкус*: сладкая клубника.
* *Обоняние*: ароматы леса после дождя.
* *Осязание:* объятия любимого человека.
* Открывайте ее в ситуациях, когда плохое настроение, стрессовая ситуация.

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\depositphotos_63355949-stock-photo-young-woman-gesturing-with-a.jpg | **2. Учим ребенка**  **языку эмоций…** |

Он поможет не только разобраться в собственных чувствах, но и позволит окружающим лучше вас понимать. Такое общение с партнером, коллегами и особенно с ребенком станет основой взаимопонимания в семье и на работе. Для этого введите в свою речь формулу:

**«Я чувствую..., потому что..., и я хотела бы...».**

На примере общения с ребенком эта формула может звучать так:

(Я чувствую) **«Я расстроена,** (потому что). **из- за того, что, ты разлил воду с красками на диван.** (И я хотела бы) **Я хотела бы, чтобы ты был внимательнее. А сейчас давай вместе приберемся».**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\img2.jpg | **3 . Что я чувствую**  **сегодня….** |

Суть игры заключается в том, чтобы каждый вечер ребенок сам выбирал эмоцию сегодняшнего дня. «Сегодня я чувствовал радость (грусть, любопытство, злость…), когда...». Для этого распечатайте все эмоции любимого персонажа ребенка, которые он и будет выбирать для обозначения своих переживаний. Эта игра учит осознанности и принятию собственных чувств.

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\Karehn-Ioannisjan6574751.jpg | **4. Эмоциональный**  **фотоальбом-**  **путешествие** |

Интересно фотографировать не только в стиле «я и достопримечательности». Попробуйте делать эмоциональные фотографии:

«А! Эта пальма как огромный кактус – надо его попробовать», «Башня падает!!!», «Жуууук!».

Поверьте, такие фотографии очень приятно рассматривать всей семьей. А еще по ним можно делать рассказ о путешествии. Распечатываете несколько фотографий, перемешиваете и создаете новую историю вашей поездки.

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\maxresdefault.jpg | **5. Эмоции в красках!** |

Можно сделать свою галерею эмоций, где каждая картина – это эмоция, выраженная теми красками и композицией, которую выбирает ребенок. Очень здорово рисовать одновременно и сравнить, какими у вас получились радость, грусть, злость.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **C:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\DSCN3924.jpg** | **6. Компас эмоций** |  |

Уникальная игра, которая не только знакомит ребенка с эмоциями, но и показывает, какие чувства человек ощущает в той или иной ситуации. Суть игры: каждый получает набор из 8 карточек: радость, страх, интерес, вдохновение, сомнение, удивление, доверие, гнев. Перечень можно дополнять.

Загадывающий игрок придумывает слово-понятие-ситуацию и, выбирая к ней подходящую эмоцию, выкладывает карточку в круг закрытой. Остальные игроки должны угадать: какую же эмоцию вызывает у игрока загаданная ситуация.

Например, мама может выбрать карточку «радость» на понятие «1 сентября», а дочка – «страх». Детям сложно проговорить о своих эмоциях. А в игре они раскрывают их.