*Психолог начальной школы*

**Развиваем эмоциональный интеллект.**

**Что такое эмоциональный интеллект и зачем его развивать**

**Эмоциональный интеллект** — это способность понимать и принимать свои и чужие эмоции, намерения и желания. Эмоциональный интеллект бывает высоким и низким. Его уровень отражается на реакциях и поведении.

Человек с низким эмоциональным интеллектом не будет просить помощи, когда он устал и ничего не успевает. Он накричит или будет жаловаться, что ему приходится тащить все на себе. Если в помощи отказали, отреагирует агрессивно или обидится.

Человек с высоким эмоциональным интеллектом сначала соотнесет свой ресурс с количеством задач и оценит свои возможности. Если нужно, спокойно попросит помочь. Отказ воспримет с пониманием и не будет из-за него разрывать отношения.

Чтобы развить этот тип интеллекта, ребенку важно научиться распознавать эмоции. Ведь  каждая эмоция выполняет свою функцию и дает информацию окружающим:

* **Радость** нужна, чтобы поделиться хорошим настроением с другими.
* **Страх** помогает различать опасность и безопасность, защищает от необдуманных действий.
* **Гнев** сигнализирует о нарушении личных границ.
* **Грусть** и **печаль** позволяют сделать паузу и задуматься, что поменять в жизни, чтобы стало лучше.

**Ольга Бологова:**

Плохих эмоций не существует. Есть социально неприемлемые способы их выражать. Например, оскорблять, бить других, портить их вещи.

**Ребенку с развитым эмоциональным интеллектом проще освоиться в школе, потому что:**

* он умеет быстро адаптироваться в новой ситуации и находить контакт с людьми;
* он понимает, как контролировать эмоции и выражать их так, чтобы не навредить другим;
* он умеет анализировать поведение окружающих.

**При низком эмоциональном интеллекте ребенок:**

* не понимает чужие эмоции;
* не контролирует эмоции и не понимает, к чему приведет несдержанность;
* не способен объяснить свои чувства и попросить поддержки;
* не идет на компромисс.

Высокий эмоциональный интеллект позволит первокласснику быстро наладить крепкие связи. Он не обидится, если кто-то не захочет с ним дружить, а будет общаться с теми, кому это интересно. Ребенок с низким эмоциональным интеллектом после отказа продолжит навязывать свою дружбу или, наоборот, замкнется в себе.

**Как развивать эмоциональный интеллект ребенка**

**Называйте эмоции и помогайте решать конфликты мирно.**Например, у ребенка отобрали игрушку, он заплакал и закричал. Сначала спросите: «Что ты сейчас чувствуешь?» Если ему сложно ответить, подскажите: «Ты сейчас злишься? Тебе грустно, обидно? Что тебе хочется сейчас сделать?» Если хочет ударить, напомните, что бить нельзя, лучше попросить вернуть вещь.

**Обсуждайте увиденное и прочитанное.** Анализируйте поступки персонажей: кто добрый, а кто злой; кто честный, а кто лгун; кто поступил правильно, а кто –– плохо.

Многим родителям нравится обсуждать с малышами мультфильм про Лунтика. Он подходит для анализа эмоций и поступков. Там есть отрицательные и положительные герои, ситуации, в которые они попадают, показывают их с хорошей и плохой стороны. В конце всегда есть вывод, как правильно поступить и почему.

**Говорите о своих недостатках.**Когда критикуете ребенка за плохой поступок, расскажите, как однажды и вы поступили неправильно. Иначе у него сложится впечатление, что все вокруг идеальные, кроме него. Покажите, что все несовершенны и что ошибаться –– это нормально, от этого человек не становится плохим.

**Интересуйтесь чувствами ребенка, давайте ему возможность выговориться.** Спрашивайте обо всем: о спектаклях, поездках, прочитанных книгах, об утренниках, прогулках в саду и т. д. Уточняйте, понравился ли ребенку прожитый опыт и почему.

Распространенная ошибка взрослых — отрицать чувства. Например, ребенок плачет после укола, а его успокаивают так: «Прекрати! Это не больно, не выдумывай!» Или он отказывается что-то есть, потому что ему не нравится, а его заставляют и убеждают, что это вкусно. В обоих случаях взрослые не прислушиваются к ребенку. В перспективе он перестанет делиться настоящими чувствами и приучит себя говорить и делать то, что от него хотят.

**Обнимайте и жалейте малыша.**У дошкольников маленький опыт проработки эмоций, поэтому им особенно важна поддержка. Если они чувствуют, что в сложный момент с ними рядом есть взрослый, прожить чувства гораздо легче.

**Игры для развития эмоционального интеллекта**

**«Эмоциональные смайлики»**

Сделайте смайлики из картона или бумаги:

* зеленый –– радость;
* желтый –– спокойствие;
* красный –– грусть  или злость.

Используйте смайлики для рефлексии. Эта игра учит понимать и определять эмоции.

**«Определи эмоцию»**

Это почти игра «Крокодил», только дети показывают мимикой и жестами не предмет или животное, а какую-то эмоцию. Остальные ее угадывают. Это развивает умение определять чужие эмоции и проявлять свои.

**Театр**

Подойдет любой вид, но кукольный, пальчиковый и перчаточный театр нравится малышам больше всего. Это обогащает личный эмоциональный опыт, дает возможность ненадолго поставить себя на место другого и прожить его историю.

Напишите свою сказку и поставьте ее с детьми. Например о том, как Золушка спасла Колобка, и они вместе отправились искать принца.

**«Борьба со страхом»**

Дети говорят, кого или что они боятся, а взрослый придумывает, как этот страх высмеять. Например, можно раскрасить привидение, чтобы оно стало смешным. Или нарядить игрушку волка в платье, банты и туфли. Так у малышей получится самостоятельно влиять на свои эмоции, преодолевать страхи.

**«Убеди меня»**

Эта игра учит отстаивать мнение и принимать критику. Например, ребенок говорит, что ему понравилась книга, а вы –– что она неинтересная. Он должен вас переубеждать приводить аргументы в пользу своей позиции.

 **«Пирамида любви»**

Первым кладет руку на стол взрослый и произносит, например: «Я люблю своих детей». Сверху по очереди кладут руки дети и говорят, что или кого любят они. Это быстрая игра, которая помогает понять других и увидеть, что все –– разные, и это нормально.

**Как помочь детям справляться с негативными эмоциями**

**Научите выплескивать эмоции при помощи спорта**

Любые виды спорта –– бассейн, подвижные игры, гимнастика –– помогают избавиться от стресса. Во время физической активности вырабатываются эндорфины. Эти гормоны улучшают настроение, помогают снизить стресс и стабилизировать эмоциональное состояние.

**Попробуйте помогать другим**

Уход за животными, помощь пожилым, сортировка мусора –– любые добрые дела избавляют от негатива. Если ребенок маленький, он может участвовать вместе с родителями и выполнять работу по силам, например, вместе с ними сходить за продуктами для нуждающихся.

**Добавьте позитивные эмоции**

Театры, прогулки на природе, рукоделие –– подойдет все, что нравится ребенку.

**Терапевтические игры**

Они помогут безопасно избавиться от гнева и злости.

* «Тучки»

Делаем черные тучки или кляксы из бумаги. В момент стресса ребенок берет одну и описывает ситуацию, которая выбила его из равновесия. Одна тучка –– одна ситуация. Затем он выбрасывает их и таким образом отпускает неприятные чувства.

* «Стаканчик для крика»

Ребенок выкрикивает все, что у него накопилось, в бумажный или пластиковый стаканчик. Важное правило: он может это делать столько, сколько ему хочется, но как только убрал стаканчик –– выплеск эмоций прекращается и он говорит с окружающими спокойно.

* «Рубка дров»

Настоящие дрова и топор не потребуются –– достаточно воображаемых. Главное –– делать правильные движения. Ребенок представляет, что перед ним стоит полено, и изо всех сил замахивается руками на него, будто разрубает. Можно еще на выдохе добавлять звук: «Ха!» Пусть продолжает делать, пока не полегчает.