

# Развитие ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА у ДОШКОЛЬНИКОВ



*Понимание, управление и учёт эмоций — ключ к успешной жизни вашего ребенка.*

- \* **Эмоциональный интеллект** — это способность ребёнка понимать свои чувства, управлять ими и учитывать эмоции других людей.
- \* Исследования показывают, что успешность человека зависит от EQ гораздо сильнее, чем от IQ.

**Выше, чем IQ**

*EQ определяет успех в жизни*

**Основа общения**

*Формирует дружбу и соперничество*

**Стрессоустойчивость**

*Легче справляться со стрессом*

\* **Что такое эмоциональный интеллект (EQ)?**

# \* Почему это важно в дошкольном возрасте?

\* Дошкольный возраст — это период, когда закладываются основы для будущих социальных навыков, саморегуляции и уверенности в себе.



**Понимание чувств**

Ребёнок учится понимать, что он чувствует, и выражать это приемлемым способом



**Навыки общения**

Формируются навыки дружбы, сопереживания, умения договариваться



**Адаптация**

Эмоционально развитые дети легче справляются со стрессом, быстрее адаптируются и успешнее строят отношения



# \* Компоненты ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

- \* Эмоциональный интеллект состоит из нескольких взаимосвязанных областей, каждая из которых играет свою роль в развитии гармоничной личности.
- \* 1. *Самосознание* — ребёнок понимает свои эмоции.
- \* 2. *Саморегуляция* — умеет справляться с гневом, страхом, обидой.
- \* 3. *Социальная чуткость* — замечает, что чувствуют другие.
- \* 4. *Управление отношениями* — сотрудничает, умеет мириться, помогает.

# \* **Возрастные особенности развития EQ**

\* **3-4 года**

- \* **Игровые приёмы и эмоциональная поддержка.**
- \* **Формирование опыта совместной радости и сопереживания.**



# \* Возрастные особенности развития EQ



\* 4-5 лет

- \* Понимание правил и причин конфликтов.
- \* Обучение простым способам успокоиться и выразить эмоции словами.

# \* Возрастные особенности развития EQ

\* 5-7 лет



- \* Формирование моральных норм и желания помочь.
- \* Обучение поиску выхода из ситуаций и решению проблем.

# \* Как родители могут помочь дома?

Как родители могут развивать эмоциональный интеллект дома

- \* Говорить о чувствах: «Ты расстроился? Я вижу, что тебе обидно».
- \* Показывать пример спокойного поведения.
- \* Игра с куклами, ролевые ситуации («Как попросить игрушку?», «Как извиниться?»).
- \* Читать сказки и обсуждать эмоции героев.
- \* Игры для снятия напряжения : дыхание, растяжки, движение, танец.
- \* Регулярные прогулки — снижают эмоциональное напряжение.
- \* Поддерживать успехи ребёнка и обращать внимание на его сильные стороны.



# \* Сигналы, требующие внимания!!!

- \* повышенная тревожность, частые истерики;
  - \* агрессия к детям или себе;
  - \* замкнутость, отказ общаться;
  - \* сильная зависимость от взрослого.

*В таких ситуациях ребёнку нужна мягкая поддержка, а при необходимости — консультация специалиста.*



# \* **Главный вывод**

***Эмоциональное благополучие*** — основа здоровья и успешного развития ребёнка. Задача взрослых — помочь ребёнку понимать свои чувства, выражать их безопасно, уважать эмоции других и учиться сотрудничеству. Это даст ему уверенность, устойчивость и способность строить тёплые отношения на протяжении всей жизни.

