

Консультация для родителей «6 УПРАЖНЕНИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА (EQ)»

Подготовила педагог - психолог Вакеева Я.Г.

Способность правильно распознавать свои эмоции и управлять ими - залог и профессионального успеха, и счастливой жизни. Поэтому важно развивать эмоциональный интеллект, и начинать нужно с раннего возраста. Психолог Виктория Шиманская предлагает 6 упражнений, которые будут полезны для вашего ребенка - и для вас.

EQ – основа позитивного мышления, фундамент успешной жизни и личного счастья. Поэтому так важно его развивать. Понимание эмоций, способность распознавать чувства, намерения и мотивацию окружающих открывает больше возможностей, не позволяет опустить руки в сложной ситуации. Только тем, что видишь, можно управлять. И развитый EQ дает возможность руководить не только собственными переживаниями, но и чувствами окружающих.

Дети смотрят на мир через призму эмоций. Для ребенка со слабо развитым 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. Женщинам эмоции более подвластны, нежели мужчинам. Девочка с раннего детства учится состраданию, отзывчивости и пониманию. Каждая игра в куклы позволяет представить себя женой, дочерью и мамой.

Техники развития EQ для взрослых и детей. Не столь важно, чему мы учим детей, сколь то, какой пример, мы показываем. А самый важный пример - это умение быть счастливым.

1. КОРОБОЧКА ЭМОЦИЙ

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.

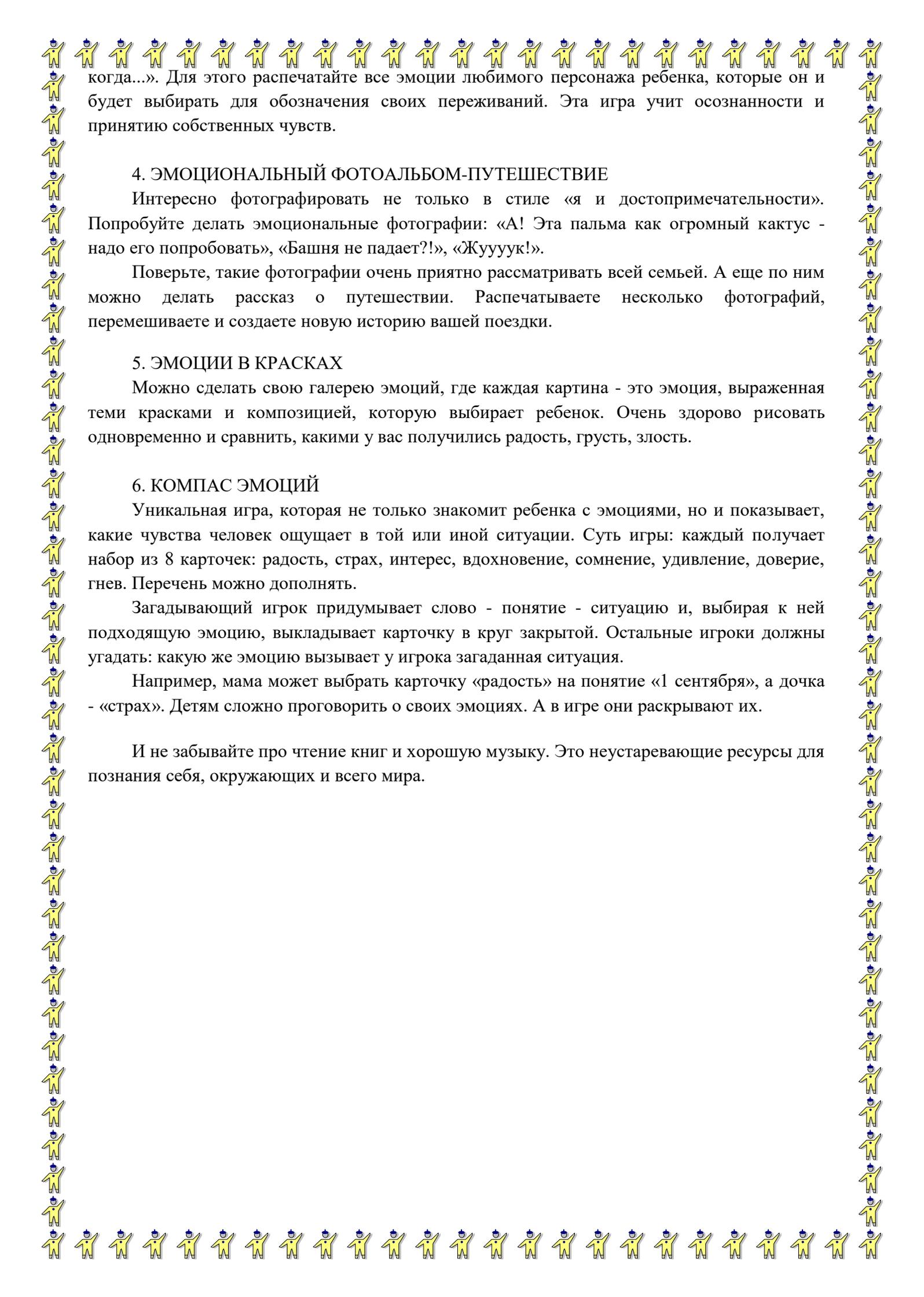
2. ЯЗЫК ЭМОЦИЙ

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 расстроена, что ты разлил воду с красками. Я хотела бы, чтобы ты был внимательнее. А сейчас давай вместе приберемся».

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.

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 не 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.

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.

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.

И не забывайте про чтение книг и хорошую музыку. Это неустаревающие ресурсы для познания себя, окружающих и всего мира.