

ПРИЁМЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА РЕБЁНКА, КОТОРЫЕ МОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ РОДИТЕЛИ

➤ *Создавайте положительный эмоциональный фон в семье.* Это способствует хорошему самочувствию ребёнка. Если он плохо себя чувствует, он не может думать о других.

➤ *Побеседуйте с ребёнком:* спросите о том, что сегодня с ним происходило в детском саду или во дворе, как он воспринимал различные ситуации, какие у него возникли эмоции. Обсудите, какие варианты поведения были возможны, как воспринимали окружающие его поступки и как они бы реагировали на другое поведение. Дайте ребёнку возможность высказать всё, что он думает, а затем вместе с ним выберите самый подходящий способ поведения.

➤ *Не забывайте, что вы пример для своего ребёнка.* Дети учатся, подражая действиям окружающих людей, и в первую очередь своих родителей.

➤ *Поощряйте игру своего ребёнка с другими детьми.* Именно в совместной деятельности ребёнок приобретает коммуникативные навыки.

➤ *Помогайте ребёнку распознавать эмоциональные состояния по рисункам и фотографиям, которые можно найти в журналах и газетах.*

➤ *Читайте ребёнку рассказы и стихи, «насыщенные» эмоциями.* Обсудите с ним поведение персонажей и возможные варианты поведения. Предложите внести изменения в сюжет или придумать другую концовку.

➤ *Помните, что дети, открыто проявляющие свои эмоции, получают возможность творчески использовать их в своей жизни.* При этом важно разговаривать об эмоциях и чувствах, поскольку при проговаривании, назывании этих психических состояний ребёнок осмысливает эмоциональный опыт. А вот регулярное подавление эмоций влечет за собой появление страхов и неуверенности в себе, снижение способности к обучению.

➤ *Поговорите с ребёнком* на, казалось бы, обычные темы: почему мы должны помогать друг другу, как другой человек почувствует себя, если мы ему поможем, и если нет; что мы чувствуем, когда ругаемся, и когда стараемся спокойно поговорить друг с другом; что делать, если друг грустит или радуется; что делать, если самому скучно; что нужно делать, если у тебя есть пирог, а у друга нет... Во всех этих ситуациях старайтесь показать ребёнку, насколько важна ориентация на других людей.

➤ *Снимайте стресс у ребёнка с помощью двигательных упражнений.*