

Как развивать эмоциональный интеллект ребёнка



Чек-лист для родителей

Марафон «Навыки XXI века для наших детей»

Эмоциональный интеллект важен для развития. Даже если не верить в теории, важно помочь ребёнку определять свои и чужие эмоции, выражать их и учитывать в поведении. Разбираемся, как это сделать.



Определить цель

- ▬ **Для развития.** Ребенку важно определять эмоции, чтобы общаться с людьми без конфликтов и в удовольствие. Чтобы достичь этой цели, важно наблюдать за маркерами расстройств и учить ребёнка распознавать эмоции на собственном примере.
- ▬ **Для компенсации.** Если психологи определяют, что у ребенка есть вероятность развития расстройств аутистического спектра, то развитие эмоционального интеллекта позволит компенсировать нарушения. Но программу развития должны разработать специалисты.
- ▬ **Для профессии.** Если ребёнок уже говорит, что хочет быть врачом, учителем или другим специалистом, работающим с людьми, то развитие эмоционального интеллекта поможет ему в будущей профессии. Можно разыгрывать ситуации, связанные с профессией, учиться определять эмоции пациентов, учеников и так далее.



Использовать приемы и техники

- **Учить эмпатии.** Ребёнок не сразу понимает, как себя чувствуют другие. Чтобы развить эмпатию, нужно научить ребёнка замечать свои эмоции, сравнивать с чужими эмоциями. Также помогают ролевые игры: когда ребёнок играет в другого, ему приходится распознавать эмоции этого другого.
- **Определять эмоции.** Для этого подойдут карточки с изображениями людей или персонажей в разном эмоциональном состоянии. Также можно пытаться изображать разные эмоции и просить ребёнка угадать их. Или эмоции можно протанцевать.

Предложите детям придумать свой “танец радости” или “танец разочарования”, “танец интереса” или “танец грусти”. В этой игре важно работать с разным настроением, и под каждую эмоцию ребенок двигается по своему усмотрению.

- **Слышать тело и дышать.** Эмоции рождаются в теле. Чем лучше ребёнок понимает свое тело, тем быстрее он понимает, что начинает злиться или радоваться, тем лучше отделяет одно от другого. Для этого стоит заниматься гимнастикой, йогой, учиться глубоко дышать.
- **Делать упражнения “Минутки”.** Например, чтобы быстро успокоиться, сосредоточиться или “выпустить пар” и войти ребенку в “рабочее окно”. Этому помогут все упражнения на дыхание или заземление.

Упражнение-минутка “Квадратное дыхание”.

Сосредоточить внимание на дыхании. Сделать спокойный вдох на 4 счета, задержать дыхание на 4 счета, выдохнуть на 4 счета, снова задержать дыхание.