

Уважаемые родители!

Предлагаем вам поиграть со своими детьми в увлекательные игры, которые помогут им развить саморегуляцию и самоконтроль, а также научат справляться с эмоциями.

«Раз, два, три — говори!»

Задайте ребенку вопрос, но он сможет ответить только после того, как вы трижды произнесёте: «Раз, два, три — говори!»

«Зоопарк»

Попросите ребёнка изобразить движения различных животных: если вы хлопнете в ладоши один раз — он должен прыгать, как зайчик, два раза — ходить вразвалочку, как медведь, а три раза — «превратиться» в аиста, который умеет долго стоять на одной ноге.

«Да» и «нет» не говори»

В этой игре ребёнку необходимо молчать, когда он слышит слова «да» и «нет».

«Море волнуется»

Дети должны повторять за ведущим движения, которые он им показывает.

«Минута шалости»

Это упражнение служит психологической разрядкой. По сигналу ведущего (например, удар в бубен, свисток или хлопок в ладоши) дети могут свободно резвиться: прыгать, бегать, кувыркаться и т. д. Повторный сигнал через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

«Динозаврики»

Это веселое упражнение помогает детям снять негативные переживания и избавиться от телесных зажимов. Дети представляют себя динозавриками, делают страшные мордочки, высоко подпрыгивают, бегают по залу и издают душераздирающие крики.

«Способы повышения настроения»

Обсудите с ребёнком, как можно улучшить своё настроение: улыбнуться себе в зеркало, попытаться рассмеяться, вспомнить о чём-то хорошем, сделать доброе дело для другого или нарисовать себе приятную картинку.

Упражнения на осознанное дыхание под счёт или «Дыхание одуванчика»

Сядьте и потянитесь вверх за макушкой. Представьте, что перед вами находится нежный цветок одуванчика. Глубоко вдохните и мягко подуйте на него. Представьте, как семена одуванчика летают в воздухе. Повторите упражнение три раза.

Занимайтесь вместе с ребёнком, когда вы оба расслаблены. Объясните ему технику выполнения упражнений, чтобы он мог использовать их при необходимости.

Кроме того, детям важно развивать навыки общения, так как они часто не знают, как договориться с окружающими. Обсуждайте с ними жизненные ситуации и конфликты, которые возникают в детской среде, учите находить разные способы решения проблем. Таким образом, вы формируете в детях умение добиваться своих целей мирным путём.

Составитель: педагог – психолог Р.В. Дайсанова

Государственное автономное учреждение Саратовской области

«Марковский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»

Отделение реализации дополнительных общеразвивающих программ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Развитие эмоционального интеллекта у детей раннего возраста»



Наш адрес:

**413090, Саратовская область,
г. Маркс ул. Карла Либкнехта, 65
8 (84567) 5-13-24
8 (84567) 5-35-88**

Эмоциональный интеллект — это умение понимать чувства других людей и управлять своими эмоциями. Эмоции у детей раннего возраста меняются быстро и ярко. Они ещё не всегда могут контролировать свои чувства.

Чтобы ребёнок мог общаться с другими людьми, его нужно учить узнавать и выражать эмоции. Особенно важно, чтобы ребёнок понимал чувства других людей и умел сочувствовать.

Как общаться с ребёнком, чтобы развить его эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект начинает формироваться у ребёнка с рождения. Это происходит, когда мама или другой взрослый человек откликается на его эмоции, дарит заботу и ласку.

Родители могут заложить основу для развития эмоционального интеллекта ребёнка. Для этого нужно называть ребёнку его эмоции. Например, если он плачет, нужно поговорить с ним и описать его состояние: «Ты, наверно, расстроился, потому что я не разрешила тебе взять печенье» или «Я понимаю, ты злишься...».

В общении с ребёнком нужно избегать стереотипных фраз, таких как «Мужчины не плачут» или «Не дерись — ты же девочка». Эти фразы не способствуют развитию эмоционального интеллекта ребёнка и обесценивают его чувства. Многих из нас в детстве учили подавлять свои эмоции. И если бурно проявлять радость ещё приемлемо, то негативные эмоции всегда были под запретом. В результате большинство из нас были вынуждены подавлять негативные эмоции, чтобы показаться воспитанными. Но психологи считают, что сдерживание сильных эмоций в детстве может приводить к неврозам и психологическим проблемам во взрослой жизни. В ситуации, когда сильную эмоцию испытывает ребёнок, нужно объяснить ему, что он чувствует.

Если малыш в порыве злости ударил вас или толкнул, не ругайте его, а спокойно объясните, что вы чувствуете. Это касается не только негативных, но и положительных эмоций.

Почаще говорите ребёнку, как вы счастливы проводить с ним время, как гордитесь им и радуетесь его успехам. Научиться общаться с ребёнком таким образом бывает непросто. Первое время может помочь психолог, который научит вас не бояться проявлять свои эмоции и говорить о них.

Игры для развития эмоционального интеллекта:

Разыгрывание сюжетов из жизни.

Например, можно взять игрушку зайца и изобразить, что зайка плачет. Попробуйте вместе с ребёнком показать, как зайка плачет. Обсудите, почему он плачет (ему грустно, он обиделся, замёрз, болит лапка и т. д.). Придумайте, как ему помочь. Арт-терапия. Слушая сказки, ребёнок знакомится с различными вариантами проявления эмоций, учится сопереживать героям.

«Угадай эмоцию». Эта игра подойдёт для детей старшего дошкольного возраста. С помощью мимики изобразите эмоцию и попросите ребёнка угадать, что вы показываете. Затем ребёнок может быть в роли ведущего и показывать эмоции вам.

«Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся». Это упражнение проводится в парах. Сядьте друг напротив друга и закройте глаза. Смысл игры заключается в том, чтобы выразить эмоции (например, гнев, радость, грусть) при помощи рук.

«На что похоже настроение». Предложите ребёнку пофантазировать и подумать, на что похоже настроение.

«Собери эмоцию». Эту дидактическую игру можно найти в магазине или сделать своими руками. Нарисуйте лица, изображающие различные эмоции и разрежьте их на части (глаза, рот, брови). Затем перемешайте их и попросите ребёнка «собрать» заданную эмоцию.

Игры с карточками-эмоциями. С помощью специальных карточек с изображением эмоций, обсудите с ребёнком, что испытывают герои на картинках, чем вызваны их эмоции.

Эти игры помогут детям научиться управлять своими чувствами, улучшат коммуникативные навыки, научат сотрудничать и работать в команде, а также воспитают доброжелательность и эмпатию.



