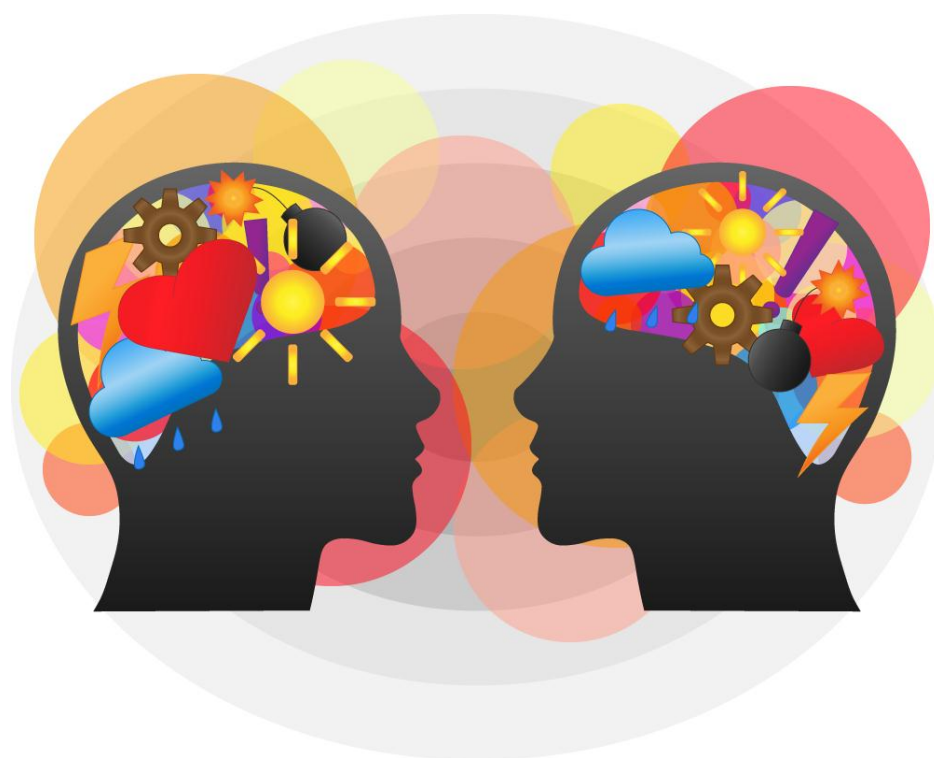


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №18 «СОЛНЫШКО»**

**Тимбилдинг
«Эмоциональный интеллект ребёнка.
Практическое руководство для родителей»**



Педагог-психолог: Горюнова М.Г.

г. Приморско-Ахтарск

Цель: привлечь внимание родителей к проблеме развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста

Задачи:

- Раскрыть значение и важность развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста.
- Расширить представления родителей о формах совместной деятельности с детьми для развития эмоциональной сферы ребенка.
- Способствовать приобретению теоретических знаний и практических умений по развитию эмоционального интеллекта у дошкольников.

Ход мероприятия

Здравствуйтесь, уважаемые родители! Я приветствую вас на нашей встрече. Сегодня мы поговорим об очень важной теме, но прежде чем мы начнём, я предлагаю обратить внимание на то, что находится у меня в руках. Что это такое? (*губка*). А какое основное качество губки? (*она хорошо впитывает*). С кем мы можем сравнить губку? (*с ребёнком*) Верно, эту губку мы можем сравнить с нашими детьми, ведь они, подобно этой самой губке, впитывает в себя все то, что видят вокруг.

Давайте представим, что красная вода - это отрицательные эмоции, а зелёная - положительные. Проанализируем один день из жизни ребенка. К примеру, он слышит фразу « Много ты понимаешь, маленький ещё!». В воду, какого цвета окунётся эта губка? (*красного*). Теперь представьте, что эту фразу наш ребёнок слышит каждый день, что происходит с цветом (*он становится более насыщенным*). Правильно, отложим пока нашу губку.

Возьмём другую ситуацию - представьте, что вместо той фразы ребёнок слышит такие слова: «Какое интересное видение ситуации, я подумаю над этим».

Изменится ли его эмоциональное состояние? (*конечно*). Значит, окунаем губку в банку с зелёной водой. Давайте вернёмся к нашей первой губке, как вы думаете, как этот ребёнок будет относиться ко всему, что его окружает, если его основной цвет - красный? (*отрицательно*) А этот? (*положительно*)

Какой вывод можно из этого сделать?

На отношение ребёнка к окружающему миру влияют эмоции, которые окружают его. Как вы думаете, о чём пойдет речь? (*о значении эмоций в жизни ребенка*). Совершенно верно. *Тема нашей встречи звучит так: «Эмоциональный интеллект ребёнка. Практическое руководство»*

Мы учим ребенка ходить, крепко держа его за руку. Показываем, как держать карандаш, учим читать, мы предельно внимательны к формированию у ребенка знаний об окружающем мире. Но в мир чувств и эмоций ребенок вступает, как правило, без провожатого. Возможно, потому, что мы сами не очень осведомлены и нам сложно справляться с собственными эмоциями. Часто мы теряемся, когда можно воспользоваться собственным правом на эмоцию и ее внешнее проявление. А когда малыш пытается вести себя непринужденно и естественно, оглядываемся вокруг, ожидая получить оценку окружающих: «Не плачь, ты же мужчина!», «Не дерись, ты же девочка», «Только труссы бояться уколов!». Ребенок прячет свой

страх, неуверенность, потому что эти чувства не приветствуются в мире взрослых.

Научить ребенка в приемлемой для него форме рассказывать о своем внутреннем мире, а также слушать, слышать и понимать чувства других детей – одна из важнейших задач в современном мире.

Эмоциональный интеллект — это способность распознавать и контролировать собственные и чужие эмоции. Человек с высоким EQ способен управлять своими реакциями, он будет продуктивнее в работе, эффективнее во всех сферах жизни .

Дети реагируют на все очень эмоционально. Отобрали игрушку, не купили конфету – слезы, и наоборот, мама пришла пораньше с работы или на улице увидели трактор – бурная радость. Проявление эмоций не ограничивается только радостью и грустью, они могут выражать гнев, удивление, стыд, досаду, восхищение и другие сложные эмоции. Но далеко не всегда они являются осознанными. Люди с недостаточно развитым эмоциональным интеллектом не могут ответить на вопрос, что они чувствуют в данный момент. Кроме этого они испытывают трудности в общении из-за того, что не обращают внимания на чувства окружающих или неправильно интерпретируют их эмоции. Именно с развитием эмоционального интеллекта связаны способности к сопереживанию и эмпатии, а также эффективному взаимодействию с людьми.

Прежде чем учить детей распознавать эмоции окружающих людей, мы попробуем понять, обладаем ли мы сами этим умением.

Упражнение «Угадай эмоцию»

Я раздам вам карточки, на которых написана фраза, необходимо произнести ее с той эмоцией, которая указана под ней. Остальные присутствующие попробуют догадаться, о какой эмоции идет речь.

Убери свои игрушки Испуг	Выключай телевизор Радость	Ложись спать Злость	Пойдем ужинать Обида
Делай уроки счастье	Не балуйся восхищение	Поголуй с собакой Нежность	Ты такой молодец! Восторг
Не прыгай отвращение	Опять двойка! стыд	Пора в школу беспокойство	Сколько можно спать Разочарование

Рекомендации:

1.Признайте важность переживаний ребенка

Основная ошибка в контроле над эмоциями – попытка их подавить, либо проигнорировать. Вместо этого их нужно учиться проживать, оттачивать внутренние и внешние способы реагирования.

Возможно, потеря любимого плюшевого мишки кажется вам мелкой неприятностью. А для ребенка это был его лучший друг, и предложение просто заменить его на нового вызовет обиду или негодование.

Постарайтесь не реагировать на проблему ребенка словами «это не страшно», «ничего особенного не случилось», «это не повод для слез».

Ребенок переживает такие слова как отрицание важности происходящего и обесценивание своих чувств. Взрослый транслирует малышу – я не принимаю твои эмоции, они никому не нужны.

2. Выдерживайте детские слезы

Когда плачет близкий человек, а тем более ребенок, часто нам бывает трудно это выносить. И тогда наша первая реакция – сделать что-то, чтобы притушить масштаб его чувств. Однако это облегчает ситуацию скорее для самих родителей. Психика ребенка справляется с потерями так же, как и психика взрослого, – на первой стадии ему необходимо погоревать. Обнимите его и дайте выплакаться. Слезы скоро высохнут сами, а ребенок получит опыт здорового проживания потерь и обид, сможет в дальнейшем запрашивать поддержку близких и рассчитывать на вас в трудные моменты жизни.

3. Выслушайте ребенка и помогите ему выразить свои чувства

Не торопитесь предлагать ребенку варианты решения проблемы или исправлять ситуацию. Сначала дайте ему выговориться, используя технику активного слушания. Активно слушать – это значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам рассказал, при этом обозначив его чувство. И самое главное – дайте ребенку понять, что его чувства уместны и имеют право на существование. Например, вы можете сказать так: «Я вижу, что ты очень злишься/опечален/встревожен, и могу тебя понять. Это действительно возмутительно/грустно/страшно, я тебя понимаю...». Если вы разговариваете с расстроенным или разгневанным ребенком, не следует задавать ему вопросы, желательно, чтобы ваш монолог звучал в утвердительной форме:

СЫН: Не буду больше играть с Петей!

ОТЕЦ: Не хочешь с ним больше дружить (Повторение услышанного)

СЫН: Да, не хочу!

ОТЕЦ: Ты на него обиделся. (Обозначение эмоции)

4. Осознавайте свои чувства и регулируйте их силу

Часто родители принимают происходящее с детьми очень близко к сердцу. Это вполне понятно – как не переживать, если твой малыш, например, болен. И разве можно не гневаться, если над сыном кто-то издевается?

Но ваша реакция не должна по силе перекрывать реакцию ребенка. Обращаясь за поддержкой, он надеется получить защиту и опереться на вас. Чтобы дать ему опору, вы сами должны оставаться стабильными и относительно спокойными. Если вы чувствуете, что вас переполняют эмоции, поищите возможность снять эмоциональное напряжение, а затем продолжить общение с ребенком.

5. Старайтесь не принимать происходящее на свой счет

Что испытывает родитель, если у его ребенка проблемы в школе? Например, если произошел конфликт с учителем или ребенок подрался с одноклассником?

Бывает, что наиболее яркие эмоции в такой ситуации – стыд и гнев на ребенка за то, что тот поставил родителя в неудобное положение. Мы стыдимся так, как будто это мы сами подрались, получили двойку или ярлык «неудачника» в классе. Тогда и наша реакция направлена, в первую очередь, на заботу о себе, а не о ребенке. Не разбираясь в причинах произошедшего, мы наказываем его или же даем советы, как себя вести, чтобы больше в такие истории не попадать. В этот момент за кадром могут остаться детские переживания.

Напомните себе о том, что это не вы, а ваш ребенок оказался в неудобной ситуации, и он нуждается сейчас в принятии и поддержке. Отложите воспитание «на потом» и вернитесь к этому вопросу, когда переживания улягутся.

Упражнение «Три позиции»

Упражнение помогает увидеть конфликтную ситуацию как бы «с высоты птичьего полета», позволяет не проваливаться в свои обиды, трезво оценить ситуацию.

Пронумеровать три листа бумаги (1,2,3) и по очереди вставлять на каждую позицию, отслеживая свое эмоциональное состояние в зависимости от предлагаемой инструкции.

Лист 1 – вспомнить свои мысли, чувства в момент произошедшего.

Лист 2 – ту же самую ситуацию рассмотреть с позиции другого участника конфликта.

Лист 3 – позиция стороннего наблюдателя. Рассмотреть ситуацию безэмоционально и безоценочно – проговорить сухие факты.

6. Выберите степень вмешательства в ситуацию

Не торопитесь бежать в школу или к родителям соседского мальчика, чтобы защитить своего ребенка и решить проблемы за него.

Порой желание родителей уберечь свое чадо от всевозможных негативных ситуаций переходит все границы: «Туда не ходи!», «Это не трогай», «не дружи с ними!», «Ничего не делай без меня! – подобными фразами мамы фактически ставят запрет на жизнь и формируют базовое недоверие к миру у ребенка. По сути такой ребенок попросту не приспособлен к реальной жизни, беспомощность- его второе имя. Гиперопекаемые дети вырастают, но не взрослеют, оставаясь в детской позиции даже в зрелом возрасте. Последствия гиперопеки многообразны:

- нереализованность в жизни;
- низкая самооценка;
- несамостоятельность;
- инфантильность.

Разрешайте ребенку ошибаться, пробовать, экспериментировать. Не навязывайте свою помощь, если видите, что он может справиться сам.

Стоит понимать - важно учиться реагировать на вызовы окружающего мира, защищаться и отстаивать свои интересы. В противном случае, у ребенка

вырабатывается так называемая «выученная беспомощность» - неспособность принимать решения самостоятельно.

7. Поищите вместе пути выхода из ситуации

Иногда проблема ребенка может быть решена с помощью изменения его поведения или отношения к данной ситуации. Например, если его дразнят за излишнюю стеснительность, или он переживает из-за трудностей в учебе. В таких случаях вы можете помочь ребенку найти способы выхода из ситуации, которая его травмирует.

Упражнение «Два стула»

Цель: научить переключать свои эмоции, развивать позитивное мышление, сменив фокус внимания с негатива на позитив.

Описание: На спинках стульев наклеены 2 полярные эмоции – грусть и радость. Задание: проанализировать одну и ту же ситуацию в полярных эмоциональных состояниях.

- «Почему ситуация может вызывать эмоцию грусти?»

- Что хорошего, поучительного можно увидеть в этой ситуации?»

Ситуация : ребенок переживает из-за трудностей в учебе.

- Первое на, что следует обратить внимание, это на самого себя, не являюсь ли я инициатором тех отрицательных эмоций ребёнка?

Обсуждение с залом.

№1 «Ну, держись! Дай только отец вернется!»

Что слышит ребенок: «Ты скоро понесешь наказание, но я тут ни при чём.»

Фраза работает как угроза и предвещает наказание, которое выберете не вы, а более суровый родитель. Этой фразой вы признаете собственную слабость и к тому же создаете негативный и пугающий образ второго родителя.

«Ничего не можешь! Давай я сама!»

Что слышит ребенок: «Я неуклюжий и руки у меня неправильно выросли. Не буду больше пытаться».

Ты не даешь ребенку научиться и уничтожаешь даже само желание пытаться научиться.

«Ты меня в могилу сведешь»

Что слышит ребенок: «Боже! О нет! Мама скоро умрет. Как так вышло? Я же просто отказался есть капусту...»

Ребенок испытывает чувство вины и тотальной ответственности за жизнь матери. Он не может психоэмоционально в силу возраста нести такую ответственность. А потому эта фраза причиняет ему психологическую травму.

Игнорирование и длительное подавление, неспособность выразить эмоции может привести к различным психосоматическим заболеваниям. Сдерживая слезы, мы не помогаем облегчить горе. Мы можем предотвратить проявление эмоций, но они остаются в нашем теле, поджидая возможности выйти.

Что же делать? Ведь нам важно сохранить хорошие отношения с людьми. А вспышка, раздражение могут привести к конфликту. **Искусство управлять эмоциями заключается в умении направлять их в нужное русло.**

Можно разрядить гнев, обсудив ситуацию в кругу друзей. Кто-то спасается спортивными занятиями, пробежками. Можно устроить истерику наедине, ломая карандаши, разрывая на клочки старые газеты или ненужные бумаги. Можно выразить гнев, колотя матрац руками, выжимая сухое полотенце. Подобные упражнения помогают высвободить часть мышечного напряжения. Производите любые спонтанные звуки – большое напряжение может быть заперто в горле.

Упражнение «Звук-чувство»

Инструкция. « Сейчас я буду называть различные чувства, и мы будем показывать, как часто мы эти чувства испытываем. Для того, чтобы показать это, мы будем гудеть. Если редко испытываем чувство – будем гудеть тихо; если чаще, то погромче, если совсем часто – то громко.

РАДОСТЬ, ГНЕВ, РЕВНОСТЬ, СЧАСТЬЕ, РАЗОЧАРОВАНИЕ, ЗЛОСТЬ, ЛЮБОВЬ, ОБИДА.

Упражнение – «Перевод в тело»

Поскольку любые эмоции так или иначе проецируются на тело, то управляя или каким-либо образом манипулируя с телом, мы можем контролировать эмоцию. Суть упражнения заключается в том, что, почувствовав, как в вас закипает какая-то неприятная эмоция, вы переводите ее мысленно в какой-то участок тела (например, в кулак), который что есть силы сначала напрягаете, а потом расслабляете. И так несколько раз. Пока не отпустит.

Как выразить гнев без агрессии?

Выражать гнев надо учиться. Секрет в том, чтобы делать это без агрессии. Самый эффективный способ выразить свое возмущение, не доводя до скандала — это перевести его в никого не обвиняющее утверждение, состоящее из двух положений: того факта, что вы разозлились и объяснения, почему. Энджел предлагает не использовать "ты"-обращений, поскольку это заставит собеседника обороняться и приведет к конфликту. Попробуйте использовать "я"-обращения, не оскорблять, и не использовать слов "всегда" и "никогда". В выражении своих эмоций не забывайте про язык тела: контакт глаз, выражение лица и жесты. Контролируйте также тон и громкость голоса.

Рефлексия

- Уважаемые родители, надеюсь, что сегодняшняя встреча была полезной для вас. В качестве обратной связи предлагаю каждому одним словом выразить своё отношение к полученным знаниям.

Удачи вам и душевного благополучия! Спасибо за внимание. До новых встреч.