

тая слезы проявлением слабости. Для детей естественно плакать и печалиться, но некоторые родители вносят в жизнь детей запрет на слезы и не разрешают грустить.

Когда навык не сформирован - ребенок, который не грустит о потерях, становится замкнутым, жестким и озлобленным.

Взрослый позволяет себе грустить и иногда плачет, в тех ситуациях, когда это действительно нужно, например, в ситуации потери близкого человека.

8. Умение выражать благодарность - замечает хорошее отношение к себе со стороны других людей, знаки внимания и помощь. Благодарит их за это.

Когда навык не сформирован - ребенок воспринимает помощь как «само-собой разумеющееся» поведение в отношении него. Не замечает усилий других людей, стесняется или не умеет сказать открыто слова благодарности.

Многие люди не придают значения тому хорошему, что делают для них другие, считая это само собой разумеющимся, или, напротив, испытывая чувство благодарности, стесняются сказать добрые слова. Признание как непосредственная форма выражения благодарности предполагает некоторую меру или даже сдержанность, так как может стать формой манипулирования. Если взрослый умеет благодарить от чистого сердца, этому научается и ребенок.

9. Умение выразить недовольство - понять и уметь сказать, что не нравится. Этот способ самовыражения называется «Я-высказыванием». Схема «Я-высказывания» такова: 1) Сказать, в чем дело; 2) Сказать или

показать, что чувствуешь; 3) Объяснить, почему (назвать причины).

Когда навык не сформирован - ребенок либо постоянно уступает, теряя уважение к себе, либо терпит до последнего, а потом отстаивает собственные интересы агрессивным путем.

Взрослый учит ребенка не дожидаться, пока терпение кончится, прямо говорить о своем недовольстве. Дает образец: «Мне не нравится, когда ...», при этом важно никого не обвинять. Если ребенка переполняет гнев – научите его выходить в другую комнату, чтобы успокоиться или разрядиться через активные физические действия: а) побить подушку; б) энергично потанцевать; в) сделать что-то еще.

Воспитание этих качеств в ребенке требуют от взрослого большого терпения, уважения к личности и интересам ребенка, постоянной настроенности на детский мир. Такое отношение и есть безусловное принятие и признание абсолютной ценности личности ребенка.



Адрес официального сайта: Flower.detkin-club.ru

E-mail: Flower7.2014@yandex.ru

8 (34667) 4-09-28 - общий

8 (34667) 4-08-71- заместитель заведующего

МАДОУ «Цветик-семицветик»



Развиваем эмоциональный интеллект ребенка

Эмоциональный интеллект — способность человека распознавать эмоции и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями в целях решения практических задач.

Какие конкретные эмоциональные навыки важно развить в дошкольном возрасте?

1. Умение выражать чувства - возможность проявлять как позитивные чувства (радость, удовольствие, так и те, которые негативно оцениваются социумом (сердитость, грусть, зависть).

Когда навык не сформирован - ребенок неадекватно выражает чувства.

В дошкольном возрасте именно взрослый озвучивает ребенку, что с ним происходит во время сильного переживания, называя его чувства и помогая ему справиться с ними. Взрослый является образцом для ребенка – то, как он проявляет чувства – становится нормой поведения для ребенка.

2. Умение распознавать чувства другого - способность проявить внимание к другому человеку, умение интуитивно распознать (по тону голоса, положению тела, выражению лица, что он сейчас чувствует, и выразить свое сочувствие).

Когда навык не сформирован - ребенок не обращает внимания на состояние другого человека и ведет себя с ним без учета этого состояния.

Взрослый должен всегда обращать внимание на чувства ребенка, озвучивать их, переживать вместе с ребенком как счастливые моменты, так и трудные для малыша.

3. Умение сочувствовать - умение страдать и оказывать поддержку другому че-

ловеку, когда тот неуспешен.

Когда навык не сформирован - ребенок ведет себя эгоистично и равнодушен к другим, уходит из ситуации, в которой кому-то плохо.

Взрослый своими словами и делами дает ребенку образец, замечая, что ближнему нужна помощь, оказывая эту помощь, поддерживая того, кому нужна поддержка.

4. Умение управлять своим гневом – способность осознать, что испытываешь гнев, способность остановиться и подумать, дать себе остыть, умение выразить свой гнев другому человеку в социально приемлемой форме или возможность найти другой способ справиться со своим гневом (сделать упражнение, выйти из ситуации).

Когда навык не сформирован - ребенок считается агрессивным, вспыльчивым, импульсивным, конфликтным.

Взрослый сам владеет навыком и учит этому ребенка, он умеет остановиться (сказав себе «стоп» или досчитав до десяти, или находит другой способ, чтобы остыть и подумать; может выразить свои чувства одним из следующих способов:

а) сказать человеку, за что он на него сердится;

б) уйти из ситуации (выйти из комнаты, чтобы там успокоиться).

5. Умение реагировать на гнев другого человека - умение понять, что лучше сделать при встрече с разгневанным человеком (убежать, обратиться за помощью взрослого, спокойно ответить и т. п., способность сохранить спокойствие, чтобы принять верное решение. Способность выслушать человека,

спросить, почему он сердится.)

Когда навык не сформирован - ребенок рискует получить психическую травму (слишком большое / накопленное чувство беспомощности, от неумения защитить себя.)

Взрослый учит ребенка как вести себя в ситуации встречи с разгневанным человеком: убежать, если это незнакомый человек или обратиться за защитой к другому взрослому, которого он знает. Показывает пример, как можно спокойно ответить разгневанному человеку - выслушать, что хочет сказать человек, не перебивать и не оправдываться. Чтобы оставаться спокойным в это время, можно повторять про себя фразу: «Я спокоен». Выслушав, он спрашивает, почему человек сердится, либо предлагает другому человеку какой-то способ решения проблемы, либо уходит из ситуации, если чувствует, что сам начинает сердиться.

6. Умение справляться со страхами - умение определить, является ли страх реальным или фантастическим; способность понять, каким образом можно остановить страх, к кому можно обратиться за помощью.

Взрослый учит ребенка распознать, есть ли угроза в реальности или она только в книжке, фильме, во сне. Если это фантастический страх, научите ребенка говорить себе, что это страх воображаемый, его всегда можно остановить. Если это страх реальный, расскажите ребенку, что он всегда может найти защиту у вас.

7. Умение переживать печаль - возможность печалиться, когда потерял что-то хорошее, важное, дорогое сердцу. Дать себе разрешение испытывать печаль и плакать, не счи-