



Алтайский краевой центр
психолого-педагогической и медико-социальной помощи

ДАЙДЖЕСТ

для родителей младшего школьника



Как развивать эмоциональный интеллект
у младших школьников

Содержание

Введение

Первый шаг - Учим понимать

Второй шаг – Учим выражать

Третий шаг – Учим контролировать

Заключение

Введение

Учим понимать эмоции Каждое мгновение своей жизни человек испытывает какие-либо эмоции. Таким образом наша психика реагирует на то, что происходит в нашей жизни.

Однако чрезмерная эмоциональность, когда человек бурно реагирует на любой пустяк и впадает в ярость или слезы, становится помехой для нормального общения с окружающими. Страх и неуверенность в себе не дают раскрыться и проявить себя. Неумение договариваться и понимать чувства окружающих может привести к конфликтам, а непонимание собственных эмоций влечёт за собой невозможность конструктивно разобраться с той или иной проблемой. Учим выражать эмоции Поэтому одна из самых важных вещей, которые родители могут сделать для своих детей – это научить их самоконтролю.

Овладение навыками самоконтроля является залогом успешности ребенка не только в учебной деятельности, но и в будущей взрослой жизни. Дети с такими умениями имеют неоспоримые преимущества в обучении, становятся более успешными, уверенными в себе, мотивированными на дальнейший успех.

Давайте разберемся, как же развить такой полезный навык, как самоконтроль у младшего школьника.

Чтобы контролировать свое эмоциональное состояние, нужно уметь: **Понимать - Выражать - Регулировать** эмоции.

С самого рождения ребенок начинает сигнализировать о своем состоянии с помощью эмоций. И по мере взросления учится понимать правила их выражения. Как это происходит рассказывает [анимационный фильм](#) о регуляции эмоций, появлении эмпатии и доверительных отношениях родителей и ребенка.

По мнению **Ирины Дьяченко**, создателя интернет-ресурса для детей и родителей «Академия любознательности», «многие родители считают, что развитие эмоциональной сферы у ребенка носит прикладной характер, то есть дети сами постепенно учатся распознавать эмоции, например, в ходе общения со сверстниками и со взрослыми, но это не совсем верно. Дело в том, что даже многие взрослые не умеют контролировать свои эмоции, принимают грусть за обиду или злость за разочарование. Отслеживать собственные чувства – это не просто «грустно» и «весело»: у человека 27 основных эмоций, но полный список оттенков может доходить до трех сотен».

Как же научить ребенка держать себя в руках?

«Когда вы начинаете осознавать эмоции, вы начинаете управлять собственной жизнью».

Тара Мейер Робсон

Первый шаг к тому, чтобы научить ребенка управлять своими эмоциями, состоит в том, чтобы развить у него способность осознавать и понимать свое эмоциональное состояние.

Для этого:

1. Обращайте внимание ребенка на эмоциональные состояния, которые испытывает он сам и окружающие его люди в обычной жизни.
2. Учите вербально называть свои чувства «тебе обидно, ты злишься ... и т.п.», чтобы ребенок осознавал, что с ним происходит, почему он испытывает какие-либо эмоции.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



Наталья Барложецкая, детский семейный и личностный психолог, рекомендует обязательно обсуждать с ребенком его чувства и чувства родителей, которые они испытывают в различных ситуациях. Это позволит ему научиться распознать их у себя и других людей.

3. Обсуждайте наглядные примеры экспрессивных реакций героев мультфильмов или прохожих людей. Анализируете, как их поведение выглядит со стороны и воспринимается окружающими.

4. Используйте для знакомства ребенка с разными чувствами специальные задания и упражнения из развивающих книг.



Например, слоненок Малыш Элон из книги **Виктории Шиманской «Где живут Эмоции? Практические задания для развития эмоционального интеллекта» - Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 104 с.** объясняя все простым языком, помогает разобраться в себе и во всем спектре чувств и эмоций, лучше узнать себя, проработать отрицательные эмоции.

А авторские пояснения помогут родителям понять, какие навыки будут развиваться у ребенка, почему это важно и как пригодится ребенку в будущем. чувствами специальные задания и упражнения из развивающих книг.

Второй шаг – развитие у ребенка умения выражать свое эмоциональное состояние

Ребенку также, как и любому взрослому, необходимо делиться тем, что происходит у него внутри. Но из-за неумения определять, что он сейчас испытывает, и незнания, как об этом рассказать, ребенок может выбирать не самые уместные способы выражения своих эмоций.

А правильно выражать эмоции – это уже значит их контролировать.

Психолог [Колчева Татьяна Дмитриевна](#) на сайте психологов В17.ru в своей статье «Как научить ребенка выражать свои эмоции правильно» предлагает пять простых шагов:

1. признать четкую взаимосвязь: мысль – эмоция – поведение;
2. помочь ребенку прожить эмоцию, а не ругать и наказывать за нее;
3. называть ребенку все его эмоции, то есть научить идентифицировать их;
4. контейнировать негативные эмоции ребенка;
5. показывайте ребенку, как выражать эмоции корректно.

Умение понять свои эмоции, назвать их и выразить безопасным для себя и окружающих людей способом – это навык, которому дети могут научиться только от взрослых.

Для этого:

1. Составьте вместе с ребенком список способов, как справиться с той или иной эмоцией. Его следует разместить так, чтобы он был перед глазами ребенка. Затем потренируйте навыки их применения в смоделированных ситуациях.

2. Научите ребенка выражать те или иные эмоции, используя различные игры.



Так в популярном пособии для родителей и педагогов. [Н.Л. Кряжевой «Развитие эмоционального мира детей»](#) представлено свыше 130 игр и упражнений, а также специальные методы: анимотерапия, арттерапия, телесно-ориентированные и танцевально-двигательные техники, которые помогут взрослым развить эмоциональную сферу дошкольников и младших школьников (с 4 до 10 лет) и исправить некоторые отклонения (страхи, робость, агрессия).

Веселые психогимнастические упражнения предложенные [в интерактивной игре «Эмоции»](#) научат ребенка, через подражания выражениям лица героя игры, узнавать и распознавать свои и чужие эмоции, снимать напряжение мышц лица, преодолевать нервное напряжение, детскую неопределённость, страх, агрессию.

На сайте Академии любознательности в статье [«Как развить эмоциональный интеллект у детей: игры и упражнения»](#) представлена большая подборка игр и заданий не только для изучения и закрепления различных эмоций, но для проработки негативных чувств ребенка. Здесь родители могут найти подробные описания упражнений, а также шаблоны карточек, которые используются в той или иной игре.

3. Особое внимание следует уделить обучению ребенка выражению негативных чувств.

В статье [«Как научить ребенка правильно выражать негативные эмоции»](#) Розы Ахбановны Андриановой, кандидата педагогических наук, ведущего научного сотрудника Института воспитания РАО, эксперта Центра исследования безопасности РАН Вы познакомитесь с четырьмя способами достойного ответа оппоненту или обидчику, которые можно обсудить со своим ребенком и научить его ими пользоваться:

• **«Улыбаемся и шутим»**

- Юмор – это спасательный якорь во многих неприятных или конфликтных ситуациях. Ребёнку, который с детства умеет шутить, легче обходить «острые углы» и справиться с неудачей, проигрышем, конфликтом.

• **«Показываем безразличие»**

- Иногда лучше игнорировать, намеренно не отвечать на провокации и словесную агрессию. Обидчик ребёнка должен понимать, что его не боятся, но при этом не желают проявлять ответную агрессию.

• **«Держим лицо»**

- Отвечая уверенно и спокойно на грубые выпады одноклассников или других людей, дети также могут остановить «порочный круг» проявления агрессии.

• **«Выстраиваем границу»**

- Можно посоветовать ребёнку сказать обидчику: «Со мной нельзя так говорить», «А зачем ты мне это говоришь?», «А я так не думаю», «Мне это неинтересно». Важно научить ребёнка говорить «нет» и не соглашаться с чуждыми, негативными для него установками, нормами, правилами, спокойно оказывать сопротивление, отстаивать свою позицию.

Президент Международного Союза Сказкотерапевтов, автор метода комплексной сказкотерапии, доктор психологии Татьяна Дмитриевна Зинкевич-Евстигнеева в своей видеобеседе [«Как научить ребенка тоньше выражать свои чувства?»](#) предлагает развивать у ребенка культуру выражения чувств, используя для этого специально сочиненные сказки.

Третий шаг – обучение ребенка саморегуляции эмоционального состояния

*Чтобы не случилось, ты всегда сможешь посмотреть на ситуацию
с другой стороны и сам выбрать как к ней отнестись*

В. Шиманская

Испытывать эмоции, даже негативные, - это нормально. А вот форма демонстрации каких-то чувств может быть неприемлемой в определенных обстоятельствах.

Есть способы, которые помогут осознанно управлять своими эмоциями в любых ситуациях, и родителям следует научить им своих детей.

Для этого:

1. Можно использовать 5 способов, предложенных специалистом по развитию эмоционального интеллекта Мариной Катеевой в статье на сайте фонда.

«Вклад в будущее», чтобы научить ребенка управлять эмоциями.

В статье предлагается несколько интересных и простых способов по развитию эмоционального интеллекта. Например, для отслеживания своего состояния автор статьи предлагает поставить в телефоне напоминания на каждые два часа и по напоминанию уделять буквально пять минут осознанию эмоций. Что происходит? Что я чувствую? Чем вызвано мое состояние? Есть множество приложений, которые сами будут присылать уведомления, задавать наводящие вопросы и помогать рефлексировать.

2. Освоить различные приемы снятия нервного напряжения или изменения эмоционального состояния:

понаблюдать за пейзажем за окном или внимательно рассмотреть в помещении цветы, фотографий, другие приятные или дорогие для человека вещи

пробежаться, поотжиматься, сделать несколько физических упражнений

погладить кошку или собаку

посмотреть или прочитать что-то смешное (фильм, книгу)

приготовить что-нибудь вкусненькое

потанцевать или послушать музыку

нарисовать или слепить что-нибудь из пластилина / теста / глины

3. Освоить и использовать специальные приемы саморегуляции:

- счет (медленно посчитать до 10 и обратно);
- упражнения на напряжение и расслабление тонуса мышц;
- дыхательные упражнения;
- релаксационные упражнения;

Для снятия собственного выраженного психического напряжения и чрезмерных эмоциональных реакций предлагаем Вам воспользоваться техникой **«Концентрация внимания на чувствах»**, описанной Ириной Германовной Малкиной-Пых, профессором кафедры общей и консультативной психологии Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной:

- сначала сосредоточить внимание только на внешних событиях: на том, что видно, слышно, запахах и т.п., а затем сконцентрироваться на телесных ощущениях, блуждая вниманием по различным частям тела.

Научить ребенка предлагаемым специальным приемам родители могут с помощью игры и упражнения:

Например, в статье **«7 техник саморегуляции для детей»** предлагаются достаточно простые способы преодоления злости, волнения, тревоги и страха, с помощью дыхания, физических упражнений и творческих заданий, которые легко сможет освоить и применять ребенок.

Выполняя упражнения для психомышечной тренировки, подобранные в **картотеке игр «Саморегуляция»**, ребенок развлекается, расслабляется, освобождается от негативных эмоций и при этом обучается осознавать свое состояние, управлять своими действиями, контролировать тело и дыхание.

- Важным фактором таких развивающих игр является наличие правил, которыми ребенок может руководствоваться как образцом, сравнивая с ним свое поведение и подгоняя его под необходимые условия.

В статье **«Простые упражнения, которые научат ребенка понимать эмоции и управлять ими»** на сайте фонда «Вклад в будущее» научить детей понимать и выражать эмоции предлагается с помощью различных видов творчества и произведений искусства. Специально подобранные художественные и музыкальные произведения, вопросы и задания помогут родителям с пользой провести время с ребенком.

Заключение

Доказано, что каждое наше решение имеет эмоциональную окраску. Поэтому люди, умеющие управлять своими эмоциями или эмоциями окружающих, добиваются в жизни большего успеха, чем те, кто ориентирован только на получение отличных знаний.

Если вы желаете своему ребенку жизненного успеха, постарайтесь сделать так, чтобы он умел:

- понимать свои эмоции и мог точно сказать, что именно он чувствует;
- управлять своими эмоциями;
- мотивировать себя (направлять эмоции в нужное русло);
- распознавать эмоции других людей;
- управлять эмоциями других людей.

«За последнее десятилетие наука открыла роль, которую эмоции играют в нашей жизни. Исследователи обнаружили, что даже больше, чем IQ, эмоциональная осведомленность и умение контролировать чувства, будут определять наш успех и счастье во всех сферах жизни, включая семейные отношения»

Джон Готтман