**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

**«Как научить ребёнка понимать и контролировать свои эмоции»**

Дошкольный период крайне важен для становления основных эмоциональных выражений. Эмоции ребенка в этом возрасте интенсивные, но в то же время, краткосрочные, переменные. Понимать эмоции и чувства другого человека важно, чтобы научить дружить, договариваться, уметь находить точки соприкосновения. Чтобы решать разные сложные ситуации важно понимать свои чувства и видеть чувства другого человека.

Что такое **эмоциональный интеллект**- это способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями, соотносить свое состояние и условия окружающего мира и выбирать наиболее подходящее поведение.

Эмоциональный интеллект влияет на эффективность в социальных отношениях, дает возможность правильно и быстро оценивать разные жизненные ситуации и принимать верные решения. Контролировать эмоции сложно, поэтому бывают всплески агрессии, непонимание себя и своих чувств, это может приводить к неуверенному поведению, а также неспособности договориться с другим человеком. А чем-то управлять и что- то контролировать можно только зная, чем ты управляешь и что контролируешь. Если ребенок не осознает собственные эмоции и не понимает, например, что злится, то он не сможет управлять своей злостью. Важно открывать ребенку богатый мир эмоций.

**Чтобы развить эмоциональный интеллект необходимо:**

- **наблюдать за эмоциями других людей**. Для этого необходимо обращать внимание на мимику, интонации, положение тела, слова. Наблюдайте сами и учите ребёнка обращать внимание, что происходит с другими людьми. Именно поэтому особенно важным считается уделить большое внимание в детском возрасте развитию эмоционального интеллекта, так как основа личности и характера закладывается в ранний период.

-**признавать важность переживаний ребёнка.** Возможно, потеря любимого плюшевого мишки кажется вам мелкой неприятностью, а для ребёнка это был его лучший друг, и предложение просто заменить его на нового, вызовет обиду или негодование. Постарайтесь не реагировать на проблему ребёнка словами" это не страшно", " ничего особенного не случилось", " это не повод для слёз". Ребёнок переживает такие слова как отрицание важности происходящего и обесценивание своих чувств. Раз он плачет, значит, случившееся слёз заслуживает. Ребёнку важно погоревать о потере. Обнимите его и дайте выплакаться. Слёзы скоро высохнут сами. Ребёнок получит опыт здорового проживания потерь и обид, сможет в дальнейшем запрашивать поддержку близких и рассчитывать на вас в трудные моменты жизни.

**-выслушивать ребёнка.** Не торопитесь предлагать ребёнку варианты решения проблемы или сами исправлять ситуацию. Сначала дайте ему выговориться, используя технику активного слушания: задавайте уточняющие вопросы, проверяйте, правильно ли вы поняли суть проблемы. И самое главное- дайте ребёнку понять, что его чувства уместны и имеют право на существование.

**-вместе с ребёнком рисовать, лепить.** Когда мы что-то создаём, придумываем, включаем фантазию - развивается эмоциональный интеллект.

**- играть в игру "Изобрази эмоцию.** "Например: можно изобразить разъярённую кошку, а не просто кошку. Если Вы заметили, что ваш ребёнок знает базовые эмоции - это здорово. Далее важно обучать оттенкам эмоций. Для этого их нужно знать. Если есть эмоция злость, то оттенок - недовольство, раздражение, гнев, сердитость, негодование.

**-читать вместе с ребёнком полезные книги, обсуждать поведение и поступки главного героя.**

Чтобы ребёнок умел в разных ситуациях, даже стрессовых, говорить о том, что с ним происходит, важно постепенно учить его осознавать свои эмоции.

-**помогать ребёнку учиться выражать его чувства**. Ситуации, в которых ребёнок обращается к вам за поддержкой, как правило, и для него связаны с сильными эмоциями. Важно, чтобы ребёнок умел словами описать случившуюся ситуацию, тогда не придётся пускать в ход кулаки, убегать. Необходимо следить за собой, как мы проявляем свои эмоции. Важно быть рядом с ребёнком, выдерживать сильные эмоции ребёнка и так на своём примере обучать ребёнка выдержке.

-**чтобы ребенок общался с разными людьми**: младшими, старшими, ровесниками, учился входить в разные коллективы и комфортно чувствовать себя в них.

Важно понимать, что каждая эмоция полезна и помогает ребёнку развиваться и управлять собой. Развитый эмоциональный интеллект, помогает мгновенно проанализировать ситуацию и действовать в нужном направлении.

При неразвитом эмоциональном интеллекте мы не видим свои границы и не видим границы другого человека. Что сказывается на поведении, взаимоотношения с детьми, налаживании новых контактов.

Важным условием становления эмоционального интеллекта дошкольников является первичная структура социализации – семья. Только в сотрудничестве с родителями можно добиться успеха. В ходе сотрудничества должна образовываться атмосфера доверия и плодотворного взаимодействия.

**Подготовил: педагог-психолог Паршонкова К.Н.**