***Развитие эмоционального интеллекта ребенка с ОПФР через совместную деятельность с родителями***



.

В настоящее время не существует универсального понятия термина «эмоциональный интеллект». Под эмоциональным интеллектом понимается способность человека распознавать, понимать, вызывать и управлять чувствами и эмоциями других людей с целью решения тех или иных практических задач. Данный феномен являлся предметом исследований многих зарубежных и отечественных психологов, в рамках которых можно выделить наиболее значимые достижения: обогащение представлений об эмоциях, расширение представлений об интеллекте, а также встречное движение в изучении эмоций и интеллекта. Важно отметить, что все исследователи рассматривают эмоциональный интеллект как один из ключевых факторов успешности человека в карьере и в жизни, в связи с чем, его необходимо развивать с раннего возраста.

Исследования подтвердили, что ни высокий IQ, ни умение читать, писать или обширные знания не определяют успешность ребенка. *Развитый эмоциональный интеллект* — залог личного благополучия и успеха, однако работать над ним нужно с детства. Именно поэтому сегодня перед родителями стоит сложная задача воспитать не только здорового и образованного ребенка, но еще и эмоционально развитого, то есть счастливого и потенциально успешного в будущем.

Для того, чтобы у школьника не возникало серьезных проблем с социализацией, оценкой окружающей реальности, его важно учить узнавать, проявлять эмоции (прежде всего, положительные). В развитии эмоционального интеллекта у детей акцент необходимо ставить на развитии способности понимать чувства другого ребенка, взрослого, ставя себя на его место с целью «прочувствования» его переживаний и эмоций. Прежде всего, речь идет о развитии эмпатии, осознанного противостояния злу и проявлению радости за другого человека.

Целевой ориентир, затрагивающий развитие эмоционального интеллекта школьников, обуславливает следующие характеристики: «ребенок имеет определенную установку позитивного отношения к миру, другим людям, самому себе, имеет чувство собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, принимает участие в совместных играх. Также школьник умеет договариваться, учитывать интересы других, адекватно проявлять свои чувства, включая, помимо прочего, чувство веры в себя, старается максимально продуктивно разрешать конфликты».

***Рекомендации для родителей по развитию эмоционального интеллекта***

* Первое и самое важное — принять своего ребенка таким, какой он есть. Вся его индивидуальность, особенности характера, внешности и духовные качества — это данность, которая нуждается в полном принятии и безусловной любви.
* Развитие всех пяти чувств. Раскройте перед ребенком этот мир во всем его многообразии. Тут замечательными помощниками могут стать коробочки эмоций, в которых собраны предметы, напоминающие определенное чувство, переживание, навык. Очень сложно объяснить ребенку, что такое счастье, но ему можно дать послушать, как оно звучит, каков его аромат и вкус. Дайте ребенку послушать колокольчик, ощутить аромат апельсина и попробовать на вкус шоколад. Детские ассоциации сработают лучше любых слов!
* Особенно хорошо воспринимаются ребенком тактильные сказки. Здесь вашими помощниками могут стать любые предметы, которые есть в доме. Рассказывая сказку, дайте ребенку понюхать приятные ароматы аромамасел, ощутить прикосновение капелек воды или послушать звуки музыки.
* Спорт. Физическое развитие напрямую связанно с развитием речевых и других важных функций мозга. Доказано, что во время физической активности улучшается мозговая деятельность, восстанавливается кровообращение, налаживается работа всех жизненно важных процессов. При этом наш мозг рассчитан на ходьбу на расстояния до 19 километров в день! Движение — это жизнь, поэтому спорт для детей важен как кислород.
* Приключения. Создавайте для ребенка каждый день новые приключения. Ломайте шаблоны и показывайте этот мир с новой стороны. Очень важно, чтобы это были позитивные моменты, приятные знакомства, интересные игровые пространства. Такая атмосфера способствует социализации и развитию символического мышления, благодаря которому мы учимся понимать намерения и мотивацию других людей.
* Музыка. Не пренебрегайте классической музыкой, ведь она общается с нами исключительно через чувства. Для ее понимания не нужно знать языка или видеть движений музыканта. Поэтому для ребенка это самый простой и действенный способ познакомиться с миром эмоций.
* Чтение. Читайте ребенку сказки с воодушевлением, с эмоциями. Старайтесь привить ему любовь к книгам. Покажите, насколько интересен мир фантазии. Такой поход развивает воображение, расширяет словарный запас, но самое главное — с помощью сказки ребенок лучше начинает понимать свои и чужие эмоции.
* Игра — это еще один ключ к развитию EQ. Играя с ребёнком, вы можете проявлять самые разные чувства, показывать на примере вымышленных персонажей как негативные, так и позитивные эмоции, обращать его внимание на их намерения и поступки. Этот бесценный опыт ребенок с успехом будет переносить и в реальную жизнь.
* Сон. Недостаток сна негативно влияет почти на все сферы жизни. А ребенку на стадии развития полноценный сон и умение расслабляться просто жизненно необходимы. Для того чтобы научиться переходить в расслабленное состояние, можно взять пример с нашего сердца — за всю жизнь оно бесконечное количество раз сжимается и разжимается.
* Разучите игру «Сердце»: возьмитесь за руки и образуйте ими контуры сердца. Сильно-сильно напрягаем все мышцы тела — и расслабляемся, можно даже упасть, если игра на мягком полу. И так несколько раз. Практикуйте эту игру вместе с ребенком — так он научится быстро переходить из одного состояния в другое.
* Отдельное внимание стоит уделить ритуалу укладывания. Очень важно придерживаться устоявшихся традиций — например, чистим зубы, обливаем ноги контрастной водой, после чего укладываем ребенка в кровать. Читаем сказку при свете настольной лампы около 10-12 минут, выключаем свет, целуем, говорим, как сильно любим, подтыкаем одеяло и выходим из комнаты.
* Социализация. С самого раннего возраста приучайте ребенка к коллективным занятиям — имеется в виду опыт общения вдвоем или втроем. В семье — это совместная уборка или творчество. С гостями — это пара интересных игр для двух или трех детей. Именно в общении с детьми происходит практическое освоение чувств и эмоций. Контактируя со сверстниками, ребенок учится определять настроение окружающих, их отношение к нему и, конечно, распознавать эмоции, вызванные различными ситуациями.
* Не лишайте ребенка негативных ощущений, позвольте ему правильно ориентироваться в реальности, в которой впоследствии он неизбежно столкнется с обидами и раздражением. Не бойтесь детских садов и коллективного обучения — в этой среде дети лучше всего развивают свой эмоциональный интеллект.
* Про любовь. Будьте открыты со своим ребёнком. Говорите ему о своих положительных и не очень эмоциях, а самое главное — о своей любви. Пусть каждый новый день начинается и заканчивается объятиями и словами: «Сегодня замечательный день! Я тебя очень люблю! Я счастлива, что ты у меня есть!».

***Игры на развитие эмоционального интеллекта***

***Игра «Назови эмоцию по картине»***

Карточки со схематическими изображениями эмоций. Задачей детей будет называть то, что они видят на картинке и описать ощущение того, что эти изображения показывают (чувство, выражение лица, поза и т. д.).

Чтобы разнообразить задание, можно наклеить "смайлики" эмоций и фотографии на картон или бумагу и предложить ребенку дорисовать картинку, а затем рассказать о сюжете.

***Игра «Книга рекордов»***

Предложить вместе с ребенком создать его собственную книгу рекордов и сохранить там все свои успехи. Например, как быстро ему удалось убрать игрушки, свою одежду, преодолеть препятствие или решить задачу, которая вызвала у него трудности. Важно, чтобы ребенок взял на себя ответственность за собственные достижения, испытывал сам от этого удовольствие, а не для удовлетворения и вознаграждения от своих родителей, потому что только тогда развивается внутренняя мотивация к действию.

***Игра «Часы эмоций»***

Часы Эмоций можно использовать в работе педагогов, а также родителями дома.

С картона или дерева делаем циферблат часов. Вместо времени часы показывают эмоции. На циферблате вместо цифр появляются рисунки лица, выражающих определенные эмоции. Мы начинаем с четырех основных эмоций: гнев, страх, грусть и радость (циферблат разделён на четыре равные части). Часы висят на видном и доступном для всех месте.

Поясняем детям: - «Вы можете показать, что чувствуете, перемещая часовую стрелку. Тогда мама или папа (брат и сестра), воспитатель, будут больше знать о вашем настроении и, возможно, смогут помочь вам».

Когда ребенок с помощью часов покажет свои чувства, постарайтесь заметить это, говоря громко, например: «Я вижу, что ты грустишь прямо сейчас. Ты хочешь, чтобы тебя обняли?» Этого может быть достаточно, чтобы поднять ребенку настроение, а если нет, то в объятиях чувствительного взрослого будет легче для него сказать, что является причиной такого состояния.

***Игра «Изобрази»***

Игра-упражнение на развитие чувств и эмоций, умения передавать эмоциональное состояние с помощью мимики и жестов. Изобразите, пожалуйста:

сладкую конфету;

горькое лекарство;

кислый лимон;

грязную бумажку;

красивую игрушку.

***Игра – упражнение «Что я чувствую сегодня»***

Суть игры заключается в том, чтобы ребенок сам выбирал эмоцию сегодняшнего дня. «Сегодня я чувствовал радость (грусть, любопытство, злость…), когда...». Эта игра учит осознанности и принятию собственных чувств.

*Релаксационные упражнения*

***Уважаемы мамы и папы!***

***Не забывайте о том, что главную роль в развитии эмоционального интеллекта детей играют родители, именно через них ребенок начинает познавать мир. Родительская любовь, ласка и доброта учат ребенка самым прекрасным и положительным эмоциям.***

***Поэтому, прежде всего, просто любите своих детей такими, какие они есть.***