**Консультация для родителей**

**Развитие эмоционального интеллекта у детей 4-5 лет**

**Что такое эмоциональный интеллект?**

**Эмоциональный интеллект ребёнка** - основа понимания и принятия собственных эмоций и чувств на окружающий его мир. Воспитанник четырёх-пяти лет - это человек с богатым и разнообразным эмоциональным миром, он глубоко чувствует, его переживания, прежде всего, тесно связаны с отношениями в кругу близких. Поэтому, когда ребёнок плачет, зачастую родители не могут помочь ему, потому что не понимают, что он испытывает. Он злится, грустит, ему обидно, стыдно, или он боится?

**Эмоциональное развитие** дошкольника связано, прежде всего, с появлением у него новых интересов, мотивов и потребностей. Важнейшим изменением в мотивационной сфере выступает возникновение общественных мотивов, уже не обусловленных достижением узколичных утилитарных целей. Поэтому интенсивно начинают развиваться социальные эмоции и нравственные чувства.

**Эмоции** играют важную роль в жизни ребенка. Они помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Научить ребёнка понимать, что с ним происходит, контролировать свои эмоции, менять плохое настроение на хорошее родителям помогут совместные игры, семейные традиции, индивидуальные беседы и сказки про эмоции для детей.

**Список некоторых совместных игр для родителей и детей:**

1. Игра ***«Холодно - горячо; Право - лево»*.** Взрослый прячет условный предмет, а затем с помощью команд типа *«шаг направо, два шага вперёд, три налево»* ведёт ребёнка к цели, помогая ему словами *«тепло»*, *«горячо»*, *«холодно»*.

2. Игра ***«Летает - не летает»*.** Взрослый называет предметы. Если предмет летает - ребёнок поднимает руки. Если не летает - руки у ребёнка опущены.

3. Игра ***«Что слышно?»*.** Взрослый предлагает ребёнку послушать и запомнить то, что происходит за дверью, за окном, на улице, затем просит рассказать, какие звуки он слышал. Можно предложить подсчитать услышанные звуки.

4. Игра ***«Кто первый»*.** К спинке стула привязывают две ленточки. Одну оттягивают влево, другую вправо. Взрослый и ребёнок по сигналу начинают закручивать ленты, стараясь это сделать быстрее и сесть на стул. Побеждает тот, кто быстрее закрутит ленточку и сядет на стул.

5. Игра ***«Буратино»*.** Как известно у Буратино был длинный нос, который ему очень мешал. Проводя эту игру, каждый может попробовать себя в этой роли. Для этого нужна коробка из - под спичек, которую все играющие передают, надевая на нос друг другу, без помощи рук. В эту весёлую игру с удовольствием поиграют и взрослые, и дети.

6. Игра ***«Назови имя»*.** Нужно назвать по просьбе взрослого женские и мужские имена. Имена не должны повторяться; тот, кто повторил, выходит из игры. Побеждает в этой игре тот, кто больше назовёт имён. У этой игры может быть много вариантов. Можно передавать друг другу, какой-нибудь предмет, и каждый, у кого окажется предмет, называет имя.

7. Игра ***«Пожалуйста»***. Задание: подними правую руку вверх, пожалуйста, левую тоже подними и присядь, пожалуйста. Похлопай в ладоши, пожалуйста, и т. д.

Для семейных традиций, вы можете выбрать, например, завтрак всей семьёй за кухонным столом, в субботний вечер - семейный просмотр мультфильма, перед сном сказка на ночь, в воскресенье - совместная выпечка вместе с ребёнком и т. д.

**Индивидуальные беседы с малышом** не должны иметь рамки формальности. Они должны проходить в уютной обстановке, чтобы вам никто не мешал, и никто не смог вас прервать или побеспокоить. Не перебивайте ребёнка, когда он рассказывает, слушайте внимательно и с интересом, дайте понять, что для него вы самый лучший друг, и что вам можно доверять секреты. Если малыш поделился чем-то сокровенным, ни в коем случае не ругайте его, в первую очередь, вы должны ему быть опорой и поддержкой. А после можно уже будет поделиться информацией, как правильно нужно поступать в различных ситуациях. В индивидуальных беседах, постарайтесь узнать, как прошёл день у ребёнка, чем он занимался, что его порадовало, а что огорчило. Также не забывайте хвалить его, когда он делает доброе дело или помогает другим.

Чтение сказок про эмоции для детей могут облегчить жизнь не только маме, но и помочь разобраться в себе малышу. Прочитайте книгу вместе с ребёнком, попросите изобразить эмоцию, которая описана в сказке, а затем предложите улыбнуться. И так несколько раз. Научите своего ребёнка дружить с эмоциями. Это умение не раз пригодиться ему в жизни. Такие книги развивают не только эмоциональный интеллект, но и помогают понять чувства окружающих, учат детей быть вежливыми.

**Вот некоторые российские авторы данных книг:**

***Ульева Елена, Сачкова Евгения, Данилова Лида, Ульева Галина, Хухлаева Ольга*** и др.

В целом дети относятся к жизненным ситуациям оптимистично. Им присуще бодрое, жизнерадостное настроение. Обычно эмоции и чувства дошкольников среднего возраста сопровождаются выразительными движениями: мимикой, пантомимикой, голосовыми реакциями. Выразительные движения являются одним из средств общения. Развитие эмоций и чувств связано с развитием других психических процессов и в наибольшей степени - с речью.

Одним из важнейших компонентов нравственного развития детей является **развитие** **эмпатии** - как способности человека к сочувствию другим людям и сопереживанию с ними, к пониманию их состояний.

**Изучение эмоций ребенка** играет большую роль в выявлении причин поведения ребенка, позволяет определить его отношение к миру. Поэтому очень важно не отвергать ребёнка и кричать на него, когда он выражает отрицательную эмоцию, а пытаться помочь ему и направлять в нужное русло.