**Консультация для родителей**

**«Эмоциональный интеллект - зачем и как развивать»**

Формирование эмоционального интеллекта детей - важная задача всех родителей. Ведь устойчивый эмоциональный фон, умение чувствовать себя, быть в гармонии с собой, контролировать свои эмоции - все это играет важную роль в будущем успехе малыша. Прочный фундамент эмоционального развития человека закладывается с самого детства.

Эмоциональный интеллект - умение «дружить» с собственными эмоциями и понимать чувства других людей. Улучшение эмоционального интеллекта ребёнка принесет в будущем пользу не только ему самому, но и вашим детско-родительским отношениям, ведь это благодатная почва для формирования крепкой и здоровой эмоциональной связи между ребёнком и его родителями.

***Эмоциональный интеллект включает в себя 5 аспектов:* с**амосознание; самообладание, коммуникативные навыки, эмпатию, мотивацию.

Каждую из этих составляющих можно развивать отдельно, собирая навыки, как пазл, в единое целое. Для этого существует огромное количество различных игр и упражнений.

**Идеи для развития эмоционального интеллекта:**

**Игра в эмоции**

Попросите ребёнка:

• нахмуриться (как дождевая тучка, как сердитый человек, как злой волшебник);

• улыбнуться (как котенок на солнышке, как солнышко, как хитрая лисица, как веселый человек);

• разозлиться (будто отняли игрушку, будто ударили);

• испугаться (будто потерялся, будто зайчик увидел волка, будто котенок встретил злую собаку);

• устать (как папа после работы, будто тащил что-то тяжелое, будто бежал за автобусом);

• отдохнуть (будто опустил тяжелую ношу, будто долго-долго помогал маме, как победивший в соревновании спортсмен).

Расспросите ребёнка, какая роль ему больше всего понравилась и почему, как он чувствует себя дома, в школе, в других знакомых ему ситуациях.

**Игра в комплименты**

Предложите ребёнку по очереди говорить друг другу комплименты. Можно упоминать о настроении, внешнем виде, качествах личности, хороших поступках. Если детей несколько, предложите им говорить комплименты друг другу по очереди. Такое приятное упражнение наверняка понравится ребёнку и научит его говорить добрые слова собеседникам.

**Упражнение с интонациями**

Расскажите ребёнку об интонации. Предложите ему прочесть любимую сказку или историю с чувством, интонацией, акцентируя внимание на каждой эмоции героев (злость, страх, обида, грусть, радость и т.д.). Можно превратить чтение в спектакль с ролями, некоторые отрывки можно обсудить.

Формировать эмоциональный интеллект у детей можно в любом возрасте, но лучше всего начинать с самых ранних лет. Приучите себя и вашего ребёнка проговаривать свои эмоции, ведь сделать это порой бывает сложно не только малышам, но и взрослым. Будьте готовы к тому, что поначалу и у вас, и у ребёнка могут возникать трудности. И помните: очень многое ребёнок копирует от своих родителей, в том числе и модели реагирования на окружающих, модели поведения. Постарайтесь быть для своих детей хорошим примером, озвучивайте свои чувства, говорите о чувствах других. Ваш вклад в эмоциональность ребёнка принесет хорошие плоды в его будущем.

Желаем вам как можно больше положительных эмоций!

**Подготовила педагог-психолог**

**Фрумина С. В.**