

Консультация для родителей: эмоционально-социальный интеллект дошкольника

Уважаемые родители!

В современном мире всё больше внимания уделяется не только интеллектуальному, но и эмоционально-социальному развитию ребёнка. Именно эмоционально-социальный интеллект становится фундаментом для успешной адаптации в обществе, формирования дружеских отношений, умения справляться с трудностями и строить гармоничную личность.

Что такое эмоционально-социальный интеллект?

Эмоционально-социальный интеллект — это способность ребёнка:

- распознавать и называть свои чувства и эмоции;
- понимать эмоции других людей, проявлять сочувствие и эмпатию;
- управлять своим поведением и эмоциональными реакциями;
- выстраивать конструктивные отношения со сверстниками и взрослыми.

В дошкольном возрасте эти навыки только формируются, и именно семья играет ключевую роль в их развитии.

Почему это важно?

Дети с развитым эмоционально-социальным интеллектom:

- легче находят друзей и разрешают конфликты;
- лучше адаптируются к детскому саду и школе;
- обладают более высокой самооценкой и устойчивостью к стрессам;
- успешнее учатся сотрудничать и работать в команде.

Как формируется эмоционально-социальный интеллект?

Развитие происходит через:

- **общение** — обсуждение чувств, ситуаций, поступков;
- **игру** — сюжетно-ролевые, творческие, подвижные игры;
- **совместную деятельность** — чтение, рисование, просмотр мультфильмов с последующим обсуждением;
- **личный пример** — ребёнок учится, наблюдая за реакциями и поведением взрослых.
-

Рекомендации педагога-психолога

1. Обсуждайте эмоции

Спрашивайте ребёнка: *«Что ты сейчас чувствуешь?»*, *«Почему ты расстроен/рад?»*.
Делитесь своими чувствами: *«Я устала»*, *«Мне приятно, что ты помог»*.

2. Играйте в игры на распознавание эмоций

Используйте карточки с эмоциями, пиктограммы, *«Кубик настроений»*.
Играйте в *«Угадай эмоцию»* (показывайте мимикой, пусть ребёнок угадывает).

3. Читайте и обсуждайте книги, смотрите мультфильмы

Обсуждайте чувства героев: *«Почему он обиделся?»*, *«Как ты думаешь, что она почувствовала?»*.

4. Используйте творческие методы

Рисуйте эмоции, лепите из пластилина, создавайте *«эмоциональный альбом»*.
Придумывайте сказки, где герои испытывают разные чувства.

5. Учите управлять эмоциями

Объясняйте, что все эмоции нормальны, но важно выражать их приемлемо.

Учите ребёнка успокаиваться: глубоко дышать, считать до 10, использовать «*подушку злости*» или «*мешочек гнева*» для выплеска эмоций.

Развитие эмоционально-социального интеллекта — это совместная работа семьи и педагогов.

Чем больше внимания вы уделяете чувствам ребёнка, тем гармоничнее и успешнее он будет чувствовать себя в обществе. Помогите малышу понять себя и других — это залог его счастья и благополучия!

С уважением, педагог-психолог У.В.Ялманбетова