



**Бондарева Л.А. учитель
внеурочной деятельности,
сказкотерапевт
МБОУ «СОШ №33»**

Рекомендации для родителей младших школьников по организации работы по развитию эмоционального интеллекта в домашних условиях

Родители могут организовать работу по развитию эмоционального интеллекта ребенка дома. Во время таких игр значительно улучшаются внутрисемейные взаимоотношения, дети перенимают родительский опыт взаимодействия в семье в бытовых повседневных ситуациях.

Родителям важно *описывать детям свои чувства и переживания*, связанные с семейными событиями, ситуациями на работе родителей, а также наблюдаемыми на улице, в городе и т.д.

Необходимо *обсуждать эмоции и переживания* самих обучающихся относительно тех ситуаций, которые возникают в школе, в процессе общения с одноклассниками, учителями и т.д.

Родители должны *выделить специальное время* для таких обсуждений. Вечером спросите, как прошел день у ребенка, что нового он узнал, какие события произошли в его жизни, какие чувства и эмоции он испытывал в течение дня, какое у него было настроение. Помогайте ему формулировать ответы, подсказывайте, учите с ним новые слова с объяснением, что они означают, опираясь на практические материалы. Побуждайте ребенка к рассказу, а не говорите вместо него.

Читайте ребенку книги. Чтение художественной литературы положительно влияет на развитие воображения, внимания, мышления и эмоций. Произведения заставляют сопереживать персонажам и событиям. Литература помогает расширять представления детей об окружающем мире. После прочтения поговорите с ребенком о том, понравилась ли ему книга, кто из героев понравился или не понравился и почему. Обсудите, какие эмоции или какое настроение было у персонажей и от чего это зависело. Можете проиграть сценки из прочитанного произведения по ролям или с помощью игрушек. Также можно вспомнить похожие случаи из жизни ребенка и обсудить варианты поведения героев художественных произведений и реальных людей.

Развивать эмоциональность ребенка можно в *процессе совместной игры*. В современном мире имеется большое разнообразие игр и упражнений на развитие эмоционального интеллекта детей. Примером таких игр являются «Мне нравится, когда...», «Волшебный мешочек», «Карточки эмоций» и т.д.

Игра «Мне нравится, когда...» основывается на том, что ребенок и родитель по очереди заканчивают фразу «мне нравится, когда», называя, что им нравится делать, есть, одевать и так далее. Данная игра позволяет расширить словарный запас ребенка, помогает ребенку осознать собственные чувства, способствует тому, что родители и ребенок узнают что-то новое друг о друге.

Игра «Волшебный мешочек» направлена на осознание ребенком своего эмоционального состояния. Так же она способствует снятию напряжения и улучшению настроения. Перед процессом игры с ребенком обсуждается его настроение. Затем, ребенок «складывает» свои отрицательные эмоции (обиду, гнев, грусть) в мешочек, называя их, а родитель плотно завязывает мешочек, и убирает или выбрасывает его. Можно дать второй мешочек ребенку, чтобы он взял оттуда положительные эмоции, которые захочет (радость, смех), так же проговаривая свои действия.

Игра «Карточки эмоций» поможет в развитии идентификации эмоций других людей. Для этой игры понадобятся карточки с изображением различных эмоций. По очереди, ребенок и родитель, берут одну карточку, не показывая ее друг другу. Затем показывают или объясняют с помощью слов, жестов, эмоцию, которая изображена на картинке. Другой - пытается отгадать. В данную игру можно играть всей семьей.

У детей младшего школьного возраста существует недостаток навыка контроля эмоций. Родители должны помогать детям вырабатывать навыки самоконтроля и учить принимать правильные решения, когда ребенок не справляется с эмоциональными проявлениями. Одним из действенных методов является глубокий вдох и счет до десяти.

