

**Рекомендации родителям по
развитию эмоционального интеллекта
у детей старшего
дошкольного возраста**

Подготовила - Морозова А.А., воспитатель

Влияние родительских установок на развитие детей. Душевная жизнь человека чрезвычайно сложно, так как психика состоит из двух взаимоопределяющих составных: осознаваемое и неосознаваемое - сознание и подсознание.

Поэтому многое из тех установок, которые дети получают от своих родителей, в дальнейшем определяет их поведение, причем стереотипное, одинаковое в сходных жизненных ситуациях.

Несомненно, большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личного пути ребенка. А раз помогает и не мешает, то и осознавать их не обязательно. Это своеобразные инструменты психологической защиты, помогающие ребенку сохранить себя и выжить в окружающем мире.

Какие установки дали вам ваши родители, не являются ли они внутренними на вашем жизненном пути?

Установки родителей

Негативные	Позитивные
«Сильные люди не плачут». «Думай только о себе, не жалея никого». «Ты всегда как твой папа (мама)». «Дурачок ты мой». «Уж лучше бы тебя вообще не было на свете». «Вот и будешь по жизни мыкаться, как твой папа (мама)». «Не будешь слушаться - заболеешь». «Яблоко от яблоньки недалеко падает». «Сколько сил мы тебе отдали, а ты!». «Не твоего ума дела!». «Бог тебя накажет!...» «Не ешь много, будешь толстой, никто тебя любить не будет...»	«Плачь - легче будет». «Сколько отдашь - столько и получишь». «Какая мама умница! Какой папа молодец! Они самые хорошие!» «В тебе все прекрасно». «Какое счастье, что ты у нас есть». «Что посеешь, то и пожмешь». «Мы любим, понимаем, надеемся на тебя». «Как ты относишься к людям, так и они к тебе». «Я тебя люблю любого». «Каждый может ошибаться! Попробуй еще!»

Советы для родителей

1. Не допускайте, чтобы ребенок скучал во время занятий. Интерес - лучшая из мотиваций, он делает детей по-настоящему творческими личностями и дает им возможность испытывать удовлетворение от интеллектуальных занятий.

2. Повторяйте упражнения. Развитие умственных способностей ребенка определяется временем и практикой. Если какое-то упражнение не получается, сделайте перерыв, вернитесь к нему позднее или предложите ребенку более легкий вариант.

3. Не проявляйте излишней тревоги по поводу недостаточных успехов и недостаточного продвижения вперед или даже некоторого регресса.

4. Будьте терпеливы, не спешите, не давайте ребенку задания, превышающие его интеллектуальные возможности.

5. В занятиях с ребенком нужна мера. Постарайтесь определить пределы выносливости ребенка и увеличивайте длительность занятий каждый раз на очень небольшое время. Предоставьте ребенку возможность иногда заниматься тем делом, которое ему нравится.

6. Дети дошкольного возраста плохо воспринимают строго регламентированные, повторяющиеся, монотонные занятия. Поэтому, при проведении занятий лучше выбирать игровую форму.

7. Развивайте в ребенке навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма; научите ребенка дружить с другими детьми, делить с ними успехи и неудачи: все это ему в школе.

8. Избегайте неодобрительной оценки, находите слова поддержки, чаще хвалите ребенка за его терпение, настойчивость и т.д. Никогда не подчеркивайте его слабости в сравнении с другими детьми. Формируйте у него уверенность в своих силах.

9. Создавайте положительный эмоциональный фон в семье. Это способствует хорошему самочувствию ребенка. Если он плохо себя чувствует, он не может думать о других.

10. Побеседуйте с ребенком: спросите, что сегодня происходило с ним в детском саду, как он воспринимал различные ситуации, какие у него возникли эмоции, обсудите, какие варианты поведения были возможны, как воспринимали окружающие его поступки и как они реагировали бы на другое его поведение.

Дайте ребенку возможность высказать все, что он думает, а затем вместе с ним выберите самый подходящий способ поведения.

11. Не забывайте, что вы - пример для своего ребенка. Дети учатся, подражая действиям окружающих людей, и в первую очередь своих родителей.

12. Поощряйте игру своего ребенка с другими детьми. Именно в совместной деятельности ребенок приобретает коммуникативные навыки.

13. Читайте ребенку рассказы и стихи, насыщенные эмоциями. Обсудите с ним поведение персонажей. Предложите внести изменения в сюжет или придумать другую концовку.

14. Помогайте ребенку распознавать эмоциональные состояния по рисункам и фотографиям, которые можно найти в журналах.

15. Дети, открыто проявляющие свои эмоции, получают возможность творчески их использовать в своей жизни. При этом важно разговаривать об эмоциях и чувствах, поскольку при проговаривании и назывании этих психических состояний ребенок осмысливает эмоциональный опыт. Регулярное подавление эмоций влечет за собой появление страхов и неуверенности в себе, снижение способности к обучению.

16. Поговорите с ребенком на, казалось бы, обычные темы: почему мы должны помогать друг другу; как другой человек почувствует себя, если мы ему поможем и, если откажем в помощи; что мы чувствуем, когда ругаемся и когда стараемся спокойно поговорить друг с другом; что делать, если друг грустит, что делать, если самому скучно, если у тебя есть пирог, а у друга нет.

17. Снимайте стресс у ребенка с помощью двигательных упражнений.