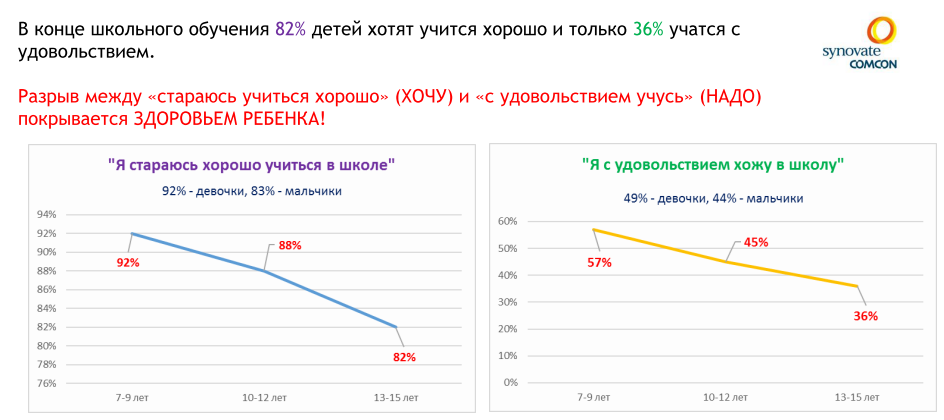
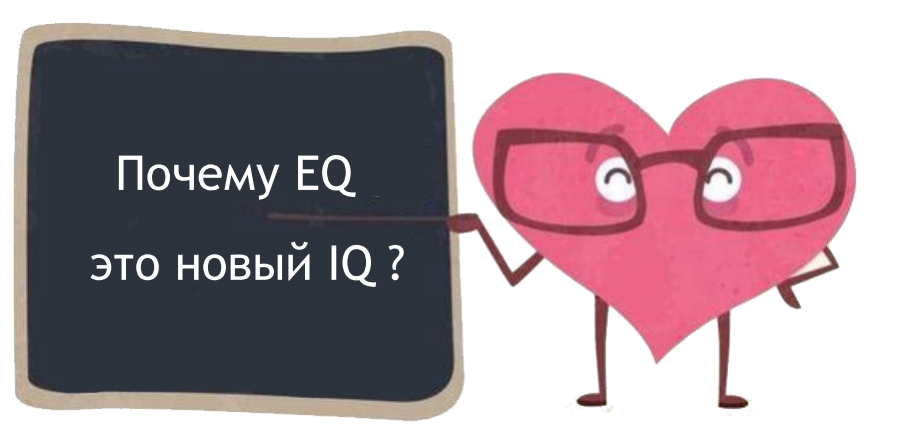
**Как развить эмоциональный интеллект ребенка?**

  
*Термин «Emotional интеллект» означает способность распознавать собственные эмоции и эмоции других людей. Этот вид интеллекта помогает различать эмоции и правильно их называть.*



*Психологи считают, важно развивать эмоциональный интеллект у детей с раннего возраста, чтобы научить их понимать свои чувства и называть их.*

*EQ помогает в формировании гармоничной,уверенной в себе личности, влияет на развитие социальных навыков, способствует формированию адекватной самооценки, самостоятельности и доверия.*

****

*Развивая Эмоциональный Интеллект (EQ) дети :*

* *ПОЗНАЮТ И УЧАТСЯ управлять своими эмоциями*
* *ПРИОБРЕТАЮТ НАВЫКИ коммуникабельности( учатся общаться,дружить и договариваться)*
* *УЧАТСЯ ОРГАНИЗОВЫВАТЬ свое пространство*
* *СТАНОВЯТСЯ УВЕРЕННЕЙ в себе(ставят цели и идут к ним)*
* *РАЗВИВАЮТ ЛИДЕРСКИЕ КАЧЕСТВА.*

*Но недостаточно разбираться в своих эмоциях и научиться ими управлять.  Мы общаемся с людьми каждый день в той или иной форме, поэтому понимать, что человек чувствует и почему*

*— это ключ к построению хороших, гармоничных отношений.   Вы можете быть не особо талантливым человеком и обладать не выдающимся интеллектом, но если вы умеете общаться с людьми, и они уважают и ценят вас, то вы добьетесь огромного успеха!*

*Как это происходит?..*****

**Вот несколько подсказок по развитию эмоционального интеллекта у детей.**

****

1. **Признавайте точку зрения ребенка и сопереживайте ему**.  
   Важно признавать мнения ребенка, придавать им ценность и сопереживать ребенку. Простое понимание родителей помогает решить многие проблемы детей. Сопереживание не означает, что вы должны во всем соглашаться с ребенком, но означает, что вы его понимаете. Это один из лучших способов развить у него эмоциональный интеллект, поскольку дети учатся сопереживанию на примере окружающих.

**2.Позвольте ребенку самовыразиться**Убедитесь, что в вашем доме царит атмосфера, в которой ребенок может свободно самовыражаться и где ему разрешено свободно выражать свои чувства. В том случае, когда ребенок не признает страха, злости и т.д., это не избавит его от этих чувств. Для него лучше всего позволить свободно выражать эмоции. Помогите ему определять и называть его чувства, чтобы, становясь старше, он мог их различать.

**3. Разговаривайте с ребенком**Если ребенок сам не хочет разговаривать или ему трудно выражать свои чувства, то вы должны поговорить с ним. Выделите время для ребенка , спросите его, как он себя чувствует. Расскажите ему о своих эмоциях, чтобы научить его свободно выражать чувства.

**4. Научите ребенка решать проблемы.**  
Для успешной жизни вашего ребёнка важно то, что вы можете – научить его справляться с его эмоциями и.... решать проблемы, которые с ними связаны. Начинаем с того, что сначала вы поможете ребенку решить его проблемы – в дальнейшем, это мотивирует его решать свои проблемы в жизни самостоятельно и разовьет его эмоциональный интеллект.  
Обсуждайте с ребенком ваши собственные проблемы, на уровне понимания его возраста.  
И вот, когда ребенку исполнится 4–5 лет, вы сможете начать обсуждать с ним незначительные проблемы.

**5. !!! Советуйтесь с ребенком** – это придаст ему чувство значимости и самостоятельности, а также даст почувствовать себя нужным, взрослым, человеком, личностью. Это также поможет развить у ребенка эмоциональный интеллект.

