



Развиваем эмоциональный интеллект

Каждому родителю и педагогу известно, насколько важен интеллект ребенка: без развитого мышления, внимания и хорошей памяти трудно преуспеть в обучении и проявить себя.

Часто взрослые, чрезмерно тревожась о своевременном умственном развитии, уделяют больше внимания развитию логики и накоплению ценных знаний, обучая и постоянно организовывая своих детей. При этом живые эмоции и сильные чувства детей остаются как бы «за кадром», закрываются ширмой рациональной стороны жизни.

Между тем владеть своими эмоциями, осознавать и различать оттенки чувств, делиться своими переживаниями и понимать эмоциональное состояние других людей детям не менее важно, чем научиться писать, решать математические задачи, расширять кругозор и грамотно излагать свои мысли в школьных сочинениях.

Взрослыми подчас недооценивается эмоциональная сторона жизни, недостаточно места остается для открытого проявления эмоциональной экспрессии, процветает «культ рационального отношения к жизни» и эмоциональной «несгибаемости» как метафоры силы и устойчивости. Эмоции привычно отрицаются, обесцениваются, игнорируются. Как следствие – теряется эмоциональная теплота во взаимоотношениях, страдает способность выстраивать коммуникацию, возрастают проявления агрессии, жестокости, непонимания, неудовлетворенности собой и окружающим миром, статистика психосоматических заболеваний «набирает обороты». А дети – они быстро воспринимают такое поверхностноскептическое отношение к внутренней жизни как верное и единственно допустимое, и уже в детстве накапливают «букет проблем» социально-эмоционального развития. Отсюда возникают трудности адаптации, проблемы поведения, нарушения эмоционально-волевой регуляции, снижение мотивации, трудности общения и работы в коллективе, неврозы и другие проявления дисгармоничного развития.

Может ли быть счастлив лишенный эмоциональных проявлений, равнодушный и бесчувственный, но зато крайне интеллектуально продвинутый и профессионально подкованный индивид, если достигая известных успехов в учении и работе, он при этом недоволен собой и другими, нелюбим, неудовлетворен окружающим и отношениями, не имеет друзей? Психическое здоровье требует баланса между эмоциональной и рациональной сторонами жизни. Как и другие способности человека, эмоциональный интеллект можно и нужно развивать, чтобы лучше понимать себя и других, строить теплые и доверительные отношения, получать удовольствие от жизни, сохранить здоровье, душевное равновесие и гармонию с собой и окружающим миром.

Как взрослым помочь своим детям в развитии эмоционального интеллекта? Как научить детей использовать свои эмоции в деятельности и общении, а самому – научиться понимать мир своих и детских чувств и применять эти знания для преодоления трудностей адаптации, проблем поведения, с целью сближения в семье и коллективе, - обо всем этом по порядку.

Эмоциональный интеллект (EQ) включает в себя ряд взаимосвязанных способностей:

- ✓ Умение распознавать, понимать и называть свои эмоции и их причины;
- ✓ Умение конструктивно (приемлемым способом) выражать свои чувства и переживания;
- ✓ Умение управлять своими эмоциями, регулировать и контролировать свои эмоциональные проявления;
- ✓ Умение распознавать переживания других людей в различных социальных ситуациях, понимать возникающие у окружающих чувства и предполагать их причины;
- ✓ Умение учитывать это понимание мира эмоций в своем поведении.

Дети и подростки с развитым эмоциональным интеллектом отличаются большей уверенностью в своих силах, они более открыто взаимодействуют с другими людьми, имеют широкий круг общения и увлечений, легче добиваются успехов в учебе. Кроме того, они лучше понимают последствия своего поведения, имеют более высокую самооценку, быстрее адаптируются в новом коллективе (например, при смене детского сада или при переходе в другую школу). В своем поведении они придерживаются общепринятых социальных норм и правил, лучше контролируют себя, - значит, взрослым не нужно постоянно их спрашивать: «Не забыл помыть руки?» или напоминать: «Убери за собой игрушки!». Они обычно пользуются большей популярностью у сверстников, проявляют гораздо больше чуткости к окружающим, менее подвержены тревожности, выбирают наиболее приемлемые стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Именно поэтому заботиться об эмоциональной жизни ребенка важно не в меньшей степени, чем о его физическом и умственном развитии.

Советы родителям «Как общаться с ребенком?»

Для последовательного развития детской эмоциональной компетентности необходимо целенаправленное влияние взаимосвязанных факторов:

- ✓ *Благоприятный микроклимат в семье.* Родителям важно помнить: даже если отношения в семье не носят характер открытой конфронтации, но основаны на взаимном неуважении, отчуждении, холодности, это наносит большой вред эмоциональному миру ребенка. Гораздо полезнее, если взрослые члены семьи стремятся открыто выражать свои чувства, проговаривают их (иногда этому искусству следует целенаправленно учиться и тренироваться вместе с ребенком!)
- ✓ *Внимание к эмоциональным проявлениям ребенка и его личности в целом.* Важно сохранять то, что ребенок делает в процессе творчества: рисунки, поделки, истории в картинках и т.д. – так вы покажете, насколько это ценно для вас. Стоит отмечать новые навыки и успехи ребенка (можно даже завести специальный «Дневник достижений» или отмечать новые вершины в «Календаре личных побед» - кому как больше нравится). В конце дня важно найти время, чтобы спокойно и доброжелательно обсудить, чему ребенок научился, что нового узнал, чем бы хотел продолжить заниматься завтра. Такая фиксация открытий поможет формированию здоровой самооценки, развитию способностей к самоанализу (рефлексии), самоконтролю и планированию, а также даст возможность вам и вашему ребенку стать ближе за счет взаимного доверия и поддержки.
- ✓ *Участие ребенка в повседневных семейных делах.* Не стоит ограждать его от таких бытовых забот, как уборка, стирка, мелкий ремонт и т.д. Здорово, если удастся привлечь ребенка к уходу за младшими детьми, пожилыми членами семьи, домашними животными (по мере сил и возможностей возраста, конечно). Это может показаться мелочью, между тем, такая помощь позволяет ребенку почувствовать свою значимость, свой вклад в общее семейное дело. Можно закрепить за ребенком определенные домашние обязанности и обозначить их в виде коротких узнаваемых рисунков или нарисовать небольшой плакат, схему, обозначить в семейном календаре и разместить на видном месте. Тогда ребенку легче будет вспомнить, в

каких делах он должен помочь (Примеры: после ужина помочь убрать со стола; вымыть обувь, придя с прогулки; вечером поменять воду в кошачьей миске). Прежде чем позволить ребенку выполнить какую-то домашнюю обязанность полностью самостоятельно, нужно убедиться, что он в состоянии ее сделать, поработать над возможными ошибками, не забыть про технику безопасности и проконтролировать результат. Когда ребенок участвует в совместной деятельности с родителями, это развивает эмпатию (способность понимать чувства других, сочувствовать, сопереживать).

- ✓ *Уважение к мнению ребенка* совершенно необходимо, особенно когда принимаются решения, которые непосредственно касаются его самого или всей семьи (кого пригласить на день рождения, как провести выходные, какой фильм посмотреть и т.д.). Здесь нужно чутко прислушиваться к мнению малыша и стараться учесть его пожелания и выбор. Когда дело касается лично ребенка, степень самостоятельности в принятии решений возрастает тем в большей степени, чем старше он становится.
- ✓ *Развитие адекватной положительной самооценки ребенка.* То, как оценивают ребенка значимые взрослые, то, как они реагируют на детские успехи и неудачи, во многом определяет, как он сам будет относиться к себе. Здоровая самооценка включает в себя позитивное самовосприятие и самоотношение, не может развиваться спонтанно, а негативную самооценку и неприятие себя очень сложно изменить. Поэтому с детства нужно ежедневно работать над тем, чтобы ребенок научился осознавать и принимать себя.

Считается, что формированию позитивной самооценки ребенка помогает ежедневное соблюдение следующих **полезных правил**:

- не надо сравнивать ребенка с другими детьми (это касается любых сравнений, даже если они в пользу ребенка);
- безусловно («просто потому, что он есть») принимать уникальность и любить ребенка, демонстрировать это в словах и поступках;
- хотя бы полчаса в день включенно общаться (активно слушать, уделяя персональное внимание) и играть с ребенком. Важно, чтобы взрослый общался не «между делом», а был полностью включен в ситуацию взаимодействия с ребенком. Так взрослый невербально сообщает ребенку: «Наше общение для меня ценно, а ты мне интересен как партнер по общению и игре».
- правильно хвалить ребенка, говорить ему о его достоинствах, подчеркивать, как вам интересно с ним играть, читать, вместе готовить, ходить по магазинам и т.д. Важно хвалить не обобщенно («умница», «молодец»), а указывать на то, что конкретно у ребенка получилось хорошо и почему. Например: «Зебра на рисунке получилась как настоящая, потому что в этот раз ты использовал черный и серый карандаш. Твой рисунок очень поднимает мне настроение!».
- ✓ Наличие семейных традиций, которые объединяют семью, способствуют формированию благоприятного микроклимата и чувства «надежного тыла» у ребенка. Заведите добрые традиции: вместе заботиться о птицах и белочках в ближайшем парке (мастерите для них кормушки и регулярно наполняйте их кормом в холодное время года), навещайте ваших родных и близких (пусть ребенок примет активное участие в приготовлении пирога или печенья, нарисует открытку или выучит стихотворение). Ваша задача – заинтересовать ребенка этими действиями, подчеркнуть, как важен его личный вклад для всей семьи и как взрослые его любят и ценят его помощь и участие. Когда ребенок чувствует в лице родителей и ближайших родственников крепкую опору, ему всё удается гораздо проще.
- ✓ Положительный личный пример взрослых. Если ребенок мал и еще не понимает объяснений, он прекрасно понимает действия близких людей и копирует их. Поэтому взрослым следует тщательно следить за собой и моделировать такое поведение и эмоциональные реакции, которые хотели бы видеть у своих детей. Личным примером можно обучать ребенка эмпатии, развивать это важное качество. В любом возрасте полезно проговаривать собственные эмоции, эмоции ребенка и других участников

ситуации. Подражая взрослым, имеющим такую полезную коммуникативную привычку, ребенок сможет сам тренировать это умение.

- ✓ Игра и обсуждение окружающего для развития эмпатии и коммуникабельности. Развитию эмпатии и эмоционально-коммуникативных умений (коммуникабельности) как важных составляющих эмоциональной грамотности способствуют совместные сюжетно-ролевые игры. Во все не обязательно разыгрывать сложный сюжет, достаточно коротких сценок, в которых ребенок сможет проговаривать реплики игрушек-участниц ситуации. Особенно полезно обыгрывать различные новые для ребенка ситуации накануне соответствующих событий в реальной жизни. Полезно вместе с ребенком обсуждать содержание и эмоциональные проявления героев фильмов, мультфильмов и книг по ходу знакомства с ними. При совместном чтении/ просмотре произведения, периодически делайте паузы и обсуждайте с ребенком возможные варианты реакции героев на происходящее, их причины. Поскольку у детей нет такого богатого опыта общения, как у взрослых, важно научить их грамотно выражать свои мысли и эмоции, чтобы сделать их понятными для окружающих. Вот примерные вопросы для обсуждения с ребенком прочитанного / увиденного:

- Тебе понравилась эта история?

- Что тебе показалось самым интересным? Что нового ты узнал?

- Что было самым смешным (забавным, неожиданным, странным, грустным и т.д. в зависимости от сюжета произведения)?

Игра «Крокодил»

С помощью мимики и жестов нужно по очереди изображать и отгадывать различные слова или фразы (их можно придумать самим, найти в интернете или купить специальные наборы в специализированном отделе книжного магазина). В процессе такой игры ребенок использует невербальные средства коммуникации, учится владеть своим телом, выражать с его помощью свои мысли и чувства, быть внимательным к партнеру по общению (когда происходит смена ролей, ребенок должен полностью сосредоточить внимание на следующем участнике, чтобы угадать, какая фраза загадана).

«Словесный портрет»

Вы загадываете какого-то персонажа (героя из сказки, фильма, мультфильма или вполне реального человека – вашего общего знакомого) и пробуете описать этого человека, не называя его по имени. Вы рисуете словесный портрет персонажа – «невидимки», задача ребенка – угадать, о ком идет речь. Не забудьте поменяться ролями. Аналогичным образом можно играть в «Бюро находок» или «Антикварный магазин», но здесь уже загадываются предметы, и задача одного участника – объяснить, что за предмет он загадал, описывая различные характеристики, способы применения и др.

Играя в группе, можно назначить призы для тех, кто быстрее всех угадает персонажа или предмет. Эти игры развивают умение внимательно слушать и выражать свои мысли кратко, ёмко и доступно для остальных.

Игры для развития эмоционального интеллекта

Игра «Эмоциональная угадайка»

Для развития эмоционального интеллекта можно придумать множество увлекательных игр. Для младших школьников обогащать эмоциональный словарь нужно начинать с самых простых, «базовых» эмоций: радость, злость (гнев), грусть, страх, интерес, стыд (вина).

Смысл игры – угадывать эмоцию, которую переживает герой на картинке. Для этого можно использовать специальные карточки-пиктограммы, со схематичным изображением эмоций, которые можно найти в книжных магазинах или нарисовать самим.

На небольших картинках красочно изображаются сказочные герои и дети в разных эмоциональных состояниях и жизненных ситуациях, а также картинки, на которых эмоции изображены схематично («рожицы» - смайлики).

Лучше, если в вашем наборе будут как изображения животных и фантастических существ, так и людей – героев мультфильмов и рассказов, девочек и мальчиков, мужчин и женщин. Будет хорошо, если вы дополните «мультяшные» картинки реалистичными изображениями (используйте фотографии людей, иллюстрации из детских книжек, репродукции картин художников). Теперь к картинкам предстоит подобрать соответствующие «пиктограммы», отображающие эмоции.

При этом важно, чтобы ребенок не только назвал эмоцию, но и на доступном ему уровне объяснил, почему подобрал одну картинку к другой (метод ассоциаций). Можно спросить, в каких случаях, когда и где (дома, в школе, на улице, в гостях) у ребенка последний раз/ обычно бывает такая эмоция (чувство, состояние), что стало причиной, полезно вместе вспомнить сказки или стихи, в которых герой испытывал подобное чувство, обсудить, как герой выразил свою эмоцию. Лучше, если пример ответов сначала покажет взрослый.

Для отработки умения распознавать и называть различные эмоции, можно предложить детям игру в группе с «Коробочкой эмоций»: каждый ребенок по очереди вытягивает карточку-эмоцию, не показывая её остальным. После этого каждый из участников пытается изобразить различными невербальными средствами и в речи, не называя эмоцию и однокоренных слов, ту эмоцию, которую вытянул. Остальные участники угадывают и объясняют свои ответы: как они догадались, что это за эмоция. Обсуждение: Какие эмоции легче показывать? А какие сложнее? Почему?

С использованием «эмоциональных карточек» ребенок научится более четко и тонко узнавать и называть различные эмоции, «угадывать» их по характерным проявлениям (в мимике, жестах, положении тела), сможет соотносить чувства разных героев и влияние на их поступки. Иногда это будет не столько игра, сколько спонтанная беседа-обсуждение, где ваш ребенок сможет при случае рассказать о своих мыслях и чувствах.

Игра «Наши чувства»

Заранее следует подготовить фотографии или рисунки ситуаций, в которых дети переживают какую-то эмоцию.

Над картинкой помещается короткий текст, который поясняет её смысл. В нем нужно выделить название эмоции (Например: «На день рождения Кате подарили много подарков. Она очень рада!»). Внизу под картинкой помещается задание для участника – вопрос, на который ему надо ответить (Например: «Расскажи, а когда ты бываешь очень рад?»).

Такая игра является семейной, поэтому здорово, если в ней участвуют взрослые и дети, а кто-то из старших берет на себя роль ведущего. Обязательно играйте вместе с детьми, отвечайте с ними «на равных». Если кто-то из участников еще не научился читать, текст на его карточке читает ведущий. Если в ответе на вопрос выбранной карточки возникло затруднение, можно заменить задание (придумать и разместить рядом «палочкивыручалочки» - полоски бумаги, на которых есть альтернативный вопрос или задание: например, «Попроси помощь друга», «Расскажи о любимой игрушке или герое из книги» или «Пропуск хода, можешь не отвечать»). Чтобы закрепить умение выражать свои эмоции, можно использовать и вариант без иллюстраций.

Игра «Продолжи фразу»

Ребенку предлагается рассказать, когда и в какой ситуации он бывает таким: «Я радуюсь, когда...», «Я злюсь, когда...», «Я огорчаюсь, когда...», «Я обижаюсь, когда...», «Я грущу, когда...». Хорошо, если при назывании неприятных переживаний (отрицательных по знаку сильных эмоций) будут названы способы улучшить свое состояние: как помочь себе самому, чем можно заняться или что предпринять, где найти помощь, если изменить состояние самому сложно/ невозможно.

В дополнение к этой игре можно составить и ежедневно пополнять «Календарь эмоций», на котором схематично (в виде нарисованной пиктограммы) изображать или писать словами – самостоятельно или с вашей помощью (например: грустный день Г, радостный день Р, нормальный день Н). При желании изображение в «окошке» дня можно делать цветным, например: раскрашивать пиктограммы положительных эмоций в теплые цвета, а пиктограммы отрицательных – в холодные тона. Так ваш календарь эмоций становится более наглядным. Для начала можно ограничиться тремя эмоциями радостью, грустью и спокойствием, затем, по мере знакомства ребенка с «азбукой эмоций», можно постепенно расширять спектр. В конце недели или месяца удобно подсчитать, каких эмоций было больше, обсудить с ребенком, почему это так, можно использовать эти моменты для формирования рефлексивной позиции, планирования (как сделать так, чтобы следующая неделя / месяц были более радостными, позитивными).

Игра «Эмоциональное лото»

Одна из интересных, более сложных модификаций предыдущей игры: в ней дети смогут закрепить приобретенный эмоциональный словарь и приобрести навыки конструктивного общения в группе сверстников и взрослых. В ней используются те же картинки ситуаций, что и в предыдущей игре, но размещаются они в виде таблиц лото (по 1-2 таблицы с изображениями 4-5 ситуаций на каждого участника). В мешочек вместо фишек складываются нарезанные листочки с описанием конкретной ситуации и эмоции или одной только эмоции (в зависимости от возраста детей и их подготовки меняется и уровень сложности). Выигрывает тот, кто первым закрыл таблицу.

Вместе с взрослым играя и обсуждая разные эмоциональные ситуации, ребенок со временем и сам научиться выражать собственные переживания так, чтобы это было понятно окружающим, и по необходимости регулировать слишком сильную экспрессию, – а это уже основа произвольной регуляции своего поведения, столь необходимая для соблюдения правил и норм поведения в обществе. Закрепив навык правильного распознавания и верного подбора названия для базовых эмоций, можно расширять и обогащать эмоциональный словарь в дальнейшем, пополняя его всё новыми оттенками.

Игра-упражнение «Рисуем чувства»

Для игры нужна только бумага и карандаши (фломастеры, краски, восковые мелки тоже подойдут). Ребенку предлагается нарисовать, как он себя в данный момент ощущает (сделать «портрет своего настроения»). При этом можно царапать, рисовать линии, круги, каракули, узоры или картинку так, как хочется самому ребенку. Аналогично можно поработать с пластилином, глиной, тканью или художественными материалами (в зависимости от умений и предпочтений ребенка). Когда творческая работа будет завершена, нужно спросить и записать, какое чувство ребенок хотел выразить. Важно, чтобы вы положительно оценили рисунок: так ребенок поймет, что такое занятие – хороший способ заметить, назвать и выразить свои собственные чувства.

Игра-кейс «Эмоции и поступки»

Эмоциональное и моральное развитие идут вместе, поэтому одно невозможно без другого. Освоение моральных норм является столь же важным, как и развитие навыков общения. Ежедневно детям приходится не только сдерживать, целенаправленно регулировать свои эмоции, но и решать, как поступить, кого и почему надо слушать, какой сделать выбор и т.д.

В главные задачи развития по мере взросления ребенка входит формирование таких качеств личности, как ответственность, инициативность, самостоятельность, осознание своего места и роли в группе сверстников, идет дальнейшее развитие социальных умений: сотрудничать, ладить с другими, решать проблемы и конфликты, сочувствовать и поддерживать контакты с другими людьми.

Смысл игры – в развитии внутренней компетентности, когда дети встречаются в предложенных ситуациях-кейсах с различными ситуациями человеческого

взаимодействия, герои которых переживают различные эмоции и действуют под их влиянием. Чтобы приобрести опыт более открытого выражения себя, а также научиться внимательно (!) слушать и учитывать позицию других, детям важно развивать и закреплять социальные навыки в группе сверстников (при взаимодействии с другими детьми, как в неформальной среде, так и в условиях класса или детского коллектива).

Для организации коммуникативной игры с элементами тренинга потребуется материал для проведения интерактивного занятия (заранее подготовленные кейсы-ситуации: в текстовом формате или с иллюстрациями в форме визуального или видеоряда), вопросы для участников, упражнения, позволяющие развить навыки анализа и критической оценки, выработать стратегии взаимодействия, необходимые для принятия решения и работы в команде.

Взрослый играет в данном случае организующую роль – модератора, который координирует процесс взаимодействия, помогает в поиске оптимальных решений кейсов (проблемных ситуаций), следит за соблюдением правил группы и своим примером показывает, какое поведение в группе и способы общения наиболее приемлемы в той или иной ситуации.

При разборе ситуаций-кейсов необходимо актуализировать на конкретных жизненных примерах и случаях из детского и подросткового опыта широкий круг понятий, обозначающих чувства, переживания и поступки, а также моральных категорий. В ходе разбора стоит закреплять эти категории, помогая выделять в ситуациях взаимодействия эмоциональный и моральный смыслы. Для того чтобы удобнее было подмечать и называть чувства и поступки, психологические эмоциональные слова и категории организованы в таблицу:

<i>Эмоции/ состояния</i>	<i>Поведение/ поступки</i>	<i>Моральные категории</i>
Испугаться	Баловаться	Добро/ доброе дело
Волноваться	Проказничать	Зло/ недоброе дело
Тревожиться	Хитрить	Совесть
Досадовать	Дразнить	Вина
Обижаться	Пугать	Храбрость
Интересоваться	Не слушаться	Терпение
Огорчаться	Нарушить запрет	Забота
Радоваться	Обижать / заставлять	Дружелюбие
Растеряться	Упрашивать	Благодарность
Смутиться	Хвастаться	Справедливость
Стесняться	Бояться признаться	Честность (правда)
Сердиться	Договориться	Порядочность
Гневаться / злиться	Дружески поддержать	Сочувствие
Возмутиться	Дарить	Милосердие
Увлекаться	Сопереживать	Ответственность
Бояться	Отстоять себя/ свое мнение	Достоинство
Грустить	Защищать слабого	Уважение

Стоит также продумать ритуалы приветствия и прощания, а также подобрать упражнения, обучающие снятию напряжения (дыхательные техники, медитации-визуализации, например «Ведомое мечтание») и интерактивные игры, способствующие развитию коммуникативных навыков (типа «Твистер», «Слепой и поводырь», «Крокодил», совместное рисование под музыку или коллаж).

Обучение приемам снятия напряжения: техники релаксации

Развитие эмоциональной компетентности ребенка стоит дополнить освоением специальных приемов расслабления. Ими можно начинать и заканчивать занятия, посвященные

знакомству с эмоциями и обучению способам их выражения, а также обязательно практиковать в тех случаях, когда «эмоции на пределе» и «градус напряжения» явно зашкаливает. Будет полезно, если вы обучите ребенка навыку глубокого дыхания, а также покажете несколько медитаций-визуализация

Упражнение «Солнышко - тучка»

Услышав слово «солнышко», ребенок улыбается, расслабляется, сидя на стуле или на полу (там нужно расстелить мягкий коврик) в удобной позе; можно предложить ему представить, что он лежит на солнышке, ему тепло и хорошо, всё тело расслаблено, ему приятно и спокойно. Когда ребенок слышит слово «тучка», ему нужно напрячь тело, сжать руки в кулачки, нахмуриться, как будто на кого-то разозлился. Затем снова выглядывает «солнышко».

Упражнение «Цветок»

Ребенок садится на пол, опускает голову на колени и расслабляется. Вы даете инструкцию и показываете жестами: «Представь себе, ты – маленькое семечко. Сейчас семечко прорастает (ребенок поднимает голову), росточек начинает расти, тянуться к солнышку (ребенок медленно поднимается на ноги, встает). И вот красивый цветок распускается (ребенок полностью выпрямляется и вытягивает прямые руки над головой, тянется вверх; проходит фаза напряжения). Затем наступает ночь, цветочек засыпает» (ребенок свободно опускает руки вдоль туловища и расслабляется; наступает фаза расслабления).

Упражнение «Котёнок»

Ребенок встает на четвереньки, выгибает спинку вверх (фаза напряжения), затем опускается на ноги, руки вытягивает вперед, голова опущена вниз (фаза расслабления).

Упражнение «Пружинка»

Исходное положение – лежа на спине, руки вытянут вдоль туловища. На выдохе ребенок поднимает колени к груди, обхватывает их руками (фаза напряжения), на выдохе – возвращается в исходное положение и расслабляется.

Упражнение «Воздушный шарик»

Даем ребенку инструкцию, дополняя слова действиями: «Шарик надувается. Плавно напрягаем все мышцы, поднимаем руки до положения параллельно полу, надуваем щеки. Шарик полетел – кружимся по комнате. Шарик сдувается – замедляем движение, останавливаемся, сдуваем щеки, плавно опускаем голову, расслабляемся».

Важно: период расслабления должен быть немного дольше периода напряжения, заканчивать каждое упражнения следует состоянием расслабления.

Формирование эмоциональной компетентности в детском и подростковом возрасте очень актуально, а его результатами являются обогащение и расширение социально-эмоционального опыта, развитие адаптационного потенциала личности, предпосылок успешной и продуктивной деятельности и эффективного поведения в самых разных жизненных ситуациях.

Развивая эмоциональный интеллект ребенка, старайтесь сохранить доброжелательную атмосферу, чтобы каждый мог свободно делиться любыми переживаниями: и положительными, и отрицательными, а сами старайтесь использовать ваше общение как возможность поделиться своим опытом, чувствами и воспоминаниями.

