

Министерство культуры и туризма Пензенской области

ГКУК «Пензенская областная библиотека  
для детей и юношества»



*Мы рады вас видеть:*

вторник - пятница: с 10.00 до 19.00,  
суббота - воскресенье: с 10.00 до 18.00,  
понедельник - выходной день.  
Последний четверг каждого месяца -  
санитарный день.

Адрес: г. Пенза,  
ул. Толстого, 8а, т. 94-58-17,  
зал делового и досугового чтения 49-15-50.  
E-mail: [biblioteka\\_sura@mail.ru](mailto:biblioteka_sura@mail.ru)  
Сайт: <http://dyub.org>



# Как подружить детей с ЭМОЦИЯМИ

Советы  
психолога  
родителям



Составитель Е. М. Ольховая  
Редактор Н. В. Ларюшкина, Н. Г. Полякова  
Компьютерная верстка М. П. Суворкина  
Ответственный за выпуск Ю. А. Звягина

Как подружить детей с эмоциями / составитель  
Е. М. Ольховая. – Пенза : ГКУК «Пензенская областная  
библиотека для детей и юношества», 2022. – 24 с. – Текст :  
непосредственный.

Знак информационной продукции **0+**

---

Подписано к печати 17.03.2022      Формат 60×84/16  
Заказ № 01  
Усл. печ. л. 1,5      Тираж 30

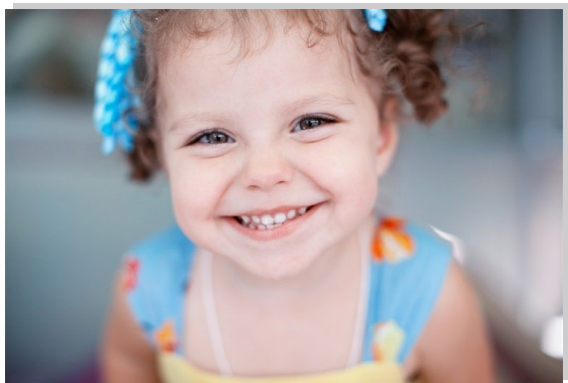
---

Издательство ГКУК «ПОБДЮ»  
Отпечатано в издательском отделе ГКУК «ПОБДЮ»  
440061 г. Пенза, ул. Толстого, 8-а  
(тел.: 94-58-17, e-mail: biblioteka\_sura@mail.ru)

© ГКУК «Пензенская областная библиотека для детей и юношества»

- ◆ Готтман, Д. Эмоциональный интеллект ребенка : практическое руководство для родителей / Д. Готтман, Д. Деклер. – 7-е изд., испр. и доп. – Москва, Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 296 с. – Текст : непосредственный.
- ◆ Кедрова, Н. Азбука эмоций / Н. Кедрова. – Ростов на Дону: Феникс, 2015. – 120 с. – Текст : непосредственный.
- ◆ Пономаренко, В. Практическая психология для ребят: семь эмоций семи королевств / В. Пономаренко. – Москва : АСТ, 2020. – 224 с. – Текст : непосредственный.
- ◆ Рыжакова, И. Эмоциональный интеллект: кто рулит твоими эмоциями / И. Рыжакова. – Москва : АСТ, 2021. – 256 с. – Текст : непосредственный.
- ◆ Сергиенко, Е. А. Эмоциональный интеллект ребенка и здравый смысл его родителей / Е. А. Сергиенко, Е. А. Хлевная, Т. С. Киселева. – Москва : АСТ, 2021. – 255 с. – Текст : непосредственный.
- ◆ Хили, М. Детские истерики, гнев, обиды: как научить ребенка справляться с сильными эмоциями / М. Хили. – Москва, 2021. – 240 с. – Текст : непосредственный.
- ◆ Шабанов, С. Эмоциональный интеллект : российская практика / С. Шабанов, А. Алешина. – Москва, 2021. – 432с. – Текст : непосредственный.

Уважаемые родители! Эмоциональный интеллект человека не развивается за неделю или месяц – это долгая и кропотливая работа, результат которой не проявляется моментально. Умению разбираться в себе и своих чувствах нужно учиться. Это поможет каждому из вас стать лучшим наставником для сына или дочери. А ребенку быть успешнее, легче адаптироваться к постоянно меняющимся обстоятельствам, находить выход из сложных ситуаций.



Более подробную информацию по теме вы сможете узнать из рекомендованной литературы:

- ♦ Борисо, Д. EQ. Эмоциональный интеллект на практике : как управлять своими эмоциями и не позволять им управлять вами / Д. Борисо. – Москва : Эксмо, 2020. – 240 с. – Текст : непосредственный.
- ♦ Быкова, А. Как подружить детей с эмоциями : советы «ленивой мамы» / А. Быкова. – М. : Издательство «Э», 2018. – 126 с. – Текст : непосредственный.
- ♦ Гиппенрейтер, А. Н. Развиваем эмоциональный интеллект : детям о метафорах / Ю. Б. Гиппенрейтер, А. Н. Рудаков. – Москва : АСТ, 2021. – 64 с. – Текст : непосредственный.

## ***Уважаемые родители!***

Несколько десятков лет назад одной из основных целей воспитательного процесса было достижение высоких результатов в развитии умственного интеллекта детей. Но впоследствии стало понятно, что гармоничное развитие личности невозможно без умения регулировать эмоциональное состояние. Для детей развитый эмоциональный интеллект – основа успешного и, главное, счастливого будущего. Хорошо ориентируясь в собственных эмоциях и чувствах других людей, ребенку будет легче взаимодействовать с окружающими: устанавливать и поддерживать межличностные отношения, вовремя оказывать помощь и поддержку, разрешать конфликты, уметь работать в команде.

Дети, чьи родители постоянно уделяют внимание их эмоциональному воспитанию, имеют более крепкое здоровье и высокую успеваемость. Они способны ставить разумные позитивные и достижимые цели, принимать ответственные решения и учитывать их последствия, понимать себя и свои потребности, грамотно управлять своим поведением в различных ситуациях, понимать и анализировать свои эмоции, критически и рефлексивно мыслить.

Советы психолога, опубликованные в этом издании, помогут вам получить представление о методах и способах развития сферы эмоций и чувств вашего ребёнка в разные возрастные периоды.



## Эмоциональный интеллект. Развиваемся вместе с ребенком

Жизнь человека состоит не только из череды различных событий, но и отношений к ним. За способность выражать и понимать свои чувства и намерения окружающих людей отвечает особый вид интеллекта – эмоциональный.

Само понятие «эмоциональный интеллект» появилось в 80-х годах XX века, а заговорили о важности его развития после публикации книги научного журналиста Дэниела Гоулмана «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ».

**Эмоциональный интеллект** – это способность человека распознавать эмоции и оказывать на них влияние, понимать истинные желания и мотивы, а также управлять своими чувствами и принимать чувства других людей. Это звучит как заклинание, а способность управления гневом или грустью кажется волшебством. Однако это совсем не так, и любая эмоция поддается влиянию человека, нужно только научиться распознавать сигналы, которые посылает организм. А задача родителей – создать условия для этого развития соответственно возрасту и физиологии ребёнка.

Именно мама и папа учат детей принимать и проживать различные эмоции, различать, называть и выражать их, а также понимать то, что происходит с другими людьми.

Рассмотрим основные моменты развития эмоционального интеллекта, ориентируясь на возраст ребенка.

### *Ранний возраст (до 3 лет)*

Эмоциональный интеллект начинает формироваться с самого рождения. Это происходит естественно, когда мама или другой близкий взрослый откликается на эмоции малыша, дарит ему



Эмоциональная карта семьи



Предложите каждому члену семьи определить и записать на отдельном листе те эмоции и чувства, которые они хотели бы испытывать каждый день, находясь дома. Затем составьте общий список и обсудите те действия, которые помогут вызвать эти эмоции. Важно помнить, что поступки для поддержания определенной эмоции должны быть конкретными и понятными всем членам семьи.

Например:

1. - Делать искренние комплименты каждый день;  
- Улыбаться и говорить «Доброе утро!»;  
- Делиться друг с другом событиями, произошедшими за день. Внимательно выслушивать каждого члена семьи.
2. В ходе обсуждения в семье определили, что важной эмоцией будет интерес. И для того, чтобы ее испытать, необходимо совершить определенные действия, которые также совместно согласовываются. Это может быть просмотр интересного фильма, который подбирает по очереди каждый член семьи, настольная игра и т.п.

Хорошо, если список получится из 5-7 действий или поступков, которые будут включены в эту карту. Ее можно красиво оформить в виде коллажа или рисунка и повесить на видном месте. Используя эту карту, также можно обсудить и другие важные для семьи вопросы, например: Как справиться с нежелательными эмоциями? Как не допустить конфликтных ситуаций?

Каждый член семьи может предложить свои способы управления эмоциями, которые помогут избежать нежелательного поведения.

Работа с картой может продолжаться длительное время с ежедневными внесениями изменений или дополнений. Обращение к карте поможет проанализировать и выявить, над чем еще стоит поработать.

и за эмоции других людей. Это важно, так как часто эмоции заставляют совершать необдуманные поступки. Когда дети размышляют над своими эмоциями и чувствами, чувствами других, они становятся способными понять и справиться с различными сложными ситуациями.

Еще одна практика, которая помогает развивать эмоциональный интеллект, поддерживать атмосферу радости, доверия и доброжелательности в семье.

Разрешить конфликт	
Я	Другой человек
<b>Идентификация и выражение эмоций</b>	
Что вы чувствовали в этой ситуации? Как вы выражали свои эмоции?	Как вы думаете, что чувствовал другой человек в данной ситуации? Как другой человек выражал свои эмоции?
<b>Понимание причин</b>	
Почему вы испытали эту эмоцию?	Как вы думаете, почему другой человек испытал эту эмоцию?
<b>Управление эмоциями</b>	
Как вы управляли своими эмоциями?	Как другой человек управлял своими эмоциями?
<b>Планирование будущего. Использование эмоций в решении задач</b>	
Как вы могли бы лучше справиться с этой ситуацией? Что бы вы сделали, если б снова попали в такую ситуацию? Какой наилучший способ справиться с этой ситуацией? Что вы можете сделать сейчас?	



свою заботу и ласку. Ребенок видит улыбки родных людей, чувствует их прикосновения, учится принимать и распознавать их реакции.

Знакомство малыша с эмоциями страха, грусти, боли происходит, когда начинаются колики, режутся зубки или мама долго не подходит к нему.

**!** Основная роль родителя в этом возрасте – отвечать на эмоции так, чтобы ребенок чувствовал себя нужным, значимым, услышанным и защищенным. Именно в этом случае развитие будет происходить в гармоничном направлении.

### Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет)

В этом возрасте дети знакомятся с названиями эмоций, учатся распознавать их у себя и других людей, узнают способы преодоления гнева и агрессии.

Главное для ребёнка – полноценное проживание всего спектра чувств. Но в этом их не всегда поддерживают родители. Многих в детстве учат подавлять свои эмоции, чтобы показаться воспитанными. И если бурно проявлять радость еще приемлемо, то бояться, злиться, плакать всегда под запретом – всё это стыдно и некрасиво.

**!** Подавление эмоций, их обесценивание не только не способствует развитию эмоционального интеллекта, но и заставляет ребенка стыдиться себя и собственных чувств. Сдерживание сильных эмоций в детском возрасте может привести к неврозам и психологическим проблемам во взрослой жизни.

В этом возрасте родителям необходимо донести до детей, что нельзя делить переживания на хорошие и плохие. Каждая из них – ключ к познанию окружающего мира. Через понимание и «проживание» своего и чужого эмоционального состояния

ребёнок должен прийти к управлению своим миром, его созиданию и изменению в лучшую для себя сторону. Именно это и станет залогом его счастливого будущего.

**! Научите ребенка справляться с эмоциями и направлять их в конструктивное русло. Даже агрессию можно сделать созидательной.**

**! Постарайтесь найти вместе с ребенком что-то положительное в каждой эмоции. Порассуждайте, в каких ситуациях грусть, злость, страх или отвращение могут оказаться полезными. Например, злость поможет отстоять свою точку зрения, защитить себя, достигнуть цели; страх – держаться вдали от опасности; отвращение убережет от всего опасного и вредного ... и т.д.**

### **Младший школьный возраст (от 7 до 10 лет)**

Наиболее интенсивное развитие эмоционального интеллекта у ребенка происходит в период обучения в начальной школе. Он приобретает умение признавать и принимать собственные чувства и эмоции, учится контролировать их. А также начинает понимать окружающих его людей, находить с ними общий язык, представлять себя на месте другого человека, сопереживать ему.

Главными источниками познания мира эмоций для детей являются семья и школа.

В школе ребенок принимает участие в жизни класса, взаимодействует со сверстниками и педагогами. Но там он может столкнуться и с ситуациями травли, неприятия одноклассниками, предвзятым отношением учителей. Трудные ситуации играют в его жизни особую роль, давая возможность испытывать свои способности, что в одних случаях приносит радость и гордость за собственные достижения, а в других – служит причиной для гнева и разочарований. И здесь эмоциональный интеллект становится своеобразным регулятором жизни, способствуя закреплению нужной эмоциональной информации и отсеиванию ненужной.

### **Игра «Покажи эмоцию»**

Родитель называет различные ситуации, а ребенок показывает, какую эмоцию чувствует герой этой истории. Причем показать ее необходимо максимально ярко, используя мимику и жесты, а также предложить вариант решения этой ситуации.

*Примеры ситуаций:*

- мальчик катался с горки и упал;
- девочка увидела на рукаве паука и вскрикнула;
- ребенок случайно отпустил шарик, а тот улетел;
- ребенку не купили игрушку, и теперь он топает ногами в магазине;
- девочка увидела, что суп в холодильнике испортился.



Если в семейных взаимоотношениях постоянно возникают конфликтные ситуации, которые сопровождаются сильными эмоциональными реакциями, необходимо познакомить ребенка с некоторыми техниками их разрешения.

Один из лучших результатов использования таких практик – это вовлечение детей в процесс коммуникации. В ходе общения обдумываются разные пути управления сложной ситуацией, создается система стратегий, которая в дальнейшем способна помочь в управлении своими эмоциями.

Одна из техник заключается в следующем. Необходимо вспомнить недавнюю конфликтную ситуацию, которую не удалось разрешить. Или она завершилась результатом, который не понравился. А затем ответить на вопросы таблицы, приведенной ниже.

Предложенная техника оказывает влияние на осознание и регуляцию эмоций, видение ситуации с точки зрения других людей. Этот процесс помогает детям стать ответственным как за свои, так

### **- Помощь в поиске выхода из ситуации**

Если взрослый не уверен, какой именно помощи ждет от него ребенок, то ему можно задать вопрос: «Чем я могу тебе помочь? Какой бы помощи ты хотел от меня?». Особенно актуально это для родителей подростков. Так как в этом возрасте дети остро реагируют на советы взрослых. Выбрав такой способ реакции, папы и мамы рискуют вызвать в ответ лишь раздражение.

Иногда проблема ребенка может быть решена с помощью изменения его поведения или отношений с окружающими. Например, если его дразнят за излишнюю стеснительность или он переживает из-за трудностей в учебе. В таких случаях родители могут помочь найти способы выхода из травмирующей ситуации. В зависимости от возраста ребенка можно использовать для решения проблемы сочинение сказки или истории. С подростками также можно провести «мозговую штурм», определить варианты изменения положения и составить план действий.

Для развития сочувствия и переживания необходимо играть с детьми и дошкольного, и школьного возраста в различные специальные игры.

#### **Игра «Копируем позу»**

Самая простая игра с ребенком заключается в следующем. Взрослый принимает различные позы от простых (обе руки подняты вверх; одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону) до более сложных (подключая ноги). Задача ребенка – копировать позу, которую показывает ему родитель.

Можно воспользоваться набором картинок героев из мультфильмов и фильмов (или детских книг). Ребенку нужно посмотреть на изображения героя и повторить позу, жесты, мимику. После этого следует спросить: «Как ты думаешь, что чувствует герой на этой картинке? Что почувствовал ты, когда принял его позу и скопировал его?»

Эта игра научит ребенка понимать чувства других людей с помощью повторения их позы, жестов и мимики.

### **Подростковый возраст (от 10 до 15 лет)**

Этот возраст характеризуется «бурей» переживаний, с которыми подросток не всегда может самостоятельно справиться. Ему сложно совладать с собой, он часто не понимает, что с ним происходит. Эмоциональные проявления в этом возрасте нестабильны: от бурной радости к неконтролируемым вспышкам агрессии.



**! В этот непростой для всех период взросления ребёнка станьте для него не строгим диктатором, требующим беспрекословного подчинения и соблюдения всех норм и правил, а понимающим и сопереживающим другом.**

**! Не отвергайте, не обесценивайте сложные и порой противоречивые эмоции, мысли и поступки своего ребёнка.**

Развитие эмоционального интеллекта предполагает постепенное освоение ребёнком нескольких этапов.

#### **Распознавание собственных эмоций**

Чтобы помочь детям научиться понимать себя и других, необходимо рассказывать о чувствах и эмоциях посредством наглядного материала: картинок, пособий, детской литературы с иллюстрациями.

В первую очередь нужно познакомить ребенка с базовыми эмоциями (радость, удивление, грусть, страх, гнев, отвращение), а затем с более сложными (восхищение, отчаяние). Они могут встретиться при чтении книг или рассматривании картинок. Возможно, что названия многих эмоций будут ребенку неизвестны. Но это не значит, что с ним еще рано говорить об этом. Пришло время «расширить горизонты». Необходимо объяснить, что

испытывают герои на картинке, привести примеры из жизни или рассказать о себе, когда вы чувствовали что-то подобное.

**!** *Помогите детям подобрать слова, позволяющие описать их чувства, расширить словарный запас для их выражения:*

- Твоя игрушка сломалась, поэтому ты расстроен.*
- Ты сегодня просто светишься от счастья!*

Эмоции можно сравнивать с животными («Наверное, ты сейчас сердит, как грозный лев»), явлениями природы («Ты радуешься, как весеннее солнышко»), а еще – лепить и рисовать их. Всё, что может больше рассказать об эмоциях и поможет лучше понять самого себя, полезно делать на первой ступени развития эмоционального интеллекта.

Не стоит забывать, что дети часто испытывают смешанные эмоции. Так, ребенок, который едет в лагерь, может гордиться своей независимостью и одновременно бояться, что будет скучать по дому. «Все остальные счастливы, а я чувствую тревогу, – думает он. – Может быть, со мной что-то не так?» В таких ситуациях родители могут предложить ему изучить весь спектр эмоций и заверить его, что испытывать противоречивые чувства – это совершенно нормально.

**!** *Дети всегда берут пример со взрослых, поэтому озвучивайте свои собственные эмоции:*

- «Я радуюсь, когда мы всей семьёй весело проводим выходные»,*
- «Сейчас я очень сержусь из-за разлитых на ковер красок»,*
- «Мне радостно, когда у тебя все хорошо»,*
- «Я злюсь, когда меня не слушают».*

Показывая свои чувства (приятные и не очень), родители, как образец для подражания, дают право и ребёнку переживать всё

Для того, чтобы помочь ребенку выразить чувства, можно придумать специальный ритуал. Если речь идет о потере, можно провести символическую церемонию прощания: записать на листочке послание для потерянной игрушки или питомца, привязать его к ниточке воздушного шара и отправить в небо.

Чувства по отношению к обидчикам можно выразить с помощью письма или рисунка, а затем разорвать или сжечь его.

#### **- Умение не принимать происходящее на свой счет**

Что испытывает родитель, если у его ребенка проблемы в школе? Например, если произошел конфликт с учителем или он подрался с одноклассником. Бывает, что наиболее яркие эмоции в такой ситуации – стыд или гнев на ребенка за то, что тот поставил родителя в неудобное положение. И он стыдится так, как будто это он сам подрался, получил двойку или ярлык «неудачника» в классе. Тогда и реакция родителя направлена, в первую очередь, на заботу о себе, а не о ребенке. Не разбираясь в причинах произошедшего, он наказывает сына/ дочь или же дает советы, как себя вести, чтобы больше в такие истории не попадать. В этот момент без внимания могут остаться детские переживания. Поэтому стоит напомнить себе о том, что это ребенок оказался в неудобной ситуации, и это он сейчас нуждается в принятии и поддержке.

#### **- Умение правильно выбрать степень вмешательства в ситуацию**

Не стоит торопиться бежать в школу или к родителям соседского мальчика, чтобы защитить своего ребенка и решить проблемы за него. Ребенку важно научиться реагировать на вызовы окружающего мира, защищаться и отстаивать свои интересы. Если проблема возникла во взаимоотношениях со сверстниками и не угрожает жизни и здоровью, – важно дать ему шанс разобраться самому. Если же возникли трудности, например, с учителем – тогда вмешательство родителя уместно, а, может, даже необходимо, так как в этом случае конфликт происходит на уровне «взрослый-ребенок», и здесь расстановка сил неравна.



### **- Умение выслушать**

Необходимо дать ребенку выговориться. Проверить, правильно ли вы поняли суть проблемы. И самое главное – донести до ребенка, что его чувства уместны и имеют право на существование. Например, можно сказать так: «Я вижу, что ты очень злишься/опечален/встревожен, и я могу тебя понять. Это действительно возмутительно/грустно/страшно, когда происходит то, что случилось с тобой».

### **- Избегание фразы «Все будет хорошо»**

Так часто говорят, желая поддержать другого человека. Но родитель, произнеся эту фразу, дает ребенку обещание, которое не сможет выполнить. Ведь как все будет, он не знает, так как не управляет Вселенной. А взяв на себя такую ответственность, рискует в будущем показаться ребенку обманщиком: ведь он обещал, что все наладится. Вместо этого взрослый может выразить свое намерение сделать все, что в его силах, для улучшения ситуации.

### **- Осознание своих чувств и умение регулировать их силу**

Часто родители принимают происходящее с детьми очень близко к сердцу. Это вполне понятно – как не переживать, если твой ребенок, например, болен. Или разве можно не гневаться, если сына или дочь кто-то обижает?

Но ваша реакция не должна по силе перекрывать эмоции ребенка. Обращаясь за поддержкой, он надеется получить защиту от взрослых и опереться на них. Чтобы дать ему эту опору, мама и папа сами должны оставаться относительно спокойными. Если родители чувствуют, что их переполняют эмоции, то нужно найти возможность снять эмоциональное напряжение, а затем продолжить общение с ребенком.

### **- Оказание ребенку помощи в выражении чувств**

Ситуации, в которых ребенок обращается за поддержкой, как правило, и для него связаны с сильными эмоциями. Это может быть горе по умершему домашнему питомцу, гнев на обидчиков, страх или стыд.

многообразии эмоций, учат выражать их приемлемым способом (проговаривая их), а также создают атмосферу доверия и открытости в семье.

**!** *Обратите внимание на то, что ребенку необходимо видеть взрослого не только радостным и счастливым, но и уставшим, расстроенным, иногда разозлённым, иными словами – естественным.*

**!** *Не бойтесь быть «настоящим», чтобы ребёнок тоже мог принять самого себя со всеми слабостями и особенностями.*

Для того, чтобы познакомить ребенка с многообразием мира эмоций, существует очень много игр, в которые можно поиграть вместе с ребенком. Вот некоторые из них:

### **Игра «Продолжи фразу»**

Цель: развитие умения выражать собственные эмоции.

Игроки передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации они бывают такими:

«Я радуюсь, когда...»,  
«Я злюсь, когда ...»,  
«Я огорчаюсь, когда ...»,  
«Я обижаюсь, когда...»,  
«Я грущу, когда ...» и т. д.

### **Игра-упражнение «Изобрази»**

Цель: развитие чувств и эмоций, умения передавать эмоциональное состояние с помощью мимики и жестов.

Детям предлагается изобразить:

- сладкую конфету;
- горькое лекарство;
- кислый лимон;
- грязную бумажку;
- красивую игрушку.

## Игра «Превращение»

Цель: развитие умения передавать эмоциональное состояние с помощью мимики и жестов

Детям предлагается «превратиться» в людей, которые испытывают различные переживания.

Представь, что ты сейчас:

- ♦ певец, стоящий на сцене после удачного выступления;
- ♦ разбил дорожную вазу в гостях у друга;
- ♦ пожарный, который тушит пожар;
- ♦ играешь с забавным щенком;
- ♦ получаешь игрушку, которую ты хотел;
- ♦ получил удар мячом по голове во время игры в футбол.

Можно создавать с ребенком **«Дневники эмоций»**, в которые необходимо записывать (или зарисовывать) эмоции, возникающие в течение дня. Это позволит ребенку обращать внимание на свои чувства и связывать их с определенными событиями, а в дальнейшем поможет ему найти выход из затруднительных ситуаций.

Вот несколько вариантов дневников:

- **«Дневник добра»**, в который вносятся позитивные эмоции и связанные с ними события;
- **«Дневник побед»** с записями того, что сделано впервые;
- **«Дневник хороших воспоминаний»**, где «хранятся» лучшие моменты каждого дня;
- **«Дневник успехов»**, который «помнит» только хорошее.



Художественные произведения вызывают эмоциональный отклик, учат сопереживать, выражать собственные чувства (с помощью мимики, жестов, слов), побуждают давать эмоциональную оценку словам и действиям героев.

**При прочтении литературы рекомендуем обсудить следующие вопросы:**

- Какие эмоции испытывал герой ?
- На что эти эмоции повлияли? Что герой сделал, как поступил?
- Помогли ли герою эти эмоции или помешали?
- Какие возникли эмоции во время чтения?
- Какие чувства вызвал у тебя (тот или иной) поступок героя?
- Как бы ты поступил в этой ситуации?

Еще одним фактором, влияющим на проявление эмпатии, является семейное воспитание и реакция родителей на эмоции ребенка: насколько они замечают его эмоции, как к ним относятся, насколько уважают их.

Развитию эмпатии и других сторон эмоционального интеллекта ребенка будут способствовать следующие моменты в поведении родителей:

### ***- Признание важности переживаний ребенка***

Возможно, потеря игрушки или полученная двойка кажутся для родителей мелкой неприятностью. А для ребенка это важно. И предложение просто не обращать на это внимание вызовет у него обиду или негодование. Не стоит реагировать на проблему ребенка фразами: «это не страшно», «ничего особенного не случилось», «это не повод для слез». Такие слова он воспринимает как отрицание важности происходящего и обесценивание его чувств. Раз он плачет – случившееся имеет для него большое значение и заслуживает слез.

## Развитие эмпатии, понимания чувств других людей

Эмоциональный интеллект напрямую связан с эмпатией – способностью к сочувствию, желанием помочь. Люди, умеющие сопереживать другим, быстрее находят общий язык с окружающими, лучше устанавливают и поддерживают контакты.

Дошкольный и младший школьный возраст – самый благоприятный период для формирования эмпатии: ребенок учится сопереживать эмоциям и чувствам другого человека, ставить себя на его место, оказывать поддержку, сострадать и радоваться вместе.

Для того чтобы научить ребенка понимать эмоции окружающих людей, необходимо:

- обращать его внимание на то, что происходит вокруг. Рассказывать о тех чувствах и эмоциях, которые испытывают окружающие люди в определенных ситуациях. Важно обсуждать с ним, почему у других возникли определенные эмоции и с чем они связаны. Можно рассматривать картинки, на которых нарисованы ситуации, связанные с теми или иными эмоциями, и давать ребёнку возможность описывать то, что он испытывает, глядя на рисунок, а также рассказывать, что чувствуют изображённые персонажи;

- учить детей сочувствовать, сопереживать окружающим (заботиться о животных, растениях), воспитывать желание помогать другим, формировать умение ставить себя на место другого;

- читать хорошую детскую литературу, обсуждать поведение героев книг и мультфильмов.



## Умение регулировать эмоциональное состояние

Активное развитие эмоциональной саморегуляции осуществляется в младшем школьном возрасте. Постепенно развивается самоконтроль, повышается целенаправленность, устойчивость и глубина эмоциональных процессов. Ребенок начинает скрывать свои страхи, сдерживать слезы при негативной оценке взрослых, не показывать обиду на слова сверстников.

Работа мам и пап заключается в определении границ действий, а не желаний. Например, ребенок испытывает разочарование и выражает негативные чувства в неприемлемой форме – бьет приятеля, ломает его вещи или обзывается. Родителям следует определить и назвать эмоции, лежащие в основе недостойного поведения ребенка, потом объяснить ему, что вести себя так неуместно и непозволительно, а затем направить ребенка на поиск более подходящих способов регулирования своих негативных чувств. Мама может сказать: «Тебя злит, что Максим забрал у тебя игру. Мне бы это тоже не понравилось. Но зачем его бить? Что ты можешь сделать вместо этого?» или «Это нормально испытывать недовольство из-за того, что твоя сестра заняла переднее сиденье раньше тебя. Тем не менее, ты не должен ее обзывать. Лучше придумай какой-нибудь другой способ, чтобы справиться со своими чувствами?»

**!** *Обратите внимание на то, что каждому человеку необходимы все эмоции, а он имеет право их испытывать.*

**!** *Объясните ребенку, что проблемой являются не их чувства, а плохое поведение. Все чувства и все желания приемлемы, но их необходимо научиться правильно выражать.*

Важно научить ребенка переходить из одного эмоционального состояния в другое, контролировать себя. Можно предложить ему следующий алгоритм, который поможет справиться с интенсивными эмоциями и принять верное решение:

1. Обхватить себя руками.
2. Сказать себе: «Стоп! Это слишком сильно для меня. Нужно остановиться!»
3. Медленно вдохнуть и выдохнуть. Досчитать до 10.
4. Опустить руки, сделать еще один вдох и медленный выдох. Успокоившись, можно подумать о том, как лучше всего поступить в данной ситуации.

Чем больше ребенок знает техник и стратегий перехода из одной эмоции (страх, злость, отвращение) в другую (радость, спокойствие), тем легче ему будет не «сорваться», остаться спокойным в любой ситуации и не «наломать дров».

**!** *Заранее обсудите с ребенком, какие способы управления эмоциями приемлемы именно для него. Что поможет ему остаться спокойным в критической ситуации.*

Это могут быть следующие техники:

- переключение внимания (счет до 10);
- физические упражнения;
- вербализация эмоций (проговорить ситуацию и эмоции);
- социальная поддержка (обратиться к друзьям, близким).

Одна из практик, которая поможет ребенку найти выход из затруднительных ситуаций и справиться с сильными эмоциями – это «**Схема волшебных перемещений**» (или «Стена стратегий»). Мама или папа вместе с ребенком создают яркий плакат-коллаж из различных эмоций и рядом пишут разнообразные способы перехода из одной эмоции в другую. Например, что можно сделать, чтобы переместиться из эмоции «злость» в эмоцию «спокойствие». Или, наоборот, как справиться с радостью, которая неуместна в данный момент.

Если ребенок будет знать, как ему выйти из подобных ситуаций (сделать что-то, когда он злится или ему грустно, обидно), то ему будет легче справиться с собой и достичь поставленных целей.

С ребенком важно осваивать полезные практики, например, дыхания и расслабления. Приведем некоторые из них.

### Техника дыхания

С помощью дыхания можно влиять на свое состояние. Если человек хочет добавить себе энергии и стать бодрее, необходимо бодрящее дыхание. Для этого нужно, считая до пяти, сделать глубокий вдох через нос, а затем сделать обычный выдох через рот.

Если же наоборот хочется успокоиться, то поможет расслабляющее дыхание: делается обычный вдох через нос и долгий выдох (считая до пяти) через рот.

### Техника расслабления

Ноги поставить на ширину плеч. Согнуть колени и упереться ногами в пол. Представить себя прекрасным деревом и почувствовать, как прочно оно стоит на земле, как его крепкие корни уходят глубоко под землю. Затем поднять руки вверх – это ветви. Они стремятся ввысь и спокойно качаются на ветру – вправо, влево. Макушка дерева тянется к солнцу. Прочувствовав всю силу и мощь дерева, надо запомнить эти ощущения. И в ситуации, когда потребуется почувствовать себя сильным и спокойным, вспомнить эти ощущения.

