



Памятка для **родителей** **“Как развивать** **эмоциональный** **интеллект младшего** **школьника”**

Эмоциональный интеллект (EQ) — это способность понимать свои и чужие эмоции, управлять ими, эффективно общаться, сопереживать другим и конструктивно решать конфликты.

Для младшего школьника развитый EQ — это не просто умение сдерживать слёзы, но и способность сочувствовать однокласснику, просить о помощи, работать в команде и не бояться ошибок.

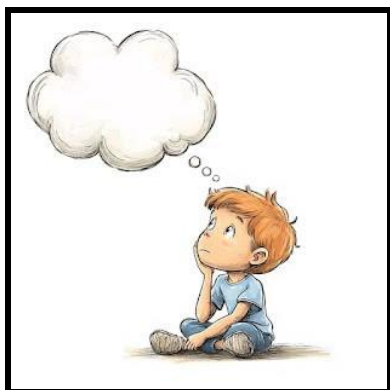
1 Первые шаги: от распознавания к принятию

Прежде чем учить ребёнка управлять эмоциями, важно помочь ему понять, «что со мной происходит».

- ❖ Говорите об эмоциях открыто. Сделайте традицией ежедневные «минутки настроения» — спрашивайте ребёнка, что он чувствовал в течение дня. Обсуждайте не только его чувства, но и свои. Например: «Я расстроена, потому что устала на работе», или «Я рада, потому что мы сегодня вместе поиграем».
- ❖ Расширяйте эмоциональный словарь. Вместо «я злой» научите ребёнка различать оттенки: «я раздражён», «я взбешён»,

«я обижен». Чем точнее ребёнок назовёт эмоцию, тем легче ему будет с ней справиться.

- ❖ Играйте в «Угадай эмоцию». Показывайте друг другу разные эмоции с помощью мимики и жестов. Можно использовать карточки со смайликами. Задача — не только угадать, но и назвать чувство и привести пример, когда оно возникает.
- ❖ Анализируйте героев книг и мультфильмов. Читая сказку, делайте паузы и спрашивайте: «Что сейчас чувствует Колобок? Почему он так поступил? А как бы ты поступил на его месте?».



2 Учимся управлять: от импульса к осознанному действию

Как только ребёнок научился распознавать эмоции, наступает следующий этап — управление ими. Важно не подавлять чувства, а находить им безопасное и конструктивное выражение.

- ❖ Будьте примером. Дети копируют поведение взрослых. Если вы в стрессе срыгаетесь на крик, ребёнок будет делать то же самое. Демонстрируйте спокойные способы реагирования: «Я сейчас очень зла, поэтому я выйду на кухню и выпью воды, чтобы успокоиться».
- ❖ Используйте «я-сообщения». Вместо обвинений («Ты меня бесишь!») учите ребёнка говорить о своих чувствах: «Я расстраиваюсь, когда ты разбрасываешь игрушки, потому что мне приходится их убирать». Это снижает защитную реакцию и помогает договориться.

- ❖ Научите «дыханию-спасателю».
Простое упражнение «Воздушный шарик»: представить, что в животе надувается шарик — медленно вдыхать, а затем медленно выпускать воздух. Это помогает успокоиться в стрессовой ситуации.

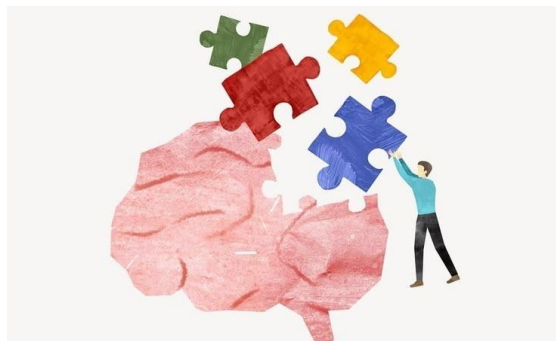
3 Развиваем эмпатию: учимся чувствовать других

Эмпатия — способность понимать чувства другого человека — является основой крепких дружеских отношений и бесконфликтного общения.

- ❖ Обсуждайте последствия поступков. Когда ребёнок обидел кого-то, не просто ругайте, а помогите ему представить чувства другого: «Как ты думаешь, что сейчас чувствует твой друг? Ему было обидно?».

- ❖ Хвалите за проявление заботы. Подмечайте и поощряйте моменты, когда ребёнок проявляет сочувствие: «Как здорово, что ты пожалел девочку, когда она упала. Ты очень добрый».

- ❖ Используйте ролевые игры. Разыгрывайте сценки из жизни: «Ты хочешь играть с игрушкой, а другой ребёнок её не даёт. Как мы можем договориться?». Это помогает ребёнку отработать навыки общения и поиска компромисса в безопасной среде.



✗ Чего делать НЕ стоит:

- ❖ Запрещать чувства. Фразы «Не плачь», «Не злись», «Мальчики не должны бояться» — обесценивают переживания ребёнка.
- ❖ Обесценивать чувства. «Что ты плачешь из-за такой ерунды!» — для ребёнка его проблема может быть очень значимой.
- ❖ Наказывать за проявление эмоций. Это приводит к тому, что ребёнок начинает скрывать свои чувства, что в будущем может вылиться в повышенную тревожность или неконтролируемые вспышки гнева.

