

Рекомендации для родителей по формированию эмоционального и социального интеллекта у дошкольников



☀ **Больше общайтесь со своим ребенком, участвуйте в мире его интересов.**

☀ **Обеспечьте ребенку практику общения. Позвольте ему с самых ранних лет общаться с разными людьми: сверстниками, детьми и взрослыми разного возраста.**

☀ **Старайтесь быть честным, открытым и вежливым человеком в общении с другими людьми. Помните, что вы – пример для своего ребенка, объект для подражания.**

☀ **Создавайте положительный эмоциональный фон в своей семье, ведь это способствует хорошему самочувствию ребенка.**

☀ **Рассказывайте ребенку о чувствах и эмоциях, проговаривайте их вслух, наглядно показывайте эмоциональные проявления при помощи различных игр и бесед.**

☀ **Рассматривайте с ребенком рисунки и фотографии с различными эмоциональными состояниями людей, помогайте распознавать их.**

☀ **Обсуждайте книги и фильмы: определяйте чувства героев, связи между их чувствами и поступками. Обсуждайте сопереживания ребенка героям произведений. Высказывайте свое отношение к героям.**

☀ **Учите распознавать проживаемые чувства и эмоции, предлагая сравнение далеких по значению чувств (радость – печаль, гнев – ликование, зависть – восторг, ненависть – любовь и прочие) и близких по значению чувств (скука – грусть, обида – злость, любовь – нежность, радость – восторг, злость – раздражение и прочие).**

☀ **Побуждайте ребенка самостоятельно выражать свои чувства и эмоции.** Интересуйтесь, что чувствует ребенок в различных жизненных ситуациях.

☀ **Делитесь с детьми своими мыслями, чувствами, когда необходимо объяснить поступки, слова, настроение.**

☀ **Не заставляйте ребенка скрывать или игнорировать свои чувства и эмоции.** Старайтесь реже говорить ребенку фразы: «Не плачь», «Не страшно», «Не больно».

☀ **Развивайте у ребенка коммуникативные навыки с помощью игр, просмотра фильмов и мультфильмов, чтения художественной литературы на тему дружбы и взаимовыручки.** Развивайте уверенность и ответственность за свои поступки.

☀ **Проводите время вместе.** Это помогает укрепить связи между вами и вашим ребенком и предоставляет вам возможность наблюдать за эмоциональными реакциями вашего ребенка и обсуждать их.

☀ **Проявляйте 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.

☀ **Отмечайте новые навыки и успехи ребенка:** «Дневник достижений», «Календаре личных побед». 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.

