

Развиваем эмоциональный интеллект



Надежда Зайцева,
руководитель библиотечно-информационного центра семейного чтения

Каждый родитель хочет, чтобы ребёнок рос счастливым и развивался как разносторонняя личность. Для этого нужно вовлекать малыша не только в физическую и умственную активность, но и заниматься его эмоциями. Ведь научно доказано, что от эмоционального интеллекта в большей степени зависит благополучие нашей жизни. Люди с высоким показателем эмоционального интеллекта лучше продвигаются по карьерной лестнице, более счастливы в личной и семейной жизни.

В нашем рациональном мире, где главными ценностями считаются знания, логика, рассуждения, оценки, особенно важно осваивать навыки – правильно понимать свои чувства, держать себя в руках при необходимости, жить в гармонии с собой.

Книга «Развиваем эмоциональный интеллект. Вместе переживаем и играем» Юлии Гиппенрейтер – профессора, известного в России детского психолога, автора бестселлеров, помогла сотням тысяч родителей развить в ребёнке эмоциональную компетентность.

В ней комплект психологических игр, которые придут на выручку родителям в организации живого эмоционального и развивающего общения с ребёнком. В ходе игры родители и дети вместе погружаются в мир эмоций чувств и переживаний. Взрослый помогает ребёнку распознать различные чувства, находить обозначающие их слова, обсуждать их выражение. Он также рассказывает о своих чувствах, показывая пример ребёнку. Таким образом, дети, да и вся семья, делают решительные шаги на пути повышения эмоциональной грамотности и одновременно это сближает детей, родителей, всех играющих членов семьи. Важность этого процесса нельзя недооценить.

Комплект содержит: тридцать таблиц лото, семьдесят игровых карточек. На каждой карточке – фотография или рисунок ситуации, где человек переживает какую-то эмоцию. Над картинкой – текст, который поясняет её смысл. В нём выделено название эмоции.

В книге есть эмоциональный словарь, ответы на эмоциональные загадки, хотя у ребёнка могут возникнуть и свои варианты. В ходе игры вы можете видоизменить игру таким способом, который покажется интересным вам и вашим детям. Например, убрать какие-то карточки помощи или добавить новые, назначить призы и т. д. Главное сохранить доброжелательную атмосферу, чтобы ребёнок мог свободно делиться любыми переживаниями, и положительными, и отрицательными. Помните, главное – диалог.

Книга «Развиваем эмоциональный интеллект» Юлии Гиппенрейтер поможет вашему ребёнку: понимать и осознавать свои эмоции; уметь конструктивно их выражать; контролировать своё эмоциональное поведение; понимать чувства другого; учитывать их в своём поведении.

Читайте, играйте, развивайте эмоциональную компетентность и будьте здоровы!