# 5 простих вправ на розвиток емоційного інтелекту в дітей



Про емоційний інтелект як важливу складову здорової та успішної людини зараз говорять багато. Та як саме його розвивати і що це взагалі таке – проєкт “Дружня школа” пропонує добірку вправ та ігор.

## Що таке емоційний інтелект і чому він важливий

Емоційний інтелект – це здатність людини розуміти та керувати емоціями, які вона відчуває, та розпізнавати емоції оточуючих. Це стосується не тільки емпатії (хоч вона дуже важлива), але й самоконтролю та стресостійкості. Коли батьки приділяють достатньо уваги емоційному вихованню, то так вони збільшують ступінь довіри в сім’ї, можуть вплинути на дітей в потрібній ситуації і виростити цілісну та впевнену в собі особистість.

Іншими словами, вам буде простіше порозумітись з дитиною, а їй стане легше соціалізуватись. Першим поняттям “емоційний інтелект” почав оперувати [психолог Деніел Гоулман.](https://osvitanova.com.ua/posts/3705-styslyi-vyklad-12-svitovykh-bestseleriv-pro-soft-skills-chastyna-1-emotsiinyi-intelekt" \t "https://osvitanova.com.ua/posts/_blank) Він вважав, що саме поганий розвиток емоційних станів та невміння ними керувати є важливою причиною низької якості життя. Тему розвитку емоційного інтелекту у дітей продовжили американські дослідники [Маєр та Селоувей](https://osvitanova.com.ua/posts/881-shcho-take-emotsiinyi-intelekt-i-iak-vin-vplyvaie-na-zhyttia" \t "https://osvitanova.com.ua/posts/_blank). У їхній книзі “Що таке емоційний інтелект?” є окремий розділ, присвячений емоційним потребам та проблемам дітей.

## Як розвивати емоційний інтелект дитини

Фахівці радять починати розвивати емоційний інтелект із основних емоцій, а потім переходити на їхні відтінки. Нехай дитина спершу навчиться ідентифікувати, коли і чому вона радіє та що її може засмутити. Також з'ясуйте разом причини, які викликають ті чи інші емоції та реакції. Українська науковиця Юліана Савченко пропонує перелік занять, які допоможуть розвинути емоційний інтелект дитини.

****Вправи:****

* читайте книжку і відразу аналізуйте, що відчувають персонажі. Чому зайчик веселий, а котик сумує? Як розрадити персонажа?
* ігрові вправи “Вгадай настрій” – дивитись фільм чи мультик без слів і попросити дитину, щоб вона розповідала про настрій і переживання персонажів;
* попросіть дитину намалювати свій настрій у цей момент. Нехай вона барвами розповість, що відчуває, а потім пояснить, чому саме такі кольори використала. Також запропонуйте намалювати настрій оточуючих, при цьому щоб вона сама спробувала вгадати, хто що відчуває;
* показуйте дитині світлини різних людей, просіть описати настрій сфотографованих та пояснити, чому вона так вважає;
* пограйте в театр – нехай дитина вибере собі персонажа і максимально емоційно відтворить його дії. Потім розпитайте про те, що вона сама відчувала, коли вдавала персонажа. Взагалі сюжетно–рольові ігри є одним із найкращих та найефективніших “тренажерів” для емоційного інтелекту.

Для розвитку емоційної компетентності, керування емоціями важливо вдосконалювати процеси сприйняття і емоційну оцінку дійсності. Основний спосіб розвитку емоційного інтелекту полягає [в стимулюванні фантазії та уяви дитини](https://osvitanova.com.ua/posts/1092-yak-navchyty-dytynu-vyhaduvaty-ta-rozpovidaty-istorii" \t "https://osvitanova.com.ua/posts/_blank).

Використані джерела:  
[https://dou.ua/lenta/articles/how-to-develop-eq/](https://dou.ua/lenta/articles/how-to-develop-eq/" \t "https://osvitanova.com.ua/posts/_blank)  
[http://www.danielgoleman.info/topics/emotional-intelligence/](http://www.danielgoleman.info/topics/emotional-intelligence/" \t "https://osvitanova.com.ua/posts/_blank)  
[http://ei.yale.edu/journal/emotional-development-and-emotional-intelligence-educational-implications/](http://ei.yale.edu/journal/emotional-development-and-emotional-intelligence-educational-implications/" \t "https://osvitanova.com.ua/posts/_blank)  
[http://oldconf.neasmo.org.ua/node/44](http://oldconf.neasmo.org.ua/node/44" \t "https://osvitanova.com.ua/posts/_blank)  
[https://lib.iitta.gov.ua/10250/1/%D0%A1%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE\_12\_2014.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/10250/1/%D0%A1%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_12_2014.pdf" \t "https://osvitanova.com.ua/posts/_blank)