*"Емоційний інтелект: як навчити дитину керувати своїми почуттями"*

****

**Емоційний інтелект** (EQ) – це здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також використовувати цю інформацію для керування своєю поведінкою та налагодження ефективних стосунків. Розвиток емоційного інтелекту в дошкільному віці є надзвичайно важливим, адже саме в цей період закладаються основи соціальної адаптації, саморегуляції та успішного спілкування дитини.

Навчання дитини керувати своїми почуттями – це не означає їх ігнорування. Йдеться про те, щоб допомогти їй розпізнавати, розуміти, виражати свої емоції здоровим способом та справлятися з ними.

**Як батьки можуть допомогти дитині розвивати емоційний інтелект вдома:**

1. **Будьте емоційно-доступними:** Діліться своїми почуттями (відповідно до віку дитини), розповідайте, що ви відчуваєте в різних ситуаціях. Це допоможе дитині зрозуміти, що відчувати – це нормально.
2. **Називайте емоції дитини:** Коли дитина проявляє емоцію, допоможіть їй її назвати: "Я бачу, ти засмучений, бо іграшка зламалася", "Ти радієш, бо ми йдемо гуляти". Це сприяє усвідомленню власних почуттів.
3. **Приймайте почуття дитини:** Не ігноруйте та не знецінюйте емоції дитини ("Не плач через таку дрібницю"). Дайте їй зрозуміти, що її почуття важливі, навіть якщо вам не подобається її поведінка.
4. **Навчайте виражати емоції словами:** Заохочуйте дитину розповідати про свої почуття: "Розкажи мені, що ти відчуваєш", "Що сталося, що ти так розізлився?".
5. **Допомагайте знаходити прийнятні способи вираження емоцій:** Обговоріть з дитиною, як можна виразити гнів (наприклад, побити подушку, помалювати злість), сум (поговорити з кимось, подивитися спокійний мультик), радість (пострибати, заспівати).
6. **Вчіть розпізнавати емоції інших:** Розглядайте картинки з різними виразами обличчя, читайте історії та обговорюйте, що можуть відчувати персонажі.
7. **Показуйте приклад:** Ваша власна поведінка є найкращим уроком. Демонструйте, як ви керуєте своїми емоціями, як реагуєте на складні ситуації.
8. **Обговорюйте наслідки емоцій:** Розмовляйте про те, як наші емоції та способи їх вираження впливають на інших людей.