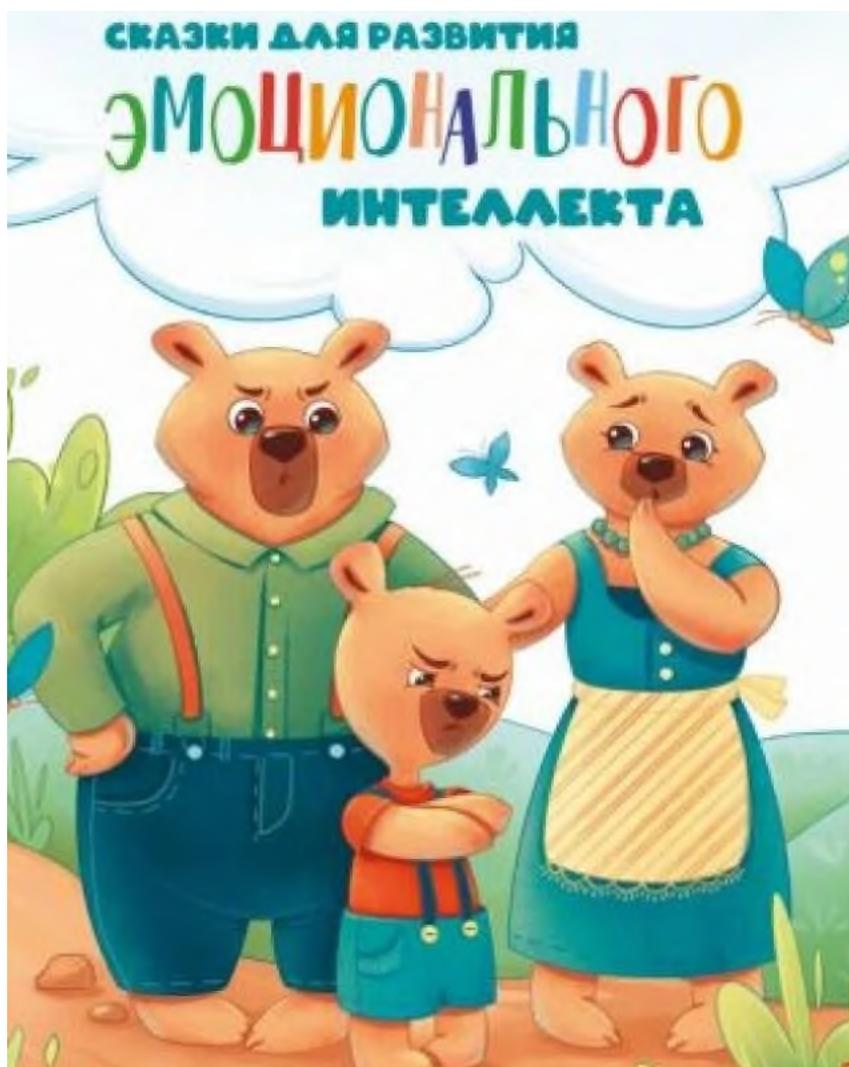


Консультация для родителей

"Сказки для развития эмоционального интеллекта"



Подготовил педагог-психолог:
Емельянова С.В.

Эмоциональный интеллект включает в себя способность понимать и управлять своими эмоциями, а также распознавать и уважать чувства других людей.

Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников имеет огромное значение, так как это закладывает основу для их будущего взаимодействия с окружающим миром. И уже доказано, что человек с развитым эмоциональным интеллектом более успешен.

Почему важно развивать эмоциональный интеллект - потому что это обеспечивает умение выражать и распознавать эмоции, а это помогает адекватно реагировать на разные ситуации (выражать свои эмоции словами, а не действиями).

Развитие эмоционального интеллекта способствует формированию таких социальных навыков как сотрудничество, умение дружить и разрешать конфликты.

Эмоциональный интеллект развивает эмпатию (способность понимать и сочувствовать другим), очень важно для построения здоровых отношений и взаимодействия в обществе.

Дети, которые понимают свои эмоции, лучше справляются со стрессом и фрустрацией (ситуациями несоответствия желаний имеющимся возможностям).

Эмоциональный интеллект способствует формированию уверенности в себе.

Исследования показали, что дети с высоким уровнем эмоционального интеллекта: лучше справляются с трудностями обучения и могут более успешно сотрудничать с преподавателями и школьными сверстниками.

Можно сказать, что развитие эмоционального интеллекта у дошкольников – это важная инвестиция в их будущую жизнь, как в личной так и профессиональной сфере.

А **сказки** - это мощный инструмент, который можно использовать для развития этих навыков, так как они предлагают богатый мир персонажей и ситуаций, с которыми дети могут отождествлять себя.

Почему сказки важны для развития эмоционального интеллекта

1. Интерпретация эмоций: Сказки помогают детям научиться распознавать и называть различные эмоции, как свои собственные, так и эмоции персонажей.

2. Эмпатия и сопереживание: Знакомясь с историями и переживаниями персонажей, дети учатся сопереживать и понимать чужие чувства и переживания.

3. Решение конфликтов: Через сюжеты сказок дети видят примеры, как герои преодолевают сложности и решают конфликты.

4. Развитие критического мышления: Сказки побуждают детей анализировать поступки персонажей и последствия этих поступков.

Как выбрать сказки для развития эмоционального интеллекта

1. Возрастная уместность: Подбирайте сказки, соответствующие возрасту и уровню зрелости ребенка.

2. Разнообразие тем: Выбирайте истории с различными темами, включая дружбу, отвагу, честность, понимание.

3. Идентификация с персонажами: Обратите внимание на сказки, где дети могут идентифицировать себя с персонажами и ситуациями.

Рекомендации по использованию сказок

1. Чтение и обсуждение: После прочтения сказки обсудите с ребенком сюжет, задавая вопросы о том, что чувствовали персонажи и почему они поступили так или иначе.

2. Проигрывание ролей: Попросите ребенка разыграть сцену из сказки или придумать продолжение истории. Это поможет глубже понять эмоции персонажей.

3. Создание собственных сказок: Поощряйте ребенка создавать свои сказки или изменять концовки известных историй, чтобы развивать творческое мышление и эмоциональную осведомленность.

4. Связь с реальной жизнью: Проводите параллели между ситуациями в сказках и реальными событиями, задавая вопросы, например: "Как ты думаешь, как бы этот персонаж поступил в твоей ситуации?"

Для детей дошкольного возраста рекомендуются:

1. Сказки Елены Ульевой: «Почему мне стыдно? Почему мне грустно? Почему я злюсь? и др.;
2. Сказки Юлии Лавреченко;
3. Тарасевич Лёля «Сказки для высокочувствительных детей»;
4. Екатерина Кес «Азбука чувств и эмоций»;
5. Кьяра Пиродди «Я и мои эмоции .Сказкотерапия»;
6. Сюзанна Изерн «Эмоциометр Инспектора Крока: Учимся определять, измерять и контролировать эмоции»;
7. Виктория и Глеб Шиманские «Монсики. Что такое эмоции и как с ними дружить.»;
8. Мария Фадеева «Сказки для развития эмоционального интеллекта»

Нельзя забывать и о таких сказках, как:

1. "Гадкий утенок" Ханса Кристиана Андерсена: О понимании и принятии себя.
2. "Пиноккио" Карло Коллоди: О важности честности и принятия ответственности за свои действия.
3. "Малыш и Карлсон, который живёт на крыше" Астрид Линдгрен: Об одиночестве и дружбе.

Нужно помнить, о том ,что **сказки** – это не просто развлечения, но и инструмент для обучения детей важным эмоциональным и социальным навыкам.

Поддержка родителей в этом процессе имеет решающее значение для успешного развития эмоционального интеллекта у детей. Воспользуйтесь этим богатым ресурсом, чтобы помочь вашему ребенку расти эмоционально зрелым и чутким человеком.

Не зря существует пословица : **«СКАЗКА ЛОЖЬ, ДА В НЕЙ НАМЕК, ДОБРЫМ МОЛОДЦАМ – УРОК».**

Консультация для родителей

**"Детские страхи,
как помочь ребёнку дошкольного возраста"**



Подготовил педагог-психолог:
Емельянова С.В.

Что же такое страх?

Страх – это эмоциональное состояние, которое возникает в ответ на восприятие опасности или угрозы. Он может быть вызван реальными или воображаемыми обстоятельствами и обычно сопровождается физическими реакциями, такими как учащенное сердцебиение, потоотделение и напряжение мышц. Страх может быть **полезным**, так как он помогает людям избегать опасных ситуаций, но также может быть и **препятствием**, если становится чрезмерным, приводящим к фобиям или тревожным расстройствам. В психологии **страх часто рассматривается как важный механизм защиты.**

Страхи в дошкольном возрасте - это нормальное явление. Дети этого возраста обладают богатым воображением, но ещё не до конца понимают разницу между реальностью и фантазией, что делает их уязвимыми перед различными страхами.

Страхи бывают разных типов и видов:

1. **Навязчивые** (их виды: заражения, загрязнения, острых предметов, закрытых помещений, транспорта, смерти);
2. **Сверхценного содержания** (виды: темноты, одиночества, животных, устрашающих объектов);
3. **Бредового содержания** (виды: теней, ветра, шума воды, разнообразных обыденных предметов, персонажей из книг, сказок);
4. **Недифференцированные бессодержательные** (виды: страх смерти вообще или без причинный);
5. **Ночные невротические** (виды: устрашающие сновидения, ночные кошмары).

Основные проявления и причины страхов у дошкольников

1. Типичные страхи:

- Страх темноты.
- Страх одиночества.
- Страх перед громкими звуками (гром, сирены).
- Страх перед вымышленными существами (монстры, привидения).

2. Причины возникновения:

- Окружающая среда и новые впечатления.
- Семейные изменения (переезд, развод).
- Влияние сказок, фильмов, старших детей.

3. Возрастные особенности:

- В возрасте 3-4 лет страхи часто связаны с отделением от родителей.
- В возрасте 5-6 лет страхи могут становиться более сложными и абстрактными.

Стратегии помощи в преодолении страхов

1. Создание безопасной обстановки:

- Поддерживайте стабильный режим дня, чтобы ребенок чувствовал себя увереннее.

- Старайтесь быть рядом в ситуациях, которые вызывают у ребенка страх.

2. Разговор о страхах:

- Слушайте ребенка и показывайте, что вы понимаете и принимаете его чувства.

- Не уменьшайте значимость его страхов фразами типа "это глупо бояться".

3. Игра и творчество:

- Используйте творческие методы, такие как рисование или ролевые игры, чтобы помочь ребенку выразить и понять свои страхи.

- Придумывайте вместе истории, где герой преодолевает свой страх.

4. Чтение подходящих книг:

- Обсуждайте персонажей, которые сталкиваются с аналогичными страхами и находят способы их преодолеть.

Рекомендуемые книги:

"Медвежонок, который боялся темноты" Дебби Глиори ;

"Монстрики на горошинке" Януша Лишкевич;

«Проблемы с темнотой» Бренда Уилломс;

«Как побороть страх» Розана Ли;

«Я боюсь, что меня не любят» Кэтрин Лав;

«Ушастик и его страхи» Марианна Котошевич;

«Большой страх» Татьяна Алябьева и др.

5. Моделирование поведения:

- Показывайте своим примером, как вы справляетесь с собственными страхами и волнением.

6. Расслабление и дыхательные упражнения:

- Обучайте ребенка простым дыхательным упражнениям или техникам релаксации, которые помогут успокоиться в стрессовой ситуации.

7. Поощрение независимости:

- Позволяйте ребенку брать на себя небольшие задачи, что укрепит его уверенность в себе и развеет некоторые страхи.

Когда обращаться к специалисту

- Если страхи начинают серьезно влиять на повседневную жизнь ребенка.

- Если вы заметили, что страхи усиливаются и не проходят со временем.

- Если у ребенка появляются физические симптомы тревоги (проблемы с желудком, головные боли).

Поддержка родителей играет ключевую роль в преодолении детских страхов. Внимание, забота и понимание помогут ребенку чувствовать себя в безопасности и постепенно справляться с возникающими страхами. Главное — оставаться терпеливыми и чуткими к эмоциональному состоянию вашего ребенка.