**Информация для родителей**

***Эмоциональный интеллект***

Все родители хотят видеть своих детей реализованными и успешными. Знаете ли вы, что если пару десятков лет назад во главу угла ставился интеллект, уровень образования и наличие максимального количества знаний по специальности, то сегодня все больше и больше внимания уделяют совсем другому? А именно – интеллекту эмоциональному.

Попросту говоря, тому, насколько человек способен различать и выражать свои эмоции, а именно управлять ими и подчинять их пользе дела.

Будьте уверены на все сто: развивая эмоциональный интеллект ребенка сегодня, вы оказываете неоценимую услугу карьере сына или дочери завтра.

Как это сделать? Очень просто. Для развития эмоционального интеллекта важно выполнять три правила.

***Правило 1. Быть открытым в своих чувствах.***

Ребенок всегда берет пример с родителей. Если родители открыты и эмоционально свободны – это гарантия того, что и ребенок, скорее всего, вырастет таким же.

Пока ребенок маленький, интереснее людей для него нет. Ребенок с живым любопытством готов выслушивать рассказы обо всем, происходящем в вашей жизни. И в вашей душе тоже – об этом не стоит забывать.

Не стесняйтесь быть открытыми и рассказывать о своих чувствах! К тому же, если ребенок может не понять до конца всех хитросплетений ваших отношений с начальником или участковым педиатром, эмоции детям ясны всегда. Заодно вы преподадите сыну или дочке урок, как можно выражать свои чувства так, чтобы не задеть, не оскорбить и не ранить окружающих. А это тоже очень и очень важно!

***Правило 2. Позволяйте ребенку выражать свои чувства.***

«Нечего плакать – ты же мальчик!»  «Нельзя злиться – ты от этого становишься такая некрасивая!» - частенько говорим мы сыну или дочке… «Чего ревешь? Я же не навсегда ухожу!» - такими словами мы «прощаемся» с ребенком в детском саду.

А часто ли мы задумываемся, что стоит за слезами, криком, бурным весельем (в тот самый момент, когда у бабушки болит голова…)?

На самом деле за всем этим скрываются эмоции ребенка. Окриками, упреками, угрозами и наказаниями мы демонстрируем их полное неприятие и игнорирование, а так же запрет на их выражение. Но может ли ребенок перестать чувствовать? Нет, не может. А вот что он может – так  это научиться не обращать никакого внимания на свои ощущения. Потом мы удивляемся, почему подросшие дети не проявляют сочувствия к нам , постаревшим родителям. А кто их этому научил, разве не мы сами?.. что уж говорить о том, что подобное отношение к самому себе – верный путь  к несчастливой и нескладывающейся личной жизни (нет опыта привязанности, искренности, открытости, доверия), бурному расцвету психосоматических заболеваний (чувства находят выход через тело)…поэтому давайте позволим нашим детям чувствовать так, как они могут и хотят. Наша же, взрослая, задача – понять, принять их эмоции и научить выражать их социально приемлемым путем. Не через агрессию, крик, визг, топанье ногами и т.д., а словами.

Знает ли ваш ребенок такие фразы, как «Мамочка, я сегодня так обиделся, что мне хотелось все порвать, разбросать и визжать долго – долго»? или : «Я сегодня был так счастлив, что готов весь садик на одной ножке попрыгать!»

Подобных слов можно придумать великое множество. Как ввести их в лексикон ребенка? Проще всего – с помощью сказки или игры. Например, встретились две машины, и одна говорит другой: «Когда в меня залили невкусный бензин, я очень расстроилась». Вторая ей в ответ: «Я понимаю, тебе было очень неприятно. А у меня хозяин лег в больницу – мне  без него грустно и скучно». – «Ой, конечно, понимаю, ты сейчас так расстроена!» вариант счастливой беседы вы можете придумать сами.

***Правило 3. Учите ребенка радоваться жизни.***

В жизни редко бывает так, что мы делаем только то, что хотим. Но и жизнь, полностью подчиненная исключительно долгу, вряд ли может быть счастливой. Ведь долг – это исполнение того, что нужно кому – то другому, а не лично тебе.

Выход из этой ситуации есть: не спешите выспрашивать у воспитателя, как он себя вел, как слушался и т.д. вместо этого поговорите с самим ребенком. Спросите, что нового он узнал? Что ему было интересно, а что – не очень? Что понравилось и почему? Поначалу ребенок будет давать невнятные односложные ответы, а то и просто не поймет, о чем именно его спрашиваете. Продолжайте задавать такие вопросы каждый день, да и просто вечером перед сном пробегитесь мысленно по прошедшему дню, обсудите его с ребенком. А чтобы ему было понятнее, расскажите о своих делах и связанных с ними эмоциях.

Можете вспомнить истории из своего детства. (Только ни в коем случае не превращайте это в морализование по поводу того, как вы ответственны, собраны, аккуратны и служите во всем примером!). Поверьте, через некоторое время ваш ребенок начнет отвечать, все более и более развернуто, а главное, станет обращать внимание именно на эти аспекты своей жизни.

Второй шаг на пути к достижению цели – научиться переключать внимание с «негатива» на «позитив». Допустим, ребенку не нравиться убирать игрушки. Когда в следующий раз вы попросите его помочь в этом «скучном» деле, «переведите стрелки» - говорите в процессе уборки о том, как здорово, когда все чисто и аккуратно, как порадуется папа, как вы освободите место для следующей игры…

Практикуйте это постоянно, сталкиваясь с делами, которые ваше чадо не любит – тем самым вы научите его видеть позитивную перспективу в неприятной обязанности. Плюс, что может быть лучше, чем доставить радость кому – то другому!

Следуя этим нехитрым правилам изо дня в день, вы научите своего ребенка прекрасно разбираться  и командовать всем, что касается как его собственного эмоционального состояния и его, внешних проявлений, так и чувствовать, сочувствовать и сопереживать другим людям.