

Mamo, tato! Rozwijaj inteligencję emocjonalną swojego dziecka!



Szanowni Państwo, drodzy rodzice, dziś kilka słów o inteligencji emocjonalnej.

Inteligencja emocjonalna to zdolność rozpoznawania i kontrolowania emocji swoich i innych ludzi.

Składa się ona z pięciu poziomów:

samoświadomości - czyli zdolności do identyfikowania i nazywania emocji,

samokontroli – umiejętności regulowania i radzenia sobie z emocjami,

motywacji wewnętrznej - wytrwałości, nastawienia na realizowanie przez siebie wyznaczonego celu,

empatii - rozumienia uczuć innych,

kompetencji społecznych – interakcji międzyludzkich.

W przedszkolu staramy się wspierać rozwój **inteligencji emocjonalnej** podczas codziennych zajęć oraz w pracy specjalistycznej. Realizujemy programy nauczania emocjonalnego, które pomagają dzieciom radzić sobie ze stresem, uczą je rozwiązywać konflikty i doskonalić zdolność zmieniania perspektywy odbieranych zdarzeń.

Również w domu można pomóc dziecku pracować nad emocjami.

Oto kilka prostych pomysłów, które pozwolą dzieciom rozwinąć inteligencję emocjonalną.

Pisanie pamiętnika.

To nie tylko zachęta dla dzieci do **zastanowienia się nad własnymi emocjami**, ale również dobre ćwiczenie na **rozwijanie umiejętności pisania**. Dziecko może zacząć pisać książkę!

Można użyć do tego czystego zeszytu. Zachęcaj dziecko do rysowania, a nawet bazgrania w pamiętniku. Pomaga to dotrzeć do emocji, ponieważ czasami trudno jest wyrazić słowami nasze samopoczucie. To także świetne rozwiązanie także dla dzieci jeszcze niepiszących, albo dopiero uczących się pisać.

Uczuciowy bałwan.

Nawet najmłodsze dziecko można zachęcić do **mówienia o emocjach** za pomocą zajęć praktycznych. Przygotuj ciasto do zabawy oraz wylupiate, wycięte z kartonu oczy, i zachęć dziecko do zrobienia rzeźby przedstawiającej jego uczucia.

Autoportret rzeczywistych rozmiarów

Jak widzimy samych siebie? To trudne pytanie dla nas wszystkich, a dla dzieci w szczególności. Zachęć dziecko do narysowania siebie oraz dopowiedzenia o sobie tego, czego nie widać, z czego jest dumne, co jest dla niego najważniejsze. Ćwiczenie to wspiera poczucie własnej wartości i pokazuje, że w ludziach jest coś więcej niż tylko wygląd zewnętrzny.

Kalambury z emocjami

Zrób z rozmowy o emocjach rodzinną zabawę. Dziecko polubi **odgrywanie własnych emocji**, a zabawa będzie jeszcze lepsza, jeśli dołączy do niej rodzeństwo i rodzice.

Opowiadanie historii

Pisarze starają się uporać ze swoimi skomplikowanymi uczuciami właśnie dzięki pisaniu. **Opowiadanie historii** jest zarezerwowane nie tylko dla dorosłych, którzy muszą przetrwać swoje emocje. Może także pomóc dziecku radzeniu sobie z emocjami. Pozwala im to na wyładowanie ich w nierealnym świecie ich własnego opowiadania.

Pisanie listów

To nie jest metoda *stricte* społecznego nauczania emocjonalnego, ale przecież pisanie nawet krótkich notek/ rysowanie prostych rysunków, zaadresowanych do dziecka oznacza, że o nim myślimy i je wspieramy. To poprawia samopoczucie i pozwala przetrwać trudny dzień. A dzieci mogą nas zaskoczyć jakimś liścikiem zwrotnym!

Szanowni Państwo, drodzy rodzice !

Chcę przypomnieć, że jeżeli potrzebujecie wsparcia, porady, rozmowy jestem do Waszej dyspozycji. Mój adres mailowy aleksandrahutmanska@gmail.com
Czekam na wiadomości, możemy umówić się na rozmowę w dogodnym terminie.

Będzie mi bardzo miło Ola Hutmańska psycholog.