

## «Взаимодействие родителя и ребенка путем использования психологических приемов и релаксационных игр»

Одним из важных и необходимых этапов в развитии личности ребенка является становление социального и эмоционального интеллекта.

### СЛАЙД 2



**Эмоциональный интеллект** – это способность распознавать эмоции, понимать намерения, желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей.

**Социальный интеллект** – это способность понимать поведение другого человека, свое собственное поведение, а также способность действовать соответственно в различных ситуациях.

**Эмоциональный интеллект** – это способность распознавать эмоции, понимать намерения, желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей.

**Социальный интеллект** – это способность понимать поведение другого человека, свое собственное поведение, а также способность действовать соответственно в различных ситуациях. В современных условиях актуальность этой проблемы возрастает в связи с особенностями социального окружения ребенка, в котором часто наблюдаются дефицит воспитанности, доброты, доброжелательности, речевой культуры во взаимоотношениях людей. Большую роль в развитии социального и эмоционального интеллекта играет семья. Как же родителям стимулировать это развитие?

Прежде всего, больше общаться со своим ребенком, участвовать в мире его интересов. И не обязательно выделять для этого специально время, ведь можно использовать любую минуту в каждодневной суете. Обеспечить ребенку практику общения. Позволять ему с самых ранних лет общаться с разными людьми: сверстниками, детьми и взрослыми разного возраста.

Социализация ребенка в детском саду, его мотивация в занятиях, желание контактировать с людьми и исследовать внешний мир напрямую зависят от эмоционального климата внутри семьи. «Ребенок учится тому, что видит у себя в дому» - эта пословица не потеряла своей актуальности и в наше время. Родители склонны недооценивать степень влияния собственных эмоций на внутреннее состояние ребенка. Ребенок впитывает всё, что чувствует родитель, его настроение, переживания. От того, какие эмоции родители будут направлять на ребёнка, зависит уровень его эмоционального развития в перспективе.

Родителям важно уметь взаимодействовать со своим ребенком, организовывать такое общение, чтобы дети могли учиться делиться своими переживаниями, осознавать и различать оттенки чувств, понимать собственные переживания и эмоциональное состояние другого человека, создавать среду, стимулирующую социальный интеллект. Это могут быть поделки, сделанные ребенком вручную, а также различные атрибуты, указывающие на человеческие взаимоотношения и модели поведения. Ведь не только сам процесс творчества, но и его результаты, которыми можно украсить места, где малыш находится длительное время, оказывают положительное влияние на ребенка.

Родителям необходимо помнить, что они – пример для своего ребенка, объект для подражания. Стараться быть честными, открытыми и вежливыми в общении с другими людьми. Делиться с детьми своими мыслями, чувствами, когда необходимо объяснить поступки, слова, настроение. Ведь они всегда реагируют на наше состояние, понимают, когда мы чем-то расстроены или огорчены, и ценят, если им объясняют причину такого состояния.

Вечером, придя с ребенком из детского сада, родителям необходимо поговорить с ним, спросить, что сегодня происходило в группе, как он воспринимал различные ситуации. Обсудить, как окружающие реагировали на его поведение, какие варианты поведения были возможны. Дать ребенку высказаться, а затем вместе с ним выбрать самый подходящий способ поведения. Для этого необходимо живое общение с ребенком, привычка делиться своими чувствами, нужен язык, нужно средство для выражения своих эмоций.

Несмотря на то, что в нашем языке названий эмоциональных состояний очень много, десятки, если не сотни, и взрослым, и детям иногда не хватает слов для более точной передачи оттенков эмоций, родителям необходимо учить ребенка распознавать эмоции в другом человеке. Как распознавать? По мимике, по голосу, по жестам, по поведению. После того, как ребенок научится распознавать чужие эмоции, он сможет сочувствовать другому человеку и оказывать ему эмоциональную помощь. Это качество является основой для добрых взаимоотношений с людьми.

Родителям можно рекомендовать следующие упражнения, способствующие формированию социального и эмоционального интеллекта ребенка.

### СЛАЙД 3



#### **Игра «Мимик».**

У родителя в руках волшебный мячик. Его он кидает ребенку. Кидая мячик, можно описать какое-либо положительное качество или действие ребенка: «Максимка-ты у нас очень добрый!» (ласковый, умный, смелый, озорной, любознательный и т.д.), а ребенок, поймав мяч, говорит «Да, я такой!» (и повторяет «Добрый!»). Можно поменяться местами и ребенок будет описывать положительные качества родителя.

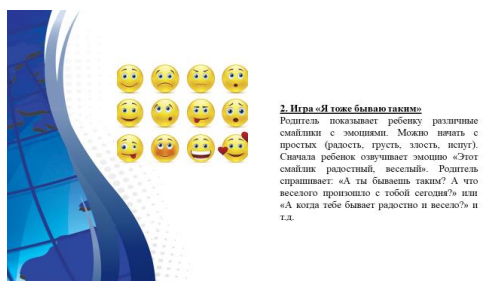
Эта игра поднимает самооценку ребенку, расширяет его знания об эмоциях.

## 1.Игра «Мячик».

У родителя в руках волшебный мячик. Его он кидает ребенку. Кидая мячик, нужно озвучить какое-либо положительное качество или действие ребенка: «Максимка-ты у нас очень добрый!» (ласковый, умный, смелый, озорной, любознательный и т.д.), а ребенок, поймав мяч, говорит «Да, я такой! (и повторяет) Добрый!». Можно поменяться местами и ребенок будет озвучивать положительные качества родителя.

Эта игра поднимает самооценку ребенку, расширяет его знания об эмоциях.

### СЛАЙД 4



## 2. Игра «Я тоже бываю таким»

Родитель показывает ребенку различные смайлики с эмоциями. Можно начать с простых (радость, грусть, злость, испуг). Сначала ребенок озвучивает эмоцию «Этот смайлик радостный, веселый». Родитель спрашивает: «А ты бываешь таким? А что веселого произошло с тобой сегодня?» или «А когда тебе бывает радостно и весело?» и т.д.

Эта игра способствует расширению знаний об эмоциях, формированию критического мышления у ребенка, анализа своего поведения.

### СЛАЙД 5



## 3.Игра «Передай сигнал».

Ребенок и родитель берутся за руки. Родитель посылает сигнал ребенку через пожатие руки, сигнал можно передавать одной рукой или одновременно двумя, разговаривать нельзя. Можно привлекать других членов семьи, тогда образуется цепочка. Когда сигнал придет снова к родителю-ведущему, он поднимает руку и сообщает о том, что сигнал получен. Затем предлагает всем участникам игры передать сигнал с закрытыми глазами. Ведущий также может меняться. Игра проводится 3-4 раза.

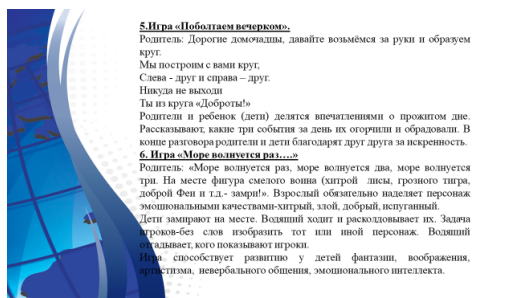
Эта игра способствует развитию эмпатии и детско-родительских отношений.

#### 4.Игра «Пять минут перед сном».

Правило: не повторяться. Родители и ребенок (дети) берутся за руки, глядя в глаза друг друга, желают друг-другу что-то хорошее, хвалят, обещают, восхищаются. В конце разговора родитель и ребенок обнимаются.

Эта игра способствует гармонизации детско-родительских отношений.

### СЛАЙД 6



#### 5.Игра «Поболтаем вечерком».

Родитель: Дорогие домочадцы, давайте возьмемся за руки и образуем круг.

Мы построим с вами круг

Слева - друг и справа - друг

Никуда не выходи

Ты из круга «Доброты!»

Родители и ребенок (дети) делятся впечатлениями о прожитом дне. Рассказывают, какие три события за день их огорчили и обрадовали. В конце разговора родители и дети благодарят друг друга за искренность.

### СЛАЙД 7



#### 6. Игра «Море волнуется раз...»

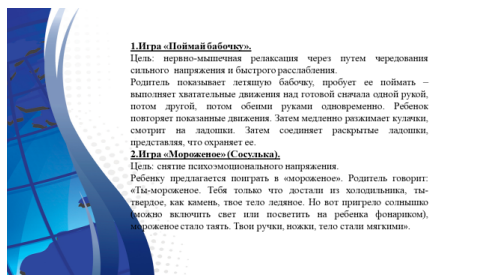
Родитель: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три. На месте фигура смелого воина (хитрой лисы, грозного тигра, доброй Феи и т.д. - замри!». Взрослый обязательно надевает персонаж эмоциональными качествами-хитрый, злой, добрый, испуганный.

Дети замирают на месте. Водящий ходит и расколдовывает их. Задача игроков- без слов изобразить тот или иной персонаж. Водящий отгадывает, кого показывают игроки.

Игра способствует развитию у детей фантазии, воображения, артистизма, невербального общения, эмоционального интеллекта.

Также родителям рекомендуем использовать с детьми игры на основе нервно-мышечной релаксации.

## СЛАЙД 8-9



### **1.Игра «Поймай бабочку».**

Цель: нервно-мышечная релаксация через путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления.

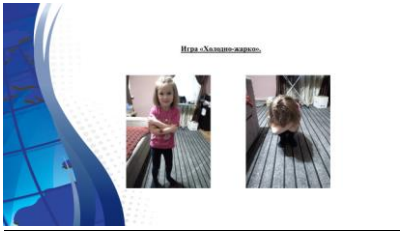
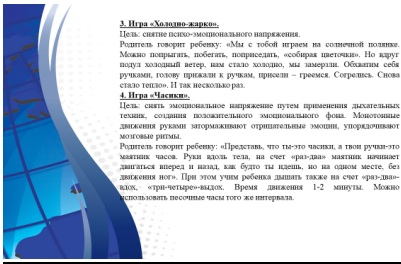
Родитель показывает летящую бабочку, пробует ее поймать – выполняет хватательные движения над готовой сначала одной рукой, потом другой, потом обеими руками одновременно. Ребенок повторяет показанные движения. Затем медленно разжимает кулачки, смотрит на ладошки. Затем соединяет раскрытые ладошки, представляя, что охраняет ее.

### **2.Игра «Мороженое» (Сосулька).**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Ребенку предлагается поиграть в «мороженое». Родитель говорит: «Ты-мороженое. Тебя только что достали из холодильника, ты-твердое, как камень, твое тело ледяное. Но вот пригрело солнышко (можно включить свет или посветить на ребенка фонариком), мороженое стало таять. Твои ручки, ножки, тело стали мягкими».

## СЛАЙД 10-11



### 3. Игра «Холодно-жарко».

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения.

Родитель говорит ребенку: «Мы с тобой играем на солнечной полянке. Можно попрыгать, побегать, присесть, «собирая цветочки». Но вдруг подул холодный ветер, нам стало холодно, мы замерзли. Обхватим себя ручками, голову прижали к ручкам, присели – греемся. Согрелись. Снова стало тепло». И так несколько раз.

### 4. Игра «Часики».

Цель: снять эмоциональное напряжение путем применения дыхательных техник, создания положительного эмоционального фона. Монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции, упорядочивают мозговые ритмы.

Родитель говорит ребенку: «Представь, что ты-это часики, а твои ручки-это маятник часов. Руки вдоль тела, на счет «раз-два» маятник начинает двигаться вперед и назад, как будто ты идешь, но на одном месте, без движения ног». При этом учим ребенка дышать также на счет «раз-два»-вдох, «три-четыре»-выдох. Время движения 1-2 минуты. Можно использовать песочные часы того же интервала.

## СЛАЙД 12



**ВАЖНО:** все упражнения взрослый сначала показывает ребенку сам, обучая его. Затем смотрит, как ребенок выполняет задания и исправляет ошибки. Затем присоединяется. Совместное выполнение упражнений создает большой эмоционально-положительный эффект от общения родителя и ребенка.

Также родителям рекомендуется в общении с детьми использовать «Я-сообщения» – высказывания, в которых родитель говорит о своих чувствах, сообщает о себе и своем переживании и озвучивает чувства ребенка.

**ВАЖНО:** все упражнения взрослый сначала показывает ребенку сам, обучая его. Затем смотрит, как ребенок выполняет задания и исправляет ошибки. Затем присоединяется. Совместное выполнение упражнений создает большой эмоционально-положительный эффект от общения родителя и ребенка.

Также родителям рекомендуется в общении с детьми использовать «я-сообщения» – высказывания, в которых родитель говорит о своих чувствах, сообщает о себе и своем переживании и озвучивает чувства ребенка. Если ребенок своим поведением вызывает у родителя отрицательные переживания, сообщать ему об этом, но при этом сделать акцент на собственных чувствах, это позволит выразить негативные переживания в не обидной для ребенка форме. Такое общение улучшает контакт между родителями и детьми, дети начинают учитывать желания и переживания взрослых.

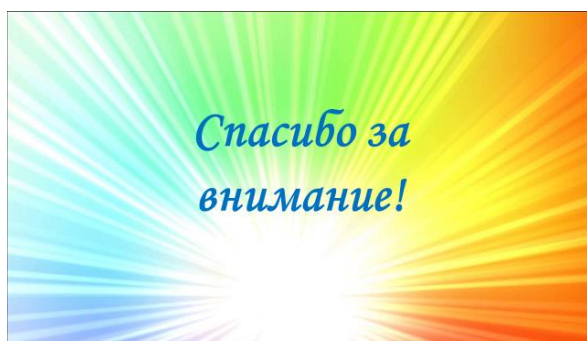
**Например:** «Миша, я сегодня сильно огорчилась, когда узнала, что ты взял без разрешения чужую игрушку и положил ее в свой рюкзак. Давай поговорим об этом. Расскажи мне, пожалуйста, что (как это) произошло? Я тебя внимательно послушаю и мы вместе решим, что дальше делать.»

Важно уметь активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он поведал, при этом обозначив его чувство. Для душевного комфорта ребенка и для его эмоционального развития такое буквальное сочувствие необходимо. Родители сами понимают это, как только начинают спокойно и доброжелательно «озвучивать» чувства ребенка.

**Например:** «Я вижу, что ты расстроен. Расстраиваться – это нормально. Ты испугался? Всем бывает страшно». Необходимо создавать положительный эмоциональный фон в семье, ведь это способствует хорошему самочувствию ребенка. Только тогда он будет способен думать о других.

Полезно рассматривать с ребенком рисунки и фотографии с различными эмоциональными состояниями людей, которые можно найти в семейных фотоальбомах, на интернет-ресурсах, в книгах, и взрослому помогать ребенку распознавать их. При этом важно разговаривать об эмоциях и чувствах, поскольку при проговаривании и назывании этих психических состояний ребенок осмысливает свой эмоциональный опыт.

### СЛАЙД 13



Вот такие приемы и методы можно рекомендовать родителям для развития социального и эмоционального интеллекта дошкольников.