

## Поговорим об эмоциональном интеллекте

В настоящее время очень большое внимание уделяется интеллектуальному развитию детей – существует множество программ раннего обучения, овладение счетом, чтением, английским с ранних лет. Но, давно уже доказано, что искусственное обучение не просто вредно для ребенка, но и опасно. В погоне за собственными амбициями, родители упускают такой важный аспект, как развитие эмоционального интеллекта. И если с письмом, чтением и счетом все довольно просто, то формирование эмоциональной сферы – это процесс более сложный, а потому является важной составляющей гармоничного развития ребенка.

### **ВАЖНО**

***Эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать и корректно выражать свои эмоции, а также понимать чувства других людей.***

### Зачем развивать эмоциональный интеллект у детей

#### **1. Управление собственным поведением**

Допустим, у ребенка отобрали любимую игрушку. В ответ он начинает кричать, плакать, может даже лезть в драку. Почему? Потому что он испытывает эмоции – обиду, грусть, злость.

Когда ребенок не понимает своих чувств, он начинает просто реагировать на ситуацию. Однако, когда он понимает, что чувствует, то начинает «решать». Ребенку, как и любому взрослому, прежде чем начать исправлять, нужно понять свое отношение к произошедшему.

Когда ребенок знает себя – свои реакции на различные события, предпочтения, когда понимает свое настроение и отношение к происходящему, ему становится гораздо легче регулировать свое поведение.

#### **2. Понимание чувств других людей**

На опыте «проживания» своих чувств, наблюдения за своей реакцией, ребенок учится понимать чувства других людей. Почему это важно?

- В первую очередь, понимание других способствует развитию компетентности в общении – способности находить общий язык, устанавливать и поддерживать контакты.
- Развивается способность к эмпатии. Принятие чужих чувств, осознанное сопереживание и сочувствие способствует формированию тесной внутренней связи с родными и друзьями, и является неизменной частью успешной семейной жизни в будущем.
- Понимание чувств других необходимо для формирования ответственности, ведь оно позволяет прогнозировать последствия своих действий – как для окружающих, так и для самого себя.

### **Как развить эмоциональный интеллект у ребенка**

Практически все дети рождаются эмоционально открытыми и, по мере взросления малыша, уровень эмоционального интеллекта развивается и совершенствуется наравне с крупной и мелкой моторикой, слухом, речью, памятью и другими процессами.

## **ВАЖНО**

***Родители принимают непосредственное участие в процессе развития эмоционального интеллекта ребенка. Основная цель взрослого – научить малыша жить в гармонии со собой, принимать в себе весь спектр чувств – любовь, радость, гордость, зависть, ревность, злость, страх. И не нужно делить эмоции на плохие и хорошие, ведь все они имеют место быть в душе человека.***

### **Первые эмоции**

Вспомните ваши первые игры с малышом. Игра «ку-ку» – это не что иное, как реакция ребенка на чувства и эмоции взрослого – чем веселее интонация и выглядывающее из-за ладошек лицо мамы, тем заливистой детский смех.

Чувство голода и колики знакомят малыша с такими эмоциями, как страх, боль, любовь, доверие, растерянность, отчаяние. И задача родителя здесь – отвечать на них так, чтобы ребенок чувствовал себя нужным, значимым и услышанным. Именно в этом случае происходит развитие эмоционального интеллекта в гармоничном направлении.

### **Отражение чувств ребенка**

Первый и основной навык эмоционального интеллекта – понимание своих эмоций. Чтобы помочь ребенку научиться понимать самого себя, проговаривайте вслух те эмоции, которые он испытывает. Ведь когда малыш радуется, злится или боится, он еще не знает, что каждое его состояние имеет определенное название. Раз за разом сознавая их, малыш понимает, что чувства бывают разные и он имеет право на каждое из них.

«Похоже, тебе сейчас очень весело»

«Ты сейчас такой счастливый, как солнечный зайчик»

«Твоя игрушка сломалась, и ты очень расстроен»

«Я вижу, что ты очень растерян»

«Наверное, ты сейчас сердит, как грозный лев»

Чувства можно сравнивать со сказочными героями, животными, явлениями природы, лепить и рисовать их – все, что может рассказать об эмоции, полезно для развития первой степени эмоционального интеллекта – понимания самого себя.

### **Показывайте свои чувства**

Родитель для ребенка – модель подражания. Когда ребенок наблюдает за взрослым, он начинает понимать, как следует обращаться со своими чувствами. Ему нужно видеть взрослого не только радостным и счастливым, но и уставшего, расстроенного, иногда разозленного, иными словами – естественного. Поэтому для родителя важно в первую

очередь не бояться быть «настоящим», чтобы ребенок мог признать самого себя со всеми слабостями и особенностями.

***Показывая свои чувства, вы, как образец для подражания, даете право и ребенку переживать все многообразие эмоций, учите выражать их приемлемым способом.***

Озвучивайте свои эмоции так же, как озвучиваете эмоции своего ребенка:

«Я так горжусь твоими увлечениями»

«Я радуюсь, когда ты радуешься»

«Сейчас я очень сержусь из-за разлитых на ковер красок»

«Я злюсь, когда меня не слушают»

**Побуждайте ребенка анализировать свое состояние**

Когда у ребенка развивается речь и появляется возможность вести диалог, можно начинать проговаривать эмоции через альтернативные вопросы:

«Тебе весело или грустно?»

«Интересно или скучно?»

## **ВАЖНО**

***Ради, казалось бы, простого ответа «Да» или «Нет» малыш проделывает большую работу, прислушиваясь к себе, распознавая эмоции и анализируя способ их выражения. Именно этот процесс и отвечает за развитие эмоционального интеллекта ребенка.***

Разобравшись с противоположными эмоциями, можно будет переходить к близким вариантам, уточняя у малыша, обижается он или злится, испытывает радость или восторг, грусть или разочарование.

И, наконец, познакомившись с различными эмоциональными оттенками, научившись распознавать и проживать их, ребенок сам сможет ответить на вопрос «Что ты чувствуешь?».

**Эмоциональный интеллект у детей дошкольного возраста**

В каком бы возрасте взрослые не начали заниматься развитием эмоционального интеллекта у ребенка, алгоритм его формирования будет един – важно, чтобы знакомство с миром эмоций проходило постепенно, от простого к сложному:

- Рассказывайте ребенку о чувствах и эмоциях, проговаривайте их вслух, наглядно показывайте эмоциональные проявления при помощи различных игр и бесед.
- Учите распознавать проживаемые чувства и эмоции, предлагая сравнение:
  - далеких по значению чувств (радость – печаль, гнев – ликование, зависть – восторг, ненависть – любовь и прочие)
  - близких по значению чувств (скука – грусть, обида – злость, любовь – нежность, радость – восторг, злость – раздражение и прочие)

- Побуждайте ребенка самостоятельно выражать свои чувства и эмоции. Интересуйтесь, что чувствует ребенок в различных жизненных ситуациях.

### **Игры для развития эмоционального интеллекта у детей**

Чтобы помочь ребенку познать все многообразие эмоций, научиться осознавать и выражать словами свои и чужие чувства, существует множество игр. Вот некоторые из них:

#### **Игра с образом животных**

Попросите ребенка представить какое-либо животное и эмоционально на него отреагировать. Пусть он даст название своей эмоции и объяснит причину ее появления. Например, радость, потому что собака виляет хвостом и ластится. Или страх, потому что лев большой и рычит.

#### **Игра с мячом**

Бросая ребенку мяч, говорите: «Я радуюсь, когда...», затем по очереди озвучивайте варианты: «...ем мороженое, светит солнце, гуляем в зоопарке, улыбается мама». Чем больше вариантов наберется, тем лучше. Следите за отсутствием повторений. Далее продолжайте игру с другими эмоциями: я грущу, злюсь, удивлен, мне страшно, интересно, стыдно и т.д.

#### **Игра с пиктограммами**

Для этой игры понадобятся пиктограммы – карточки с изображением эмоций. Переверните их рисунками вниз. Пусть ребенок возьмет одну из них и, не показывая ее другим, изобразит нарисованную эмоцию. Угадавший тянет следующую карточку.

#### **Игра «Волшебный мешочек»**

Эта игра направлена на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций. Перед ее началом уточните у ребенка, что он чувствует на данный момент, например, он на кого-то обижен. Предложите сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции – обиду, досаду, злость, грусть. Крепко завяжите этот мешочек и уберите его. Затем возьмите еще один волшебный мешочек и попросите ребенка взять из него любые положительные чувства, которые он хочет.

#### **Если родитель эмоционально закрыт**

Часто родители сталкиваются с собственной эмоциональной закрытостью, что, конечно, влияет на развитие эмоционального интеллекта ребенка. Взрослый не готов понимать и принимать эмоции ребенка, потому что не распознает их сам в себе. И потому готов сделать все для того, чтобы ребенок вел себя «хорошо» и спокойно – радовался потише, веселился посдержанней. В данном случае истинное значение «хорошего поведения» – удобное поведение.

Подобное спокойное поведение блокирует чувства ребенка. Ребенок понимает, что плакать, злиться, обижаться нехорошо и вытесняет такие чувства – сначала он перестает их показывать, затем и осознавать.

Блокировка таких неприятных переживаний, как обида, страх, зависть, печаль, гнев, может привести как к проблемам с коммуникацией, так и к нарушениям в психической сфере (навязчивые состояния, эмоциональные срывы, психосоматические заболевания, неожиданные страхи).

### **ВАЖНО**

**Человек чувствует себя счастливым только когда понимает и распознает все свои чувства, умеет ими управлять и проживать их. Не бывает эмоций плохих**

**или хороших – каждая из них важна для адекватной оценки происходящего, эффективной коммуникации, мотивации, высокого качества жизни.**

**Эмоциональная зрелость позволяет «дышать полной грудью».**

Потому, если форма выражения чувств взрослого или их интенсивность является проблемой, с этим нужно работать. Это одинаково важно для гармоничного развития эмоциональной сферы как ребенка, так и самого родителя.

**Сомневаетесь в вашем уровне эмоциональной открытости?**

Определить его поможет простой тест. Вспомните недавнюю обыденную ситуацию и какие чувства вы при этом испытывали. К примеру, что вы чувствовали по дороге на работу?

- Если ваш ответ подразумевает то, о чем вы думали (о количестве запланированных дел, что подарить коллеге на день рождения или в какой магазин зайти после работы) – вам стоит обратить внимание на развитие эмоциональной сферы.
- Вы больше задумались о своих чувствах, чем о мыслях, их вызывающих («У меня было плохое настроение» вместо «Я был раздражен из-за долгого стояния в пробке»)? Чаще наблюдайте за своим эмоциональным состоянием, старайтесь распознавать испытываемые эмоции.
- Вам не составило труда вспомнить эмоциональное состояние, сопровождающее вас в пути? Поздравляем, вам не стоит беспокоиться об уровне открытости эмоционального интеллекта.

**Развитие эмоционального интеллекта и вседозволенность**

Родители часто задаются вопросом: как не допустить вседозволенности при развитии эмоционального интеллекта? Ведь ребенку, с одной стороны, нужно давать время на понимание и принятие свое эмоционального состояния в различных ситуациях, возможность справиться самостоятельно. А с другой – отсутствие определенного контроля за поведением может привести к вседозволенности.

**Признаки низкого эмоционального интеллекта**

- Частые капризы и истерики;
- Неспособность воспринимать критику в свой адрес;
- Отсутствие сочувствия даже при сильной физической боли и явном расстройстве собеседника (или персонажа в книге/фильме);
- Сильная подверженность чужому мнению;
- Низкая концентрация внимания;
- Неумение ответить на вопрос, что чувствуешь в тот или иной момент;
- Постоянное перекалывание ответственности за происходящее на других людей или обстоятельства;
- Избегание разговоров об эмоциях и конфликтных ситуациях;

- Проявление агрессии в спорах и ссорах, частые переходы на личности, использование оскорблений и унижений;
- Высокая тревожность и драматизация событий: небольшие неудачи воспринимаются как трагедии вселенского масштаба.

## **Как обсуждать с ребёнком эмоции?**

### **Помогайте ребёнку определить собственные чувства**

Не спешите вытирать слёзы или потакать капризу – сначала опишите детскую эмоцию, чтобы ребёнку было легче узнать самого себя. Можно сказать: «Я вижу, ты злишься», «Я разделяю твою обиду», «Понимаю, как ты расстроен(а)». Дополнительно для наглядности и развития эмпатии можно добавлять образы животных. Например, скажите: «Ты боишься, как слоник при виде мышки». Не оценивайте при этом эмоции как плохие или хорошие. Просто называйте их вслух без насмешек и подтрунивания и позволяйте ребёнку выражать их в уважительной и вежливой форме.

Иногда дети путают вторичные и первичные эмоции, к примеру, испытывают стыд от страха и говорят именно о вине и стеснении, а не о том, что пугает. Поначалу для диагностики эмоционального состояния вы можете задавать маленькому ребёнку вопросы с выбором. Например: «Тебе сейчас скучно или весело?», «Ты любишь или ненавидишь?». Постепенно выбор этот можно усложнять, предлагая в качестве вариантов смежные эмоции («Ты грустишь или скучаешь?», «Ты радуешься или ты в восторге?»). Затем можно переходить к открытому вопросу «А что ты чувствуешь?».

Чтобы вывести ребёнка на разговор о чувствах уже после случившегося, можно поговорить о том, что происходило в течение дня и какие эмоции это вызывало. При этом упоминайте телесные знаки и мимику. Например: «Я видел(а), как у тебя затряслись губы», «У тебя дрожали коленки от страха». Если вы говорите о событиях в школе, старайтесь обсуждать не только эмоции, но и мотивы, поступки, ценности. Пусть ребёнок учится ставить себя на место другого человека и анализирует чужие реакции и действия.

### **Говорите о своих эмоциях**

Если сильную эмоцию испытывает родитель, а не ребёнок, её также надо озвучить, спокойно и максимально понятно. Прежде всего, это касается негативных эмоций, связанных с детьми: например, вы расстроены от плохой оценки в школе или испытываете боль от удара во время игры. Но о положительных эмоциях тоже нужно говорить, поэтому напоминайте ребёнку почаще, как вам нравится проводить с ним время.

В целом, психологи не советуют скрывать от ребёнка свои эмоции, даже если они его не касаются. Проговаривайте вслух, что устали на работе, разозлились на начальника и т.д. Когда вам сложно объяснять эмоции на собственном примере, используйте игрушки ребёнка. Показывайте, как плюшевые медведи и зайцы радуются или переживают, обсуждайте, что они чувствуют. Ещё один вариант – рисовать явления природы или же лепить знакомых героев сказок и мультиков и наделять их эмоциями в процессе.

Вы также можете помочь ребёнку-подростку, если расскажете, что чувствовали в его состоянии то же самое много лет назад. Если стесняетесь поделиться собственным опытом, преподнесите его как историю о другом человеке.

## **Не обесценивайте и не подавляйте эмоции ребёнка**

Откажитесь от стереотипов про не плачущих мужчин, скромных и тихо смеющихся девочек и т.д. В противном случае дети начинают испытывать стыд за радость, страх, злость и т.д. Сдерживание таких сильных эмоций нередко приводит к расстройствам и неврозам во взрослом возрасте. Помните, что даже отрицательные эмоции способны принести ребёнку пользу: гнев, к примеру, усиливает аналитические способности и навыки аргументации.

## **Предлагайте решение**

Не игнорировать эмоции, не критиковать за них и не наказывать – это первые шаги в правильном воспитании. Однако не менее важно не только сопереживать, но и предлагать какие-то выходы из ситуации. Прежде всего, надо подтолкнуть ребёнка к пониманию, почему именно возникла та или иная эмоция (и к чему она может привести), а затем – к поиску лучшей формы для её выражения. Хороший родитель также должен помогать выходить за рамки негативных эмоций и переключаться на что-то хорошее. В конце концов, большинство эмоций сигнализирует именно о потребностях человека, будь то нужда во времени, заботе или одиночестве. Так что задача взрослого – помочь эту потребность реализовать или не допустить её появления в следующий раз.

Выражение эмоций у детей приобретает две основные формы: действия и реакции тела. Последние, как правило, психосоматические (к примеру, болит живот перед экзаменом), так что помочь с ними может специалист. Что касается действий, то здесь цель родителей показать, как можно себя вести, а как – не нужно. Например, применять силу нельзя, а высказываться вслух – обязательно стоит. Чтобы контролировать сильные эмоции было легче, посоветуйте ребёнку глубоко вдохнуть и сосчитать до десяти: это снимет внутреннее напряжение. Другой вариант – начать читать про себя жизнеутверждающее стихотворение или петь. Отвлечься можно уходом в другую комнату и разглядыванием пейзажа за окном. В общем, сценариев успокоиться и переключиться – масса: ищите то, что подходит именно вашему ребёнку.

Один из самых лучших способов выплеснуть эмоции – заняться какой-нибудь активностью. Это может быть что-то физическое (пойти на тренировку, бить подушку, топтать ногами, рвать газету) или творческое (нарисовать свою эмоцию, придумать про неё сказку). А когда эмоция уже нашла своё выражение, можно поднять ребёнку настроение любимым делом: послушайте музыку, поиграйте с питомцем и т.д.

## **Игры на развитие эмоционального интеллекта**

- «Угадай эмоцию» («Зеркало»). Попробуйте с ребёнком по очереди изображать любые эмоции с помощью мимики и жестов, не используя слова. Второй человек должен точно угадать, что ему показывают.
- Компас эмоций. В эту игру можно играть всей семьёй. Механизм её напоминает игры «Имаджинариум» и «Диксит». Сделайте несколько комплектов карточек с указанием основных эмоций: удивление, страх, радость, гнев, сомнение и пр. Ведущий загадывает какую-нибудь ситуацию или понятие. Затем все игроки в закрытую выкладывают карточки с эмоцией, которая больше всего подходит под сказанное. Задача – угадать карточку ведущего.

- «Ручной» крокодил. Сядьте с ребёнком друг напротив друга и закройте глаза. Выберите одну эмоцию и попробуйте выразить её, используя только четыре руки. Например, гнев можно показать через кулаки, а восторг – через аплодисменты.
- Собираем эмоцию. Нарисуйте лица с разными эмоциями или найдите такие картинки в журналах и вырежьте их. Затем разделите портреты на фрагменты (глаза, нос, рот) и перемешайте все части. Пусть ребёнок попробует составить из кусочков ту эмоцию, которую вы выберете или которую он проживает в данный момент.
- «Эмоциональный скульптор». В эту игру играют парами: один изображает творца, а другой – модель. Ведущий раздаёт парам эмоции. Задача скульптора поставить модель в такую позу, чтобы эмоция сразу считывалась. Остальные игроки угадывают, о чем шла речь, и потом меняются ролями и парами.
- Работаем с карточками. Можно купить в магазине готовый набор картинок с изображением разных эмоций. Обсуждайте их с ребёнком время от времени и анализируйте, что испытывают люди и почему. Также вы можете организовать ежедневный чек-лист эмоционального состояния, предложив ребёнку выбрать карточку со своими чувствами. Нет карточек? Распечатайте смайлики!

## **Полезные упражнения для осознания эмоций**

- Придумываем образ для настроения. Пусть ребёнок включит воображение и скажет, на какой предмет или природное явление похоже его настроение прямо сейчас. Это могут быть морская волна, ураган, кислый лимон и т.д. Ещё один вариант работы с эмоциями – подобрать для них не образы, но оттенки в палитре с любимыми красками. Пусть ребёнок попробует объяснить, почему красный ассоциируется у него с гневом, а зелёный – со спокойствием и т.д.
- Словарь эмоций. Если ребёнок не чувствует эмоциональные оттенки в своём состоянии (например, не отличает уныние от отчаяния), изучайте по одной новой эмоции в день и пишите её определение на карточке. Время от времени доставайте с ребёнком все карточки и смотрите, какая эмоция ближе к текущему состоянию. Также можно распечатать или купить карту эмоций (она же схема или колесо) и пользоваться ею.
- Эмоциональный дневник. Пусть ребёнок записывает всё, что он чувствует. Можно делать это в течение суток или выбирать ведущую эмоцию дня уже под вечер. Будет хорошо, если такой дневник начнут вести и сами родители, чтобы можно было обменяться впечатлениями. Альтернативный вариант – вы записываете наблюдения за эмоциями ребёнка, а потом рассказываете ему, как видели то или иное его поведение. Также ребёнок может вести несколько дневников, чтобы концентрироваться именно на положительных эмоциях. Это могут быть дневник добра, дневник побед, дневник хороших воспоминаний.
- Коробка эмоций. Предложите ребёнку представить шкатулку, в которой хранится любая эмоция, например, радость. А потом начните мысленно складывать в неё всё, что с этой эмоцией ассоциируется. Желательно, чтобы это были вещи, соответствующие разным чувствам человека, т.е. слуху, зрению, осязанию, обонянию и вкусу. Допустим, мороженое, радуга, запах сахарной ваты и т.д.
- Эмоциональный фотоальбом. Предложите ребёнку делать фотографии (и селфи, и пейзажи) на заданную эмоцию. Особенно весело делать это в путешествии, когда фоном становятся известные достопримечательности. Такой альбом можно



распечатать и потом с интересом рассматривать, а ещё по снимкам можно всей семьёй попробовать придумать рассказ.

- Волшебный мешок. Если хотите помочь ребёнку избавиться от негатива, попросите сложить все плохие эмоции в пакет. Потом завяжите его и уберите на дальнюю полку. Возьмите другой мешок и предложите ребёнку достать те положительные эмоции, которые он сейчас хотел бы испытывать.
- Отследить/похвалить эмоцию. Научите ребёнка не просто осознавать эмоции, а жить с ними. Для этого можно играть в игру «Где живёт эмоция?» и пытаться отследить своё состояние в теле. Например, страх живёт в пятках, а злость – в животе и т.д. Вторая часть задания на эмоциональный интеллект – попросить ребёнка объяснить, в чём заключается польза той или иной эмоции.

## Что читать и смотреть?

Развитие эмоционального интеллекта у детей возможно не только за счёт доверительного общения со взрослыми и сюжетно-ролевых игр. Чтобы помочь ребёнку быстро понимать настроение и желание другого человека, используйте художественные произведения – книги и фильмы, в которых можно выявить положительных персонажей и злодеев, оценить их поведение и сопереживать им. Кроме того, некоторые произведения настраивают ребёнка на определённый эмоциональный лад своим сюжетом и общей атмосферой. Вот, какие интересные книги мы советуем:

- Астрид Линдгрен, «Малыш и Карлсон»;
- Ганс Христиан Андерсен, «Гадкий утёнок»;
- Редьярд Киплинг, «Книга джунглей»;
- Валентин Катаев, «Цветик-семицветик»;
- Алексей Толстой, «Золотой ключик или приключения Буратино»;
- Антуан де Сент-Экзюпери, «Маленький принц».

Со временем можно давать ребёнку и более серьёзные книги: «Гамлета» Шекспира, «Братьев Карамазовых» Достоевского. Главное, не забывайте вместе обсуждать прочитанное: спрашивайте у детей, что они поняли из историй, какие герои им понравились, чувствовали ли они сходство с персонажами и т.п.

Что касается мультфильмов, то можно посмотреть: «Свинка Пеппа», «Смешарики», «Три кота», «Царевны», «Летающие звери». Детям постарше можно включить «Король лев», «Песнь моря», «Тайна Коко», «Валл-и», «Рыбка Поньо на утёсе», «Как приручить дракона». Когда дойдёте до художественных фильмов, посмотрите с ребёнком, например, «Королевство полной луны». Кстати, во время просмотра кино всегда можно включить паузу или убрать звук, чтобы ребёнок попробовал угадать, о чём сейчас идёт речь в сюжете и что испытывают герои.

Не забывайте также про живопись и музыку. Они не только вызывают разные эмоции, но и тренируют чувство прекрасного, формируют эстетический вкус. Допустим, балет «Щелкунчик» вызывает скорее радость и восторг, а спокойные композиции Грига, Шопена и Моцарта настраивают на меланхолию. Тоже справедливо и для известных нам картин: попробуйте проанализировать с ребёнком эмоции Алёнушки с картины Васнецова или бурлаков с полотна Репина.

## Книги, которые учат ребёнка разбираться в эмоциях

- Михаил Яснов, «Большая книга эмоций»;
- Седрик Рамадье, «Моя книжка злится» и «Моей книжке страшно»;
- Джудит Виорет, «Александр и ужасный, кошмарный, нехороший, плохой день»;
- Жаклин Крупи и Джен Портер, «Я такой разный»;
- Наталия Кедрова, «Азбука эмоций»;
- Серии «Капризные сказки» и «Книга первых чувств» от «Феникс-Премьер»;
- Русе Лагерранц, «Моя счастливая жизнь»;
- Жо Витек и Кристин Руссе, «Большое маленькое сердце»;
- Серия «Что меня беспокоит?» от Хэйди Ховард;
- Ришар Марнье и Од Морель, «Улыбочку, Красная Шапочка!»;
- Дороти Эдвардс, «Моя озорная сестрёнка»;
- Сергей Пархоменко, «Волшебство эмоций»;
- Корнелия Спилман, «Когда я злюсь»;
- Оскар Бренифье, «Что такое чувства?»;
- Мария Лебедева, «Азбука развития эмоций»;
- Серия «Сказки про эмоции» от Елены Ульевой.

## Что почитать родителям об эмоциях?

- Дэниел Гоулман, «Эмоциональный интеллект»;
- Джон Готтман и Джоан Деклер, «Эмоциональный интеллект ребёнка»;
- Анна Быкова, «Как подружить детей с эмоциями»;
- Мартин Селигман, «Ребёнок-оптимист»;
- Марти Лэйни, «Мой ребёнок — интроверт»;
- Виктория Шиманская «Эмоциональный интеллект для детей и родителей»;
- Томас Армстронг, «Ты можешь больше, чем ты думаешь»;
- Джилл Хэссон «Развитие эмоционального интеллекта. Подсказки, советы, техники»;
- Дана Саскинд, «Тридцать миллионов слов»;
- Адель Линн, «Сила эмоционального интеллекта»;
- Эмбер и Энди Анковски, «Что у него в голове?»;
- Трэвис Бредбери и Джин Грив, «Эмоциональный интеллект 2.0».

Эмоциональный интеллект – основа счастливой жизни человека. Но даже если не думать о будущей карьере ребёнка, важно привить ему навыки анализа эмоций и работы с ними, ведь именно эмоции помогают социализироваться в мире и раскрашивают наши будни.