- Создавайте положительно окрашенный эмоциональный фон в семье. Это улучшит самочувствие ребенка. Ребенок не может думать о других, если ему самому плохо.

- Проводите беседы с детьми по любым поводам: что происходило в детском саду, во дворе, при этом делая акценты, на то, как он себя чувствовал в конкретной ситуации, и что чувствует сейчас. Как можно было поступить по-другому, и чтобы он чувствовал, поступив иначе. Свобода рассуждений и возможность высказаться дают ощущения принятия себя другими.

- Старайтесь сами вести себя спокойно и достойно. Помните, что вы — примеры для своего ребенка. Вы не можете учить своего ребенка вести себя так, а сами поступаете по-другому. Дети учатся, подражая действиям окружающих людей, в первую очередь своих родителей.

- Попробуйте порадоваться за ребенка, когда он играет с другими детьми, похвалите его за это. Так как в совместной деятельности ребенок приобретает коммуникативные навыки, развивает терпимость, учится реагировать на эмоции другого человека.

- Помогайте своему ребенку распознавать различные эмоции и эмоциональные состояния по рисункам и фотографиям, которые вы можете найти в разных журналах и газетах.

- Читайте ребенку разные рассказы и стихи, насыщены эмоциями. Это могут быть совершенно разные эмоции, положительные и отрицательные, которые могут глубоко и не очень затронуть сердце вашего чада. Вообще, если мы оказываем ребенку поддержку в те моменты, когда он проявляет эмоции, причем даже такие «негативные», как злость или страх, мы демонстрируем уважение к его чувствам и, следовательно, поддерживаем у него ощущение собственной значимости.

Дети, которым дают возможность проявлять свои эмоции, получают возможность творчески использовать их в своей жизни. Это помогает укрепить важные связи между эмоциональными и познавательными процессами. При этом важно разговаривать о чувствах, поскольку при проговаривании, названии эмоции мы помогаем ребенку осмыслить эмоциональный опыт.

А вот регулярное подавление эмоций влечет за собой появление страхов и неуверенность в себе, снижение способности к обучению и запоминанию. Снимайте стресс ребенка с помощью двигательных упражнений.

- Поощряйте и позволяйте детям выражать свои эмоции, называйте и обсуждайте чувства ребенка, выводя их на уровень осознанного диалога. Успех в развитии эмоционального интеллекта у детей всегда будет в руках их родителей.

**Рекомендации для родителей по развитию эмоционального интеллекта у себя и у своих детей**