

### Человек с высоким эмоциональным интеллектом:

- \* понимает свои эмоции;
- \* знает, какую роль играют чувства и эмоции в общении с людьми;
- \* умеет выражать свои эмоции так, чтобы устанавливать и поддерживать доброжелательные отношения с окружающими;
- \* стремится познавать и обогащать свой внутренний мир;
- \* умеет регулировать свои эмоции;
- \* умеет управлять внутренней мотивацией, поддерживать настрой на достижение цели.

### Человек с низким уровнем EQ:

- \* конфликтен;
- \* раздражителен;
- \* нерешителен;
- \* стремится держать все под контролем;



*Эмоции «являются центральным звеном» психической жизни человека, и прежде всего ребёнка.*

*Л. Выготский*

Основная задача взрослых на пути развития эмоционального интеллекта ребенка – наполнить повседневную жизнь ребенка интересными делами, идеями, включить каждого ребёнка в содержательную деятельность, способствовать реализации детских интересов и жизненной активности.

Ребёнку нужно читать добрые и полезные книги, знакомить с хорошей классической музыкой и живописью, ходить с ним в театры, музеи, на выставки.

А, главное, взрослым необходимо создавать для ребенка благоприятную, эмоциональную атмосферу детства, считать его полноправным членом общества и уважать его как личность.

МБДОУ детский сад «Филиппок»

## Развитие эмоционального интеллекта



Педагог - психолог: Миронова Е. А.





## Секреты спокойствия и счастья ребёнка

**Эмоции** - Хотим мы этого или не хотим, но они играют важную роль в нашей жизни. Каждый день, каждую минуту мы ощущаем какую-то эмоцию. Эмоции влияют на наше поведение, даже если мы не осознаем это, помогают ориентироваться в окружающем мире и оценивать ситуацию, показывают, хорошо ли для нас то, что сейчас происходит, или нет. Как болевая функция кожи предупреждает нас об опасности для здоровья, так негативные эмоции сигнализируют об опасности для психики.

Эмоции помогают нам лучше понять друг друга. Без слов, по выражению лица и жестам, мы можем догадаться, обижен человек, рассержен или расстроен. Любые проявления активности детей также сопровождаются эмоциональными переживаниями.

**Очевидно, что и ребенка нужно познакомить с миром эмоций.**

### ЗАЧЕМ?

- ◆ Чтобы научиться лучше понимать его.
- ◆ Чтобы объяснить ему, как он сам может понять других людей.
- ◆ Чтобы в итоге дать ему возможность понять самого себя.

### Что же такое эмоциональный интеллект?

Способность человека осознавать свои и чужие эмоции, улавливать то, чего хотят и в чем нуждаются другие люди, умение с ними поладить, пережить стресс. Осознавая свои и чужие эмоции, человек может видеть ситуацию с разных сторон и значительно лучше решать жизненные проблемы.

Мы легче достигаем успеха, если опираемся не только на традиционный, но и на эмоциональный интеллект. Поведение людей не всегда логично, поэтому нужно еще учитывать эмоции. Как свои собственные, так и эмоции других людей. А для этого нужен развитый эмоциональный интеллект.

### Игры для развития ЕО

- ⇒ *«Раскрась пиктограммы»* - предложите ребёнку высказать своё мнение: какой цвет может характеризовать каждую эмоцию, и раскрасить пиктограммы этим цветом.
- ⇒ *«Нарисуй эмоцию»* - предложите нарисовать эмоции
- ⇒ *«Угадай эмоцию»* - предложите изобразить эмоцию мимикой.
- ⇒ *«Угадай эмоцию по голосу»* - предложите ребёнку произнести слово или фразу весело, грустно, с удивлением и т.д.
- ⇒ *«Угадай эмоцию по движению тела»* - изображаем эмоцию с помощью движения тела, не выдавая её лицом.

Литература: Быкова А. А. «Как подружить детей с эмоциями».