

Что такое эмоциональный интеллект и почему его важно развивать?

Жизнь современного ребенка уже не представить без таких предметов, как планшет, телефон, компьютер. Проблема детей XXI века - это отсутствие умений общаться как со взрослыми, так и со своими сверстниками. Они менее отзывчивы к чувствам и эмоциям своих друзей, товарищей и собеседников. А ведь, без эмоций и чувств невозможно полноценное восприятие окружающего мира.



К эмоциональному интеллекту относятся способности понимания эмоций, оценивания и выражения их, умение применять знания об эмоциональной сфере человека в практической деятельности, умение регулировать эмоции. Все это способствует эмоциональному и интеллектуальному росту личности ребенка.

В дошкольном возрасте активизируются познавательные процессы в межличностном общении. Это тот период, когда ребенок овладевает навыками человеческих взаимоотношений через общение с близкими людьми, через игровое взаимодействие со своими сверстниками. Такое общение особо значимо в процессе становления эмоциональной сферы, что способствует развитию познавательных способностей ребенка.

У детей дошкольного возраста уже развиты некоторые виды эмоций, такие как: зависть, гнев, страх, испуг, стыд, радость, любовь, смущение, застенчивость. В этот, благоприятный для развития эмоционального интеллекта, период можно прививать, так называемые, полезные эмоциональные привычки - навыки, связанные с получением и проявлением эмоциональных состояний. В это время детей можно познакомить с различными способами снятия напряжения и управления своими эмоциями. Именно, приобретенные в этот период, навыки оказывают решающее воздействие на всю дальнейшую жизнедеятельность человека.

Чтобы различать эмоции и дружить с ними, необходимо постоянно учиться. Можно завести



коробочку и каждый вечер класть в нее смайлик с эмоцией, которую чаще всего ты испытываешь в течение дня. В конце недели посмотри, каких эмоций было больше. Вы, родители, также можете завести коробочку не только для ребенка, но и для себя. Тогда будет интереснее играть. Смайлики с нарисованными эмоциями вырежьте из картона. Начните это дело прямо сейчас.



Попросите своего ребенка изобразить эмоцию радости, злости, грусти, удивления, страха, спокойствия. Если ему трудно это сделать, предложите вспомнить ситуации, в которых он испытывал их.

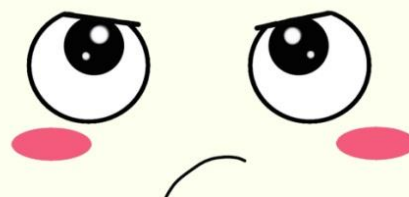
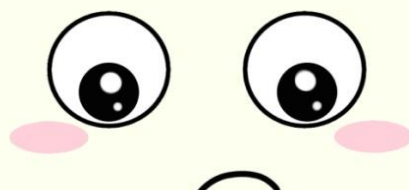
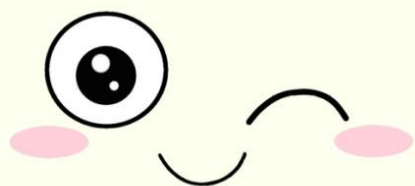
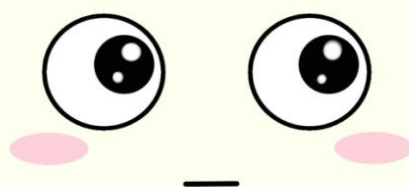
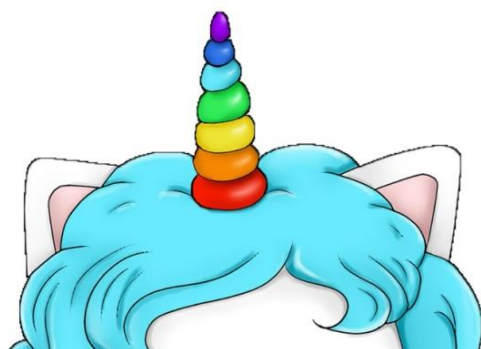
Пиктограммы эмоций вам в помощь.

Попросите своего ребенка придумать и станцевать танец радости, грусти, злости.

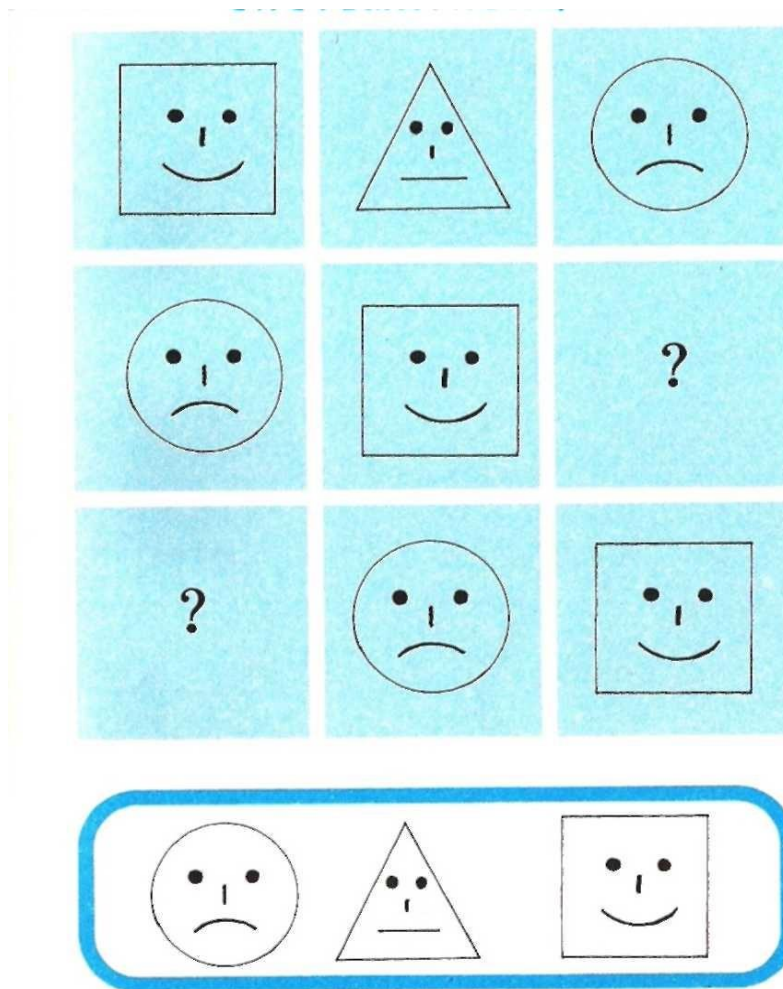


Игры по развитию эмоционального интеллекта

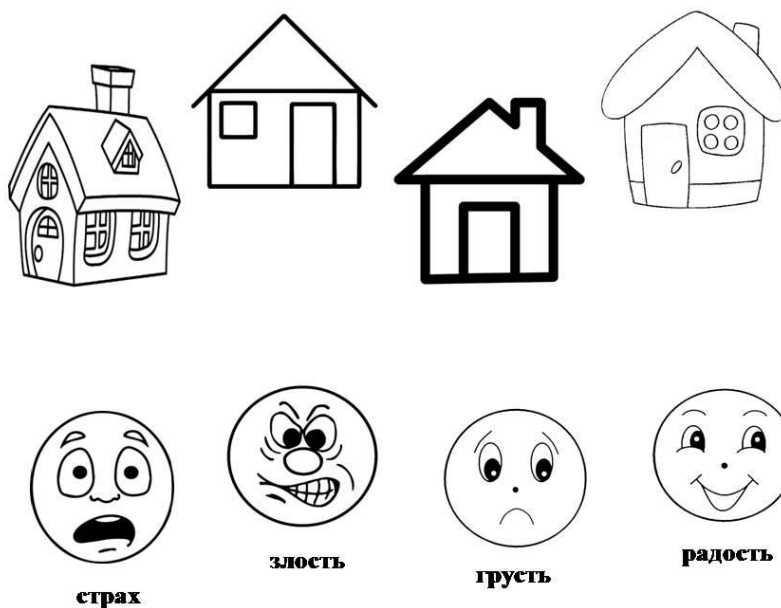
Вырежьте лица единорожков и приложите их сюда по очереди. Определите с ребенком эмоции каждого единорожка. Если у вас нет возможности распечатать бланки к играм, то вы можете их просто от руки нарисовать вместе со своим ребенком.



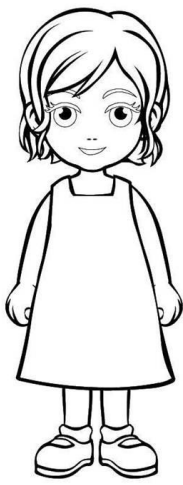
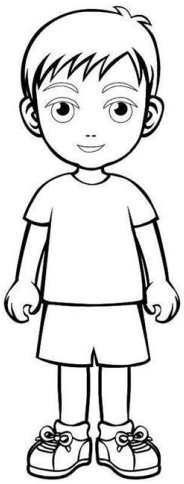
А теперь задание на логику и смекалку. В представленной таблице в поле со знаком вопроса расположите геометрическую фигуру с соответствующей эмоцией (они выделены ниже).



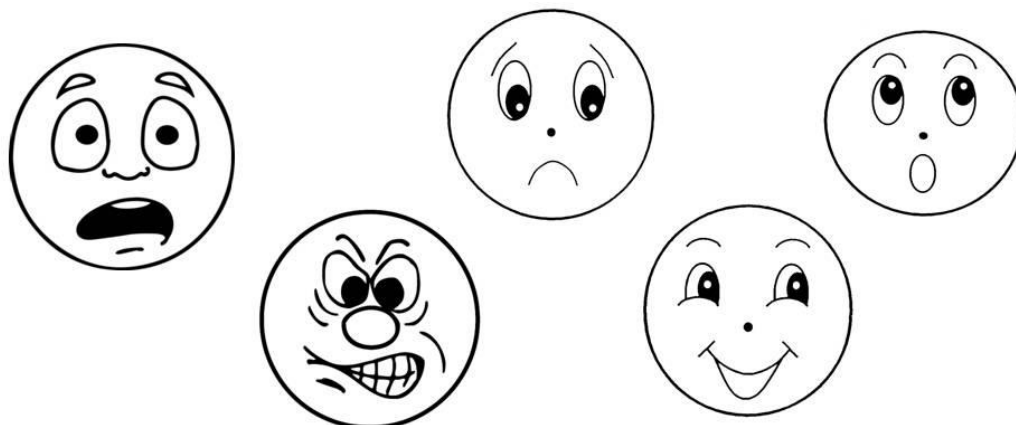
Представь, что эмоции живут вот в этих домиках. Подумай, где какая эмоция будет жить. Раскрась каждый из этих домиков в цвет его эмоции и затем их соедини линией с пиктограммами эмоций.



У человека эмоции живут внутри. Подумай, где у тебя в теле могут находиться эмоции. На фигурке мальчика или девочки покажи, где какая эмоция живет. Соедини линией участок тела и пиктограмму эмоций.

радость грусть злость		страх удивление
радость грусть злость		страх удивление

А это задание посложнее. Выполнив его, ты научишься лучше видеть и понимать эмоции. Соедини линией пиктограммы эмоций с их названиями. Желаю удачи!!!



удивление

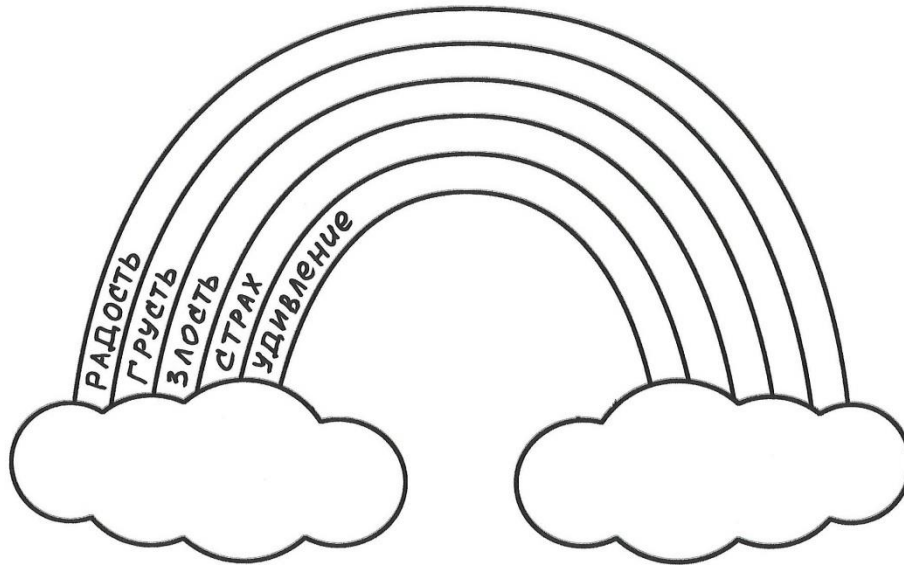
страх

радость

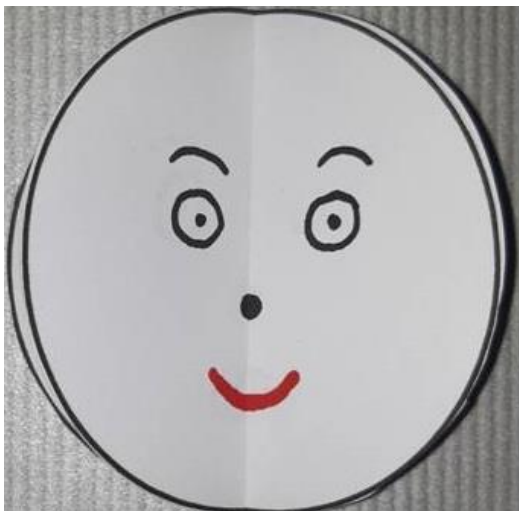
грусть

злость

Создай свою радугу эмоций, раскрась в разные цвета.



Чтобы запомнить названия эмоций, сделай книжку-подсказку. Вырежи из бумаги пять одинаковых фигур, например круги. Согни фигуры пополам, сложи их стопкой, в районе сгиба скрепи степлером или клеем. После этого на каждом круге пусть взрослые тебе помогут нарисовать пиктограммы эмоций (радость, грусть, злость, страх, удивление). Получившуюся книжку можно носить с собой и без слов показывать окружающим, что ты сейчас чувствуешь.

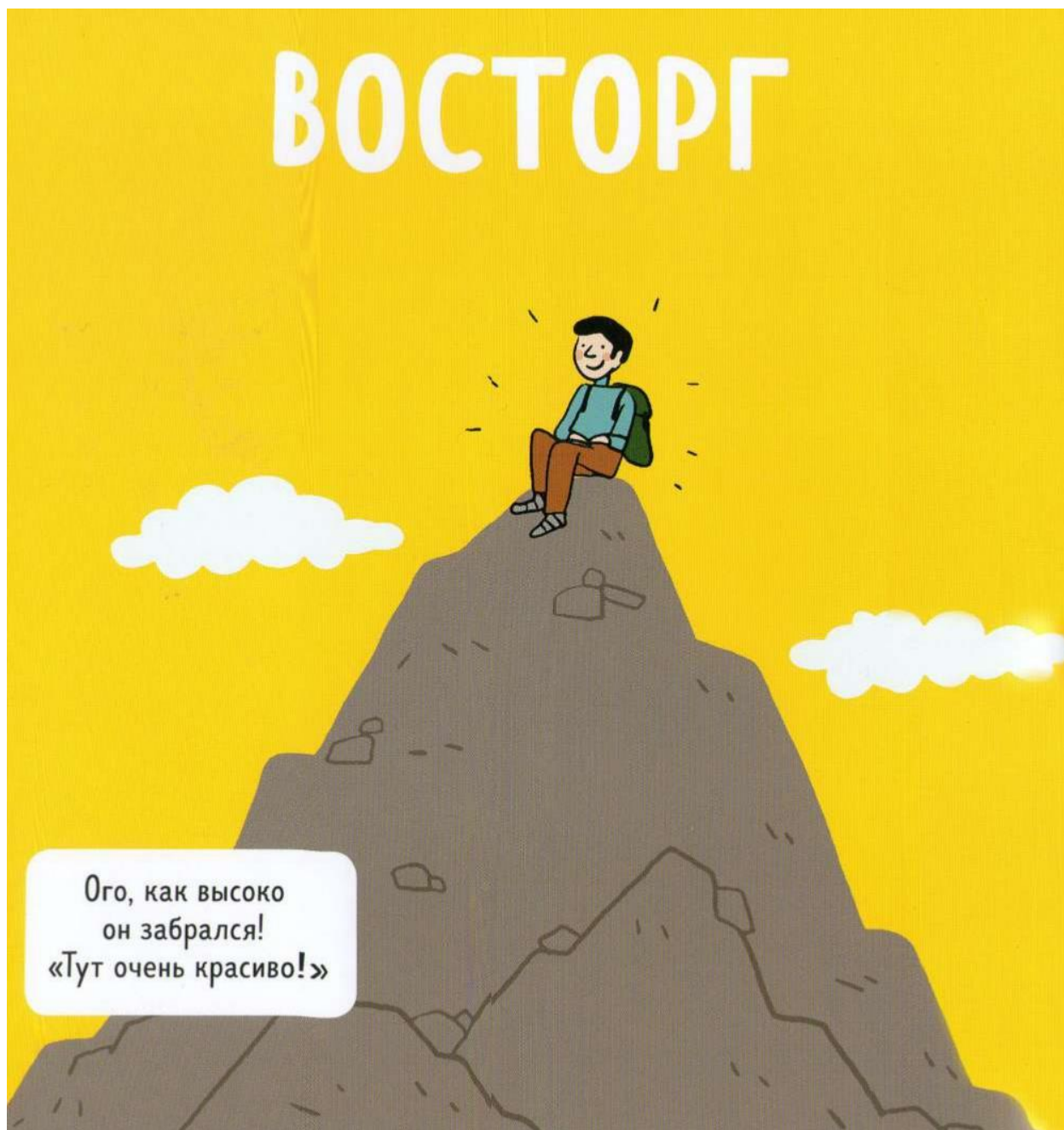


Родители, предлагаю вам книгу Наталии Кедровой «Мои эмоции». Прочитайте ее вместе с ребенком.



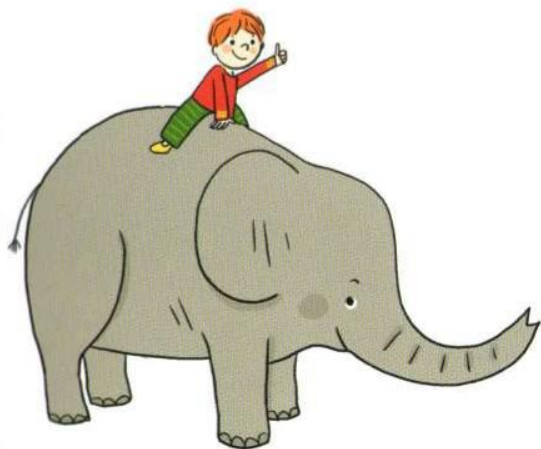
моя ЭМОЦИИ

ВОСТОРГ



Ого, как высоко
он забрался!
«Тут очень красиво!»

«Это так здорово — я в первый раз катаюсь верхом на слоне!»

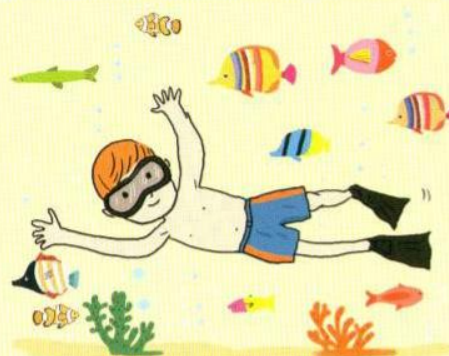


«Какой большой подарок! Ура!»



«Это мой самый лучший день рождения!»

Как тут глубоко! Посмотри на мальчика: ему нравится плавать с рыбками?



РАДОСТЬ



Только посмотри,
как радуется
празднику кролик!

«Ура! Как много игрушек!»
Мальчик радуется такому подарку.



Кот радуется, потому что у него
получилось сделать фотографию.

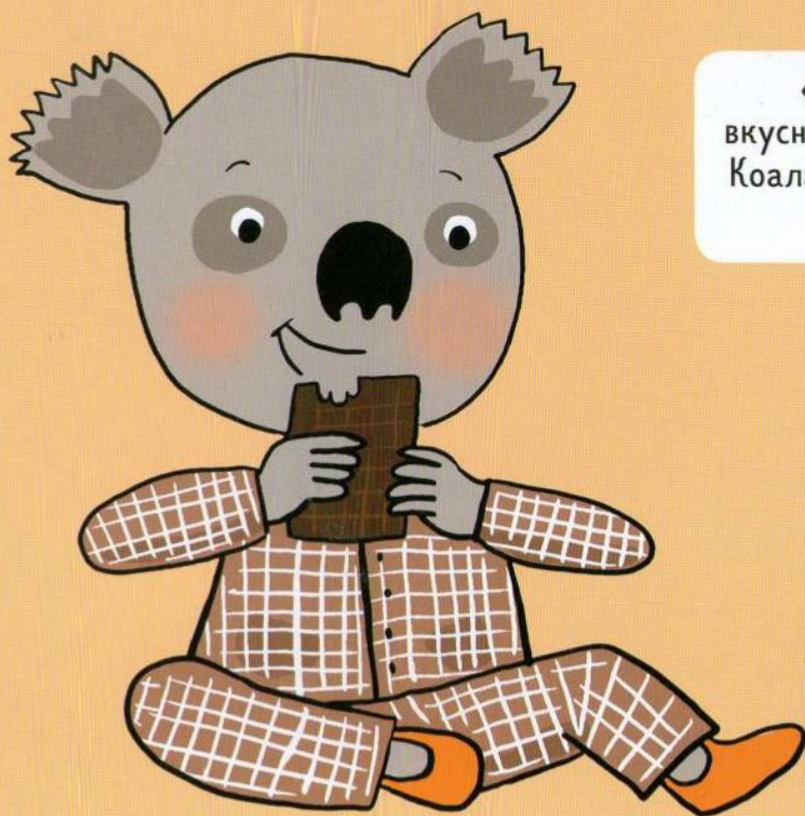


«Ух ты, сколько шариков!
Я так рад!»

Расскажи про эту девочку.
Какое у неё настроение?



НАСЛАЖДЕНИЕ



«Мм, какая
вкусная шоколадка!»
Коала наслаждается
сладким.





«Этот букет очень
приятно пахнет!»
Зайчишка
наслаждается
ароматом.



«Этот коврик
такой мягкий!
По нему
так приятно
ходить».



Кошка наслаждается сном
под тёплым покрывалом.

Посмотри на картинку.
Нравится ли девочке
лежать на травке?



ГРУСТЬ

Малыш грустит,
потому что у него
не осталось молока.



А у девочки пустая тарелка,
поэтому ей грустно.



Мальчик грустит, потому что у него
осталось мало жареной картошки.

Мальчик
хотел собрать
много листьев,
но не нашёл.
Теперь
он грустит.



Как ты думаешь, что
случилось с этой девочкой?



ОБИДА



Мальчик плачет,
потому что ему обидно —
у него нет подарка.

Девочке
обидно,
что она потеряла
любимую
игрушку!



У девочки
забрали
много наклеек.
Она обиделась.



Девочке обидно — у неё
бусы мельче, чем у другой.

Посмотри, что случилось
с девочкой?



БРЕЗГЛИВОСТЬ

«Фу, какой грязный воздух». Мальчику не нравится!



«Ой, кажется продукты испортились. Как воняет!»
Мальчику не нравится запах.



«Не хочу идти на улицу — там дождь!
Мне не нравится, когда мокро».



«Бррр, не люблю воду! От неё
шерсть становится мокрой!»

Как ты думаешь,
нравится ли девочке запах?



ИНТЕРЕС

«Интересно,
что это там внутри?
Давай-ка проверим».



Ой, только посмотри,
какие маленькие!
Тебе интересно, кто это?
Муравьи!



Интересно,
когда из него
вылупится
птенец...



«Интересно,
сколько тут
ромашек. Надо
посчитать!»



Как ты думаешь, почему мальчики
смешивают разные цвета?



УДИВЛЕНИЕ



«Ух ты, как высоко
он забрался!»
Девочка
очень удивлена.

«Ой, а это растение
колючее, как ёжик!»



«Как много гусениц!»

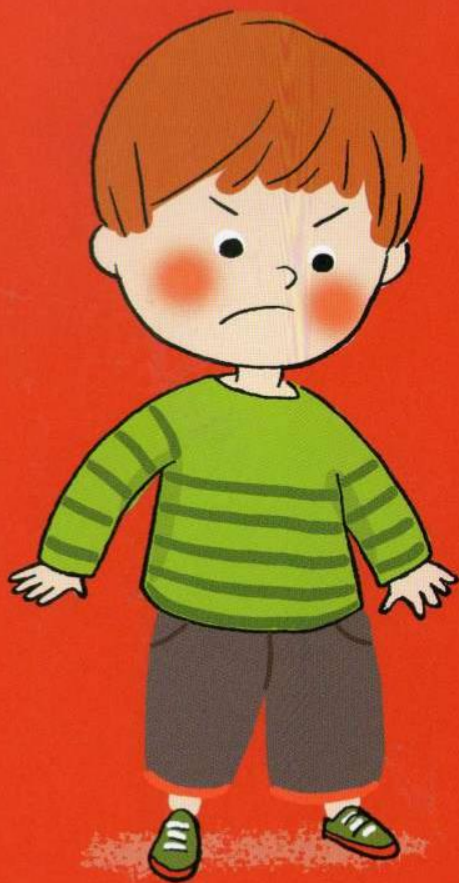


«Вот это да, посмотрите,
сколько птичек!»

Что это с клоуном? Поможешь
ему найти подходящие пары?



ЗЛОСТЬ



Мальчик разозлился,
потому что кот
порвал газету.



А этот мальчик злится,
потому что другие дети
не хотят играть в его игру.

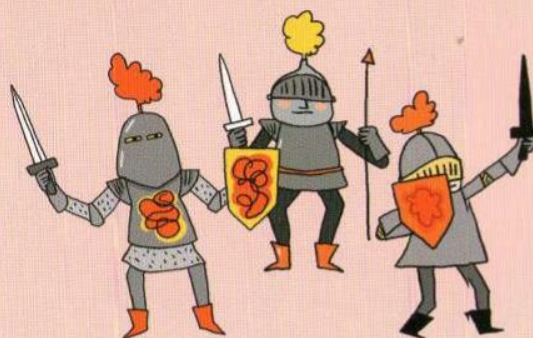


Девочка
не может найти
свою игрушку
и поэтому
злится.



Фермер злится, потому что
кролик ест его капусту!

Эти рыцари собираются
на бой. Как ты думаешь,
они злятся?



Посмотри на картинки и расскажи
об эмоциях героев.



