

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Emotional intelligence, EI — это способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач

ЗАЧЕМ РАЗВИВАТЬ ЭИ У ДЕТЕЙ?

1. Умение понять свои эмоции и управлять ими.
2. Способность распознавать и признавать чувства других и умение сочувствовать.
3. Способность справляться со сложными и стрессовыми ситуациями.
4. Умение быстро и эффективно реагировать на изменившиеся обстоятельства.
5. Жизненный фон: оптимизм и чувство счастья.
6. Понимание чувств других необходимо для формирования ответственности, ведь оно позволяет прогнозировать последствие своих действий — как для окружающих, так и для самого себя.

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ

1. Язык эмоций. Применяйте при общении с детьми и взрослыми. Что нужно сделать: выработайте привычку говорить «Я чувствую ..., потому что... Я хотел (а) бы...». Например: Я расстроена, потому что ты разбил мою любимую вазу. Я хотела бы, чтобы ты был аккуратнее. Давай вместе уберем.

2. Эмоция дня. Распечатайте картинки с изображением эмоций. Пусть ребенок выберет картинку и расскажет «Сегодня я чувствовал радость/грусть/злость..., когда». Это учит осознанному восприятию эмоций и умению их принимать и не бояться.

3. Угадай эмоцию. Все участники по очереди изображают эмоцию, а остальные пытаются угадать.

4. Угадай по голосу. Еще одна форма игры — угадывать эмоции по интонации. Попробуйте произносить фразы по-разному. Пусть ребенок попробует угадать, что вы испытываете.

5. Компас эмоций. Приготовьте 8 карточек (радость, страх, интерес, вдохновение, удивление, гнев, доверие, сомнение). Называя ситуацию, положите в круг одну карточку перевернутой, другие игроки должны угадать, какая это эмоция.