

Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект – это способность понимать свои и чужие эмоции, распознавать намерения и мотивацию собеседника, понимать его чувства и правильно на них реагировать.

10 шагов к повышению эмоционального интеллекта ребенка

1. Признайте важность переживаний ребенка
2. Дайте ребенку выплакаться
3. Выслушайте ребенка
4. Избегайте фразы «все будет хорошо»
5. Осознавайте свои чувства и регулируйте их силу
6. Помогите ребенку выразить его чувства
7. Старайтесь не принимать происходящее на свой счет
8. Выберите степень вмешательства в ситуацию
9. Спросите, как вы можете помочь ребенку
10. Поищите вместе пути выхода из ситуации



Эмоциональный
интеллект



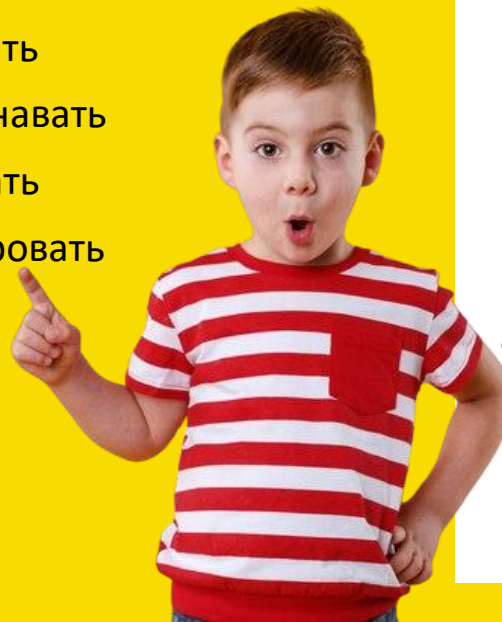
Игры

7 БАЗОВЫХ ЭМОЦИЙ

- печаль
- гнев
- удивление
- страх
- радость
- отвращение
- презрение

Эмоциональные навыки

- выражать
- распознавать
- понимать
- регулировать



на развитие EQ

- Сюжетные игры
 - Игры с мячом
- Театрализованные игры
 - Игры с зеркалом
- Рисование/прорисовывание эмоций