

Что такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект, или EQ (англ. emotional intelligence) — сумма навыков и способностей 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.

«Очень важно понимать, что эмоциональный интеллект — это не противоположность интеллекта, это не триумф сердца над головой — это единственный путь пересечения обоих».

Не бывает плохих и хороших эмоций. Все эмоции нам нужны.

Даже страх, печаль и гнев.



Эмоциональный интеллект

Активация
Чтобы активи
параметрам

«Эмоциональный интеллект ребенка»

Самое важное – любовь

Фундамент и залог счастливой жизни любого ребенка – это психологически комфортная обстановка внутри его семьи. Из чего она складывается?

Во-первых, это безусловная любовь и принятие с самых первых дней жизни. Если ребенок капризничает, всегда начните с вопроса «Что на самом деле его тревожит и беспокоит?». Ведь зачастую под внешними проявлениями скрываются не осознаваемые детьми стрессы, физические недомогания и желание обратить внимание взрослого на себя. В каждой ситуации вы непременно сможете найти истинную причину тревожного поведения своего ребенка.

Во-вторых, благоприятный климат в семье. Именно из семьи ребенок черпает для себя всю первичную информацию о внешнем мире, учится отличать плохое от хорошего, познает границы и нормы, получает первые навыки социализации.

Помните, воспитание ребенка прежде всего начинается с воспитания самого себя!

В третьих, это позитивное окружение. Согласно последним исследованиям психологии, личность человека и его поведение являются совокупностью характеров окружающих его людей. Окружите себя интересными, разносторонними, культурными людьми.

Развиваем ум «с мамой»

Современные реалии диктуют необходимость раннего интеллектуального развития детей чуть ли ни с самого рождения. Оптимальный вариант – подойти к нему разумно и привлечь к своему ребенку с учетом его интересов и особенностей. Пробуйте разные методики развития, смотрите на реакцию ребенка.

Обратите внимание на уровень загруженности ребенка!

Стресс от чрезмерного количества развивающих занятий не виден сразу, но может проявиться в

3 метода развития эмоционального интеллекта в домашних условиях

будущем от банальных капризов до нарушений речи и даже регресса в развитии.

Не забывайте о важности физических занятий!

Давно доказано, что высокая физическая активность ребенка значительно влияет на его успехи в интеллектуальном развитии.

Учим детей понимать свои эмоции

Чувствовать настроение других людей, понимать мотивы их поступков, осознавать и контролировать свои эмоции – это умения, которые закладываются именно в детском возрасте, а степень их развития составляет коэффициент так называемого **эмоционального интеллекта**.

Представьте, насколько огромен мир детских эмоций! Ребенок непрерывно испытывает гамму разнообразных чувств, которые стремительно меняются в ходе событий дня и жизни. И чрезвычайно важно обозначить ему ориентиры в этом многообразии: «Почему я испытываю страх? Что значит грустить? Почему мне беспокойно и что мне делать со своей тревогой? Почему расстроилась моя мама? Как мне справиться со своим гневом? Могу ли я злиться на друзей?». Понимание себя и окружающих является залогом построения грамотных коммуникаций в будущем и психологического здоровья человека в целом, а следовательно прямым образом влияют на удовлетворенность жизнью и ощущение счастья.

Я управляю эмоциями или они мной?

Что можно сделать для развития эмоционального интеллекта уже сегодня?

Предлагаем вашему вниманию несколько вариантов развития эмоционального интеллекта в домашних условиях:

1) **Книжки, знакомящие детей с чувствами и эмоциями, игровые карточки с эмоциональной мимикой, специальные наклейки** – сейчас рынок изобилует доступными пособиями по развитию эмоционального интеллекта!

Например, советуем обратить внимание на книгу **«Монетки»**.

Что такое эмоции и как с ними дружить? Герои книги – это сказочные персонажи, которые знакомят детей с эмоциями, их проявлениями и способами управления ими в игровой форме.

2) **Фотоальбом эмоций**. Составьте список эмоций и постарайтесь включить туда максимум эмоций: позитивных, нейтральных и негативных. Обсудите список с ребенком, покажите как выражать каждую эмоцию мимикой лица и жестиком, попросите ребенка повторить. А теперь фотосессия! В роли моделей родители и дети. Сфотографируйте все эмоции малыша по списку, распечатайте, вклейте фото в отдельный альбом и сделайте подписи. Рассматривайте, обсуждайте, придумывайте истории к эмоциям. В дальнейшем вы можете дать ребенку задание создать такой же альбом из фото его друзей.

3) **Лови эмоция**. Покажите ребенку, как могут привычные вещи стать интересной игрой для изучения эмоций: рисуйте части лица на камушках и собирайте композиции лиц с различными выражениями чувств, рисуйте рожицы сывающимися маркерами на кубиках и конструкторах – собирайте из них эмоциональные истории, фантазируйте! Эмоциями можно наделить любые окружающие ребенка предметы.

Занимаясь всесторонним развитием своего чада важно помнить самое главное: смотрите, что необходимо именно вашему ребенку, чутко относитесь к его реакциям на нововведения в развитии, предоставляя многообразные варианты – уважайте его выбор. Развивайте играючи, сделайте процесс интеллектуального и эмоционального развития частью ваших каждодневных рутинных дел. Тогда ваш ребенок получит все шансы вырасти гармоничной и счастливой личностью.