

Игры для развития эмоционального интеллекта у младшего школьника.

- "Язык эмоций"

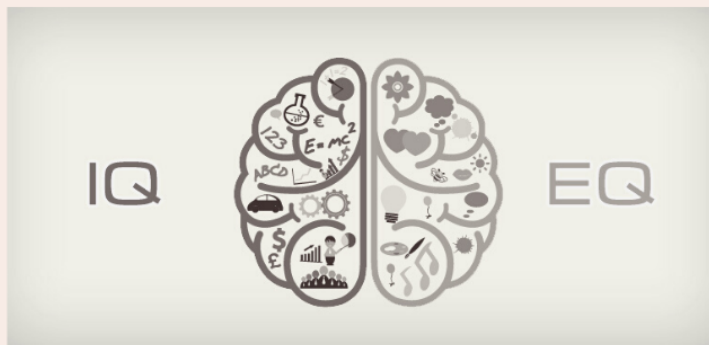
Выработайте привычку говорить «Я чувствую ..., потому что... Я хотел (а) бы...». Например: "Я расстроена, потому что ты разбил мою любимую вазу. Я хотела бы, чтобы ты был аккуратнее. А теперь давай вместе уберем."

- "Что я чувствую сегодня?"

Распечатайте картинки с изображением эмоций. Предложите ребенку каждый день выбирать картинку-смайлик и рассказать: «Сегодня я чувствовал радость/грусть/злость..., когда...».

- "Угадай эмоцию"

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



Контакты:

Адрес: г. Архангельск, ул. Попова, дом 43

Телефон: 65-98-66

Сайт: <https://nadejdaarh.ru>

Группа ВКонтакте: <https://vk.com/nadejdacentr>

e-mail: centr_nadejda@mail.ru

Автор-составитель: педагог-психолог

Киричатая Елена Владимировна

ГБУ АО "Центр "Надежда"

Как развивать эмоциональный интеллект у младшего школьника?

Памятка для родителей и педагогов



Архангельск

2022

Что такое эмоциональный интеллект?

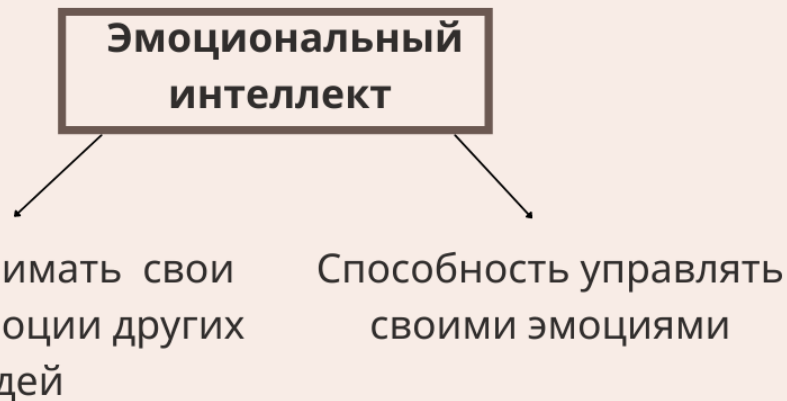
Эмоциональный интеллект (EQ) — это способность определять, использовать, понимать и управлять своими эмоциями, эффективно общаться, сопереживать другим, преодолевать трудности и решать конфликты.

Важно ли развивать эмоциональный интеллект у младшего школьника?

В младшем школьном возрасте происходит *активное развитие эмоциональной сферы ребенка*: совершенствуется самосознание, возможность понимать свои эмоции, умение принимать сторонний взгляд на ситуацию, а также учитывать чувства и потребности другого человека.

Данный период является наиболее важным и значимым для развития эмоционального интеллекта.

Из чего состоит эмоциональный интеллект младшего школьника?



Как способствовать развитию эмоционального интеллекта младшего школьника?

1. Что помогает развивать у ребенка способность понимать свои эмоции и эмоции других людей?

Понимание эмоций – это способность предугадать, как эмоциональные состояния меняются со временем, и оценить влияние эмоций на результат; способность описывать словами чувства и переживания.

1. *Обсуждайте книги и фильмы: определяйте чувства героев, связи между их чувствами и поступками.*
2. *Называйте чувства ребенка: «Я вижу, что ты сердишься, ты сильно расстроился?».*
3. *Называйте свои чувства: «Я переживаю, что вы не справитесь, я волнуюсь, как пройдет урок».*

2. Что помогает развивать у ребенка способность управлять своими эмоциями?

Управление эмоциями – это способность человека чувствовать свои эмоции, давать им характеристику, переживать их и отпускать после этого. Умение управлять эмоциями помогает выстраивать здоровые отношения с окружающим миром, с людьми.

1. *Проводите минутки осознанности. Вместе с детьми в сложных ситуациях можно помолчать, подышать, успокоиться: "очистить" голову от мыслей, посмотреть в окно.*
2. *Приводите яркие примеры-истории (можно сказки), как кто-либо справился со сложной ситуацией.*
3. *Демонстрируйте способность к саморегуляции на собственном примере.*