

Консультация для педагогов «Что такое эмоциональный интеллект? И как его развивать?»

Сегодня всё больший интерес вызывает проблема связи чувств и разума, эмоционального и рационального взаимодействия и взаимовлияния.

Эмоциональный интеллект – это способность адекватного постижения, оценки и выражения, собственных эмоций, способность понимания эмоций других людей, это знания об эмоциях; способность управления ими. Именно это содействует эмоциональному и интеллектуальному росту личности.

В основе этого понятия лежит термин «эмоция» - наша внутренняя реакция на внешнее или внутреннее событие. Например, мы чувствуем радость, когда получаем хорошие новости, или грустим в понедельник утром на работе. Умение понимать и управлять этими реакциями в разных ситуациях и называется эмоциональным интеллектом.

Ученые выделили **четыре составляющие эмоционального интеллекта:**

1. восприятие — способность распознавать эмоции по мимике, жестам, позе, поведению и голосу;
2. понимание — знание, как определять причины появления эмоции, устанавливать связь между эмоцией и мыслью;
3. управление — умение подавлять, побуждать и направлять эмоции;
4. использование — активизация мозга с помощью эмоций.

Эмоциональный интеллект стоит развивать ещё в дошкольном возрасте. Родительские установки «не кричи», «не смейся так громко», «не злись» и им подобные приводят к понижению эмоционального интеллекта, так как родитель как бы запрещает ребёнку чувствовать и проявлять эмоции.

Человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта способен находить общий язык с окружающими людьми, внимательно относиться к своим и чужим проблемам, контролировать эмоциональные реакции и стать в будущем востребованным специалистом на работе. К таким людям чаще тянутся другие эмоционально незрелые сверстники. ЭИ тесно связан с психологическим здоровьем — чем он выше, тем человек более уравновешен и менее подвержен психосоматическим заболеваниям.

Зачем развивать ЭИ детям:

- поможет в общении;
- повысит продуктивность в учёбе;
- научит контролировать себя и эмоции и разбираться в людях;
- укрепит уверенность в себе;
- позволит быстро принимать решения.

Как развивать эмоциональный интеллект у детей?

Игры и упражнения могут стать лучшим вариантом для развития ЭИ. Задания не должны казаться ребёнку полноценными занятиями.

Игры на развитие ЭИ

«Кубик настроений»

Изготовьте картинки с изображением эмоций. Вы задаёте вопрос: «Какое у тебя настроение?» или «Что ты чувствуешь, когда ссоришься с лучшей подругой?», а ребёнок должен выбрать подходящую картинку и объяснить, что он чувствует и почему.

«Зеркало»

Вы без слов показываете эмоцию с помощью мимики и жестов, а ребёнок старается угадать. Затем нужно поменяться ролями. Можно играть не только вдвоём, но и командами.

«Я радуюсь, когда...»

По очереди с ребёнком составляете список «Я радуюсь, когда...». Сюда можно включить любые моменты от хорошей погоды до часовой беседы друг с другом.

Упражнения на работу с эмоциями

«Подушка злости»

Заведите подушку, которую можно бить, пинать и топтать при появлении агрессии. Это позволит ребёнку выплёскивать негативные эмоции.

«Дневники добра»

Для отслеживания позитивных эмоций составьте:

«Дневник побед», куда можно записывать что-то, что удалось сделать впервые;

«Дневник хорошего воспоминания», где хранятся лучшие моменты каждого дня;

«Дневник успеха», который помнит только хорошее.

Какие книги можно почитать?

Если интересная тема эмоционального интеллекта ребёнка:

- Джон Готтман, Джоан Декклер «Эмоциональный интеллект ребёнка. Практическое руководство для родителей»;

- Анна Быкова «Как подружить детей с эмоциями. Советы “ленивой мамы”».

Если хотите почитать с ребёнком:

- Седрик Рамадье «Моя книжка злится», «Моей книжке страшно»;

- Жо Витек, Кристин Руссе «Большое маленькое сердце»;

- Жаклин Крупи, Джен Портер, серия книг «Я такой разный»;

- Корнелия Спилман «Когда я злюсь»;

- М. Лебедева «Радуюсь, злюсь, боюсь. Азбука развития эмоций»;

- серии книг «Капризные сказки» и «Книга первых чувств» издательства «Феникс-Премьер».

***Консультацию подготовила музыкальный руководитель
Бусыгина К.С.***