



# **Развитие эмоционального интеллекта у ребенка**

**Педагог-психолог**

**Пичугина Полина Ивановна**

- ♦ Ранний и дошкольный возраст – основа не только для закладывания знаний и умений, но и становление эмоционально развитой эмпатичной личности, способной понимать свои мысли и эмоции. Далее мы узнаем, почему так важно развивать эмоциональный интеллект ребёнка и как это сделать правильно.





- ♦ Основоположники данного понятия – Питер Сэловей и Джон Майер – в своей модели эмоционального интеллекта выделяют 4 компонента:
- ♦ восприятие, оценка и выражение эмоций;
- ♦ использование эмоций в мышлении и деятельности;
- ♦ понимание эмоций;
- ♦ осознанное управление эмоциями.

# Признаки низкого эмоционального интеллекта

- ♦ неспособность сопереживать другим людям или радоваться за них;
- ♦ неспособность просить или принимать помощь и поддержку других людей;
- ♦ невозможность выстраивания близких отношений с другими людьми или выстраивание отношений без эмоциональной составляющей;
- ♦ неспособность понимать последствия своих эмоций для себя и других.



# Игры и упражнения для развития эмоционального интеллекта у детей



- ♦ Самое приятное для каждого ребёнка занятие – игра. С помощью игр можно научить малыша понимать и принимать все чувства и эмоции, которые он испытывает. Мы подобрали небольшой список игр, которые нацелены на то, чтобы повысить эмоциональный интеллект у ребёнка.

- ♦ Игры с эмоциональными пиктограммами.
- ♦ Игра «Что я чувствую сегодня»
- ♦ Кукольный театр.
- ♦ Игры с мячом.
- ♦ Игра «Угадай эмоцию по голосу».





- ♦ Уделяя внимание интеллектуальному и физическому развитию своего малыша, не забывайте про то, что счастливый человек – здоровый человек, который понимает себя и свои чувства. Родитель – самый важный источник развития ребёнка, но, к счастью, не единственный.