

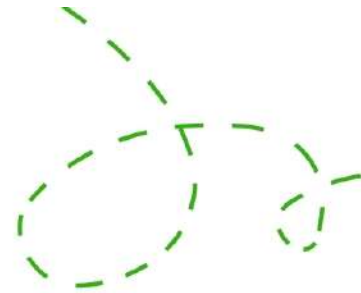


Вклад
в будущее
СБЕР

Развиваем эмоциональный интеллект ребенка



01



Эмоции и чувства людей можно определять по различным внешним проявлениям: мимике, жестам, позе, интонации и др.

Игра-тренажер «Город эмоций» с помощью увлекательных заданий научит распознать такие эмоции окружающих, как радость, грусть, злость, раздражение или страх.



Вклад
в будущее

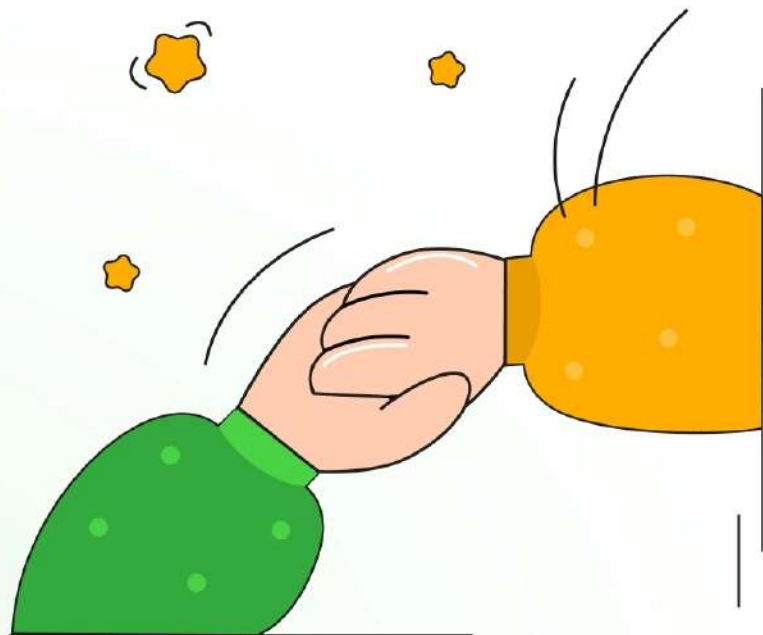
«Быть на седьмом небе», «рвать и метать», «мороз по коже», «глаза на лоб» — в живой речи эти выражения встречаются довольно часто и очень ярко передают эмоциональное состояние говорящего.

Познакомьте с ними детей, расскажите, что они значат — это поможет им лучше понимать друг друга при общении.



Эмоциональный интеллект, в первую очередь, развивается в общении.

Если кто-то из окружения вашего ребенка расстроен или испуган, можно попробовать поддержать его, предложив свою помощь. Дети учатся на примере взрослых, в том числе и выстраиванию отношений с другими людьми.



Хорошо, когда у ребёнка по всем вопросам есть собственная позиция: так он меньше зависит от чужого мнения. **Но важно также объяснить ему, что и у другого человека есть свои суждения, своё восприятие мира и окружающих.**

Не всегда нужно отстаивать свою позицию, иногда достаточно поделиться ею, сказав собеседнику: «Я понимаю твою точку зрения. А я думаю так...». Умение слушать и проявлять эмпатию – надёжные помощники в установлении добрых отношений.



Не всегда возможно и уместно выражать свои чувства в моменте, но подавлять или избегать даже неприятных эмоций – тоже не лучший вариант. Поэтому всегда интересуйтесь произошедшими за день событиями и помогайте ребёнку выразить свои переживания.

Если ему пока трудно сделать это словами – рисуйте, лепите, проигрывайте ситуации. А с сильными эмоциями поможет справиться физическая активность: можно пробежаться, попрыгать, потанцевать – так ребенок не только освободится от неприятных эмоций и успокоится, но и зарядится позитивом.



Такие сильные эмоции, как гнев или неудержимая радость, способны вызвать море энергии, которую можно направить в конструктивное русло.

Помните совет, который нам часто давали в детстве, — посчитать до десяти прежде, чем что-то сказать или выплеснуть свои чувства? Чтобы справиться с эмоцией, нужно время. Сесть и подышать, посчитать до десяти — приёмы, проверенные временем.



Вклад
в будущее

