Эмоциональный интеллект

Подготовил: студент группы ЗУП 13-20 Игнатьев Евгений Юрьевич Проверила: доцент, кандидат псих. наук Рындина Оксана Геннадьевна

Что такое эмоциональный интеллект?

<u>Эмоциона́льный интелле́кт</u> (ЭИ; англ. emotional intelligence, EI) — 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.

Что входит в эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект включает: коммуникативные навыки, мотивацию, эмпатию, социальную ответственность, навыки управления конфликтами.



* Развитый эмоциональный интеллект позволяет ребенку эффективно общаться как со сверстниками, так и со взрослыми, управлять своим поведением; помогает быть собранным и сосредотачиваться на выполнении определенной деятельности, решении конкретной задачи. В школе у детей с высоко развитым ЕІ растет академическая успеваемость, повышается мотивация к обучению. В свою очередь, дети с низким ЕІ более подвержены влиянию «плохой» компании, имеют проблемы с успеваемостью, с концентрацией внимания чаще подвержены стрессам и эмоциональному выгоранию.

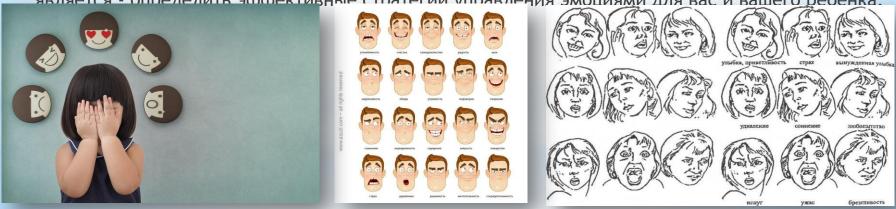
* Развитие эмоционального интеллекта у детей с раннего возраста повышает их успех во взрослой жизни - это научно доказанный факт.



*

- * Для гармоничного развития эмоционального интеллекта ребенка важно последовательное выполнение следующих шагов:
- * Шаг 1. <u>Учимся распознавать эмоции</u>. Говорите с ребенком об эмоциях, помогайте ему распознавать свои эмоции, задавайте ребенку вопросы что он чувствует?
- * Шаг 2. <u>Изучаем ресурс каждой эмоции, учимся грамотно использовать эмоции в решении задач.</u> Например, радость поможет творить, придумывать, увлекаться, узнавать что-то новое, злость поможет отстоять свою точку зрения.
- * Шаг 3. Учимся понимать причины появления эмоций, развиваем осознанность. Важно также говорить с ребенком о причинах, вызвавших его эмоции, почему эта эмоция возникла и с чем связана. При просмотре художественных фильмов, чтении произведений, обращайте внимание ребенка на причины и последствия проявления определенных эмоций.

* Шаг 4. Учимся управлять своими эмоциями. Управление эмоциями или саморегуляция - это комплексная способность, развить которую помогают три предыдущих шага. Важным здесь является - определить эффективные стратегии управления эмоциями для вас и вашего ребенка.



* Шаги для гармоничного развития эмоционального интеллекта ребенка