

Что такое эмоции и эмоциональный интеллект

Каждый день, каждую минуту мы ощущаем какую-то эмоцию. Эмоции помогают нам лучше понимать друг друга. Без слов, по выражению лица и жестам, мы можем догадаться о настроении человека.

Осознавая свои и чужие эмоции, человек может видеть ситуацию с разных сторон и значительно лучше решать жизненные задачи.

Эмоциональный интеллект – это способность человека осознавать свои и чужие эмоции, улавливать то, чего хотят и в чем нуждаются другие люди, умение с ними поладить, пережить стресс.

Люди не роботы. То, что мы чувствуем, влияет на то, о чем мы думаем, и на то, что мы делаем.

Шесть базовых эмоций



Посмотри на
картинки, как ты
думаешь, что
чувствуют дети?



Посмотри мультфильм «Головоломка»
<https://kadikama.ru/816-2015-golovolomka.html>



Примечание для родителей:
просмотр фильма всей
семьей – большая радость
и польза для детей!

Мультфильм повествует об
одиннадцатилетней девочке по
имени Райли, в сознании которой,
как и у каждого человека, имеются
шесть базовых эмоций. Радость
считается самой главной эмоцией:
она весёлая, улыбчивая и
приветливая. Печаль – полная её
противоположность, мрачная
пессимистичная натура.
Гнев отвечает за агрессию девочки,
Отвращение – высокомерная
эмоция, а Страх завладевает
разумом Райли в минуты опасности.
Все эмоции живут очень дружно. Но
однажды...

Этот мультфильм рассказывает о
настоящей дружбе, поддержке и
семейных ценностях.

Домашнее задание

- Посмотри мультфильм «Головоломка»
- Нарисуй то, что тебе больше всего понравилось в мультфильме. Рисунков может быть несколько. Пронумеруй их, исходя из того, что 1 – понравилось больше всего, 2 – чуть менее и так далее.
- Напиши названия шести базовых эмоций.