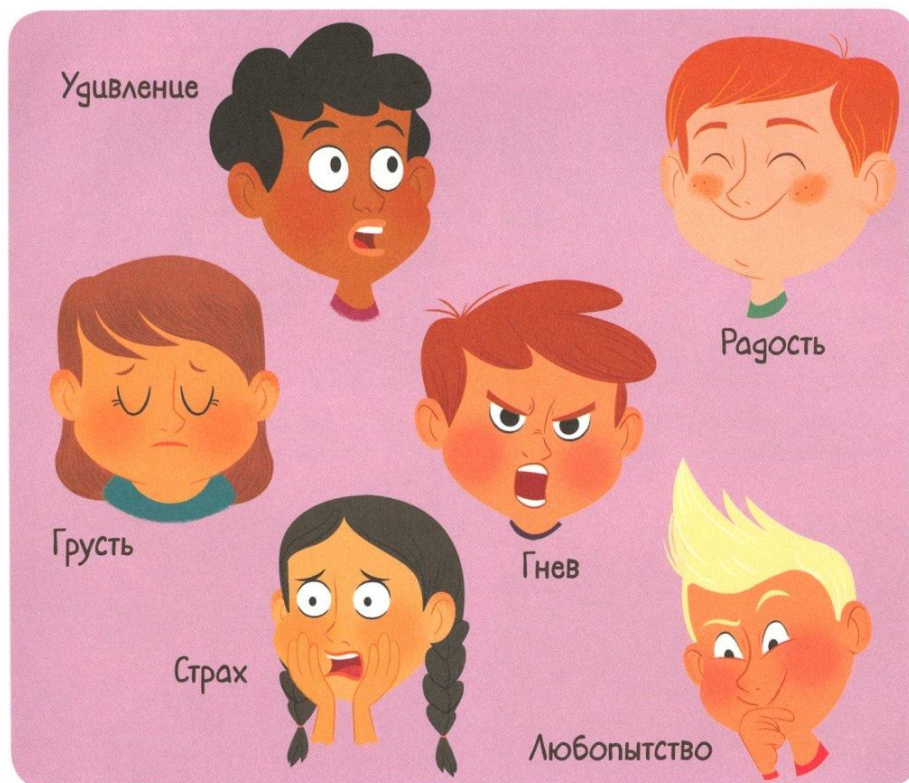


Для вас родители

*Лекторий*  
*«Эмоциональный*  
*интеллект у дошкольников»*

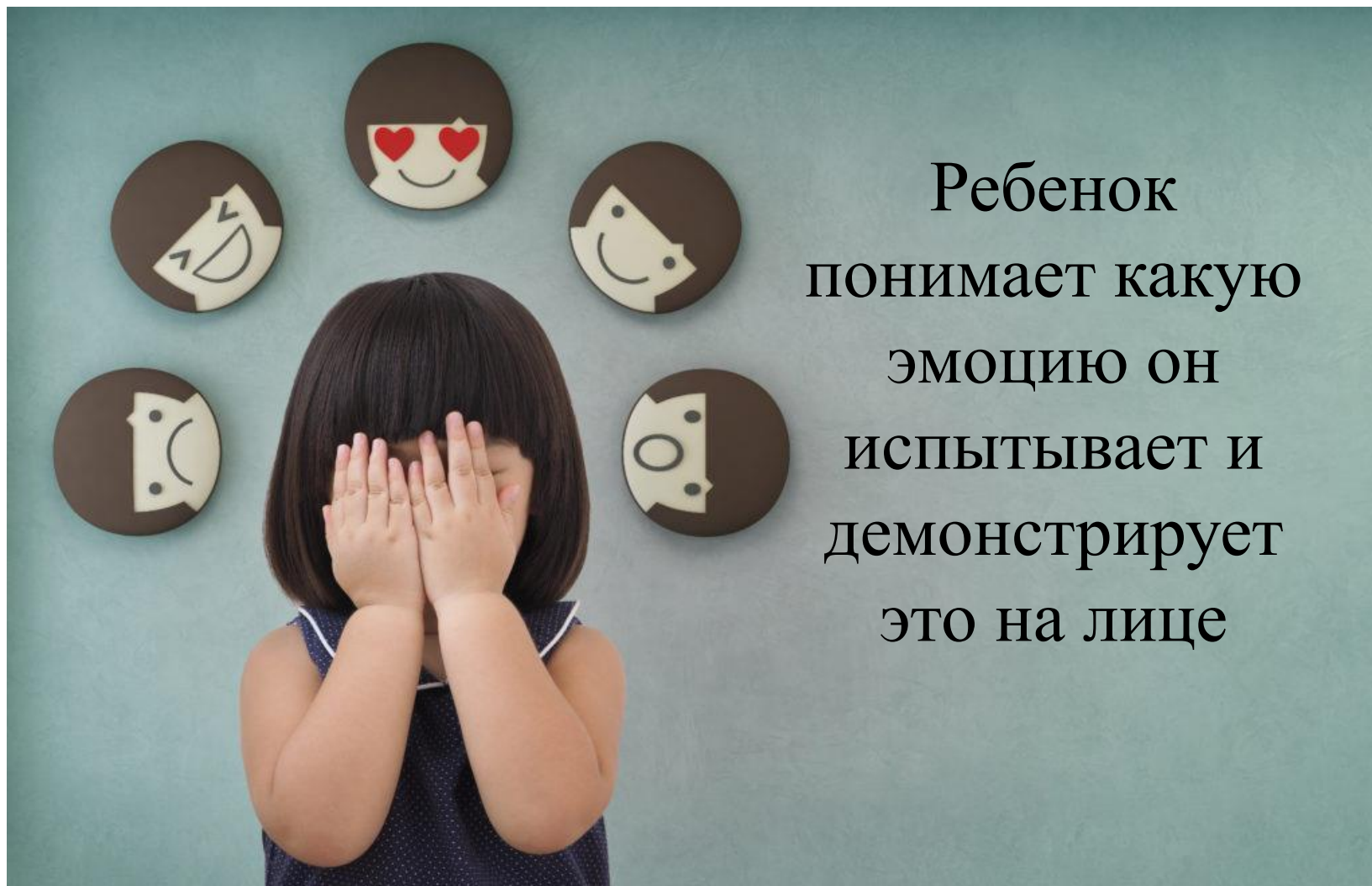
The background features a stylized human head profile in shades of yellow and orange. Inside the head, there are two circular scenes. The left scene, with a red border, shows a blue-tinted illustration of a child crying. The right scene, with a green border, shows a pink-tinted illustration of a child laughing joyfully with arms raised under a bright sun.

**Эмоциональный интеллект**  
означает способность к пониманию и  
принятию окружающих людей, к  
выражению своих эмоций и управлению





# Понимание своих ЭМОЦИЙ



Ребенок  
понимает какую  
ЭМОЦИЮ ОН  
ИСПЫТЫВАЕТ И  
демонстрирует  
ЭТО на лице

# Понимание своих эмоций



**Зеркало** – твой верный друг в определении эмоции.  
**Мимика** поможет понять что ты чувствуешь.

# Понимание чужих эмоций



**Эмпатия** — это осознанное сопереживание эмоциональному состоянию других людей, способность распознать, что они чувствуют, и выразить сострадание.

# Понимание чужих эмоций



Будь внимательным к  
невербальным признакам

Умей слушать

**Задавай  
открытые  
вопросы**

*Как ты думаешь....?*

*Расскажи....?*

*Объясни как ты узнал...?*

# Управление своими эмоциями



**Сам сегодня ты решаешь  
– какую эмоцию выбираешь**



# Управление своими эмоциями

## Способы управления эмоциями

 *Заведите таймер на переживания*

Например, *сегодня в 19.00 вы будете переживать за весь день или злиться на всех этих негодяев ровно 15 минут.*

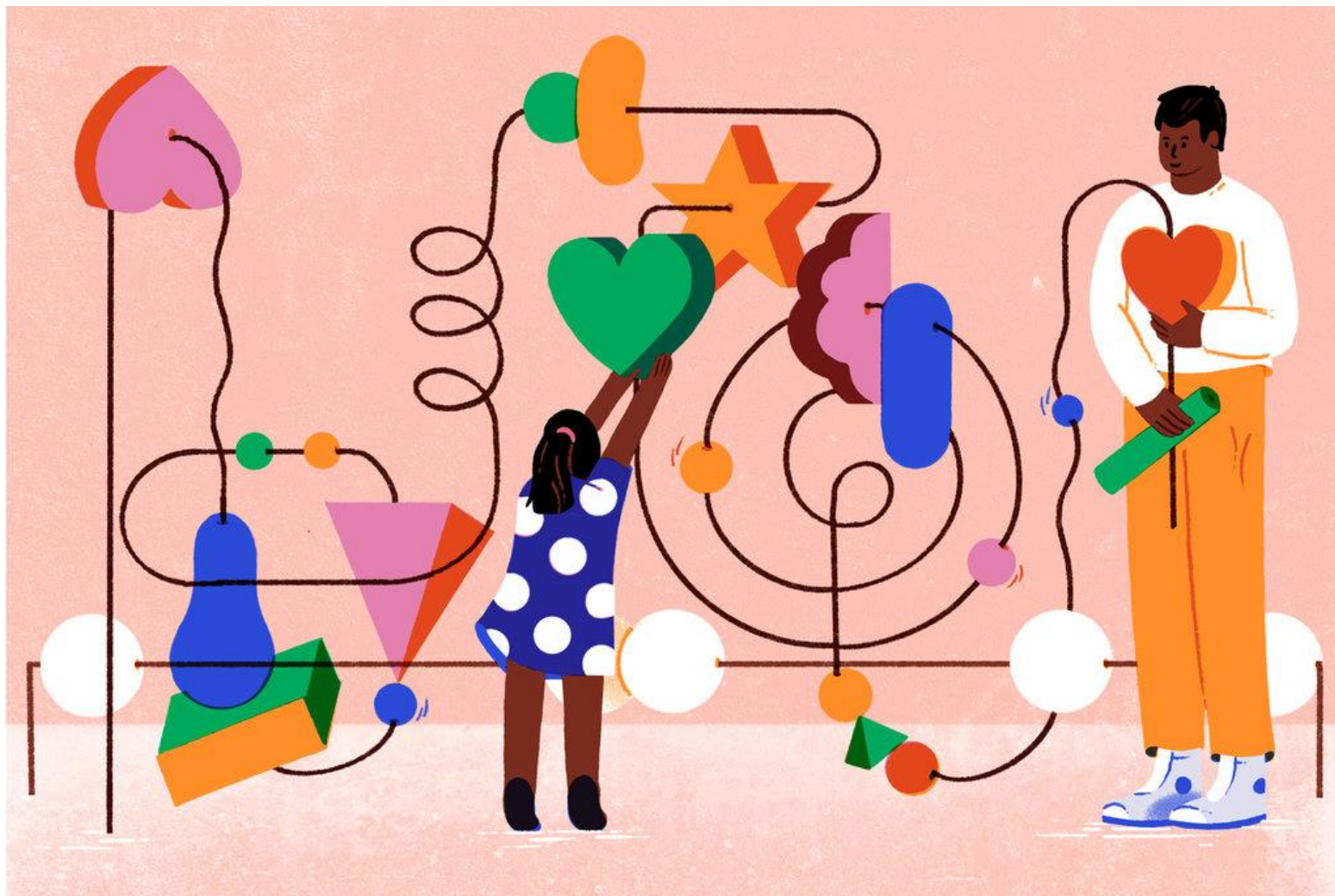
Последние исследования показывают, что *к установленному времени накал эмоций спадает.* Как следствие, пропадает потребность в их выплескивании.

 *Не осуждайте себя за свои эмоции*

Наблюдайте за мыслями, желаниями. Следите за их течением, не ругайтесь, если видите свое несовершенство. *Чем меньше вы осуждаете себя за негативные эмоции, тем слабей будет их интенсивность в следующий раз.*



# Управление отношениями



# Управление отношениями



## Я – намерение

Какой я сейчас и что несу в общение с другим?

### Вербальные методы

Что у нас общего...?

Комплимент.

Имя собеседника (называем, не забываем!)



## Невербалика

Прямой контакт глаз

Открытая поза

Улыбка



### Самоконтроль и самостоятельность

- Может описать чувства словами
- Может остановиться и подумать, прежде чем действовать
- Может ждать своей очереди

### Самовосприятие

- Замечает различия между собой и другими
- Предпочитает друзей определённого пола
- Начинает чувствовать смущение

### Понимание общества

- Восприимчив к чувствам других людей
- Формирует своё отношение к социальным проблемам (например, бедности)

### Принятие ответственных решений

- Может сделать выбор между двумя или более вариантами
- Понимает последствия своих действий

### Отношения с людьми

- Принимает мнения других
- Хочет радовать друзей
- Подражает поведению друзей
- Уважительно относится к другим
- Может уладить конфликты с друзьями
- Любит быть среди друзей



Социально-эмоциональное развитие

5-6 лет



### Самоконтроль и самостоятельность

- Выражает чувства словами
- Может откладывать удовольствие
- Способен справляться со стрессом
- Способен переключаться на другую деятельность

### Самосознание

- Знает свои желания и потребности
- Появляется чувство собственного достоинства
- Может быть очень самокритичным
- Описывает себя по внешним характеристикам

### Понимание общества

- Проявляет интерес к абстрактным концепциям (напр., справедливость)
- Проявляет сочувствие к людям которые испытывают социальные трудности
- В вопросах безопасности полагается на взрослых

### Принятие ответственных решений

- Думает о плюсах и минусах разных вариантов
- Может предсказать последствия действий

### Отношения с людьми

- Делится мнениями со сверстниками
- Может соперничать в играх
- Начинает заводить друзей противоположного пола
- По-прежнему подражает друзьям



## Социально-эмоциональное развитие

7-8 лет



# Эмоциональная зарядка



1

Подними  
руки вверх  
и широко  
улыбнись



2

Сложи выпрям-  
ленные руки  
вместе, коснись  
пола носочком  
правой ноги и  
покрути им



3

Обеими  
руками возь-  
мись за  
живот и  
широко  
улыбнись



4

Нахмурься  
брови и  
сожми руки  
в кулачки



5

Нахмурься,  
топни  
правой ногой



6

Сделай удивлен-  
ное лицо, опусти  
руки вниз,  
слегка разведи  
руки в стороны



7

Нахмурь  
брови



8

Расправь  
брови



9

Покажите  
обеими  
руками  
жест «большой  
палец вверх»

# Предлагаем поиграть...

Какое у тебя сегодня настроение? На какую пиктограмму ты сейчас похож? Обведи ее, назови эмоцию. Нарисуй слева на карточке себя в таком настроении.



В дошкольном воспитании прослеживается тенденция к интеллектуальному развитию детей, а развитию эмоций уделяется недостаточное внимание.

Однако только *согласованное функционирование эмоций и интеллекта* может обеспечить ребенку успешное выполнение деятельности.

Дети слабо управляют чувствами, эгоцентричны, что осложняет их общение с окружающими.

Поэтому так важна работа по развитию эмоций дошкольников.

