## РАСТИ СЧАСТЛИВЫМ











Эмоциональный интеллект способность понимать свои и чужие эмоции, чувства и переживания и управление ими для эффективного и гармоничного взаимодействия с окружающим миром.





## 1. ПРИНЯТИЕ









## ОСОЗНАНИЕ ЭМОЦИЙ

Что значит «осознавать эмоции»?

Открыто их выражать? Отказаться от защиты?

Показать тайные уголки своей души, которые вы до сих пор скрывали?







# Признание всех эмоций







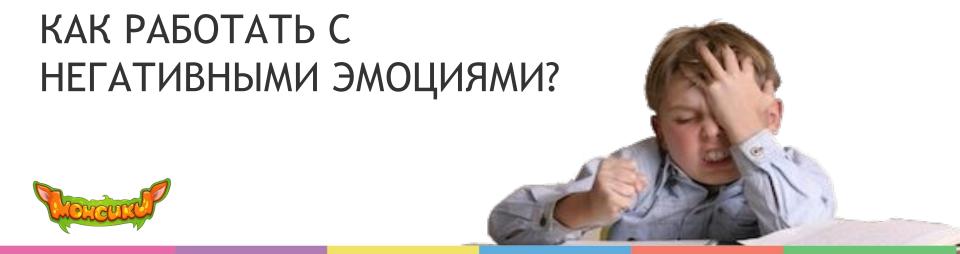






Настольная игра «Компас Эмоций»





<u>2</u>.

РАЗВИТИЕ ПЯТИ ОРГАНОВ ЧУВСТВ СЛЫШУ

Вижу

Осязаю

Чувствую запах

Чувствую вкус







#### 1 Я ЧУВСТВУЮ

#### ОСОЗНАННОСТЬ

Работаем с 5 органами чувств. FeelingBox

## 4 A MOTY CAMOOLEHKA

Формируем самооценку, тренируем и отрабатываем навыки

#### 5

#### Я ДЕЛАЮ!

Реализуем навыки в жизни. Фиксируем результаты в Дневничке достижений

#### 2 Я ХОЧУ

МОТИВАЦИЯ

Учимся ставить цели, не бояться нового

#### З Я ЗНАЮ

#### NHTEVVEKT

Информационный блок. Развиваем кругозор



## 5 ШАГОВ РАЗВИТИЯ



СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД И ПОДДЕРЖКА ПЕДАГОГОВ

SHOP.MONSIKI.RU



## 3. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ





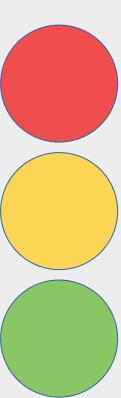


<u>5</u>. МУЗЫКА





## РАБОТА С ГРАНИЦАМИ







### **7. ИГРА**

- ещё один ключ к развитию EQ

Монсики - вымышленные герои-помощники





8. COH







10. ЛЮБОВЬ









Дополнительные материалы:

Тренинг-практикум для родителей parents.monsiki.ru

Книги и развивающие игры с Монсиками shop.monsiki.ru

Рабочие тетради курса «Краски эмоций» shop.prosv.ru/specproekty

