



«Волшебный мир моих ЭМОЦИЙ»

Для детей 7-10 лет.



Что такое эмоции и что такое эмоциональный интеллект?

- * На простом языке **эмоциями** можно назвать возможность **проявления переживаний** в душе из-за какой-либо ситуации. (В переводе с латинского это слово означает «волную» или «потрясаю»).
- * **Эмоциональный интеллект** – это вид интеллекта, отвечающий за **распознавание человеком собственных эмоций и эмоций окружающих людей**, а также за **управлении ими**.



Какими бывают эмоции?

Эмоции могут быть плохими?

- * Все чувства и эмоции человека можно разделить на четыре вида. Это страх, злость, грусть и радость.
- * Не бывает плохих или хороших эмоций! Все эмоции – ключ к познанию окружающего мира.



Эмоции девочек. Эмоции мальчиков.

- * Считается, что девочки более эмоциональны , чем мальчики...
- * Так ли это?



Зачем человеку эмоции?

Эмоции позволяют нам оценить состояние **человека** и составить **прогноз** отношений с ним.

Умение правильно распознавать **эмоции** окружающих помогает **ориентироваться** в отношениях с **людьми** и составляет основу **социальной успешности**.



4 этапа освоения эмоционального интеллекта

- * 1. Понимание **собственных** чувств.
- * 2. Понимание чувств **другого** человека.
- * 3. Управление собственным **поведением**.
- * 4. Использование эмоционального ресурса в **достижении целей**.



Что бывает, если эмоциональный интеллект низкий?

- * Признак **низкого эмоционального интеллекта** в том, что при общении с людьми вам **трудно выразить свои мысли** и доносить **суть** сообщения.
- * Плохо не то, что вы неудачно выражаете мысль (даже великие лидеры этим грешат), а то, что **не замечаете этого сразу**.



Родителям!!!

- * **Эмоциональным интеллектом можно и нужно управлять, чтобы наши дети росли счастливыми!!!!**

