



# «Волшебный мир моих ЭМОЦИЙ»

Для детей 7-10 лет.



# Что такое эмоции и что такое эмоциональный интеллект?

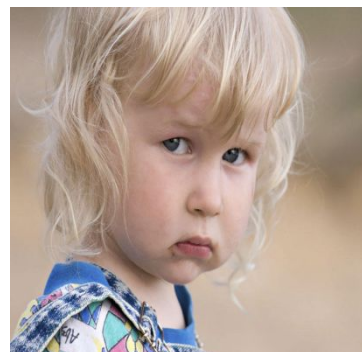
- \* На простом языке **эмоциями** можно назвать возможность **проявления переживаний** в душе из-за какой-либо ситуации. (В переводе с латинского это слово означает «волную» или «потрясаю»).
- \* **Эмоциональный интеллект** – это вид интеллекта, отвечающий за **распознавание человеком собственных эмоций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

