«Основы развития эмоционального интеллекта:

создаём эмоции»

**Эмоциональный** **интеллект** - это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим. Навык помогает решать практические задачи и достигать поставленные цели в жизни и на работе.

Люди с развитым **эмоциональным** **интеллектом** умеют договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации. Через эмоции мы реагируем на события, слова и обстоятельства. Если их не понимать, происходящее будет искажаться. Например, на работе вам сделали замечание, а вы начали спорить и конфликтовать.

Если ребёнку сложно общаться со сверстниками, как научить его понимать и выражать эмоции? Как помочь ребёнку стать увереннее

в себе, управлять эмоциями и решать конфликтные ситуации? Как помочь ребёнку разобраться в своих чувствах?

Чтобы научить ребёнка понимать свои эмоции необходимо дать ему возможность почувствовать, услышать, увидеть через пять чувств – поиграть с ним.

И так в сказочной стане, где находится лес страха, горы достижений, долины счастья и другие сказочные места, случилась беда. Жители этой сказочной страны - это жители эмоций. В эту страну упал метеорит, эмоции стали безликие, бесцветные и ребенку вместе с родителями можно предложить создать свою эмоцию.

Пять эмоций живут в этом городе: Хохотайка – создаёт радость, Помогайка - выстраивает доверие, Бесстрашный- побеждает страхи, Смыслик- открыт удивлению, Грустякин – принимает грусть.

В помощь ребенку создаётся определённая среда это:

1 . цветная радуга эмоций

2. шкатулка (предметы вкуса и запаха)

3.тактильные дощечки

4. сердце

5. звуковые коробочки + движения.

Каждый предмет- это пропускание эмоций через органы чувств (помощники умной головы).

Например, при создании настроения Хохотайки, ребёнок находит тактильную дощечку, от которой у него определённое чувство пушистое или гладкое, а затем он схематическими символами изображает линии, точечки на смайлике.

Через цветную радугу ребёнок выбирает цвет и закрашивает свою эмоцию.

Шкатулочка с предметами (шоколад, конфета, лимон, кофе), смотря с какой эмоцией работаем, помогает ребёнку запомнить чувство, эмоции и ребёнок рисует схематически.

Звуковая коробочка способствует оживлению смайлика.

Создавая смайликов, ребёнок учится понимать эмоции с помощью пяти чувств слуха, обоняния, осязания, вкуса и зрения. Эти задания очень интересны, потому что ребёнок может услышать, понюхать, увидеть, почувствовать, нарисовать, изобразить эмоцию.

Благодаря таким занятиям, ребёнок станет увереннее в себе, научится управлять эмоциями и решать конфликтные ситуации.