

Что такое Эмоциональный интеллект

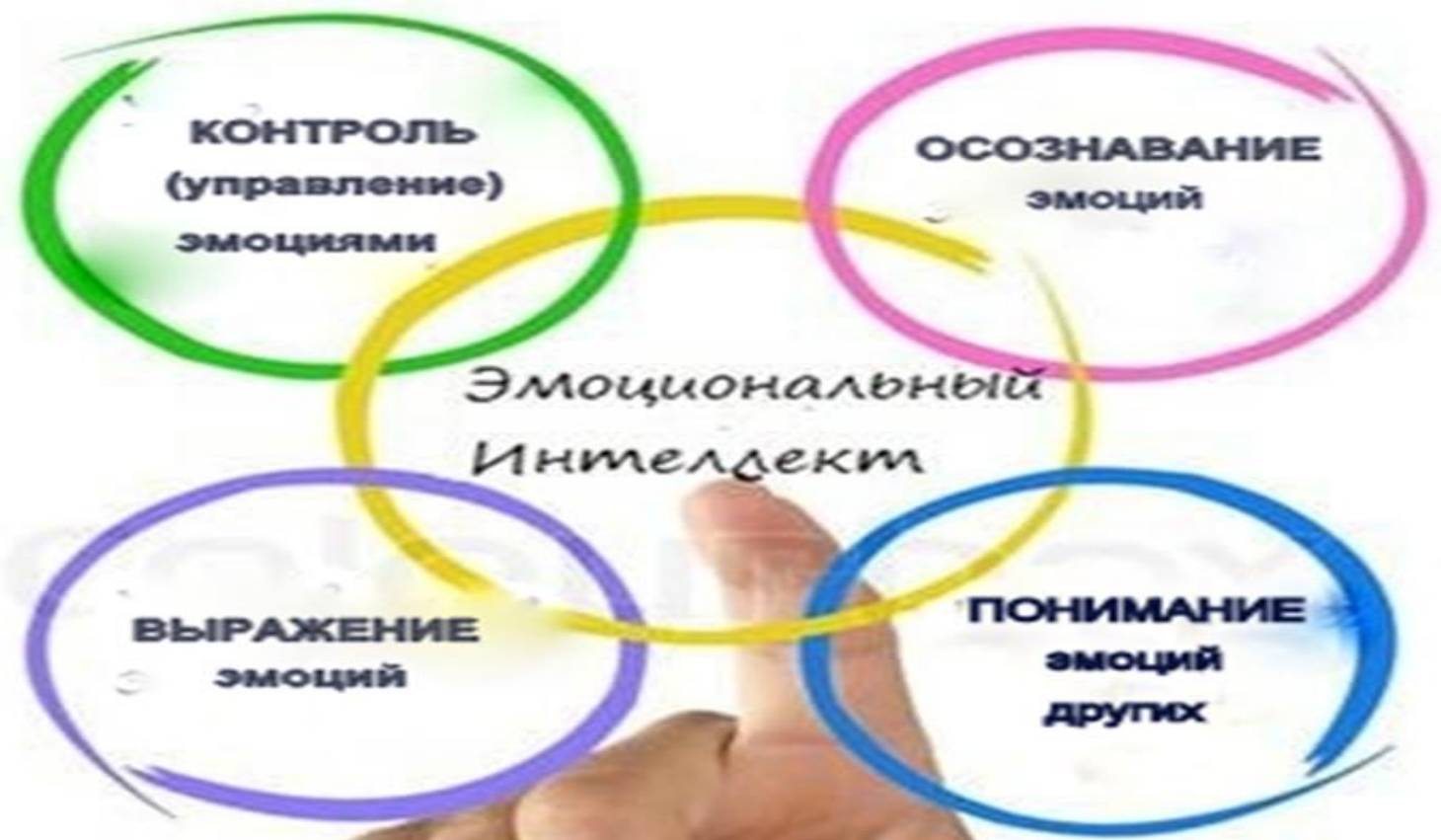
Памятка для родителей

Что такое эмоциональный интеллект

Согласно представлениям авторов «модели способностей», эмоциональный интеллект – это группа ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих. (Дж. Мейера, П. Сэловея, Д. Карузо)

Что такое эмоциональный интеллект

Согласно другой теории, эмоциональный интеллект - это способности, знания и компетентность, которые дают человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями . (Р. Бар-Она)



На что влияет эмоциональный интеллект?

Принципы теории эмоционального интеллекта связаны с такими характеристиками, как

- эмпатия,
- осведомлённость,
- равновесие,
- ответственность.

ЭМПАТИЯ

- является ключевой эмоциональной способностью. Переживать эмпатические реакции означает идентифицировать себя с чувствами другого человека и таким образом сопереживать или сочувствовать ему.
- проявляется в распознавании эмоций, чуткости, понимании и демонстрации эмпатических переживаний объекту. С повышением уровня эмпатии улучшается способность различать эмоции в мимике лица, цвете и абстрактных изображениях

осведомленность

□ проявляется в распознавании эмоций, чуткости, понимании и демонстрации эмпатических переживаний объекту. С повышением уровня эмпатии улучшается способность различать эмоции в мимике лица, цвете и абстрактных изображениях

равновесие

- ❑ Опыт эмоциональной жизни человека сохраняется в подкорковых отделах мозга, т.е. в так называемом висцеральном мозге. Новая кора как рациональный мозг анализирует и оценивает ситуации, определяет возможность риска или получения награды.
- ❑ Основной принцип теории ЭИ состоит в том, что люди с высоким эмоциональным интеллектом способны уравновешивать функционирование двух областей мозга, взаимодействующих между собой.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

□ Человек с высоким уровнем ЭИ берёт ответственность за собственное благополучие, которое определяется умственным и психическим здоровьем. Эмоции побуждают человека к совершению определённого выбора, который приводит к конкретным действиям и определённому поведению. Факт принятия решения в отношении определённых действий/бездействий предполагает ответственность за собственные поступки.

Человек с низким уровнем эмоционального интеллекта (ЭИ)

- не способен к сочувствию, сопереживанию другому человеку. ;
- близкие отношения по типу любви, дружбы такому человеку недоступны,;
- не умеет контролировать свои эмоции;

Человек с низким уровнем эмоционального интеллекта (ЭИ)

- не понимает, что его собственные неконтролируемые эмоции могут привести к плачевным последствиям;
- не умеет говорить о чувствах, не может ответить на вопрос «Что ты сейчас чувствуешь?», не прислушивается к собственным ощущениям.

Этапы развития эмоционального интеллекта

1. Идентификация (узнавание) эмоций
2. Понимание эмоций
3. Управление эмоциями

Развивать эмоциональный интеллект у ребенка взрослый может только уровнем своего эмоционального интеллекта. И никак по-другому.

© Д-А



Родителям будет полезно

- не «лепить» из себя идеального, счастливого и довольного жизнью 24 часа в сутки. Ребёнок должен видеть вас настоящими: иногда расстроенными, иногда уставшими, а иногда и разозлёнными. Только тогда он научится понимать чувства других людей и изменять своё поведение в соответствии с ними: «Папа сегодня расстроен, у него неприятности на работе, давай мы с тобой не будем сегодня играть в шумные игры, а посмотрим мультфильм в твоей комнате» и т.д.;

Родителям будет полезно

□ Обсуждать поведение героев сказок и мультфильмов: «Как ты думаешь, что почувствовала Василиса Премудрая, когда Иван-царевич сжёг лягушачью кожу без спроса?», «Как ты считаешь, какое настроение было у Колобка, когда он укатился от бабушки и дедушки?» и т.п.

Родителям будет полезно

□ развивать у ребёнка чувство эмпатии, сочувствия. Не забывайте, что мама и папа для своих детей являются образцом для подражания. Если в Вашей семье нет доверительных отношений, атмосферы любви, принятия и поддержки, для ребёнка все эти чувства так и останутся недоступными.

Практические задания для детей

- ❑ **Изобрази эмоции**» - детям предлагается по очереди изобразить базовые эмоции (радость (довольство), удивление, печаль (грусть), гнев (злость), отвращение, презрение, страх);
- ❑ **«Нарисуй свои эмоции**» - дать ребенку бумагу и цветные карандаши и предложить ему нарисовать самого себя, когда он радуется, грустит, когда ему страшно, и когда он злится.
- ❑ **«Определи эмоции по мимике человека»**, чтобы оценить степень понимания эмоционального состояния по мимике человека, детям предьявляется набор картинок людей. Последовательно выкладываются на стол по одной карточке и просят описать чувства : «Расскажи, что чувствует человек на этой картинке, какое у него настроение?»

Спасибо за внимание!

« Эмоциональный интеллект это не противоположность интеллекту, не триумф разума над чувствами, это уникальное пересечение обоих процессов».

Дэвид Карузо