

# «Развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста»

Подготовили:  
педагог-психолог Кизерова О.С.  
социальный педагог Гурова Е.В.





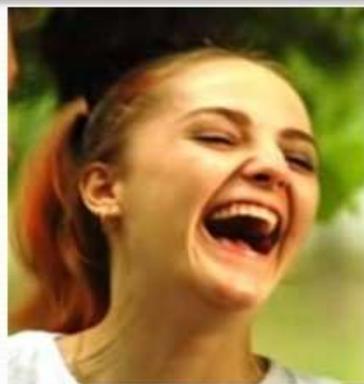
Какие эмоции вы сейчас испытываете?

**Эмоции** - переживания, в которых проявляется отношение людей к окружающему миру и к самим себе.

**ЭМОЦИИ**

положительные

отрицательные



**положительные:**

- восхищение
- восторг
- радость
- веселье
- любовь
- спокойствие



**отрицательные:**

- обида
- тревога
- страх
- разочарование
- печаль
- гнев
- отвращение

**Отвращение** – Это хорошо или плохо? Гнилой плод вызывает отвращение, его не хочется есть. Хочется найти другой, хороший. Без эмоции отвращения мы наелись бы чего попало и отравились. **Отвращение** – это нужная эмоция.



**Гнев**- естественная реакция на нарушение границ. Без гнева невозможно защитить свое имущество, свою территорию, свою неприкосновенность, свой комфорт, свои принципы. **Гнев**- нужная эмоция. **Гнев** может быть плох не своим наличием, а неадекватным способом выражения.

**Печаль** помогает нам понять, что имеет для нас ценность. Если бы мы не чувствовали **печаль** при необходимости разлуки с любимым человеком, то как бы мы тогда поняли, что любим? **Печаль** – нужная эмоция.

Огромный зверь вызывает страх и желание спрятаться. **Страх** высоты направляет подальше от опасного края обрыва. Наличие **страха**, это условие сохранения жизни. **Страх** и его производные – испуг, тревога, опасение – это нужные эмоции.



# Примитивная схема строения нашего мозга



• КЛУБ •  
МИЛЛИОНЕРОВ



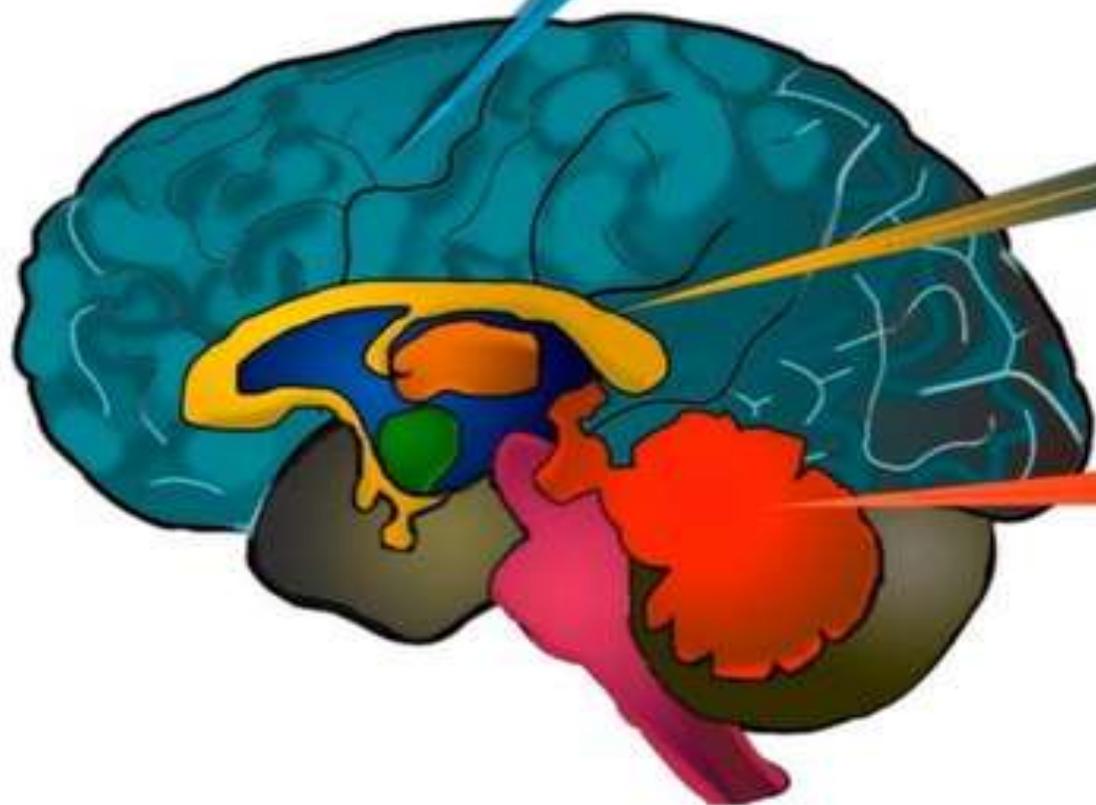
TEMCHENKO  
PLATINUM  
GROUP

2 млн - 200 тыс лет

«Думать»

Неокортекс

мысли, анализ, творчество



Лимбический мозг

эмоции, чувства

50 млн лет

«Чувствовать»

Рептильный мозг

инстинкты

100 млн лет

«Выжить»

# Как мы работаем с детьми, чтобы развивать их эмоциональный интеллект?

1) Учим их распознавать свои эмоции.

Мы говорим ему: «Я вижу что ты сейчас злишься»  
или «Я вижу что ты расстроен».

С возрастом ребенок начинает понимать, то что я сейчас чувствую – это злость.



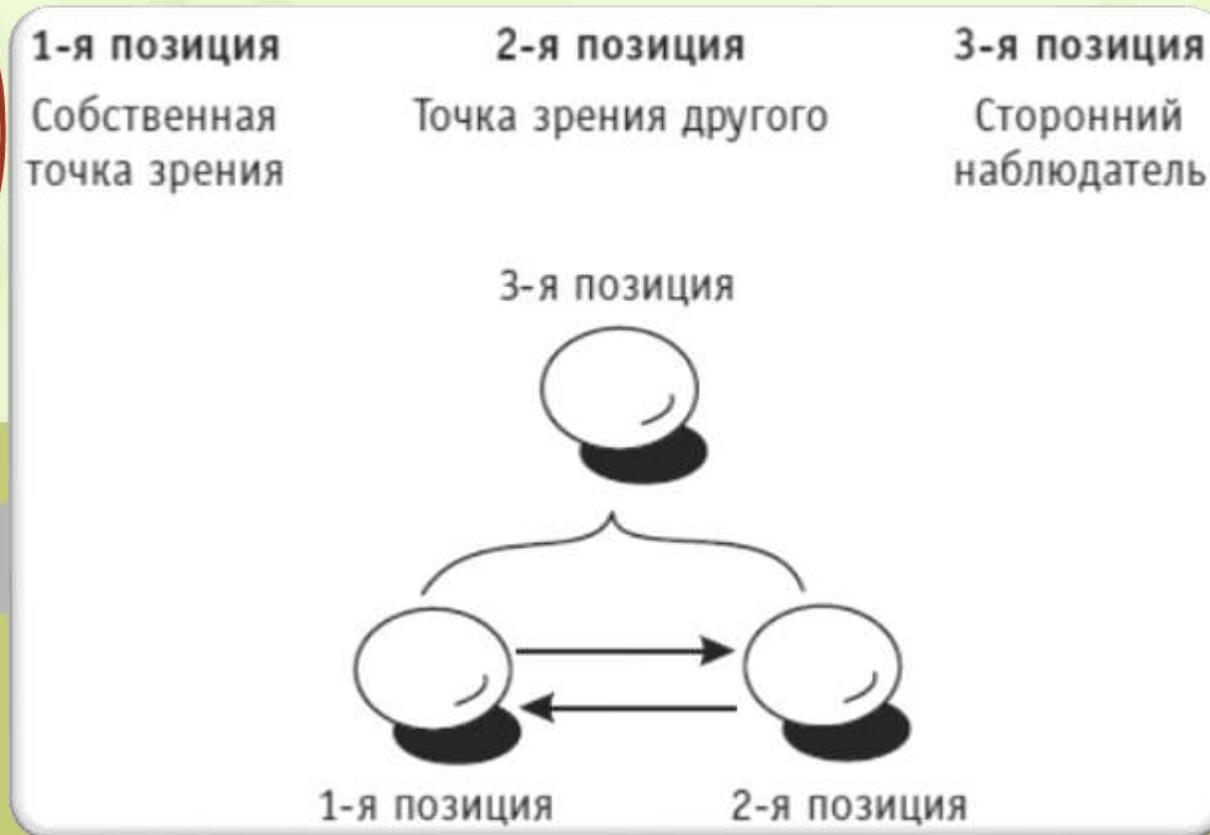
2) Чтобы развивать умение распознавать свои и чужие эмоции хорошо подходят такие простые игры:

- при чтении книг или просмотре мультиков спрашивать: *а что чувствовал этот герой? А этот? А почему?*

3) **«Стул эмоций»** поможет научиться переключать свои эмоции. Для этого упражнения нам необходимо взять два стула и наклеить на каждый лист с названием эмоции: «Радость», «Злость». Прочувствуйте это событие в двух эмоциях. «А почему это может вызывать злость или раздражение? Радость?»



4) **«Три позиции»**- упражнение помогает увидеть конфликтную ситуацию глазами другого человека. Для удобства можно взять три листа бумаги и подписать на них цифры 1,2,3, обозначая номер позиции. Сначала вспоминая конфликтную ситуацию необходимо постоять на листе 1, вспомнить свои мысли чувства в тот момент, далее переместиться на лист 2 и ту же самую ситуацию рассмотреть из позиции другого участника конфликта. После чего выйти в позицию стороннего наблюдателя. Сторонний наблюдатель рассматривает ситуацию безэмоционально и безоценочно. Сухие факты.



**5) Метод контейнирования** - Это способность одного человека быть для другого психологической утробой, дать ему утешение и успокоение, «принимая его чувства. Контейнер – от слова «вместилище». Что вмещает контейнер? Те самые чувства, с которыми человеку не под силу справиться самому. Этим контейнером могут быть объятия - универсальный человеческий способ решения трудных проблем.



# Рекомендуемая литература по теме:

Л. Петрановская «Тайная опора»,

Л. Петрановская

«Если с ребенком трудно»,

А. Быкова «Секреты спокойствия  
ленивой мамы»



Спасибо за внимание!

