

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ и ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Благодаря ЭИ человек быстро адаптируется в критической ситуации, умеет договариваться с людьми, располагать к себе.

ЭИ(EQ) - ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ - совокупность навыков **понимания** своих и чужих эмоций, намерений, желаний, мотивов, умений распознавать, управлять ими и использовать в конкретных целях. EQ проявляется у детей с рождения. Если умело развить EQ, шансы на успех во взрослой жизни могут увеличиться в разы.

Зачем ЭИ нужен детям:

- повышается коммуникативные навыки ребёнка, буквально научит любви и дружбе;
- позволит контролировать себя, свои эмоции, сознательно влиять на них;
- научит разбираться в людях - распознавать хорошие и плохие качества;
- повысит продуктивность в учёбе, поможет установить контакт со взрослыми;
- укрепит лидерские качества ребёнка, уверенность в себе и своих силах;
- позволит оперативно ориентироваться в критических ситуациях, мыслить быстро и здраво.

ПРИЗНАКИ НИЗКОГО УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА РЕБЁНКА

Может быть Вы замечали, что:

ребёнок не умеет сочувствовать и сопереживать другим людям, его не трогает чужое горе или печаль;

ребёнок не способен контролировать собственные эмоции (агрессию, раздражение, радость, обиду), не принимает во внимание интересы других людей;

ребёнку не свойственно говорить о своих чувствах, переживаниях, он не может сказать, что ему обидно, грустно или весело.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ тесно связан с психологическим здоровьем. Чем он выше, тем человек более уравновешен, менее подвержен развитию психосоматических заболеваний, а следовательно, способен к созданию крепких здоровых отношений и счастливой семьи. К тому же способность

Заметка подготовлена по статье «Как развить эмоциональный интеллект?». Познакомиться со всем материалом можно, пройдя по ссылке

https://www.defectologiya.pro/zhurnal/kak_razvit_emocionalnyij_intellekt_u_rebenka/

разбираться в людях увеличивает его шансы на поиск подходящего партнёра. Успех в личной и социальной сферах жизни на 80% определяется уровнем развития ЭИ, и лишь на 20% - уровнем классического интеллекта.

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Развитие ЭИ происходит ежедневно: в быту, в процессе общения с близкими людьми - в семье, в детском саду, школе...

1. Непрерывное общение - психологи рекомендуют постоянно разговаривать с ребёнком с первых дней жизни. Рассказывайте ему сказки, читайте стихотворения, потешки или пойте песенки. **ФОЛЬКЛОР** сочетает в себе полезные знания, интересный сюжет и яркие эмоциональные события - **ВСЁ**, что нужно ребёнку для формирования высокого уровня ЭИ в детстве.
2. Старайтесь обсуждать сказки и мультфильмы, интересуйтесь, задавайте вопросы «Что?», «Как?», «Есть у тебя...?», «Почему герой поступил...?», «Какой...?»
3. Старайтесь реже использовать фразы: «Не плачь», «Это не страшно», «Это не больно», «Не выдумывай, это вкусно». Они обесценивают эмоции, чувства ребёнка, его переживания.
4. Будьте искренними! Говорите о личных недостатках, трудностях, но при общении с ребёнком старайтесь не акцентировать на его недостатках - со временем он сам их увидит и поймет самостоятельно. Обсуждайте поступки, проговаривайте те чувства, которые они вызывают у Вас, у ребёнка, у других людей.
5. Иногда стоит позволить себе и ребёнку «выпустить пар»: подвижная игра, спортивное состязание, театральная постановка с любимыми игрушками - отличные способы стимулирования работы мозга, снятия напряжения и развития коммуникации.

СЕГОДНЯ НАУКОЙ ДОКАЗАНО ВАЖНОСТЬ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА. Педагоги дошкольного образования используют техники развития ЭИ через различные формы взаимодействия с детьми. **ИГРЫ**, в которых используется средства художественной выразительности в сочетании с видами физической активности положительно влияют на развитие ЭИ, однако, основная работа всё же ложится на плечи мам и пап, которые **ЗНАЮТ И ЛЮБЯТ СВОЕГО РЕБЁНКА**, как никто другой.

Заметка подготовлена по статье «Как развить эмоциональный интеллект?». Познакомиться со всем материалом можно, пройдя по ссылке
https://www.defectologiya.pro/zhurnal/kak_razvit_emocziionalnyij_intellekt_u_rebenka/