

РОДИТЕЛЬСКИЙ СЕМИНАР «ПРАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА»



Одно из ключевых направлений современной детской психологии основано на развитии эмоционального интеллекта – проговаривании своих эмоций, чувств, переживаний.

Какое отношение эмоциональный интеллект имеет к семейным традициям? Самое прямое. Все главные события для ребенка до школы происходят в семье. Участие детей в событиях, связанных с укладом семьи делает их сопричастными. А это общие эмоции, переживания и деятельность. 100% родители могут самостоятельно развивать навыки ЭИ ребенка, более того – это один из лучших способов.



Родители могут помочь ребенку научиться владеть собой, находить выход из различных жизненных ситуаций. Тем самым, развивая жизнестойкость ребенка, способность адаптироваться к новым условиям, справляться со сложными ситуациями, быстро приходить в норму или восстанавливаться после воздействия стресса. 5-10 минут в день использования практик эмоционального интеллекта уже дает эффект!



ПРАКТИКА ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

УПРАЖНЕНИЕ «ПОНИМАЮ ЛИ Я СЕБЯ? УЗНАЁМ СВОИ ЧУВСТВА»

1. Какую эмоцию я сейчас испытываю?
2. Именно сейчас эта эмоция полезна для меня?
3. Как часто на протяжении дня я испытываю эту эмоцию?

ТРИ ВИДА РЕФЛЕКСИИ:

- Личностная рефлексия: что нравится - не нравится, приятно-неприятно и т.д.
- Деятельностная. Оценка своих поступков, действий.
- Интеллектуальная рефлексия: что понял, что осознал – что не понял, какие затруднения испытывал.



ПРАКТИКА ДЛЯ РЕБЕНКА

- ◆ ШКАЛА НА ЛАДОШКЕ
- ◆ СЛОВО ДНЯ
- ◆ ВЕЧЕР ВОПРОСОВ
- ◆ ДВИЖЕНИЕ И ЭМОЦИИ
- ◆ ЭМО-КНИЖКА
- ◆ Наблюдение за людьми на улице, героями книг и мультиков. Отключаем звук у видео – и обсуждаем, о каких чувствах может говорить язык тела и выражение лица героя на экране.
- ◆ Рисуем эмоции

