**РАЗВИВАЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

**Эмоциональный интеллект — это способность, которая позволяет человеку распознавать чувства, эмоции и наме-рения других людей, а также управлять своими эмоциями.**

**Можно выделить такие базовые эмоции как: радость, удивление, грусть, злость, отвращение, стыд, страх.**

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАЗВИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?**

**В процессе развития и роста ребёнок встречает много разных эмоций. Разобраться, что именно он чувствует ребёнку бывает трудно. И самым важным, чтобы помочь ему понимать свои эмоции, будет называть их ему, отражать его эмоции и говорить, что чувствуете Вы:**

* **Саша, тебе сейчас грустно, потому что папа ушел
на работу.**
* **Маша, я сейчас злюсь, потому что ты разбила эту чашку, она была мне дорога.**
* **Катя, Дима плакал, потому что ему страшно. Он боится темноты, а ты выключила свет.**
* **Егор, тебе было интересно смотреть этот мультфильм. Мне он тоже понравился.**

**Вторым шагом, нужно уже продолжая проговаривать свои эмоции, интересоваться, что чувствует ребёнок (Ты сейчас злишься или тебе страшно? Что ты сейчас чувствуешь?).**

**Поиграйте с ребёнком в игру «Что за эмоция?», вы показывайте ребёнку картинки; где люди выражают разные эмоции и задавайте вопросы:**

**1. Какой из детей на картинке злится? Почему? А какой радуется?**

**2. Что чувствует этот мальчик? Как ты это понял?**

Ниже пример картинки, которую можно использовать
для игры**.**

**На этом этапе поговорите
с ребёнком, о том, как люди показывают свои эмоции с помощью ми-мики (движения лица: улыбка, слёзы, сведение бровей) и пантомимики (жесты: скрещенные ру-ки, общая зажатость, или наоборот раскованность в движениях).**

**Поиграйте с ребёнком в игру «УГАДАЙ ЭМОЦИЮ», один человек изображает эмоцию, а другие угадывают.**

**Дополнительно, для лучшего развития эмоционального интеллекта будет полезно затронуть тему конфликтов. Например, предложить ребёнку решить проблему, которая может закончиться ссорой.**

**ИГРА «РАЗРЕШИ СПОР»**

**1. Подруга (друг) взяла у тебя куклу (машинку) и обещала поиграть и вернуть. Но нечаянно сломал ее. Что будешь делать, как решите проблему?**

**2. Вы решили поиграть в игру «Магазин», но не можете решить, кто будет продавцом, а кто покупателем. Как поступить?**

**3. Ты играешь с любимой игрушкой, но тут приходит твой друг и просит тебя дать ему в неё поиграть, но ты не хочешь делиться. Как будете решать ситуацию?**

**4. Ваня случайно задел своего друга Рому рукой во время игры, тот упал и сильно ударился. Как поступить Ване? А Роме?**

**В результате, ребёнок научится называть свои эмоции и понимать чувства других через их жесты и выражения лица. Ребёнок задумается, что в конфликтной ситуации можно поступать по-разному, и не обязательно ссориться.**