



Чек-лист

# Эмоциональный интеллект у детей

Автор-составитель: педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна




# Проверь себя!


5 признаков низкого  
эмоционального интеллекта

- Постоянная самокритика
- Неумение найти контакт с людьми
- Низкая самооценка
- Вокруг "все плохо"
- Невозможность контролировать свои эмоции





# За чем развивать эмоциональный интеллект у детей?



- Развивать эмоциональный интеллект ребёнка очень важно, он способствует проявлению навыков сотрудничества, разрешения конфликтов, лидерских качеств, а также адаптированности.



# Сколько у Вас совпадений?





- Если вы обнаружили 2 и более совпадения, это говорит о необходимости развития эмоционального интеллекта




# 5 причин развивать эмоциональный интеллект ребёнка

- Лидерство**
- Понимание ребёнком себя**
- Регуляция своего поведения**
- Общий язык с окружающими**
- Ответственность за свое поведение**






**Развивая эмоциональный  
интеллект ребёнка, Вы сможете  
повысить и собственный  
эмоциональный интеллект.**



**Научившись лучше осознавать  
собственные эмоции и управлять  
ими, Вы подадите ребенку пример,  
как грамотно взаимодействовать с  
собственными эмоциями.**



# Что стоит развивать у ребенка

- Самоосознание – что я сейчас чувствую и почему?
- Самоконтроль – возможность, например, изменить свою эмоцию с отвращения на интерес
- Эмпатия – что чувствует другой человек
- Коммуникация – присоединение к человеку и возможность повлиять на его эмоциональный фон

Эмоциональный интеллект  
состоит из 4 навыков:



- Осознание своих эмоций
- Осознание эмоций других
- Управление своими эмоциями
- Управление эмоциями других





# Чек-лист

## Эмоциональный интеллект у детей

- **Эмоциональный интеллект - это способность ребёнка осознавать и корректно выражать собственные эмоции, понимать чувства окружающих людей**

