

4 навыка социально-эмоционального интеллекта

Четыре навыка эмоционального интеллекта можно разбить на две пары: одна образует внутриличностную компетентность, вторая — межличностную (социальную) компетентность

Самовосприятие

Единственный способ по-настоящему понять ваши эмоции состоит в том, чтобы уделить достаточное время их осмыслению, пониманию причин их возникновения и сохранения.

Управление собой

Управление собой проявляется в случае, когда вы действуете — или, напротив, воздерживаетесь от действий.

Социальная восприимчивость

Социальная восприимчивость представляет собой способность точно улавливать эмоции других людей и понимать, что на самом деле с ними происходит. Слушание и наблюдение являются двумя самыми важными элементами социальной восприимчивости. Нам следует дожидаться хода другого собеседника.

Управление отношениями

Чем слабее ваша связь с кем-либо, тем сложнее вам донести до него свою мысль. Если вы хотите, чтобы люди слушали вас, вам нужно практиковаться в управлении отношениями и находить преимущества в каждой связи, даже не самой очевидной.

«Расскажи – я забуду,
Покажи – я запомню,
Дай попробовать - я пойму!»

китайская пословица

Приглашаю Вас к сотрудничеству!

alexandrova.ula@yandex.ru



МБОУ «Средняя
общеобразовательная
школа № 17» корпус 2



**Игры для развития
социально-эмоционального
интеллекта дошкольников**

Александрова Ю.А.,
воспитатель

Бийск, 2023

Что такое эмоциональный интеллект?

сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях ?

Зачем нужно развивать социально-эмоциональный интеллект?

Для того, чтобы научиться управлять эмоциями, т.е. иметь способность укрощать, пробуждать и направлять свои эмоции и эмоции других людей для достижения поставленных целей. Это наша способность распознавать свои и чужие эмоции, намерения и мотивацию, а также управлять своими и чужими эмоциями для решения практических задач. Это совокупность навыков, которая помогает нам более эффективно жить и развиваться в социуме.

Эмоциональная осознанность

Это наша способность осознавать собственные эмоции, желания и мотивацию:

- ◆ *Я знаю, что именно я чувствую*
- ◆ *Я знаю, почему я это чувствую*
- ◆ *Я знаю, чего я хочу*
- ◆ *Я знаю, почему я этого хочу*

Эта способность помогает нам лучше понимать себя и работать над своими эмоциями себе во благо – вместо того, чтобы игнорировать их, например, накапливая подавленные негативные чувства.

Методические средства

- ⇒ ролевые игры;
- ⇒ психогимнастические игры;
- ⇒ коммуникативные игры;
- ⇒ игры и задания, направленные на развитие произвольности;
- ⇒ игры, направленные на развитие воображения;
- ⇒ релаксационные методы;
- ⇒ использование эмоционально-символических методов.

Игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека

Игра «Пиктограммы»

Упражнение «Зеркало»

Игра «Я радуюсь, когда...»

Упражнение «Музыка и эмоции»

Игра «Волшебный мешочек»

Игра «Лото настроений»

....