«Основы развития эмоционального интеллекта : создаём эмоции»

**Эмоциональный** **интеллект**  — это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим. Навык помогает решать практические задачи и достигать поставленных целей в жизни и на работе. Люди с развитым **эмоциональным** **интеллектом** умеют договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации. Через эмоции мы реагируем на события, слова и обстоятельства. Если их не понимать, происходящее будет искажаться. Например, на работе вам сделали замечание, а вы начали спорить и конфликтовать.

Если ребёнку сложно общаться со сверстниками ? Как научить ребёнка понимать и выражать эмоции? Как помочь ребёнку стать увереннее

в себе ,управлять эмоциями и решать конфликтные ситуации? Как помочь ребёнку разобраться в своих чувствах?

Чтобы научить ребёнка понимать свои эмоции необходимо дать возможность ребёнку почувствовать ,услышать, увидеть через пять чувств – «Помощников умной головы».В основе лежит создание модели эмоции.

И так в сказочной стане ,где находится лес страха, горы достижений, далины счастья и другие сказочные места случилась беда .Жители этой сказочной страны это жители эмоций .В эту страну упал метеорит, эмоции стали безликие , бесцветные и детям предлагается на одном занятии создать свою эмоцию.

Дети создают эмоции самостоятельно .Всего восемь эмоций живут в этом городе Хохотайка –создаёт радость, Помогайка -выстраивает доверие, Бесстрашный- побеждает страхи, Смыслики- открыты удивлению, Грустякин – принимает грусть ,Мими –делится вдохновением, Миротворец- побеждает гнев, Нескучайка - находит интерес.

В помощь детям создаётся определённая среда это :

1 . цветная радуга эмоций

2.шкатулка (предметы вкуса и запаха)

3.тактильные дощечки

4.сердце

5.звуковые коробочки + движения.

Каждый предмет это пропускание эмоций через органы чувств( помощники умной головы).

Например при создании настроения хохотайки ребёнок находит тактильную дощечку ,от которой у него определённое чувство пушистое или гладкое, а затем он схематическими символами изображает линии, точечки на смайлике.

Через цветную радугу ребёнок выбирает цвет и закрашивает свою эмоцию.

Шкатулочка с предметами(шоколад ,конфета, лимон, кофе),смотря с какой эмоцией работаем, помогает ребёнку запомнить чувство эмоции и ребёнок рисует схематически.

Звуковая коробочка способствует оживлению смайлика.

Создавая смайликов ребёнок учится понимать эмоции с помощью пяти чувств слуха обоняния осязания вкуса и зрения. Эти задания очень интересны, потому что ребёнок может услышать, понюхать, увидеть, почувствовать, нарисовать, изобразить эмоцию.

Благодаря таким занятиям ребёнок станет увереннее в себе ,научится управлять эмоциями и решать конфликтные ситуации, справляться с разными неприятными ситуациями ,происходящими в его жизни.

А теперь Уважаемые коллеги , давайте вместе с вами создадим каждый своё настроение .

Возьмите лист бумаги, нарисуйте круг закрасьте его цветовой гаммой по желанию, схематическими знаками изобразите ваше настроение колючее ваше настроение или гладкое , а теперь на что похоже ване настроение на кусную конфетку или на листик лавровый с горчинкой какой звук или музыка у вашего настроения? По желанию можно прикрепить палочку или резиночку и наш смайлик танцует.

Надеюсь мой мастер класс был вам полезен ,спасибо за внимание