

СБАЛ по детски болести
"ПРОФ. ИВАН МИТЕВ"

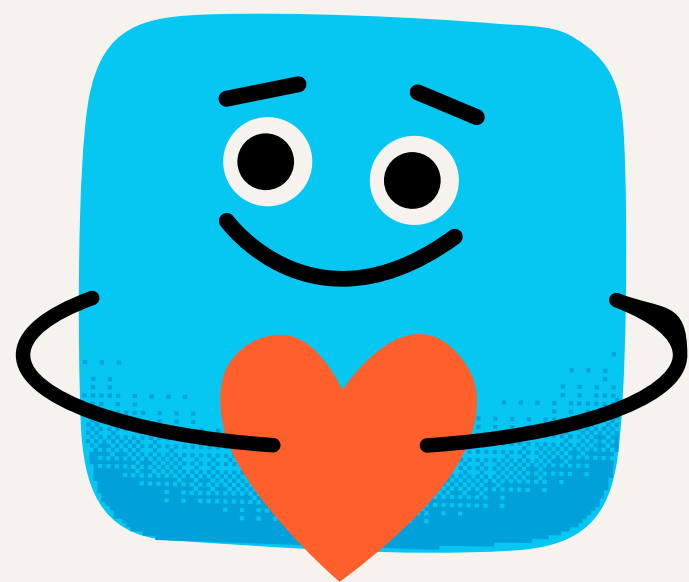
Емоционална интелигентност при децата

Значението на емоционалната
интелигентност за децата и
как можем да ги подкрепим



Какво е **емоционална** интелигентност?

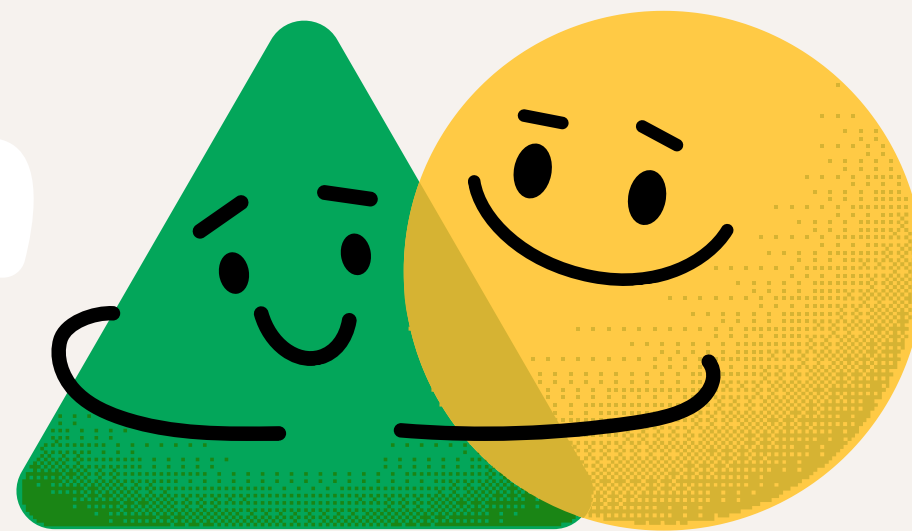
Способността да разпознаваме, разбираме и управляваме своите емоции, както и да усещаме и разбираме емоциите на другите.



По-добро познаване
на себе си



Умения за
саморегулация



Емпатия



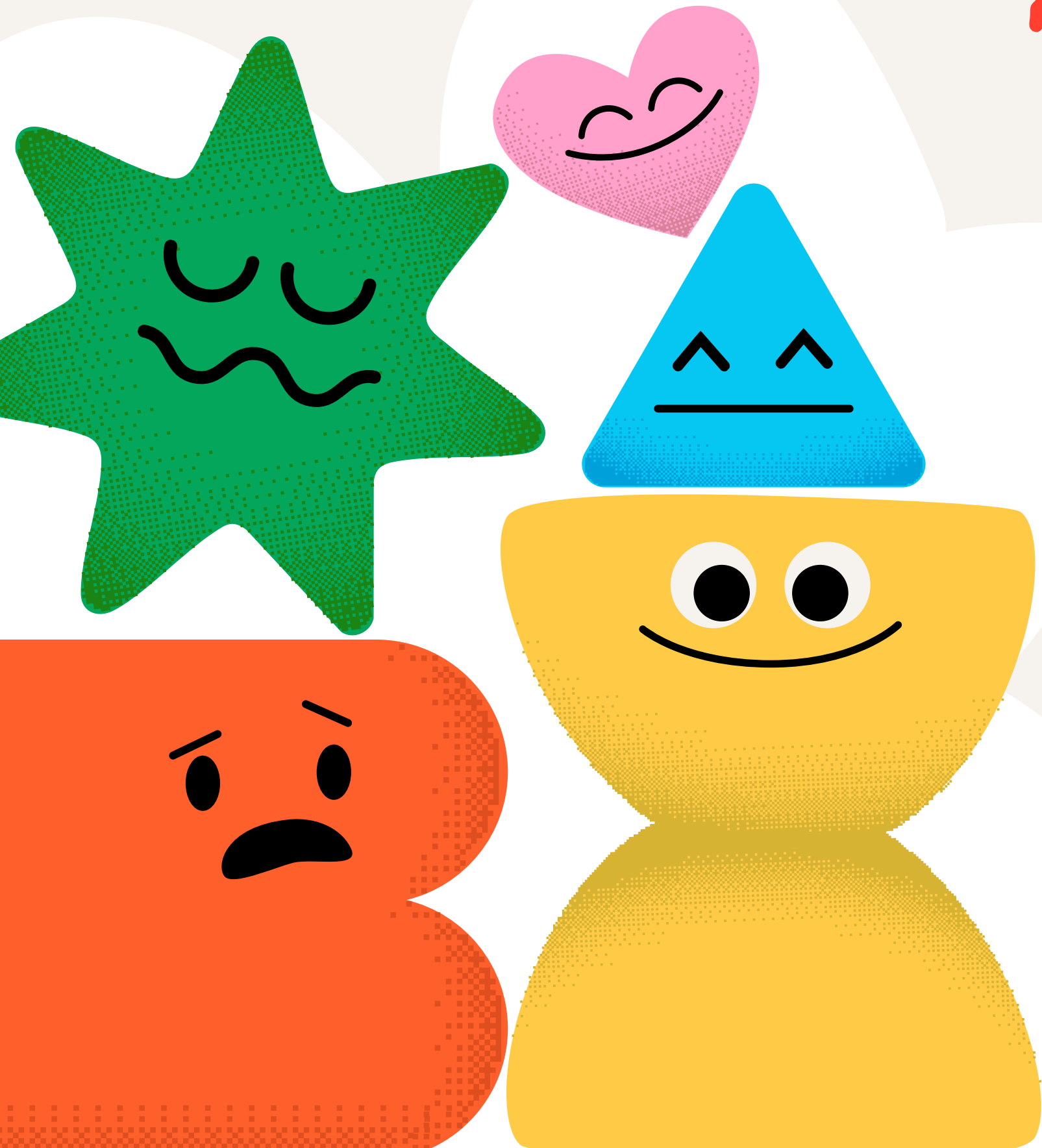
Социални
умения

Защо е важно да **развиваме** емоционална интелигентност в децата?

- Подобрыва взаимоотношенията в семейна и социална среда.
- Подпомага справянето с трудни емоции.
- Подобрыва академичното представяне и общуването.



Как да **подпомогнем** **децата** да **разпознават** **емоциите?**

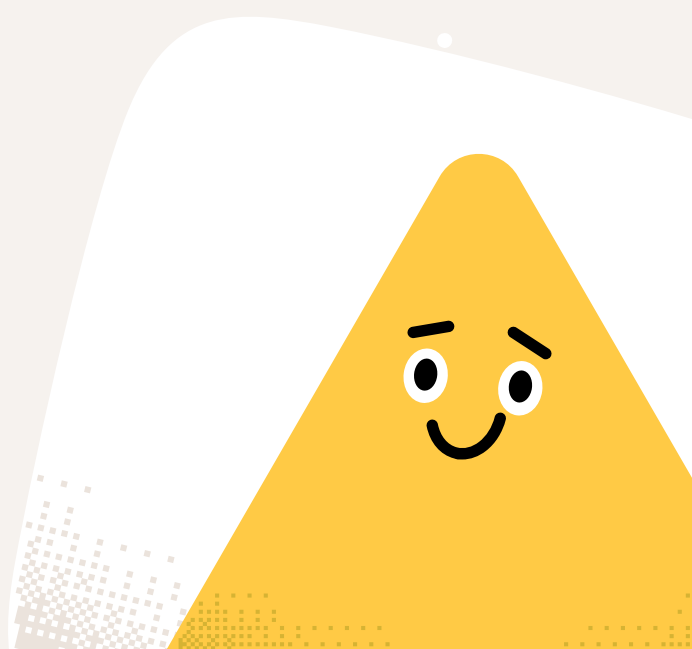


- Помогнете на детето си да назовава своите чувства. Назовавайте и своите. :)
- Използвайте карти с емоции или изражения на лицето, за да покажете и поговорите за различните чувства.

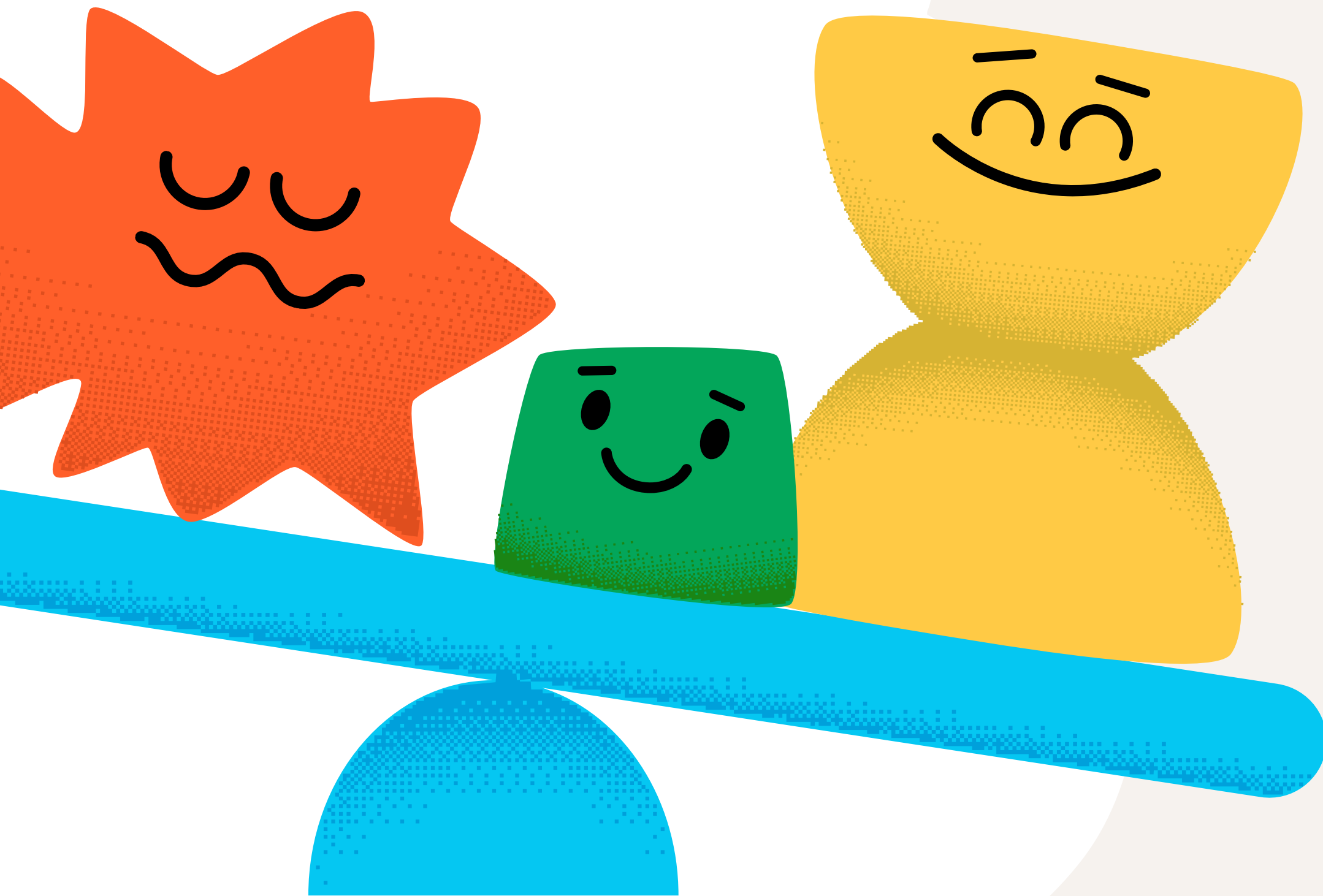
Когато децата разбират своите чувства, те могат по-добре да изразяват себе си и да управляват ситуациите по-ефективно.

Развиване на умения за опознаване на себе си и собствените емоции

- Помогнете на децата да разпознават своите емоционални реакции.
- Задавайте въпроси като: „Как се чувстваш?“ и „Защо мислиш така?“
- Помогнете на детето да забелязва промените в тялото си, когато изпитва емоции.



Развиване на умения за управление на емоциите



Развивайте умения за

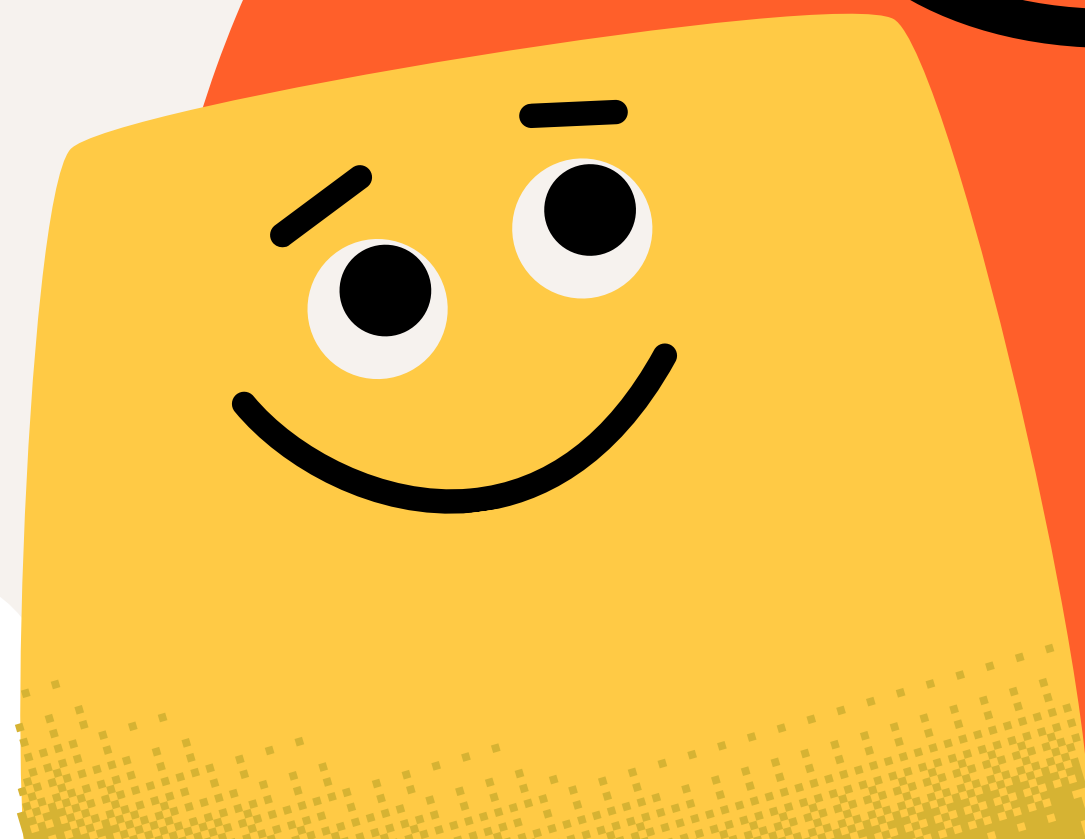
- самоконтрол – например с упражнения за дишане.

Помогнете на детето да

- помисли, преди да реагира в трудни ситуации.

Развиване на **емпатия**

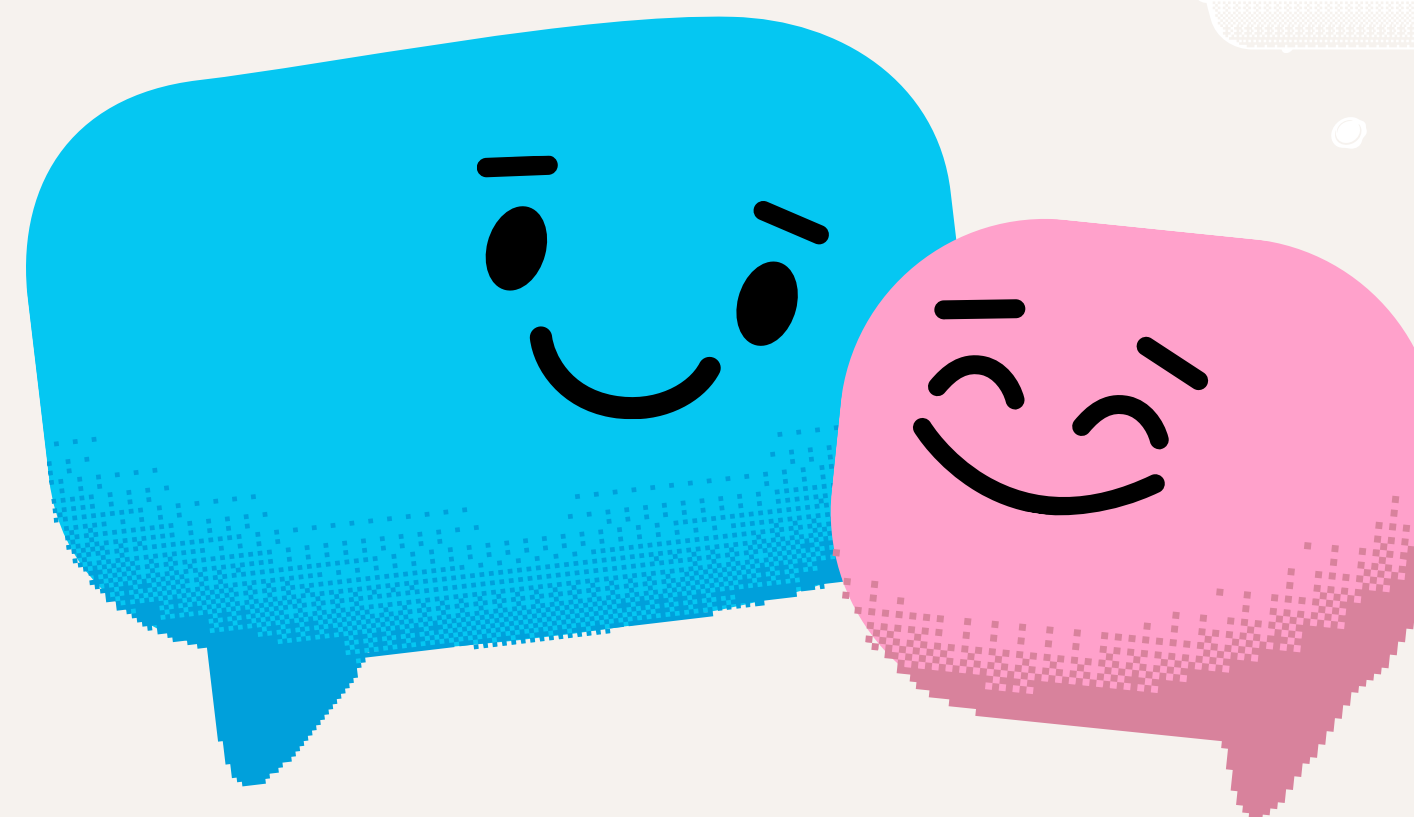
- **Участвайте в съвместни ролеви игри.**
- **Обсъждайте как биха се почувствали хората в различни ситуации.**
- **Говорете с детето за това как неговите действия могат да повлияят на чувствата на другите.**



Подкрепа в развиването на социални умения

Упражнявайте се като

- играете заедно, изслушвайте се и общувате учтиво.



Научете децата да подкрепят другите и да решават конфликти.



“Емоционалната интелигентност започва да се развива в най-ранните години. Всички малки обмени, които децата имат с родителите, учителите и помежду си - носят емоционални послания.” - Даниел Голман

