

тренинг на развитие
эмоционального интеллекта



ПУЛЬТ ЭМОЦИЙ

*старт – 31 января
1-2/ 3-4 классы*

ЗАЧЕМ ЭТО РЕБЕНКУ

Развитие эмоционального интеллекта в детстве — это не модный тренд, а реальная опора на каждый день.

Когда ребёнок **понимает свои эмоции и эмоции других**, ему:

- *легче учиться в школе*
- *меньше волнения перед ответом у доски, контрольными и проверочными.*
- *ошибка перестаёт быть «катастрофой» — ребёнок учится переживать её спокойнее.*
- *проще общаться со сверстниками*
- *ребёнок лучше понимает, почему кто-то обиделся, как помириться, как отстоять себя без крика и драки.*
- *спокойнее в отношениях со взрослыми*
- *вместо «истерики» или молчаливого ухода в себя он учится говорить о своих чувствах.*

НА ТРЕНИНГЕ МЫ БУДЕМ

- знакомиться с **радостью, злостью, страхом, обидой, грустью и стыдом** через игры, сказки, творческие задания;
- тренироваться **говорить о чувствах словами**, а не криком и слезами;
- **развивать эмпатию** — замечать что чувствуют другие дети и тем самым становиться более чуткими и уверенными в общении;
- - создавать **свой личный «Пульт эмоций»** — с кнопками помощи самому себе в разных состояниях.

ПОСЛЕ ТРЕНИНГА РЕБЕНОК:

- знает основные эмоции и понимает, что чувствовать любые эмоции — нормально;
- умеет называть свои чувства словами, а не только слезами или злостью;
- получает несколько простых «кнопок» на своём «пульте эмоций» — что можно сделать, когда очень злюсь, обижаюсь или боюсь;
- лучше понимает других детей, легче идёт на контакт, проще мирится после конфликтов;
- чувствует: «Со мной всё в порядке, я могу справиться со своими эмоциями».

Ведет тренинг **Наталья Еремина**
- руководитель тренингового направления
в Детском Департаменте TeamSoft,
практикующий психолог для детей и родителей,
подростковый психолог, арт-терапевт

<https://teamsoft.ru/o-nas/nashi-trenery/natalya-eremina/>



Ждем вас по субботам с **31 января**
на Гвардейской, 58

1-2 классы: с 10:30-12:00

3-4 классы: с 13:00-15:00

Эмоции ребёнка никуда не исчезнут.
Но можно научить его **обращаться с ними**
бережно — к себе и к другим ❤️

