

# Эмоции и чувства



Жамсаранова Ольга Михайловна,  
старший воспитатель  
МБДОУ Детский сад №56 «Теремок»

# Эмоции и чувства

## ЭМОЦИИ

(от лат. *emovere* — волновать, возбуждать)

похожи на вспышки, они краткосрочны и являются мгновенной реакцией на раздражитель.

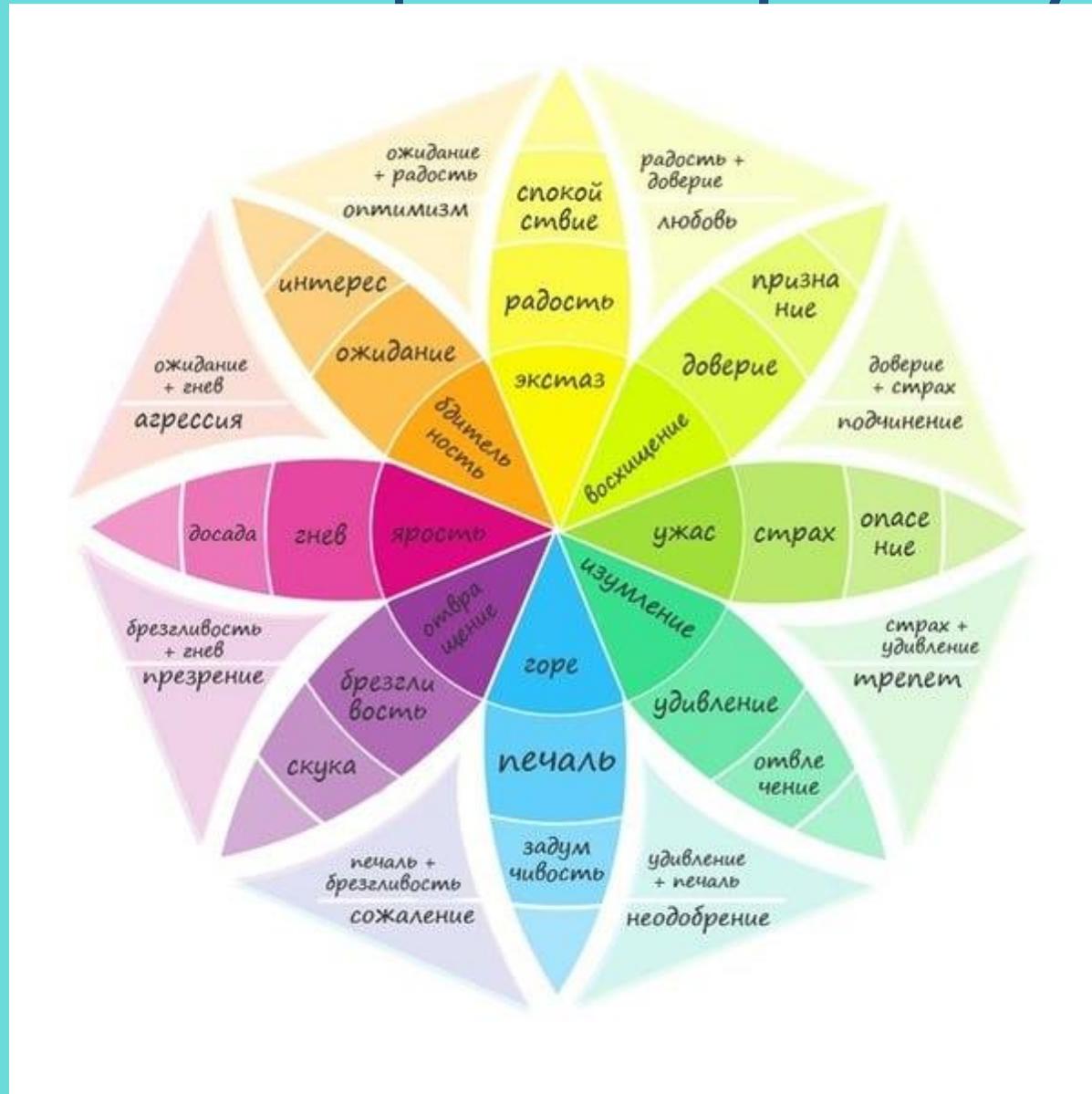
Семь базовых эмоций: страх, интерес, радость, печаль, злость, отвращение и удивление.

## ЧУВСТВА

— это сложные, многосоставные эмоции.

Чувства, как более сложное образование, напрямую связаны с мышлением.

# Колесо эмоций Роберта Плутчика



# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Знание своих эмоций

- Мы понимаем, что чувствуем

Управление эмоциями

- Мы понимаем, что чувствуем, и умеем справляться с этим

Мотивация для самого себя

- Мы понимаем, что нужно чувствовать, чтобы достигнуть цели

Распознавание эмоций других людей (эмпатия)

- Мы понимаем, что чувствуют другие, и можем помочь им справиться с их эмоциями

Поддержание взаимоотношений

- Мы понимаем свои и чужие эмоции и можем контролировать их при общении

# Как ребенок осваивает знания по ЭИ и учится их использовать в жизни?

- 5% - мультфильмы и книги.
- 5% - специально организованные игры, упражнения и приемы.
- 70 % - пример взрослого.
- 20 % - умение взрослого говорить на тему эмоций и помогать ребенку понять, что с ним происходит.

# Тест.

Уровень развития эмоционального интеллекта у  
взрослых

<https://www.iqrate.ru/new-tests/emotional-intelligence>