



Az érzelmi intelligencia az egészséges pszichét, az önismeretet és érzelmeink helyes kezelését jelenti. Többet érhet, mint az IQ.

Ugye te sem szeretnéd boldogtalan felnőttként látni gyermeked? Kutatások bizonyítják, hogy a mentális és a pszichés egészség épp annyira fontos tényezői életünknek, mint a fejlett értelem.

De mit tehetünk azért, hogy magas EQ-val, azaz érzelmi intelligenciával rendelkező gyerekekünk legyen?

Beíráthatjuk egy olyan csoportba, amelynek célja, hogy játékosan, a mesék által megerősítse a gyermek önbizalmát, önértékelését, az önismeretét. Ahol fejlődik az a képessége, hogy **érzelmeit felismerje, megértse, kifejezze** és szabályozza. Ahol megtanítják olyan módszerekre, amelyek segítenek a nehéz helyzetek megoldásában, a negatív érzések, feszültségek és félelmek feldolgozásában. Emellett abban is támogatják, hogy társas kapcsolatokat tudjon kialakítani, a konfliktusait rendezni tudja.

Az Erdélyi Életvédők Egyesülete október 20. és december 1. között tart **8-12 éves gyerekeknek**

érzelmi

intelligenciát fejlesztő foglalkozásokat

Telman Enikő

mentálhigiénés szakember és

Süketes Renáta

pszichológus vezetésével. A hat alkalom során, péntekenként 16-17.30 óra között, szerep- és önismereti, valamint társas játékok, mese, rajz, zene révén ismerkednek önmagukkal.

A foglalkozások Székelyudvarhelyen lesznek, a pontos helyszínről és egyéb részletekről a foglalkozásvezetőknél lehet érdeklődni a 0740-655-239 (Telman Enikő) és a 0740-490-990 (Süketes Renáta Etelka) telefonszámokon. Jelentkezni október 15-ig lehet, egy foglalkozás ára 10 lej.