

**Муниципальное казённое учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Краснодарский научно-методический центр»**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 190»**

**Методические рекомендации
для педагогов и родителей по развитию
эмоционального интеллекта дошкольников
«Радуга эмоций»**

УДК 371.3

ББК 74.1

Авторы-составители:

Беленкова Людмила Васильевна – заведующий МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 190».

Плешакова Марина Николаевна – старший воспитатель МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 190».

Морева Ольга Викторовна – педагог – психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 190».

Коваленко Людмила Васильевна, Чернецова Нина Юрьевна, Фадеева Наталья Николаевна, Спицына Наталья Анатольевна – воспитатели МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 190».

Рецензенты:

Кабанова Надежда Васильевна – начальник отдела анализа и поддержки дошкольного образования МКУ «Краснодарский научно-методический центр»

Курашинова Сима Гаруновна – главный специалист отдела анализа и поддержки дошкольного образования МКУ «Краснодарский научно-методический центр»

Работу над развитием эмоционального интеллекта у дошкольников необходимо проводить в тесном сотрудничестве педагогов и родителей своих воспитанников. Воспитатель и родители должны «делать одно дело» – создавать для ребёнка благоприятную, эмоциональную атмосферу, считать его полноправным членом общества, уважать, прислушиваться к его мнению, чувствам.

Поэтому творческая группа педагогов МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 190» разработала и апробировала методические рекомендации по повышению педагогической и родительской компетенции в вопросе развития эмоционального интеллекта через организацию разнообразных форм работы. А именно: консультации, беседы, памятки, практические советы, сценарии родительских собраний, Педагогических советов, которые помогут развить эмоциональный интеллект у дошкольников и повысить педагогическую и родительскую компетентность в данном вопросе.

Перечисленный выше материал вошел в данный сборник, который является результатом реализации муниципального инновационного проекта «Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников как условие развития успешности воспитанников в будущем».

Методическое пособие содержит теоретический и практический материал, который может быть использован педагогами дошкольных образовательных организаций и родителями.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Консультация-практикум для родителей и педагогов «Развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста в семье»	6
Педагогическая мастерская «Развиваем эмоциональный интеллект ребенка - 4 шага»	10
Мастер-класс «Эффективные методы и приемы развития эмоцио- нального интеллекта у дошкольников»	17
<i>Приложение к мастер-классу № 1</i> Инструкция «Составление рассказа или сказки с помощью кубиков эмоций»	22
<i>Приложение к мастер-классу № 2</i> Инструкция «3Д-изображение своих эмоций»	23
Практикум «Радуга наших эмоций»	24
Родительское собрание «Путешествие в мир детских эмоций»	30
Педагогическая гостиная «Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников как условие развития успешности воспитанников в будущем»	32
Практикум «Эффективные техники речевого общения с ребенком»	38
Памятки для педагогов и родителей	40
Буклет	50
Используемая литература	54

ВВЕДЕНИЕ

*«Важно понимать,
что эмоциональный интеллект –
не противоположность интеллекту,
как таковому, это не триумф сердца над разумом,
а уникальное сочетание того и другого»*

Чтобы стать счастливым и успешным человеком в будущем, ребёнку необходимо научиться взаимодействовать с окружающими его людьми: устанавливать и поддерживать межличностные отношения, вовремя оказать помощь и поддержку, разрешать конфликты, уметь работать в команде. Этого можно достигнуть, только хорошо ориентируясь в собственных чувствах и чувствах других людей. И использовать свой эмоциональный ресурс для достижения поставленных целей, личностного роста и самореализации. Это и подразумевает развитие эмоционального интеллекта.

Развить эмоциональный интеллект – значит научиться испытывать те чувства, которые мы хотим, при взаимодействии с миром. Конечно, в этом смысле задача развития эмоционального интеллекта – помочь ребёнку вырасти гармоничной личностью, умеющей управлять не только своими эмоциями, но и чувствами и переживаниями, научить быть успешным и счастливым.

Работу над развитием эмоционального интеллекта у дошкольников необходимо проводить в тесном сотрудничестве педагогов и родителей своих воспитанников. Воспитатель и родители должны «делать одно дело» - создавать для ребёнка благоприятную, эмоциональную атмосферу, считать его полноправным членом общества, уважать, прислушиваться к его мнению, чувствам.

Педагогам и родителям важно понимать, что не бывает хороших или плохих эмоций. Каждая эмоция, испытываемая ребёнком, важна и нужна для полноценного и гармоничного его взаимодействия с окружающим миром. Через понимание и «проживание» своего и чужого эмоционального состояния ребёнок должен прийти к управлению, созиданию и изменению мира вокруг себя в лучшую для него сторону. Именно это и станет залогом его счастливого будущего.

Задача взрослых, как родителей, так и педагогов, стремиться в общении с детьми к эмоционально-интеллектуальному стилю общения.

То есть:

- признать эмоцию ребенка.
- помочь ребенку назвать свою эмоцию.
- позволить прочувствовать эмоцию и находиться рядом, быть поддержкой.
- дать ребенку понять, что вы уважаете и понимаете его чувства.
- вместе с ребенком разработать стратегию решения проблемы, одновременно установив определенные границы.

Организованная педагогическая работа с детьми и их родителями может обогатить эмоциональный опыт детей и значительно смягчить или даже полностью устранить недостатки в их личностном развитии.

Для этого взрослым необходимо самим хорошо ориентироваться в чувствах и эмоциях, как своих, так и других людей, то есть развивать свой эмоциональный интеллект.

С целью повышения педагогической и родительской компетенции в вопросах развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста творческая группа педагогов МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 190» совместно со специалистами МКУ КНМЦ разработала и апробировала методические рекомендации для родителей и педагогов, которые вошли в данный сборник. А именно: консультации, беседы, памятки, практические советы, сценарии родительских собраний, Педагогических советов, которые помогут развить эмоциональный интеллект у дошкольников и повысить педагогическую и родительскую компетентность в данном вопросе.

Консультация-практикум для родителей и педагогов «Развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста в семье»

Цель: повышение педагогической, родительской компетенции в вопросах развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста.

Ход:

Педагог: Здравствуйте, уважаемые родители. Стремясь развить интеллект ребенка, многие уделяют внимание лишь познавательным способностям детей. Однако не стоит забывать о таком важном понятии, как эмоциональный интеллект, то есть умения распознавать свои и чужие эмоции, управлять ими и понимать причину их возникновения. Во многом именно данные способности являются залогом успешной и счастливой жизни человека. Дети реагируют на все очень эмоционально. Отобрали игрушку, не купили конфету – слезы, и наоборот, мама пришла пораньше с работы или на улице увидели трактор – бурная радость. Проявление эмоций у дошкольников не ограничивается только радостью и грустью, они могут выражать гнев, удивление, стыд, досаду, восхищение и другие сложные эмоции. Но далеко не всегда они являются осознанными. Дети с недостаточно развитым эмоциональным интеллектом не могут ответить на вопрос, что они чувствуют в данный момент. Кроме этого, они испытывают трудности в общении из-за того, что не обращают внимания на чувства окружающих или неправильно интерпретируют их эмоции. Именно с развитием эмоционального интеллекта связаны способности к сопереживанию и эмпатии. Малыши, которые не понимают собственные эмоции, не могут управлять ими. Поэтому родители таких детей зачастую сталкиваются с истериками и капризами.

Игровое упражнение «Ромашка вопросов»

Родители выбирают лепесток ромашки, на обратной стороне которого написан вопрос. Отвечая на вопрос, взрослый крепит лепесток вокруг серединки цветка, расположенного на доске.

Вопросы для обсуждения с подтверждением из личного опыта, написанные на лепестках:

Как часто вы сталкиваетесь с истериками и капризами?

На Ваш взгляд, ребенок в 5 лет способен понимать чужие эмоции, управлять своими?

На Ваш взгляд, нужно развивать эмоциональный интеллект ребенка или важнее познавательные способности?

Можно ли сдерживать эмоции?

Нужно ли сдерживать эмоции?

Нужно ли обсуждать с ребенком какие он испытал эмоции?

Как Вы развиваете эмоциональный интеллект ребенка в семье?

Педагог: Специалисты сходятся во мнении, что именно высокий уровень развития эмоционального интеллекта является залогом успешности в жизни. В дошкольном возрасте развитие эмоциональной сферы приобретает особую значимость, так как в этот период у ребенка происходит активное формирование его самосознания и самооценки. У родителей есть много возможностей способствовать развитию эмоционального интеллекта малыша. Обсуждайте с ребенком эмоции и причины их возникновения, открыто выражайте свои чувства и не запрещайте это делать малышу. Также существует множество специальных игр для развития эмоционального интеллекта.

Практическая часть

Педагог вместе с родителями проигрывают игры и упражнения на развитие эмоционального интеллекта. Родители исполняют роль взрослого и роль ребенка.

Игра «История одного шарика»

Цель игры: научить ребёнка расслабляться, подстегнуть работу его воображения, помочь анализировать собственные переживания.

Ход игры:

Попросите малыша надуть яркий воздушный шарик. Придумайте историю, суть которой в том, что шарик переполнен эмоциями, например:

- ему очень обидно, что он зелёный, а его друзья красные;
- он боится предстоящего праздника, потому что дети могут его раздавить;
- он солгал маме-шарику о том, где гулял вчера вечером, и теперь ему мучительно стыдно.

Чтобы шарик не лопнул от нахлынувших эмоций, ему надо помочь. Пусть ребёнок медленно выпустит воздух из шарика, приговаривая в этот момент что-то подбадривающее, какие-то слова поддержки.

!!! На что обратить внимание:

- желательно, чтобы надувал шарик, а затем выпускал из него воздух ребёнок, но если потребуется, помогите с этой частью задания.

- спрашивайте малыша, бывали ли у него ситуации, в которых он чувствовал себя как этот шарик (эмоции могут быть и радостными, не обязательно упоминать страх, досаду или стыд).

Игра «Фантазёры»

Цель игры: научить ребёнка анализировать эмоциональное состояние рисованных персонажей, развивать чуткость и воображение.

Ход игры:

Подготовьте несколько картинок, на которых изображены эмоции людей.



Ребёнок выбирает картинку и описывает, что видит, какая эмоция изображена. А теперь попросите его придумать, что предшествовало изображенному моменту. Пофантазируйте вместе, что может случиться дальше.

!!! На что обратить внимание:

- чем больше деталей заметит малыш на картинке, тем лучше. Если в процессе работы над эмоциональным интеллектом вы будете периодически повторять показ картинок, то непременно обнаружите, как возрастает внимательность малыша.

«Разыгрывание сюжетов из жизни»

Возьмите любую игрушку, например зайца, изобразите, что зайка плачет. Попробуйте вместе с ребенком с помощью мимики

показать, как зайка плачет. Обсудите, почему он плачет (ему грустно, он обиделся, замерз, болит лапка и т.д.). Придумайте, как можно ему помочь. Такие игры можно начинать уже с двухлетнего возраста. Но обратите внимание, что разыгрываемые ситуации должны быть близки и понятны ребенку. Демонстрация эмоций и их объяснение на простых примерах поможет малышу научиться понимать чувства других людей.

«Угадай эмоцию»

Эта игра подойдет для детей старшего дошкольного возраста. С помощью мимики изобразите какую-либо эмоцию и попросите малыша угадать, что вы показываете. Затем ребенок уже сам может быть в роли ведущего и показывать эмоции Вам.

«Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»

Это упражнение проводится в парах. Сядьте друг напротив друга и закройте глаза. Смысл игры заключается в том, чтобы выразить эмоции (например, гнев, радость, грусть) при помощи рук.

«На что похоже настроение»

Предложите малышу пофантазировать и подумать, на что похоже настроение и почему. Начинать игру лучше взрослому (например, мое настроение похоже на журчащий ручеек» или «мое настроение похоже на ураган»).

«Собери эмоцию»



Эту дидактическую игру можно найти в магазине или сделать своими руками. Нарисуйте лица, изображающие различные эмоции и разрежьте их на части (глаза, рот, брови). Затем перемешайте их и попросите ребенка «собрать» заданную эмоцию.

«Чтение художественной литературы»

Слушая сказки, ребенок знакомится с различными вариантами проявления эмоций, учится сопереживать героям. Во время чтения обсуждайте с ребенком какие эмоции испытывают герои художественных произведений и почему, тем самым развивая эмоциональный интеллект дошкольника.

В завершении практической части педагог предлагает родителям посмотреть мультфильм «Крошка Енот». Совместное чаепитие и обсуждение мультфильма «Крошка Енот».

Педагог: Занимаясь всесторонним развитием своего ребенка важно помнить самое главное: смотрите, что необходимо именно вашему ребенку, чутко относитесь к его реакциям на нововведения в развитии, предоставляя многообразие вариантов – уважайте его выбор. Развивайте играючи, сделайте процесс интеллектуального и эмоционального развития частью ваших каждодневных рутинных дел – тогда ваш ребенок получит все шансы вырасти гармоничной и счастливой личностью.

Педагогическая мастерская

«Развиваем эмоциональный интеллект ребенка – 4 шага»

Когда мы были детьми, никто не учил нас тому, что такое эмоции и чувства и что с ними делать. Да и во взрослой жизни мы сами не всегда понимаем, почему радуемся, грустим или злимся и как регулировать свое эмоциональное состояние. В нашей культуре распространено отношение к эмоциям, как к чему-то стихийному и мало поддающемуся управлению. Однако современные научные исследования объясняют, что эмоции – это важный ресурс для повышения эффективности деятельности и качества взаимоотношений, а их игнорирование приводит как минимум к информационным потерям и, как максимум, к стрессам и психосоматическим заболеваниям. Умение «дружить» или сознательно взаимодействовать с эмоциями и чувствами – важная способность, которую «дарит» нам эмоциональный интеллект. Эту способность можно и нужно развивать с раннего детства.

Эмоциональный интеллект (*emotional intelligence, EI*) ввели в научную терминологию профессора Нью-Гемпширского и Йельского университета Дж. Мэйер, П. Сэловей и Д. Карузо и определили его как способность распознавать и понимать свои эмоции и эмоции других людей, управлять ими и использовать эмоции для решения задач и достижения результатов.



Почему развивать эмоциональный интеллект важно?

Развитый эмоциональный интеллект позволяет ребенку эффективно общаться как со сверстниками, так и со взрослыми, управлять своим поведением; помогает быть собранным и сосредотачиваться на выполнении определенной деятельности, решении конкретной задачи. В школе у детей с высоко развитым EI растет академическая успеваемость, повышается мотивация к обучению. В свою очередь, дети с низким EI более подвержены влиянию «плохой» компании, имеют проблемы с успеваемостью, с концентрацией внимания чаще подвержены стрессам и эмоциональному выгоранию.

Развитие эмоционального интеллекта (EI) у детей с раннего возраста повышает их успех во взрослой жизни - это научно доказанный факт. Исследования Йельского центра развития эмоционального интеллекта показали, что дети с высокоразвитым EI с большей вероятностью (на 54% больше чем дети с низким IQ) поступают в престижные школы и университеты и шансы получить высокооплачиваемую работу в будущем у них увеличиваются на 46% по сравнению со сверстниками с более низким IQ.

Для гармоничного развития эмоционального интеллекта ребенка, станьте его проводником в мире эмоций, последовательно проходя вместе с ним **4 основных шага:**

1. Научитесь распознавать эмоции;
2. Научитесь использовать эмоции в решении задач;
3. Развивайте осознанность (понимание причин и последствий возникновения эмоций);
4. Учитесь регулировать эмоциональные состояния

Как же двигаться по этим 4 шагам?

Шаг 1. Учимся распознавать эмоции

- говорите с ребенком об эмоциях, помогайте ему распознавать свои эмоции, задавайте ребенку вопросы – что он чувствует?

- когда замечаете яркое эмоциональное состояние ребенка, скажите: «Мне кажется, ты сейчас чувствуешь...» – и назовите эмоцию. Спросите, верна ли ваша догадка.

- чтобы подавать пример, озвучивайте собственные эмоции: «Я чувствую радость, потому что...», «Я огорчен(-а), потому что...». Когда мы делимся своими переживаниями (и приятными, и не очень) мы не только учим ребенка распознавать свои эмоции, но и создаем атмосферу доверия и открытости в семье.

- ведите «Дневник эмоций» вместе с ребенком каждый день, записывайте, зарисовывайте вместе с ним эмоции, которые возникли у него в течение дня - это позволит ребенку обращать внимание на свои эмоции и связывать их с определенными событиями.

- важно и распознавание эмоций других людей. Здесь прекрасным инструментом выступят, в зависимости от возраста ребенка, любимые книжки с картинками, на которых у героев ярко выражены эмоции, мультфильмы и художественные фильмы.

- изучайте азбуку и основные проявления эмоций вместе с ребенком – чем отличается радость от грусти, удивление от страха.

Например:

Радость – проявляется в виде улыбки, смеха. Характеризуется открытой позой, энергичными движениями, может сопровождаться танцем, хлопками в ладоши. Характерной чертой искренней радости является «улыбка глазами», когда вокруг глаз появляются складочки-лучики.

Печаль – хмурый взгляд, поникшая голова, плечи, уголки губ опущены, нижняя губа заметно выступает. Для печали характерно снижение активности: движения и жесты становятся медленные, речь замедленная, голос слабый и тихий.

Страх – верхние веки сильно приподняты, брови сведены вместе, губы сжаты или рот открыт, непроизвольно вырывается крик. Руки задействованы для отталкивания или удара, тело отклоняется назад. Эмоция страха влечет за собой инстинктивную реакцию противостоять пугающему объекту или стремление избежать, уйти от угрозы или замереть. В зависимости от этого различаются способы поведения в пугающей ситуации. Кого-то страх парализует, и он не способен ничего поделать с собой и ситуацией. В других случаях происходит мобилизация энергетических ресурсов на активное разрешение ситуации или ее избегание.

Злость – сведенные брови, сверкают широко раскрытые глаза, челюсти плотно сжаты. Губы могут быть открыты, придавая рту прямоугольное очертание, или же они могут быть плотно сжаты. Повышается громкость голоса, иногда человек переходит на крик, угрозы. Жесты становятся резкими, отрывистыми, движения могут быть хаотичными.

Удивление – широко раскрытые глаза, поднятые, изогнутые брови, наморщенный лоб и открытый круглый рот, ослабленная челюсть. При крайней степени удивления происходит повышение тембра голоса, а также изменение интонации.

Интерес – внимательный и сконцентрированный взгляд, приподнятые или слегка сведенные брови, слегка приоткрытый рот. Все движения направлены к предмету интереса. Обычно интерес сопровождается замедлением сердечного ритма (человек будто замирает на мгновение), однако продолжительный и интенсивный интерес вызывает противоположный эффект - человек чувствует себя воодушевленным и оживленным, что вызывает познавательную и двигательную активность.

Отвращение – сморщенный нос, брови сдвинуты, верхняя губа может быть приподнята. Активное отстранение от объекта отвращения, которое проявляется в позе, движениях. Иногда возникает передергивание по телу, в крайних случаях – тошнота и рвота (организм словно изгоняет из себя неприятное).

Шаг 2. Изучаем ресурс каждой эмоции, учимся грамотно использовать эмоции в решении задач

Каждая эмоция важна.



Радость поможет творить, придумывать, увлекаться, узнавать что-то новое.



Злость поможет отстоять свою точку зрения.



Доверие научит дружить и поможет сохранить связь с людьми, которые нас любят, заботятся о нас.



Страх поможет держаться вдали от опасности.



Удивление научит узнавать новое



Печаль поможет быть более внимательными и замечать ошибки.



Отвращение бережет нас от всего опасного и вредного.

Обсуждайте с ребенком «эмоциональные ситуации». Так вы учите ребенка взаимодействовать со своими эмоциями и доверять им. Что случилось в течение дня, какая эмоция помогла или могла бы помочь ему в каждом случае. Создайте своеобразный союз с ребенком, чтобы он знал, что родитель всегда поможет в сложной ситуации. А в первую очередь, подумайте о значимых ситуациях в вашей жизни, какие эмоции помогли справиться вам в данных ситуациях, были ли ситуации, когда ваши эмоции помешали достижению результата. Подумайте, какие эмоции помогли бы вам.

Шаг 3. Учимся понимать причины появления эмоций, развиваем осознанность

Важно также говорить с ребенком о причинах, вызвавших его эмоции, почему эта эмоция возникла и с чем связана. При просмотре художественных фильмов, чтении произведений, обращайтесь внимание ребенка на причины и последствия проявления определенных эмоций. Тем самым, мы учим ребенка осознавать последствия его эмоций, а это важный шаг к саморегуляции и управлению своим поведением. Для себя, в первую очередь проанализируйте ситуации, в которых вы среагировали эмоциональнее, чем следовало по вашему мнению. Что послужило причиной такой эмоциональной реакции?

Шаг 4. Учимся управлять своими эмоциями

Управление эмоциями или саморегуляция – это комплексная способность, развитие которой помогают три предыдущих шага.

Важным здесь является - определить эффективные стратегии управления эмоциями для вас и вашего ребенка.

Ребенка важно научить переходить из одного эмоционального состояния в другое, управлять сильными, интенсивными эмоциями.

Вот, к примеру, одно из упражнений, которое поможет справиться с гневом:

Попросите ребенка описать (представить) ситуацию, вызывающую гнев.

Например: Представь следующее. Ты хочешь поиграть со своей любимой игрушкой. А младший брат/сестра/твой друг забрал ее без твоего разрешения. Ответь без раздумий: что бы ты сделал? На следующий день происходит то же самое: ты играешь с любимой игрушкой, и ее тоже отбирает брат/сестра/друг. Сосчитай до десяти и наблюдай за дыханием, старайся дышать ровно и спокойно. Как бы ты поступил сейчас? Обсудите с ребенком разницу в ответах. Отметьте, что в первый раз он отвечал сразу же после описанной ситуации, а во второй раз у него было время для осознания ситуации и для обдумывания, прежде чем отвечать.

4 шага развития эмоционального интеллекта:

Шаг 1. Идентификация эмоций. Распознали, какую именно эмоцию мы испытываем.

Шаг 2. Использование эмоций в решении задач. Подумали, помогает ли эта эмоция решению моей задачи. Как она влияет на меня, мой настрой, мои действия и решения? Какая эмоция может мне сейчас помочь?

Шаг 3. Причины появления эмоций. Проанализировали, почему она возникла и с чем связана и как эмоция будет меняться со временем?

Шаг 4. Управления эмоциями. Определили эффективные для вас стратегии управления эмоциями, что помогает именно вам?

Отрабатывайте эти шаги ежедневно, пока навык гибкого управления и использования эмоций не станет привычным для вас и ребенка.

Мастер-класс

«Эффективные методы и приемы развития эмоционального интеллекта у дошкольников»

В начале своего выступления мне хотелось бы озвучить слова древнего философа Спинозы: «Если вы хотите, чтобы ваша жизнь улыббалась вам, подарите ей сначала хорошее настроение и положительные эмоции» Улыбнитесь друг другу!

А теперь, внимание на экран!

Просмотр части видео-ролика:

<https://ok.ru/video/229684020521>

Кто считает, что данный вопрос актуален сегодня, поднимите руки.

Спасибо.

Что же такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект – это способность человека:

- воспринимать, распознавать
- использовать, проявлять и
- понимать эмоции
- управлять своими эмоциями и эмоциями других людей.

Работая в детском саду, мы с педагогами столкнулись с тем, что многие дошкольники легко могут перечислить десяток названий динозавров и все планеты Солнечной системы, но не знают, как ответить обидчику или познакомиться с ровесником.

Родители уделяют большое внимание интеллектуальному развитию ребенка, совсем не думая о его эмоциональном состоянии. А

ведь согласно статистическим данным повзрослевшие отличники не всегда оказываются успешнее других своих сверстников.

Успешными становятся те, кто лучше понимает самих себя и тонко чувствует окружающих.

Поэтому необходимо вовремя научить ребёнка разбираться со своими эмоциями, не подавлять их, а дружить с ними.

Возникает вопрос: как организовать педагогическое взаимодействие с ребёнком дошкольного возраста, обеспечивающее развитие его эмоционального интеллекта?

Изучив опыт отечественных и зарубежных ученых мы с педагогами разработали **модель поэтапного развития эмоционального интеллекта дошкольников:**



Сегодня я хочу познакомить вас с наиболее эффективными формами работы с детьми и педагогами по развитию эмоционального интеллекта.

В этом мне помогут коллеги, у которых на буклетах есть смайлики. *(перед началом мастер-класса раздаются всем педагогам или родителям буклеты, на 6 буклетах изображены смайлики: 3 буклета с эмоцией – радость, 3 – с эмоцией удивления)*

Я приглашаю вас на сцену. Вы можете занять место за столом соответствующей эмоции вашего смайлика.

На столах находятся инструкция с заданием, которое вам необходимо выполнить за 3 минуты, ориентируясь на песочные часы. *(Приложение № 1, № 2)*

Готовы? Переверните часы.

Работа с залом.

-Пока работают наши коллеги, хочу вам сказать, что через мимику и жесты можно управлять и собственными эмоциями и эмоциями других людей.

Вы когда-нибудь задумывались о том, что между нашими ладонями и нашим мозгом больше нервных соединений, чем между любой другой частью тела, вы знали это? Руками мы стелим постель, причесываемся, выполняем творческую работу, ими мы здороваемся, ими мы делаем больше чем другой частью тела.

У меня к вам вопрос: где ваши ладони, когда вы общаетесь с детьми или коллегой, или родителями? Это и есть то, что люди никогда не замечают.

Сейчас я произнесу одну и ту же фразу 3 раза и все что я понимаю это только положение моих ладоней. Ваша задача решить принимаете вы то, что я говорю или отвергаете, вы хотите поспорить со мной или последовать за мной, вы скажете да или нет. Хорошо, всем ясно? Начали.

Инструкция первая, выполнять не нужно. Просто представьте, что это нужно будет сделать. *(обращаясь к залу, речь сопровождается жестами рук с поднятыми ладонями вверх)*

- Сейчас я попрошу людей сидящих в правой стороне зала поднять правую руку и я предлагаю людям сидящих в левой стороне поднять обе руки, а те кто сидит в центре зала выполнить руками что угодно из перечисленного.

Поднимите руки те, кого все устраивает, у кого не вызвало отрицания в том что я прошу. Практически все готовы сделать то, что

я говорю, хоть вы и не знаете зачем все это, но вы готовы сделать это. Потому что вы не чувствуете, что я вас унижаю или угрожаю.

Попробуем 2 инструкцию, те же слова, тот же голос, изменения только в ладонях (*обращаюсь к залу, речь сопровождается жестами рук – ладони вниз*):

- Сейчас я попрошу людей сидящих в правой стороне зала поднять правую руку и я предлагаю людям сидящих в левой стороне поднять обе руки, а те кто сидит в центре зала выполнить руками что угодно из перечисленного.

- Что вы чувствуете сейчас? Одним словом вы чувствуете, что вам отдали приказ. Поднимите руку кто согласен.

Попробуем 3 вариант. (*обращаюсь к залу, речь сопровождается жестами рук с направленным на слушателей указательным пальцем*)

- Сейчас я попрошу людей сидящих в правой стороне зала поднять правую руку и я предлагаю людям сидящих в левой стороне поднять обе руки, а те кто сидит в центре зала выполнить руками что угодно из перечисленного.

- Какое слово подходит здесь больше всего, что вы почувствовали? Это куда больше, чем приказ, это абсолютные указания. У вас нет право выбора.

С поднятыми ладонями вверх слушающие вас люди воспринимают материал на 40 % больше, чем с опущенными ладонями вниз. А использование указательного пальца в беседе, вызывает отрицательные эмоции у слушателя и тем самым препятствует к усвоению информации.

Какой вариант используете вы при общении?

Язык нашего тела – это отражение наших эмоций. И наоборот, если вы постоянно встаете в определённые позы, через какое-то время вы начнете испытывать те эмоции, которые им сопутствуют.

Наша мимика, жесты настолько мощный модулятор эмоций, что мы можем использовать ее, чтобы стать счастливее. Так что если хотите эффективно взаимодействовать с людьми, вам необходимо потренироваться в жесте с поднятыми ладонями.

Спасибо.

Посмотрим, что получилось у участников фокус-групп.

Задача 1 группы – составить рассказ или сказку

Участники игры по очереди бросали два кубика одновременно

и составляли предложение о герое и его эмоциональном состоянии, которые выпали на верхних гранях кубиков.



1 кубик – со смайликами

2 кубик – по выбору игрока

Представьте сделанную работу. Как вы думаете, для чего это нужно? (1 фокус-группа представляет свою работу)
Спасибо.

Задача 2 группы – сделать 3Д-изображение своих эмоций.



Используя самые различные краски и цвета, можно изменять свое состояние и избавляться от своих негативных эмоций. Успех в создании 3 –Д изображение дает детям возможность пережить положительные эмоции, создать ощущение комфорта. Удовольствие, читаемое на лице ребенка в процессе творческой работы, является поистине бесценным достижением.

А для педагога это сигнал - какие эмоции и чувства преобладают в душе ребенка.

Какие впечатления вызвала у вас игра?

Спасибо всем за активное участие, вы можете вернуться на свои места.

Вначале мастер-класса, я вам раздала буклеты. Взглянув на его цвет, вы можете определить, как цвет влияет на ваше эмоциональное состояние, прочитав это в буклете.

Моя практика работы показала, что, в процессе использования таких игр дети учатся активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, разрешать конфликты»

Спасибо за внимание.

Приложение к мастер-классу № 1

Инструкция
Составление рассказа или сказки
с помощью кубиков эмоций

1. Первый игрок бросает два кубика одновременно

1 кубик – со смайликами



2 кубик – по выбору игрока



и составляет предложение о герое и его эмоциональном состоянии, которые выпали на верхних гранях кубиков (например: жил-был веселый мальчик...)

2. Следующий игрок продолжает историю, выбрав другие кубики

1 кубик – со смайликами

2 кубик – по выбору игрока

ИГРА ПРОДОЛЖАЕТСЯ, ПОКА НЕ БУДЕТ СОСТАВЛЕНА ИСТОРИЯ.

3. Один из игроков записывает придуманную историю на лист бумаги.

Инструкция

3Д-изображение своих эмоций

1. На столе стоят сосуды, наполовину заполненные растительным маслом. Вам необходимо вылить в них подготовленный стакан воды.

2. Далее набрать в шприц гуашь того цвета, который, как вы считаете, не хватает вам для счастья (не задумываясь ни на минуту)

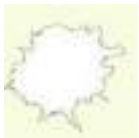
3. Медленно вливайте гуашь из шприца в раствор масла и воды.

Можно использовать по очереди разные цвета.

4. Прочитать расшифровку вашего выбора цвета можно на обратной стороне листа:



Красный. Ваша внутренняя энергия грозит перерасти в агрессию. Ей необходим выход. Для этого можно взять лопату и перекопать несколько метров земли или пойти поиграть в пейнтбол. В общем, отвлечься с помощью физической нагрузки.



Белый. Жизненная сила переполняет вас. Хочется всем помогать и совершать хорошие поступки. Благо, людей, которые нуждаются в помощи, всегда найдутся. Поэтому направьте все свои силы на добро.



Зеленый. Вы считаете, что ваша жизнь – сплошная рутина и натура требует хоть каких-нибудь перемен. Не стоит впадать в крайности и менять место жительства. Вполне можно обойтись новым маникюром или прической.



Желтый. Вас угнетает чувство одиночества и тоска по общению с друзьями. Отложите все дела и организуйте выезд на природу или вечеринку в тесном кругу. Дружеское участие сможет вернуть вам душевный покой.



Голубой. На данный момент ваша проблема – неопределенность. Чтобы ее разрешить, нужно мысленно представить, чего именно вы хотите достигнуть. Затем поэтапно

идти к своей цели. Это занятие полностью поглотит вас и все негативные мысли забудутся.



Фиолетовый. Общение с людьми и высказывание ими своего мнения утомили вас до предела. Стоит сделать перерыв. Для этого останьтесь одни на какое-то время и почувствуйте, как прекрасна тишина. После этого вы поймете, что не нужно обращать внимание на все слова в ваш адрес.



Розовый. Вам хочется увидеть мир через очки такого же цвета. Здесь понадобится перезагрузка в эмоциональном плане. Можно уехать поплавать в океане с аквалангом либо просто побродить по лесу вдали от шумных будней. Главное – чтобы все это время вы были в веселом настроении.



Синий. Перед вами стоит нелегкая задача – сделать какой-то важный выбор. Ощущение, что вы движетесь в неправильном направлении. Нужно притормозить, тщательно все обдумать и взвесить. После этого можно дальше следовать своим желанием.



Оранжевый. У вас дефицит внимания. Не оставайтесь наедине с самим собою. Идите в клуб или на концерт – туда, где много людей. Старайтесь все это время быть душой компании.

Практикум «Радуга наших эмоций»

Цель:

1) Формировать знания воспитанников и родителей о внешнем выражении эмоций, чувств с помощью поведенческих проявлений (мимических, пантомимических) и физиологических реакций организма.

2) Развивать социальную восприимчивость, умения сознательно выражать свои эмоции, чувства и настроение;

3) Воздействуя на эмоции, чувства, настроение вызвать интерес к изучаемой теме, применять знания в семье, сплотить родителей и детей.

Ход собрания

Ученые научно доказали, что то, о чем мы всегда догадывались: одного ума для того, чтобы стать счастливым, недостаточно. Нужно еще обладать недюжинными эмоциональными способностями. Каков фактор успеха? Это хорошо развитый эмоциональный интеллект (EQ).



(Слайд 1)

Каждый, кто хоть раз проходил тест на интеллект IQ, сдавал экзамен, писал контрольную, испытывал внутреннее напряжение и беспокойство. Но делать прогнозы по результатам одних лишь тестов невозможно. Среди состоявшихся людей есть и те, кто получил наивысший балл в тестах на IQ, и те, кто из рук вон плохо справлялся с заданиями. Иногда сверходаренные по итогам тестирования дети не достигали того, что ожидали от них учителя и родители в детстве.

Все потому, что на практике, в обычной жизни, более важными оказываются качества EQ. Например, умение справляться с неудачами, не падать духом, общаться, умение находить пути взаимодействия с самыми разными людьми, принимать решения в личных вопросах, разбираться в своих желаниях, расставаться с тем, что уже не нужно или недостижимо, радоваться тому, что есть, любить жизнь во всех ее проявлениях. Специалисты подсчитали 80-90% успеха в жизни зависит от уровня EQ.



(Слайд 2)

Чаще всего EQ характеризуют как способность осознавать эмоции и управлять ими.

Сейчас попробуем понять, что ваш эмоциональный интеллект высоко развит по следующим признакам:



(Слайд 3)

1. Обычно я пребываю в хорошем настроении.
2. Я хорошо знаю себя.
3. Я могу сдерживать эмоции.
4. Я знаю, что хочу в личной и профессиональной сфере.
5. Я неконфликтный.
6. Я не работаю на износ.
7. Я обладаю интуицией и хорошо разбираюсь в людях.
8. Я любознательный.
9. Я готов пойти на любые уступки и не испытываю обиды.
10. Я умею забывать плохое.

Эмоциональные способности передаются по наследству. Имеет значение, как вы общаетесь в семье, находятся ли родители в гармонии с самими собой, внимательны ли к чувствам других. Дети, вырастающие без проблем, не могут адекватно реагировать на многие вещи за пределами дома.

Есть много разных эмоций. А сколько их всего? (6,10,15)

Выделяют 6 основных, или чистых, эмоций. Как вы думаете, какие это эмоции? Давайте посмотрим отрывок из мультфильма «Головоломка»

(Слайд 6) Видео «Головоломка»

<https://www.youtube.com/watch?v=tHLjLIKTVM8>

Основные, базовые эмоции - это гнев, страх, печаль, отвращение, радость и удивление.



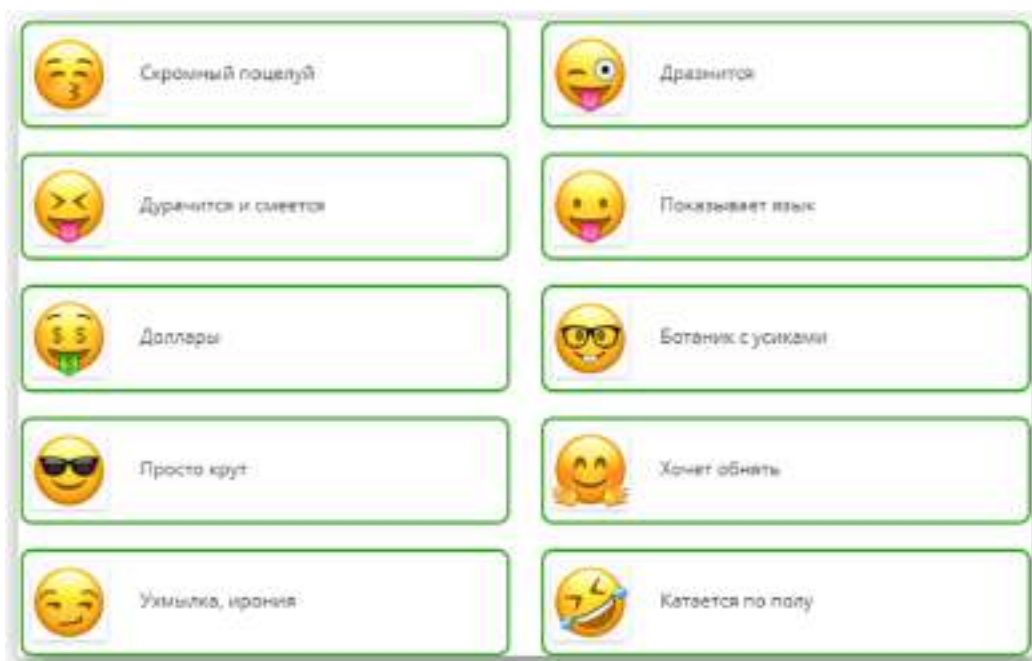
(Слайд 4)

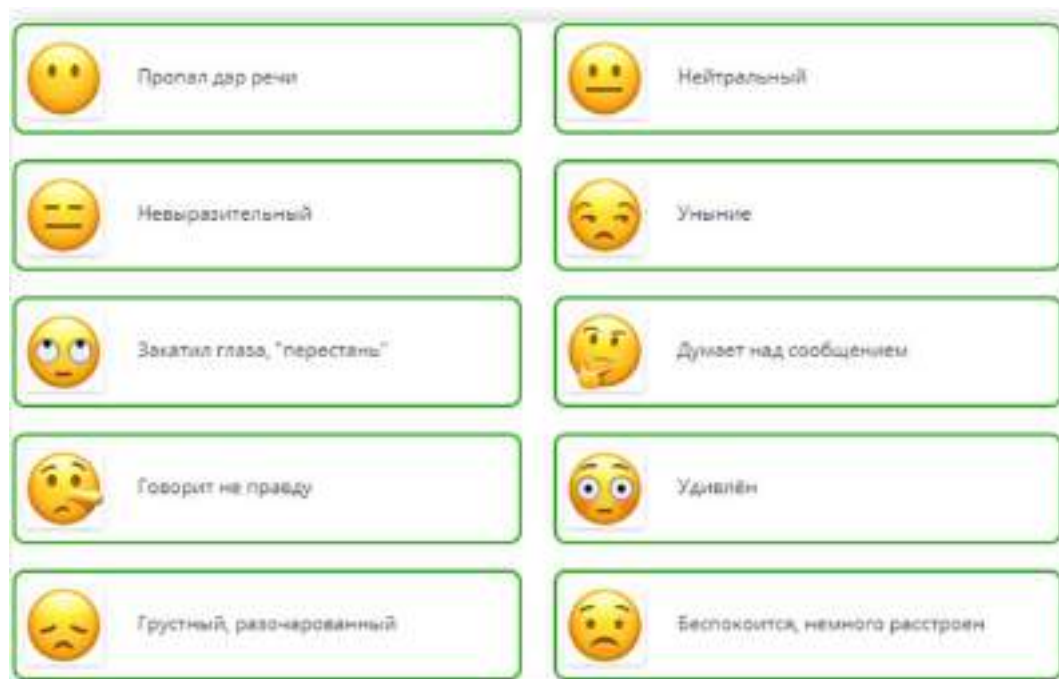
Игра «Описать эмоцию не называя её»

Родители выбирают карточку, на которой написано название эмоции. Нужно описать эмоцию, не называя её. Остальные участники игры отгадывают эмоцию.

Игра «Что бы это значило»

Вы все являетесь пользователями ВКонтакте, ОК, Instagram. Как вы выражаете свои эмоции в чате? (при помощи смайликов) Вы получаете смайлы и названия эмоций – соедините их.





(Слайд 5)

Помимо эмоций у нас есть чувства. В чем разница между чувством и эмоцией? Эмоции – это то, что буквально написано на нашем лице и делает наше тело (наружное), а чувства - это результат эмоций и находятся внутри нас и порой очень глубоко и скрыты от посторонних глаз.

А еще у нас есть настроение. Но прежде чем мы с вами поговорим о настроении, давайте поиграем в игру **«Совпало-не совпало»**. У меня два комплекта цветowych карточек. Вызывается пара «родитель-ребенок», отвечая на вопрос, они выбирают соответствующего цвета карточку.

А. Какой ваш любимый цвет?

Б. Какой любимый цвет вашего ребенка?

В. Какой любимый цвет вашего родителя?

По следующему слайду мы можем видеть, как цвет может быть связан с характером человека. Посмотрите и скажите, совпадают ли данные здесь с тем, что есть в вашем характере?

Цвет одежды: как он характеризует человека

<p>Белый</p> <p>Люди, выбирающие этот цвет - аккуратные, порядочные и надежные.</p>	<p>Белый</p> <p>Цвет строгости. Показывает уверенность, умение брать на себя ответственность и знания.</p>	<p>Серый</p> <p>Это человек во всем, который не умеет быть крайним, заботится о себе.</p>	<p>Красный</p> <p>Он выражает уверенность, силу, стремление добиться успеха, любовь к жизни.</p>
<p>Розовый</p> <p>Символизирует нежность, доброту и умение находить компромиссы, умение прощать и мириться.</p>	<p>Синий</p> <p>Цвет спокойствия и гармонии, так же и дальновидности.</p>	<p>Голубой</p> <p>Символизирует нежность, доброту, умение находить компромиссы и мириться.</p>	<p>Зеленый</p> <p>Цвет надежды и гармонии. Он символизирует уверенность в себе.</p>
<p>Желтый</p> <p>Символ оптимизма и радостного восприятия жизни.</p>	<p>Коричневый</p> <p>Это люди надежные, стабильные, традиционные.</p>	<p>Оранжевый</p> <p>Цвет энергии, тепла и любви. Символизирует неординарность и творчество.</p>	<p>Фиолетовый</p> <p>Символизирует все нестандартное. Цвет фантазии, воображения, мечты.</p>

(Слайд 6)

Творческое задание: Цвет может говорить не только о характере человека, но и о его настроении. Нарисуйте сейчас цветное пятно своего настроения, используя краски.

А теперь скажите, какое у вас сейчас настроение? (вопрос к залу)

Давайте посмотрим на значение цветов в этой таблице. Совпало ли ваше настроение с изображенным цветовым пятном?

МОЕ НАСТРОЕНИЕ

Цвет	Эмоциональное состояние
Красный	Воспори
Оранжевый	Радость, веселье
Желтый	Светлое, приятное настроение
Зеленый	Спокойствие, уравновешенность
Синий	Грустное настроение
Фиолетовый	Тревожное, напряженное состояние
Черный	Упадок сил, уныние
Белый	Равнодушие (трудно сказать)

(Слайд 7)

Последнее задание на сегодня будет всех семей: возьмите Цветик-семицветик и напишите на нем какие эмоции, чувства, настроение вы хотите унести с собой домой.

В заключение нашего собрания предлагаю вместе спеть песню «Здравствуй мир!» и пусть всегда с вами будут положительные эмоции, переполняют хорошие чувства и сопутствует замечательное настроение!

Клип группы «Непоседы» «ЗДРАВСТВУЙ, МИР» (*слова Владимир Костров, музыка Лора Квинт*)

Спасибо всем за участие!

Родительское собрание «Путешествие в мир детских эмоций»

Цель:

Повысить педагогическую и психологическую компетентность родителей в области воспитания детей.

Задачи:

Способствовать приобретению родителями знаний по развитию эмоциональной сферы дошкольников.

Раскрыть важность развития эмоциональной сферы у детей.

Формирование и пропаганда позитивного родительства.

Ход собрания.

Упражнение - приветствие

Участники по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу.

Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу. Ведущему следует обратить внимание на способы установления контактов и в завершение упражнения разобрать типичные ошибки, допущенные участниками, а также продемонстрировать наиболее продуктивные способы приветствий.

Слово ведущего: Все мы постоянно испытываем различные эмоции: радость, грусть, печаль и т.д. К классу эмоций относятся

также чувства, аффекты, страсти, стрессы. Эмоции помогают нам лучше понимать друг друга. Люди, принадлежащие к различным нациям, способны безошибочно воспринимать выражения человеческого лица.

Эмоции с одной стороны, являются «индикатором» состояния человека, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

- На какие две большие группы можно разделить все эмоции?

Большинство ученых, как и обычные люди, неспециалисты, делят эмоции на положительные и отрицательные, на позитивные и негативные. Такие эмоции, как гнев, страх и стыд, зачастую безоговорочно относят к категории отрицательных или негативных. И в то же время известно, что вспышка гнева может способствовать выживанию индивида или чаще — защите личного достоинства, сохранению личностной целостности, исправлению социальной несправедливости. Полезным для выживания может стать и страх; он, как и стыд, выступает регулятором агрессивности и служит утверждению социального порядка. Неоправданные, беспричинные вспышки гнева или страха могут привести к негативным последствиям, как для человека, испытывающего гнев или страх, так и для его окружения, но к таким же последствиям может привести и радость, если в ее основе лежит злорадство, если радостное переживание связано с чрезмерным возбуждением или вызвано скрытыми мотивами.

В настоящее время, к сожалению, в процессе воспитания и обучения детей доминирует тяга взрослых к интеллектуальному развитию дошкольников. Однако только согласованное функционирование двух систем — интеллекта и эмоциональной сферы — может обеспечить успешное выполнение любого вида деятельности. Поэтому очень важно развивать эмоционально-волевую сферу ребенка.

Исследования отечественных специалистов показали, что возрастной период от пяти до семи лет является сенситивным (чувствительным) для развития эмоциональной сферы.

Нужно помогать ребенку понимать его эмоции и чувства, показывать ему, как можно справляться с неприятными состояниями,

расширять запас слов, соответствующих его переживаниям. С такой задачей может справиться и педагог, и родители.

- Как вы думаете, что может влиять на эмоциональное состояние ребенка в семье?

- Благополучию ребенка способствуют доброжелательная атмосфера и такая система семейных отношений, которая дает чувство защищенности, любви и принятия, стимулирует и направляет его развитие. В отношениях «родитель – ребенок» довольно часто случаются ситуации, когда трудно установить доверительные отношения, когда возникают негативные эмоции, как у родителя, так и у ребенка.

Любовь родителей – величайший и незаменимый источник духовного и эмоционального развития ребенка, его нравственных качеств, чувства уверенности в себе, позитивного восприятия мира.

Интерактивная игра «Солнце семейных традиций»

Перед родителями выставляется эскиз стенда – Солнце и солнечные лучики.

«У каждой семьи есть своя сокровищница традиций. Традиции, как солнечные лучи, согревают каждого члена семьи. Пожалуйста, напишите традиции своей семьи на солнечном лучике. А теперь давайте по очереди приклеим лучики к нашему солнышку, посмотрите, как оно засияло».

Рефлексия: В заключение встречи предлагаем прием «Чудесная сумка».

Участникам родительского собрания предлагается ответить, что они хотели бы положить в сумку и взять с собой в будущее из приобретенных сегодня традиций разных семей.

Педагогическая гостиная

«Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников как условие развития успешности воспитанников в будущем»

Проблема современного общества в том, что растет число людей, страдающих неврозами, так как неспособность понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакцию окружающих, а также неумение регулировать собственные эмоции, приводят ко многим жизненным неудачам, затрудняют отдых и ухудшают здоровье, нарушают межличностные взаимоотношения.

Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста – одно из важнейших направлений профессиональной деятельности педагога.

Лев Семёнович Выготский сказал - Эмоции «являются центральным звеном» психической жизни человека, и прежде всего ребёнка.

Что же такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект – это способность человека:

-воспринимать, распознавать

–использовать, проявлять и

- понимать эмоции

- управлять своими эмоциями и эмоциями других людей.

Целевые ориентиры ФГОС ДО определяют следующие характеристики детей дошкольного возраста:

«ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям, самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты».

Сегодня мы столкнулись с тем, что с приходом в нашу жизнь гаджетов дети стали меньше общаться. Многие дошкольники легко могут перечислить десяток названий динозавров и все планеты Солнечной системы, но не знают, как ответить обидчику или познакомиться с ровесником. Происходит ухудшение в целом состояние здоровья детей дошкольного возраста, а также рост числа детей с разными формами нарушений психоэмоциональной сферы.

Родители уделяют большое внимание интеллектуальному развитию ребенка, совсем не думая о его эмоциональном состоянии. Приучая малыша к чтению книг и прививая интерес к научным фактам, они рассчитывают на то, что умственные способности приведут его к жизненному успеху. А ведь согласно статистическим данным повзрослевшие отличники не всегда оказываются успешнее своих сверстников.

Успешными становятся те, кто лучше понимает самих себя и тонко чувствует окружающих.

Далее я хочу вам прочитать притчу.

Притча

Как-то Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. Тот стал помогать тем, кто еще держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали и его на помощь... Но он, не обращая внимания на призывы, лишь ускорил шаги...

«Разве тебе безразлична судьба детей?» – негодовали спасатели.

Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы и вдвоём справляетесь. А я лучше добегу до поворота узнаю, почему дети падают в реку и постараюсь это предотвратить».

В чем мораль? (В первую очередь нужно разобраться в причине происходящего, а не бороться с последствиями.)

Необходимо вовремя научить ребёнка разбираться со своими эмоциями: не подавлять, а принимать их, то есть организовать педагогическое взаимодействие с ребёнком дошкольного возраста, обеспечивающее развитие его эмоционального интеллекта.

И сегодня мы с вами рассмотрим некоторые формы работы с детьми по развитию эмоционального интеллекта. Вначале необходимо всем разделиться на 3 равные группы.

1. Придумайте название своей команды.

2. То, как вы начинаете свой день, с каким настроением, напрямую влияет на вас и на ваш результат работы в течение дня.

Если вы всегда нахмурены или думаете о неудачах, то вы всегда их находите. Если у вас хорошее настроение, то и окружающий мир вы принимаете с позитивом. Ведь веселое выражение лица постепенно отражается и на внутреннем мире.

Поэтому задание командам – поприветствовать друг друга так, чтобы у всех поднялось настроение. Посоветуйтесь с командой и представьте свое приветствие.

Следующее задание: посмотрите на иллюстрации и назовите художественное произведение и эмоции героев, которые изображены.



1. Лиса и кувшин



2. Царевна-лягушка



3. Крошечка-хаврошечка



4. Царевна-лягушка



5. Финист – ясный сокол



6. Сивка-бурка



7. Крылатый, мохнатый, да масляный



8. Сивка – бурка



9. Никита Кожемяка

Для того чтобы понимать эмоциональное состояние окружающих необходимо обладать умениями как вербального так и невербального общения. Поэтому следующее задание - «покажи пословицу» без слов, только мимикой, жестами. Участвует вся команда.

- Что было легче показывать или отгадывать?

Только непосредственно воспринимая, «считывая» эмоциональное состояние с лица, жестов, позы, дети учатся переводить эмоции в словесный план, учатся «читать» и словесно обозначать различные настроения, говорить о своих чувствах и чувствах других.

Следующее задание – заполнить таблицы, которые лежат у вас на столе.

Эмоции, чувства	Её польза	Её вред
Любовь		
Гнев		
Страх		
Радость		
Удивление		

В таблице записаны эмоции, состояния. Вам необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с той или иной эмоцией. Какая ее польза и какой вред от нее.

Пример заполнения:

Эмоции, чувства	Её польза	Её вред
Любовь	<ul style="list-style-type: none"> - Испытываешь приятные чувства. - Если любовь взаимна, то очень приятно её испытывать. - Любовь помогает понимать чувства другого человека - Из этого чувства можно испытывать много положительных эмоций: радость, веселье, нежность... - Влюбленный не очень много думает о неприятностях - Желание делать добро окружающим. 	<ul style="list-style-type: none"> - Насмешливость других. - Формирует привязанность, зависимость - Несчастливая любовь может - привести к чувству неразделенной любви, разочарованию, одиночеству - Из-за любви к одному человеку можно забыть всех остальных. - Любовь легко перерастает в ненависть. - Отрешенность от действительности
Гнев	<ul style="list-style-type: none"> - способствует выплеску эмоций - после выплеска следует расслабление 	<ul style="list-style-type: none"> - перенос своих эмоций на других; - человек не контролирует свои действия
Страх	<ul style="list-style-type: none"> - защищает от опасности; - ограждает от неправильных поступков 	<ul style="list-style-type: none"> - боязнь необоснованной опасности; - иногда происходит ступор; - чрезмерная нервозность
Радость	<ul style="list-style-type: none"> - душевный подъем; - происходит ощущение легкости; - даришь хорошее настроение другим 	<ul style="list-style-type: none"> - счастливый человек может вызвать зависть у других; - отрыв от реальности
Удивление	<ul style="list-style-type: none"> - прилив эмоций; - проявление интереса; - познание нового 	<ul style="list-style-type: none"> - временная растерянность; - может возникнуть чувство страха; - может возникнуть шок

Что было сложнее определить, пользу или вред эмоций? Как вы думаете, с чем это связано? В жизни вы чаще обращаете внимание на пользу или вред эмоций?

Упражнение “ЗАТО”

Каждая команда вкратце описывает на листке бумаги 3 какие-либо актуальные стрессовые или конфликтные ситуации, запомнившиеся как трудноразрешимые.

Далее посмотрите на данные ситуации с другой стороны и приведите как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая или выгодная с помощью связок таких как: «зато ...» или «здорово, ведь теперь ...»;

В завершении нашей с вами встрече, хочу озвучить притчу.

Притча о гвоздях

Жыл-был вспыльчивый и несдержанный юноша. И вот в один прекрасный день отец дал ему мешочек с гвоздями и приказал, чтобы каждый раз, когда он не сможет сдержать свой гнев вбивать один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. Потом постепенно он научился сдерживать свой гнев, и каждый день число гвоздей, которые он забивал, становилось меньше. Молодой человек понял, что намного легче контролировать свой гнев, чем вбивать гвозди.

И вот пришёл тот день, когда он ни разу не потерял контроль над собой. Он рассказал об этом отцу. Тот посмотрел на него и сказал, что теперь, когда сыну удастся сдержать свой гнев, он может вытаскивать по одному гвоздю из столба.

Время шло, и наступил такой день, когда юноша пришёл к отцу и сказал, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец подвёл сына за руку к столбу и сказал:

-Ты хорошо справился, но ты посмотри, сколько в столбе дыр? Он уже никогда в жизни не будет таким как раньше. Вот когда говоришь человеку что-нибудь злое или плохое, у него остаётся шрам, как эти дыры в столбе. И не важно сколько раз после этого ты извинишься, шрам всё равно останется у человека.

Каждая обида или конфликт оставляют на наших душах такие же дыры, которые не исчезают уже никогда. Давайте будем как можно бережнее относиться друг к другу и дальше с вами взаимодействовать.

Практикум

«Эффективные техники речевого общения с ребенком»

Цель: научить родителей создавать условия для доверительно-го общения, выразить свои негативные чувства приемлемым способом.

Упражнение «Я – сообщение».

Называем факт (без эмоциональной окраски).

Называем свои эмоции.

Объясняем свои эмоции.

Договариваемся.

Инструкция: используя технику «Я – сообщение», передайте свое отношение к происходящему, искренне выражая свои, чувства в необидной для ребенка форме и попытайтесь договориться.

Участники делятся на 6 групп, каждая группа выбирает карточку, на которой описана ситуация.

Ситуации:

- По дороге из детского сада, ребенок бежит по проезжей части, не прислушиваясь к вашим просьбам вести себя спокойно на дороге.

- Ребенок, стоя в магазине, капризно требует купить ему игрушку, которую вы не можете купить по причине дорогой стоимости.

- Ребенок шалил за столом и пролил молоко, несмотря на предупреждение.

- Ребенок играет. Вы сообщаете, что пора идти на прогулку и убирать игрушки. А он отвечает: «А я еще не успел поиграть».

- Вы зовете ребенка садиться за стол. А он отвечает: «Сейчас» - и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться.

- У вас важный разговор с подругой. А ребенок то и дело вас перебивает.

Обсуждение каждой ситуации.

(Можно предложить родителям самим придумать подобные ситуации и разобрать их.)

Минутка релаксации.

Релаксационное упражнение: «Воздушный шар»

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и

ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

Дети-дошкольники, если взрослые помогают им в этом, в состоянии овладеть приемами саморегуляции, применять в сложных ситуациях приемлемые способы выражения негативных эмоций. Для этого с детьми необходимо говорить о том, что такое гнев, страх, обида и другие негативные эмоции. О том, почему с этими эмоциями так трудно жить, почему надо работать над собой, управлять и владеть собой.

Отклонения в эмоциональном развитии детей

- Как вы думаете, как может проявляться в поведении эмоциональное неблагополучие дошкольников? (агрессивность, замкнутость, эмоциональная лабильность, частая ложь, отсутствие чувства вины, фиксация на отрицательных эмоциях и т. д)

В любом из этих проявлений важно найти причину его возникновения, а также определить основные направления деятельности по предупреждению и преодолению отклоняющегося поведения детей.

Существует множество игр и упражнений, которые помогут дошкольникам ориентироваться в самых различных эмоциях. Предлагаю вам поиграть.

Игра «Закончи фразу»

У вас на карточке начало фразы, вы закончите эту фразу эмоциональным состоянием, которое испытываете в том или ином случае.

Например: Мне приятно, когда мне улыбаются люди.

- Я боюсь,.....
- Я радуюсь,.....
- Мне страшно,.....
- Я восторгаюсь,..... и т.д.

Игра «Эмоции по кругу»

Встаньте в круг друг за другом. Мимикой, жестом я покажу эмоцию впередистоящему, а он передаст ее дальше.

- Какое эмоциональное состояние я передала?
- Трудно ли было изобразить эту эмоцию?
- Что вы испытывали при этом?
- Какую эмоцию вы получили?

Ребенок, который владеет своими эмоциями, способный к сочувствию и сопереживанию, который может объяснить свое эмоциональное состояние, несомненно, будет более успешен в учебе и межличностных отношениях.

Вы, как родители, можете способствовать развитию позитивного эмоционального состояния вашего ребенка.

В завершении нашей встречи мне бы хотелось узнать, насколько полезно вы провели последний час, какое эмоциональное состояние у вас возникло к концу собрания. Для этого я попрошу вас опустить в эту «Корзинку настроений» либо солнышко (позитивное настроение), либо тучку (негативное настроение), либо облачко (нейтральное настроение).

Спасибо за внимание!

ПАМЯТКИ

Памятка

«Приемы развития эмоционального интеллекта ребенка»

- Создавайте положительный эмоциональный фон в семье. Это способствует хорошему самочувствию ребенка. Если он плохо себя чувствует, он не может думать о других.
- Побеседуйте с ребенком: спросите, что сегодня происходило с ним в детском саду, как он воспринимал различные ситуации, какие у него возникли эмоции, обсудите, какие варианты поведения были возможны, как воспринимали окружающие его поступки и как они реагировали бы на другое его поведение.
- Дайте ребенку возможность высказать все, что он думает, а затем вместе с ним выберите самый подходящий способ поведения.
- Не забывайте, что вы – пример для своего ребенка. Дети учатся, подражая действиям окружающих людей, и в первую очередь своих родителей.

- Поощряйте игру своего ребенка с другими детьми. Именно в совместной деятельности ребенок приобретает коммуникативные навыки.
- Помогайте ребенку распознавать эмоциональные состояния по рисункам и фотографиям, которые можно найти в журналах.
- Читайте ребенку рассказы и стихи, насыщенные эмоциями. Обсудите с ним поведение персонажей. Предложите внести изменения в сюжет или придумать другую концовку.
- Дети, открыто проявляющие свои эмоции, получают возможность творчески их использовать в своей жизни. При этом важно разговаривать об эмоциях и чувствах, поскольку при проговаривании и назывании этих психических состояний ребенок осмысливает эмоциональный опыт. А вот регулярное подавление эмоций влечет за собой появление страхов и неуверенности в себе, снижение способности к обучению.
- Поговорите с ребенком на, казалось бы, обычные темы: почему мы должны помогать друг другу; как другой человек почувствует себя, если мы ему поможем и если откажем в помощи; что мы чувствуем, когда ругаемся и когда стараемся спокойно поговорить друг с другом; что делать, если друг грустит, что делать, если самому скучно, если у тебя есть пирог, а у друга нет.
- Во всех этих ситуациях старайтесь показать ребенку, насколько важна ориентация на других людей.
- Снимайте стресс у ребенка с помощью двигательных упражнений.

Памятка для родителей

«Как развивать эмоциональный интеллект ребенка?»

100 лет назад родители хотели, чтобы дети приобрели хорошие манеры и высокое социальное положение, в послевоенные десятилетия люди видели цель в образовании, но сегодня все больше взрослых хотят, чтобы их дети были эмоционально грамотными. Именно эмоциональный интеллект способен сделать Вашего малыша успешным.

Способы развития эмоциональный интеллект ребенка:

1. Первым делом нужно ребенка познакомить с существующими эмоциями и одними из лучших помощников в этом деле бу-

дут развивающие карточки. Варианты могут быть разнообразные — от смайликов до портретов родственников, либо самого ребенка.

2. Не забываем, что для ребенка лучший способ обучения — это игра. Чтобы весело изучать эмоции, придумайте коротенькие рассказы и подбирайте подходящее лицо для выражения эмоций у мальчика или девочки на картинках.



3. Объясняйте ребенку, что чувствуете Вы сами, например, если он Вас огорчил или рассердил. При этом лучше уходить от фразы в третьем лице. Старайтесь говорить «Я расстроена», а не «Мама расстроена». Такая модель с использованием «я» позволяет создавать более тесные и близкие отношения между детьми и родителями.

4. Читаем книги и обращаем внимание на эмоции, переживаемые героями. Например, книги «Про зайку» и «Еще про зайку» для деток в возрасте от 1 года до 3 лет, повесть «Бабушка на яблоне» Миры Лобе для детей старше 3 лет.

5. Справляемся с детскими капризами, истериками, страхами и депрессиями. Да, это не просто и требует мужества от родителей. Но мы должны помогать нашему ребенку понять себя и направить свои эмоции и чувства в конструктивное русло.

6. Рассматриваем картины и обсуждаем, какие чувства вызывают сюжет, краски, тона у ребенка. А что мог чувствовать художник, когда создавал свой шедевр? Поиски ответа на последний вопрос, очень поможет Вашим детям при написании сочинений.

7. Слушаем музыку и учимся распознавать и выражать свои чувства. Для этой цели отлично подойдет прослушивание «Детского альбома» П.И. Чайковского. Дети очень тонко чувствуют настроение, передаваемое через ноты и звуки, Вы даже удивитесь.

Памятка

«Маркеры эмоционально-интеллектуального стиля общения»

- расценивает эмоции ребенка как возможность для сближения;
- осознает и ценит собственные эмоции;
- не теряется и не тревожится из-за эмоциональных проявлений ребенка; знает, что делать;
- уважает эмоции ребенка;
- не подтрунивает над ребенком и не преуменьшает его чувства;
- не чувствует, что он или она должны решать за ребенка все проблемы;
- использует эмоциональные моменты, чтобы выслушать ребенка, посочувствовать и успокоить его словами и лаской, помочь ребенку назвать эмоции, которые тот испытывает, предложить варианты урегулирования эмоций, установить границы и научить приемлемому выражению, выработать навыки решения проблем.

Памятка для родителей

«Как развивать эмоциональный интеллект с раннего возраста»

1. С раннего возраста насыщайте детей разнообразной сенсорной информацией. Давайте возможность ощупывать, тряссти, подбрасывать предметы и игрушки, прислушиваться к окружающему миру, вдыхать запахи, кружиться и т. д. Развивая воспринимающие системы организма ребенка (зрительный, слуховой, обонятельный, осязательный, вестибулярный, вкусовой анализаторы), взрослые создают благоприятные условия для эмоциональных проявлений;

2. Обогащайте жизнь детей различными впечатлениями: создавайте ситуации сюрпризности, продумывайте сценарии проведения дней рождения и других семейных праздников;

3. Читая художественную литературу, старайтесь ярко, образно, выразительно передавать события, описания природных явлений, настроения героев, их переживания и т. д.;

4. Анализируя тексты, учите понимать внутренний мир персонажей, побуждайте детей сопереживать, выражать свое отношение к персонажам сказок и рассказов, к их поступкам;

5. Посещая театр, цирк, концертный зал, обращайтесь внимание детей на мимику, интонацию голоса, позы, жесты артистов при пе-

редаче ими различных эмоциональных состояний – радости, страха, удивления, злости, обиды, печали, хвастовства и т. д.;

6. «Раздвигая рамки» обыденного, чаще побуждайте детей к активному экспрессивно-насыщенному самовыражению, проявлению творчества. Для этого в игровой форме побуждайте детей выполнять имитационные действия, например: «Покажи, как падают осенние листья», «Как перелетает бабочка с цветка на цветок?» «Как радуется убежавший от кошки мышонок?» и т. д. Чаще создавайте ситуации для песенных, танцевальных, игровых импровизаций. По возможности участвуйте вместе с детьми в инсценировках знакомых произведений;

7. Поощряйте разнообразие, оригинальность внешнего оформления эмоций в мимике, жестах, пантомимике, речи ребенка;

8. Для обогащения процесса организации театрализованной, игровой, художественно-речевой, изобразительной и других видов деятельности старайтесь пополнять содержание детских уголков новыми книгами, пособиями, игрушками; создавайте вместе с ребенком необходимые атрибуты – маски, шляпы, украшения и т. д.;

9. Старших дошкольников чаще побуждайте выражать свое отношение к различным поступкам и ситуациям, используя вопросы: «Как ты считаешь..?», «Как ты думаешь?», «Что ты скажешь по этому поводу?», «Как бы ты поступил в этом случае?» и т. д.

«Позы, жесты, положение в пространстве»

По поведению, жестам, выражению глаз, движению мышц лица, силе проявления эмоций можно распознать внутренние переживания человека и его психоэмоциональное состояние.

Предлагаем вашему вниманию памятки, которые помогут определить эмоциональное состояние вашего собеседника.

Памятка

УЛЫБКА ИСКРЕННЯЯ И НЕИСКРЕННЯЯ

Можно имитировать улыбку, пытаясь выглядеть дружелюбным и покорным. Мышцы? управляющие положением глаз, действуют независимо и демонстрируют подлинные чувства.

Для того чтобы определить, искренне ли вам улыбается собеседник, обращайтесь внимание на морщинки в уголках его глаз.

При искренней, неподдельной улыбке в уголках глаз образуются морщинки. Неискренние люди улыбаются только губами.

Искренние улыбки возникают бессознательно. Они являются автоматическими. Когда вы чувствуете удовольствие, в той части вашего мозга, которая вырабатывает эмоции, возникает сигнал. Он-то и заставляет двигаться мышцы рта, щек и глаз. У человека автоматически приподнимаются уголки губ, увеличиваются щеки, сужаются глаза и слегка опускаются брови.

Наиболее распространены 5 видов улыбок.

1) Улыбка со сжатыми губами.

Губы образуют почти прямую линию, зубы не видны. По такой улыбке можно сказать, что у человека есть какой-то секрет, что он не хочет делиться с вами своей точкой зрения или какой-либо информацией.

2) Кривая улыбка.

Кривая улыбка широко распространена в западном мире. Её можно вызвать на лице только намеренно, и выражает она единственное чувство – сарказм.

3) Улыбка с открытым ртом.

Когда во время улыбки нижняя челюсть опускается, создается впечатление, что человек смеется или играет.

4) Улыбка, сопровождаемая взглядом исподлобья.

Когда голова слегка наклонена и человек, улыбаясь смотрит исподлобья, улыбка получается более детской, игривой и таинственной.

5) Усмешка.

Памятка

ЗНАЧЕНИЕ ПОЗ ЧЕЛОВЕКА

Барьер. Скрещенные руки. Скрещивая руки на груди, человек бессознательно пытается возвести барьер между собой и кем-либо или чем-либо неприятным. Руки, скрещенные на груди, - это универсальный жест.

Такую позу принимают люди, находящиеся среди незнакомцев – то есть в ситуации отсутствия уверенности в собственной безопасности.

Скрещенные руки – это сигнал негативного отношения к чему-либо. Если человек не только скрестил руки на груди, но ещё и сжал кулаки, такая цепочка жестов сразу же выдает враждебность и оборонительную позицию собеседника.

Люди плотно обхватывают предплечье, чтобы усилить защиту и успокоить себя.

Скрещенные на груди руки и большие пальцы, направленные вверх, говорят о том, что человек считает себя независимым и способным контролировать ситуацию.

В момент разговора движения больших пальцев подчеркивают значения сказанного. Большие пальцы, направленные вверх – это способ продемонстрировать окружающим уверенность в себе, а скрещенные руки позволяют почувствовать себя в безопасности.

Самообъятие. Одна рука закрывает корпус, касаясь или обхватывая другую руку. Таким образом формируется барьер, а человек выглядит так, словно обнимает себя.

Неуверенность на людях. Неуверенный в себе человек начинает поправлять ремешок часов, потирать ладони, поиграть пуговицей на манжете – словом, совершать такие движения, которые позволят его рукам хотя бы неявно скреститься перед корпусом.

Руки, сложенные за спиной. Такая поза характерна для лидеров государства. Патрульных полисменов, директоров школ, старших офицеров и руководителей высшего звена.

Подняв голову, выставив подбородок и заложив руки за спину ладонью на ладонь. Данная поза выражает превосходство. Уверенность и властность.

Захват запястья. Однако люди не всегда закладывают руки за спину ладонью на ладонь. Иногда человек обхватывает одной рукой запястье другой. Это сигнал неудовлетворенности и попытки взять себя в руки. Одна рука обхватывает запястье или предплечье другой, словно пытаясь удержать её от нанесения удара. Чем выше захват тем более не удовлетворен или раздражен человек.

Четыре основных положения стоя.

1) Внимание.

Ноги вместе параллельно друг другу. Нейтральное положение без намерения бежать или остаться.

2) Расставленные ноги.

Свойственно преимущественно мужчинам. Прочно стоит на земле, подчеркивает уверенность.

3) Одна нога выставлена вперед.

Эту позу можно расценивать как начало ходьбы. Находясь в группе, мы направляем носок в сторону наиболее интересного и

привлекательного человека. Когда же нам хочется уйти, то наш носок оказывается направлен в сторону движения.

4) Скрещивание ног.

Скрещенные ноги выдают закрытое, подчиненное или оборонительное настроение. Человек хочет остаться, но нуждается в защите.

Памятка

ПОЛОЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ

Зеркальность – это один из наиболее важных уроков языка телодвижений, которые вы можете усвоить, поскольку именно она позволяет почувствовать согласие и симпатию другого человека.

Открытые позиции.

Два собеседника развернуты под углом 45 градусов друг к другу, что позволяет третьему включиться в разговор. Если третий собеседник хочет подключиться к разговору между теми, кто стоит в закрытой позе (развернуты лицом друг к другу), это можно сделать лишь в том случае, если первые двое стоят в углах воображаемого треугольника.

Если присутствие третьего нежелательно, первые двое просто повернут в его сторону головы (и при этом улыбнутся одними губами).

Разговор между тремя собеседниками может начаться в положении открытого треугольника, но постепенно перейти в закрытую позу, тем самым исключив третьего из разговора.

Памятка

ЗНАЧЕНИЕ ЖЕСТОВ ЧЕЛОВЕКА

ЖЕСТЫ КИСТЕЙ И БОЛЬШИХ ПАЛЬЦЕВ РУК

Сцепленные руки: перед лицом, на столе или коленях, а в положении стоя. Связь между высотой расположения сцепленных рук и степенью неудовлетворенности: чем выше располагаются сцепленные кисти, тем сложнее договориться с человеком.

«Шпиль». Во время этого жеста человек соединяет кончики пальцев в некоем подобии шпиля собора.

«Шпиль» имеет два варианта: приподнятый и опущенный. Приподнятый «шпиль» появляется тогда, когда человек высказывает свою точку зрения или излагает собственные идеи. Опущенный «шпиль» свойственен тем, кто внимательно слушает собеседника.

Скука

Когда слушатель подпирает голову рукой, значит, ему безумно скучно.

Рука помогает держать голову и не заснуть. Обратите внимание на то, с какой силой щека налегает на подпирающую руку. Сначала голова опирается на пальцы, а по мере убывания интереса – на всю ладонь или кулак.

Постукивание пальцами по столу или ступней по полу также истолковывают как признак скуки. Это неверно. Подобные сигналы говорят о нетерпении.

Жесты оценки.

Оценка проявляется с помощью сжатой ладони, поднесенной к подбородку или щеке, причём указательный палец направлен вверх. Когда человек начинает терять интерес, он пытается из соображений вежливости выглядеть заинтересованным. По мере уменьшения интереса давление на ладонь усиливается, и жест оценки переходит в выражение скуки.

Искренний интерес чувствуется, когда рука человека слегка упирается в щеку, а не является подпоркой для головы.

Когда указательный палец направлен вертикально, а большой поддерживает подбородок, становится понятно, что слушатель настроен негативно или критически либо по отношению к выступающему, либо в связи с обсуждаемым вопросом. Иногда указательный палец потирает или оттягивает уголок глаза.

Поглаживание подбородка.

Это сигнал того, что слушатель принимает определенное решение.

Шлепая по лбу, собеседник показывает то, что ваше упоминание о его забывчивости его не пугает. Шлепая же себя по шее, чтобы успокоить мышцы шеи, человек буквально говорит о том, что ваше упоминание – это «головная боль».

Памятка ЖЕСТЫ ОБМАНА

Прикрывание рта

Рука прикрывает рот, словно мозг подсознательно пытается подавить произнесение лживых слов. Иногда человек прикрывает рот лишь несколькими пальцами, иногда сжатым кулаком, но смысл жеста не меняется.

Прикрывание рта одним пальцем – используется в попытке не выдавать подлинных чувств собеседника. Такой жест дает понять, что собеседник что-то утаивает.

Потираание глаз

Когда человек не хочет видеть что-то неприятное, он потирает глаза. Такой жест свидетельствует о попытке мозга блокировать обман, сомнение или неприятное зрелище.

Потираание мочки уха

Человек услышал достаточно или хочет сказать что-то сам. Этот жест, как и прикосновение к носу, используется людьми, испытывающими чувство тревоги.

Почесывание шеи

Указательный палец почесывает шею под мочкой уха. Этот жест выдает сомнение или неуверенность.

Оттягивание воротничка

Говоря неправду и опасаясь быть пойманными на лжи, некоторые оттягивают воротничок, словно им жарко. Обман приводит к повышению кровяного давления и усиленному потоотделению, особенно усиливающемуся в тех случаях, когда обманщик боится, что его уличат.

Такой же жест появляется, когда человек рассержен или подавлен. Он бессознательно оттягивает воротничок, чтобы немного остыть.

Пальцы во рту.

Это бессознательная попытка вернуться в состояние безопасности. Палец во рту говорит о том, что человек испытывает потребность в одобрении.



«Человек чувствует себя счастливым только когда понимает и распознает все свои чувства, умеет ими управлять и проживать их. Не бывает эмоций плохих или хороших – каждая из них важна для адекватной оценки происходящего, эффективной коммуникации, мотивации, высокого качества жизни. Эмоциональная зрелость позволяет «дышать полной грудью».

**Изучение ресурса каждой эмоции,
грамотное использование эмоции
в решении задач**

1. Радость поможет творить, придумывать, увлекаться, узнавать что-то новое.

Влияние цвета на человека, его психику и эмоциональное состояние:

Красный цвет

возбуждает аппетит, повышает силу и выносливость, повышает давление, стимулирует обменные процессы, укрепляет иммунитет. Ассоциируется с силой, страстью и опасностью, помогает принимать решения, повышает самооценку, работоспособность и энергию

«Красные дети» (выбирают красный цвет) легко возбудимы, шаловливы. Чтобы их успокоить в детских садах зарубежных стран используют красные игрушки.

Тяжелые инфекционные заболевания (например, оспа, скарлатина) легче переносятся на красных простынях. Отвергается красный цвет слабыми, больными, уставшими людьми.

Желтый цвет

- разжигает аппетит и возбуждает психику, тонизирует мышцы и

Синий цвет

успокаивающий цвет, снижает возбуждение и тревогу, усмиряет аппетит. Воздействие синего перед сном позволит снять напряжение, накопившееся за день. Он улучшает концентрацию внимания, освежает разум, поможет избавиться от гиперактивности и эмоциональной неуравновешенности, действует как обезболивающее, помогает снять воспаление, понизить температуру и давление. Избегайте темные оттенки синего. Они повышают тревожность, создают депрессивный фон настроения. Светлые оттенки синего оказывают положительное влияние, обилие синего вызывает меланхолию, погружает человека в мир иллюзий. Выбирающие синий цвет люди спокойные, уравновешенные, предпочитают постоянство переменам и задушевность страсти. Символизирует потребность в отдыхе, эмоциональную стабильность, душевную привязанность к партнеру по общению, умиротворение, гармонию, удовлетворенность.

Отвергают люди (дети в том числе), которые испытывает крайнюю потреб-

2. Злость поможет отстоять свою точку зрения.
3. Доверие научит дружить и поможет сохранить связь с людьми, которые нас любят, заботятся о нас.
4. Страх поможет держаться вдали от опасности.
5. Удивление научит узнавать новое.
6. Печаль поможет быть более внимательными и замечать ошибки.
7. Отвращение бережет нас от всего опасного и вредного.

Обсуждайте с ребенком «эмоциональные ситуации». Так вы учите ребенка взаимодействовать со своими эмоциями и доверять им. Что случилось в течение дня, какая эмоция помогла или могла бы помочь ему в каждом случае.

мозг, повышает интеллектуальные способности, положительно влияет на самооценку человека, активность мозга, стимулирует мыслительную деятельность и развивает творческие способности, раскрывает таланты.

Этот цвет повышает настроение, пополняет энергетические запасы человека и взбодриться, способствует раскрепощению человека, повышает настроение, повышает концентрацию внимания, снижает раздражительность, развивает чувство ответственности, стимулирует интеллектуальную деятельность, раскрывает творческие способности, повышает чувство собственного достоинства.

«Желтые дети» – фантазеры, мечтатели, «не от мира сего» и остаются такими, став взрослыми. Они плохо приспособлены, мало чего достигают, но иногда проявляют себя как яркие творческие личности. Работают хорошо, пока есть интерес.

ность в покое, который они не могут приобрести из-за своего образа жизни.

Коричневый цвет

цвет уюта, тепла, стабильности и безопасности, консервативности, честности и откровенности. В избытке вызывает меланхолию, лишает психологической гибкости. Желто-коричневый – свидетельство о наличии ощущения счастливого и полного наслаждения, нежно-ласкового чувства с культом собственного тела. Красно-коричневый – мир без раздоров, спокойствие как конец борьбы.

Черный цвет

Черный цвет (чистый) – цвет протеста, вызова, поиска истины. Помогает сосредоточиться на главном, позволяет повысить организованность и силу воли, но его переизбыток приводит к подавленности.

Черный цвет в рисунке ребенка должен насторожить.

Фиолетовый цвет

отвечает за интуицию и гениальность, борьбу со страхами, познание челове-

Зеленый цвет

цвет жизни, молодости и свежести, помогает достигать целей, сохранять и приумножать богатства, достижения. Он заряжает энергией и умиротворяет, производит расслабляющий эффект, повышает концентрацию внимания, улучшает пищеварение и зрение, помогает избавиться от плохих мыслей. Темные оттенки опасны – они могут подавлять и провоцировать развитие депрессии. Недостаток зеленого приводит к проблемам в работе дыхательной и сердечно-сосудистой систем, трудностям в общении с противоположным полом.

Белый цвет

Белый цвет успокаивает, вселяет надежду и веру, олицетворяет добро, новое начало, помогает при знакомстве, тонизирует, избавляет от страхов, улучшает зрение, нормализует работу эндокринной системы, выводит шлаки и токсины из организма. Его выбирают люди, стремящиеся к покою, независимости, свободе, самореализации. Но долгое воздействие белого приводит к апатии, депрессии, тоске.

ком самого себя. Избыток фиолетового приводит к усталости и депрессиям, проблемам с психическим здоровьем, расстройствам личности. Люди, выбирающие этот цвет, отличаются чуткостью, чувственностью. Этот цвет предпочитают легко внушаемые, легко поддающиеся гипнозу люди, чувства которых управляют разумом.

Розовый цвет

Розовый цвет – легкая возбудимость, оттенок нежности, романтики и наивности, ассоциируется с детством, непосредственностью.

Здоровье: розовый потолок в комнате, где лежит новорожденный резко снижает заболеваемость на первом году жизни. Дарит чувство спокойствия и защищенности. Розовый успокаивает нервную систему, снимает раздражение. А также укрепляет иммунитет, улучшает слух и зрение, нормализует гормональный фон, избавляет от головных болей. Однако его избыток приводит к усталости, неудовлетворенности.

Диагностика психологического состояния педагога перед началом работы:

- Выберите один из семи предложенных цветов.
- Каждый цвет соответствует определенному настроению:
- **Красный** – радостное настроение, выражает активность.
- **Желтый** – веселое настроение, выражает желание действовать.
- **Зеленый** – спокойное настроение, выражает спокойствие, уравновешенность.
- **Синий** – спокойное настроение, сентиментальность.
- **Фиолетовый** – тревожное настроение.
- **Черный** – печальное настроение.
- **Белый** – утомление, ощущение усталости.

«Эмоции – это не проблемы, которые нужно решать. Это сигналы, которые нужны интерпретировать».

В. Тугалева

«Счастье охотнее заходит в тот дом, где всегда царит хорошее настроение»

Лев Николаевич Толстой

«Всегда можно закрыть глаза на то, что видишь, но нельзя закрыть сердце на то, что чувствуешь»

Ницше Фридрих

«Важно понимать, что эмоциональный интеллект — не противоположность интеллекту, как таковому, это не триумф сердца над разумом, а уникальное сочетание того и другого»

Дэвид Карузо

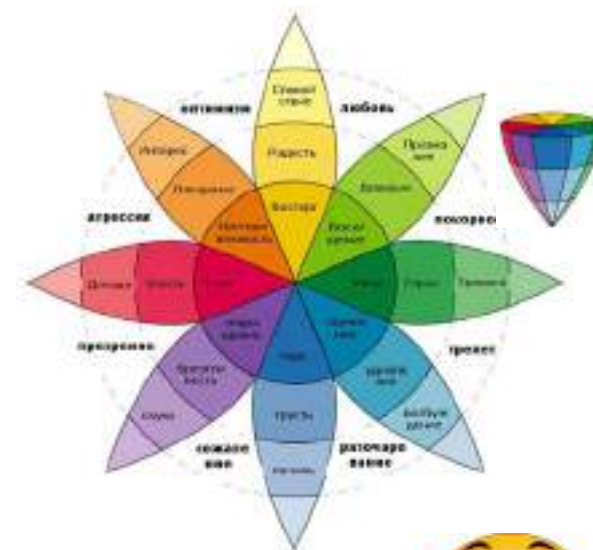
**Улыбок, тепла и
хорошего настроения!!!**

**Ведь улыбка
имеет эффект
зеркала...**

**Улыбнись и ты
увидишь улыбку!**



**«Все эмоции
нужны,
все эмоции
важны!»**



ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева И.Н. «Азбука эмоционального интеллекта». – СПб.: БВХ – Петербург, 2012 г.
2. Афонькина Ю.А. «Диагностика эмоционального интеллекта у дошкольников» Детский сад: теория и практика №4, 2014.
3. Гоулман, Д. Г73 Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. - М.: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009.
4. Данилина Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ/ Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. - 2-е изд. - М.: Айрис-пресс, 2006.
5. Ежкова Н.С. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста : Часть 1, 2: учеб-метод. пособие : в 2 ч. / Н.С. Ежкова. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2010.
6. Изотова Е.И, Никифорова Е.В. Эмоциональная идентификация. Диагностическая методика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Эмоциональная сфера ребенка М.: Академия, 2004.
7. Карелина И. О. Эмоциональная сфера ребенка как объект психологических исследований : избранные научные статьи. – Прага : Vědeckovydatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2017
8. Князева О.Л. Я—Ты—Мы. Программа социально-эмоционального развития дошкольников / — М.: Мозаика-Синтез, 2005.
9. Кошелевой А.Д. Эмоциональное развитие дошкольника. / — М., 1985.
10. Куракина А.О. Эмоциональный интеллект дошкольника: структура, условия и механизмы развития: монография / А.О. Куракина. – Ижевск: Ин-т компьютер. исслед., 2013.
11. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006.
12. Худик В.А., Тельнюк И.В. Роль эмоций в социализации личности старшего дошкольника// Детский сад: теория и практика №4, 2014.

ДЛЯ ЗАМЕТОК



ЭКОИНВЕСТ

Отпечатано в типографии издательства «Экоинвест»
350072, г. Краснодар, ул. Зиповская, 9
Тел. +7 (861) 944-65-01
E-mail: ecoinvest@mail.ru
<http://publishprint.ru>

Подписано в печать 10.08.22.
Формат 60×84 ¹/₁₆. Гарнитура Times New Roman.
Печать цифровая. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 3,26. Тираж 50 экз.
Заказ № 2740.