



Формирование ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДОШКОЛЬНИКОВ.

Практические инструменты развития

Эмоциональный интеллект- важнейший навык будущего!

Впервые понятие эмоционального интеллекта в научную терминологию ввели Дж. Майер (профессор Нью-Гемпширского университета и П. Сэловей (ныне президент Йельского университета) в совместной статье «Эмоциональный интеллект» в 1990 году.

Эмоциональный интеллект – это способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений.

Сейчас развитием эмоционального интеллекта занимаются на уровне образовательных стандартов и программ обучения детей.





Почему эмоции так важны?

Отношение к жизни

Эмоции влияют на наше отношение к миру. Человек в приподнятом настроении видит мир в ярких красках. Человек в расстроенных чувствах или депрессии видит все тусклым и серым. Эмоция, в которой находится в данный момент человек, окрашивает его восприятие происходящего. И оценка событий идёт с учетом эмоции – если негатив, то событие окрасится в негативные оттенки, позитив – в позитивные.

Ощущения

Эмоции влияют на наши ощущения по настоящему. Если вы безумно боитесь боли, то от укола можете упасть в обморок. А толпа фанатов после победы любимой команды может даже не заметить, как приобрела синяки и ссадины из-за эмоции восторга.

Успешность

Эмоции влияют на нашу сообразительность и работу мозга. Страх приводит к путанице мыслей, неспособности контролировать разговор, увеличивает количество ошибок в простейших операциях. А радость наоборот, способствует возникновению новых идей и творческих решений.

Термины

ЭМОЦИЯ – это элементарное переживание, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и хода процесса удовлетворения актуальных потребностей.

Простыми словами, эмоция – это минимальная единица переживания человеком того, что происходит с ним в жизни.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ от эмоции отличается длительностью, может зависеть не только от выполняемой деятельности, но и от поступка, от самочувствия, музыкального произведения, фильма.

НАСТРОЕНИЕ – это более или менее устойчивое эмоциональное состояние человека, окрашивающее все его переживания в течение некоторого времени.

ЧУВСТВА – сложное сочетание эмоций, устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значения этих явлений в связи с его потребностями и мотивами. Они имеют строгую причинно-следственную связь, но субъективны. И для разных людей могут иметь разное значение.



Как мы распознаем эмоции друг друга?

1. Мимика.
2. Жесты и позы.
3. Интенсивность движений (кто-то сильно машет руками в злости, кто-то теребит одежду в тревоге).
4. Дыхание человека (в гневе кричит, задыхается, в восторге не хватает воздуха, в страхе дыхание прерывистое).
5. Голос (тон, темп, тембр, артикуляция).
6. Лексика (кто-то в злости переходит на нецензурную брань).
7. Глаза – частота моргания, зрачок.
8. Цвет кожных покровов (кто-то краснеет или покрывается пятнами в стрессе).
9. Эмпатическое определение эмоционального состояния собеседника (говорят: "Я чувствую, что у него что-то случилось").



В структуру эмоционального интеллекта входят четыре группы способностей:

1. Идентификация эмоций (распознавание)-способность распознавать собственные эмоции и эмоции других людей.
2. Использование эмоций для решения задач-способность направить эмоции на стимулирование умственной деятельности и помочь ребенку в определенных ситуациях.
3. Анализ и понимание причин возникновения эмоций- способность определять причины возникновения эмоции, которую ребенок испытывает.
4. Управление эмоциями- способность регулировать и переключать эмоции.

1. Учимся распознавать эмоции:

Это способность:

- Распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека (по мимике, жестам, позе, поведению, голосу).
- Определять эмоции в музыке, картинах, фильмах.
- Точно выражать свои эмоции
- Способность определять эмоции при коммуникации с другими людьми



27 ЭМОЦИЙ

ИНТЕРЕС	ОЖИДАНИЕ	НАСТОРОЖЕННОСТЬ
БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ	РАДОСТЬ	ВОСТОРГ
ПРИНЯТИЕ	ДОВЕРИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ТРЕВОГА	СТРАХ	УЖАС
РАСТЕРЯННОСТЬ	УДИВЛЕНИЕ	ИЗУМЛЕНИЕ
ГРУСТЬ	ПЕЧАЛЬ	ГОРЕ
СКУКА	НЕУДОВОЛЬСТВИЕ	ОТВРАЩЕНИЕ
ДОСАДА	ЗЛОСТЬ	ГНЕВ
СМУЩЕНИЕ	СТЫД	ВИНА



Радость



Отвращение



Злость



Удивление



Грусть



Страх



Доверие



Интерес

Примеры упражнений:

1. Покажи эмоцию

Выберите 3 любые эмоции и покажите их во время прочтения стихотворения «Наша Таня громко плачет»

2. Нарисуй радостное (грустное) семейное событие

3. Превращение в различных людей, испытывающих различные эмоции:

- Певец, стоящий на сцене после удачного выступления;
- Разбил дорогую красивую вазу в гостях у друга;
- Пожарный, тушащий пожар;
- Играешь с веселым щенком;
- Получаешь подарок;
- Играешь в футбол и получил мячом по голове.

4. Игра «Море волнуется раз». Просим ребенка замирать в позе животных испытывающих различные эмоции:

- Слона которому нужен шоколад
- Крокодила который со слезами просит калоши
- Гадкий, нехороший, жалкий бармалей
- Умывальников начальник и мочалок командир.

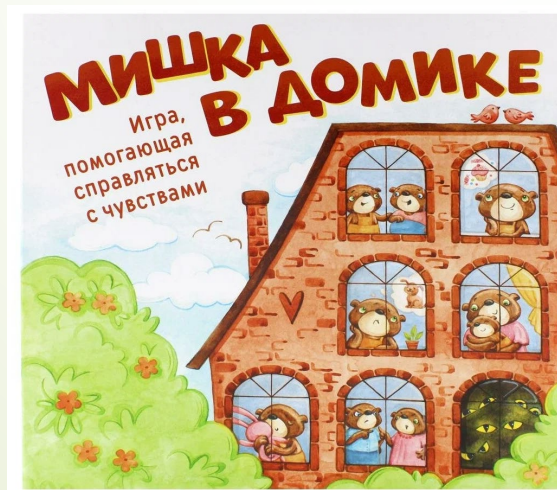


5. Паровозик доверия:

Пара детей берут друг друга за руку, один из них «паровозик», другой «вагончик» попросите «вагончик» закрыть глаза и начать движение по комнате с препятствиями. Задача продвигаться по комнате не сталкиваясь с предметами и другими паровозиками.

6. Эмоции в мультфильмах

7. Настольные игры



2. Учимся использовать эмоции:

Эмоция-это источник энергии, «топливо». Для любой деятельности нужна энергия. Что бы стремительно развивающийся детский эмоциональный интеллект получал достаточно «топлива», нужны разнообразные социальные контакты. Наша задача привести ребенка в социум и позволить выбирать, с кем, когда и сколько взаимодействовать.

Как развивать способность?

Важно правильно использовать эмоцию в каждой конкретной ситуации.

- Радость поможет творить, придумывать, увлекаться, узнавать что-то новое.
- Злость поможет отстоять свою точку зрения, защитить себя.
- Доверие научит дружить и поможет сохранить связь с людьми которые нас любят.
- Страх поможет держаться вдали от опасности.
- Удивление научит узнавать новое
- Печаль поможет быть более внимательным и замечать ошибки
- Отвращение бережет нас от всего опасного и вредного



Основные принципы «Измерителя настроения»

1. Каждая эмоция может существовать в различной степени интенсивности или уровня возбуждения
(Я могу испытывать легкую радость или прыгать от восторга. Я могу чувствовать небольшое раздражение или «рвать и метать» от злости)
2. Нет плохих и хороших, негативных и позитивных эмоций. Есть эмоции, которые нам нравится или не нравится испытывать – приятные или неприятные.
(Любая эмоция подарена нам, как ответ на ситуацию, а следовательно, из каждой эмоции можно извлечь пользу, если уметь ею управлять)



низкая ЭНЕРГИЯ высокая

ЗЛОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ

РАДОСТЬ
УДИВЛЕНИЕ

СТРАХ
ПЕЧАЛЬ

ИНТЕРЕС
ДОВЕРИЕ

неприятные ЭМОЦИИ приятные

Оцените свое эмоциональное состояние от 1 до 10 по 2 параметрам

- Интенсивность (И) =
- Приятность (П) =



Бороться за справедливость
Соревноваться
Защищать свою точку зрения
Набираться решимости для поступков

Двигаться (танцевать, играть)
Придумывать, сочинять
Сотрудничать

Проверять (искать ошибки)
Оценивать свои достижения
Диагностика проблем (что пошло не так?)

Рисовать
Читать
Слушать музыку
Мечтать (планировать)
Помогать, сочувствовать

Как объяснить детям?

Посмотри, это Домик, в котором живут Эмоции.

С одной стороны живут Эмоции, которые мы не любим испытывать (Злость, Грусть, Отвращение, Страх).

С другой стороны комнаты солнечные, светлые, и в них живут приятные для нас эмоции (Радость, Доверие, Интерес).

В Домике Эмоций 2 этажа. На первом живут эмоции, в которых мало энергии, ведь, чтобы попасть на 1 этаж, не нужно много сил.

На 2 этаже живут эмоции, у которых много энергии, ведь нужно подниматься по лестнице.



3. Учимся понимать причины появления эмоций

Что это за способность?

- Способность понимать информацию, которую несут эмоции.
- Видеть связь эмоций с другими чувствами.
- Понимать чувства и их последствия
- Распознавать вероятные переходы между эмоциями.



Знание о том, как эмоции сочетаются и изменяются со временем, важно в общении с другими людьми, это помогает понять их внутренние механизмы и предсказать, как они могут повести себя в различных ситуациях.

Как развивать способность?:

Покажите ребенку сюжетную картинку. Задайте вопросы:

- Что чувствует каждый герой на картинке?
- Какие эмоции составляют эти чувства?

Важно говорить с ребенком о причинах, вызвавших эти эмоции, почему эта эмоция возникла и с чем связана.

4. Учимся управлять своими эмоциями

Это способность:

- Регулировать эмоции(не подавлять).
- Оставаться открытыми к приятным и неприятным эмоциям.
- Сознательно привлекать эмоции или отвлекаться от них в зависимости от оценки их полезности.
- Осознавать эмоции, определять их целесообразность.
- Управлять своими эмоциями и эмоциями других, без подавления или усиления информации, которую они могут передать.
- «Заряжать» своими эмоциями окружающих, вовлекая их в свои идеи и информацию.
- Оценивать стратегии для поддержания, уменьшения или усиления эмоционального ответа.
- Работать с эмоциями, если они полезны, изменить, если нет.
- Быть готовым к приятным и неприятным ощущениям от эмоций по мере необходимости и к информации, которую они передают.



Как развивать способность?

Успокаивающий счет:

- Стоп! Остановись!
- Досчитай до 10.Выдохни!
- Расскажи о своей проблеме, что ты чувствуешь сейчас?

Переключатели эмоций:

- Дыхательные техники
- Телесные упражнения
- Присоединение к кому-то, кто находится в другом эмоциональном состоянии
- Отражение эмоций на бумаге
- Социальная поддержка
- Музыка. Мультфильмы
- Осознание эмоции (мозг «пожар тушит»)
- Визуализация
- Еда
- Дать эмоции выйти(покричать, побить подушку)
- Запахи



Существенное различие между эмоциями и разумом заключается в том, что эмоции приводят к действиям, а разум к выводам.



Дональд Калн

Спасибо за внимание!

