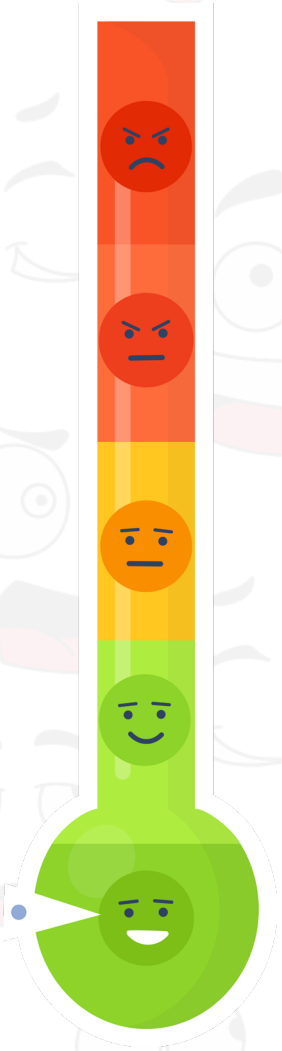
Развитие эмоционального интеллекта дошкольников посредством включения родителей (законных представителей) в коррекционно-развивающую работу педагога-психолога.

Дмитрий Александрович Лопухов, педагог-психолог
1 квалификационной категории МБДОУ д/с № 28

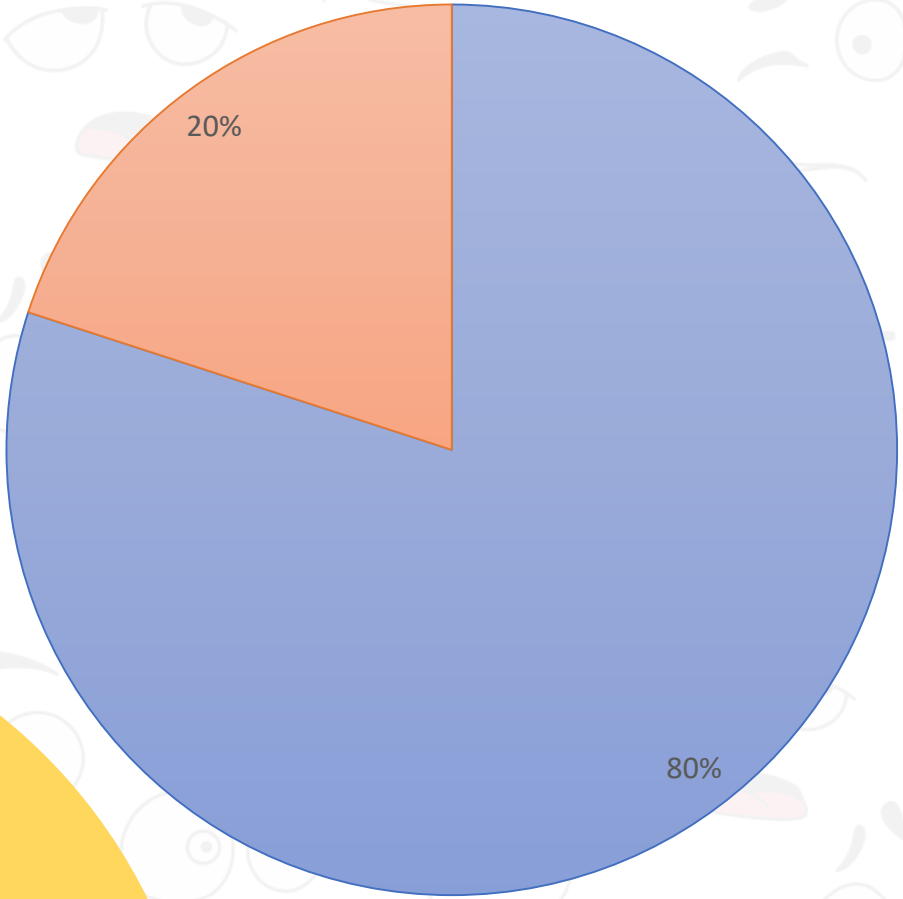


ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

Эмоциональный интеллект – способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих, с тем чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей.

Дэниел Гоуаман, «Эмоциональный интеллект».

ДЛЯ ЧЕГО РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?



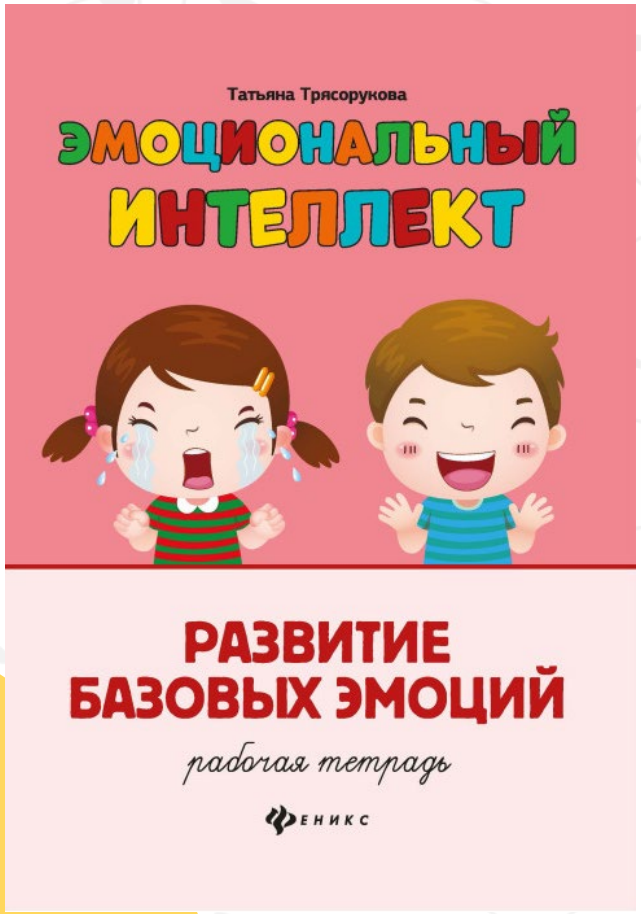
Ответ дают многочисленные исследования ученых, свидетельствующие о том, что низкий уровень эмоционального интеллекта способен привести к закреплению комплекса качеств, названного алекситимией.

Алекситимия - затруднение в осознании и определении собственных эмоций – повышает риск возникновения психосоматических заболеваний у детей и взрослых.

НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ

РАБОЧИЕ ТЕТРАДИ



КТО ДОЛЖЕН РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

КАК ПРИВЛЕЧЬ РОДИТЕЛЕЙ?

- На **индивидуальные консультации** всегда приходят, когда чувствуют потребность.
- **Родительские собрания** организуются для решения оперативных вопросов.
- **Групповые лекции** обычно скучны и сложны для восприятия.
- На **стенд** много информации не поместить.
- Ходить на **тренинги и совместные занятия** мало кто сможет.

Дистанционная работа!

ОНЛАЙН-МАРАФОН «МИР ЭМОЦИЙ»

Цель: индивидуальная поддержка родителей (законных представителей) в области развития эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста.

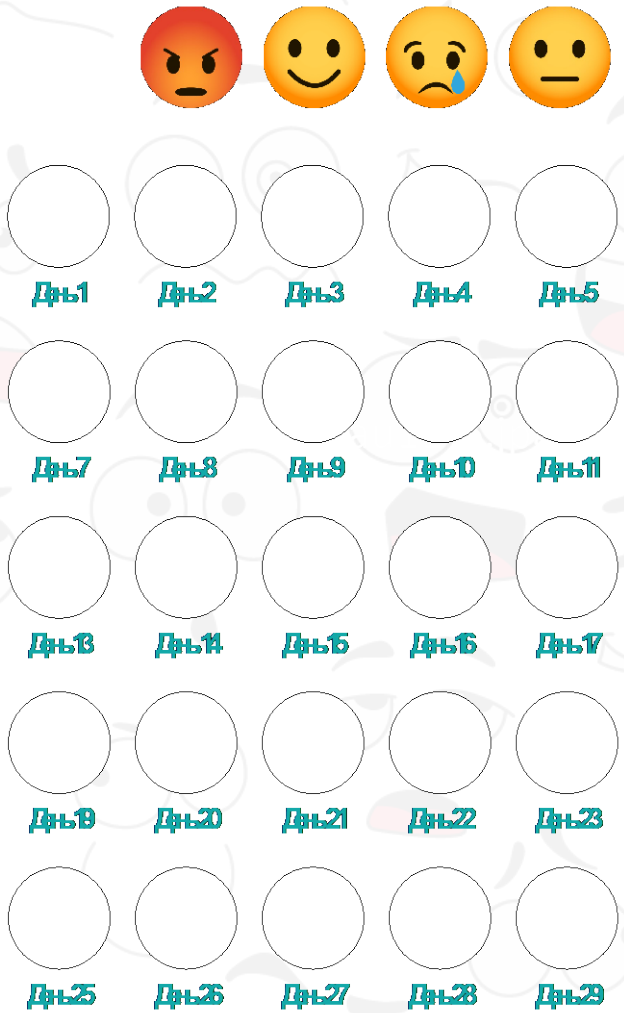
Для успешной и продуктивной работы в рамках марафона был создан специальный чат в популярном мессенджере, куда каждый день, утром, на протяжении рабочей недели, публиковалась ссылка на информацию по теме дня. Она состояла из небольшой теории и домашних заданий для выполнения вместе с ребенком.

СОДЕРЖАНИЕ МАРАФОНА

День недели	Тема дня	Домашнее задание
Понедельник	Что такое эмоциональный интеллект. Для чего его развивать	Изготовление календаря настроений
Вторник	Базовые эмоции	Обсуждение с ребенком базовых эмоций. Начало ведения календаря настроений
Среда	Развитие эмоционального интеллекта с помощью игр и заданий	Продолжение ведения календаря настроений
Четверг	Эмоциональные помощники	Изготовление пособия. Продолжение ведения календаря настроений
Пятница	Нетрадиционные способы развития эмоционального интеллекта. Мультерапия	Совместный просмотр мультфильма и его анализ. Продолжение ведения календаря настроений

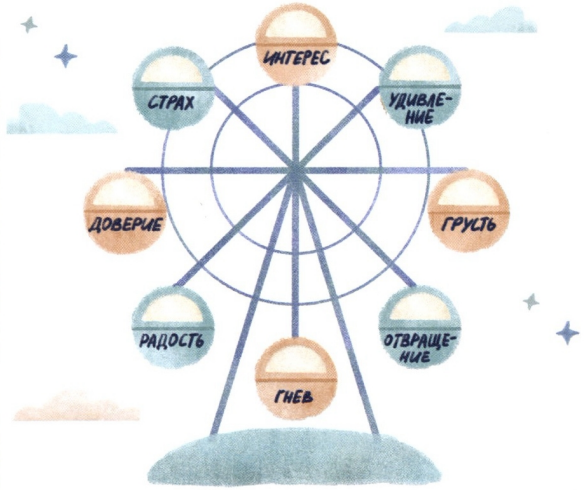
ПОНЕДЕЛЬНИК

Календарь настроений



ВТОРНИК

КАРУСЕЛЬ ЭМОЦИЙ



УДИВЛЕНИЕ
Появляется во время неожиданной ситуации, а исчезает очень быстро. Удивление означает, что с человеком происходит что-то новое, неизвестное.

ОТВРАЩЕНИЕ
Это сильное неприятие чего-либо. Отвращение помогает распознавать вредное, опасное и некрасивое.

ГНЕВ
Возникает, когда мы чувствуем несправедливость и желаем её устранить. Иногда гнев несёт разрушения. Вот почему важно с ним подружиться и сделать его своим помощником.

РАДОСТЬ
Это чувство удовлетворения, удовольствия и счастья. Ощущение, что всё получается, и готовность делать приятные вещи для других.

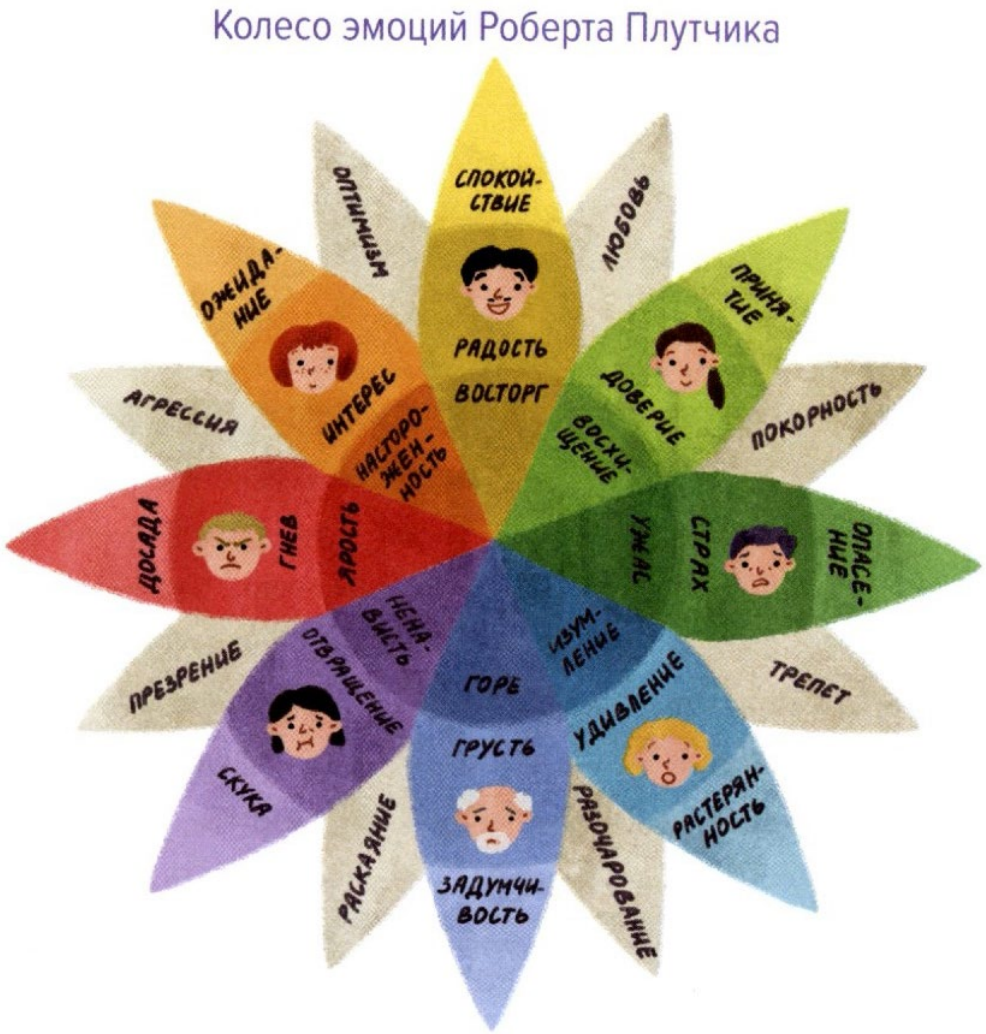
ДОВЕРИЕ
Возникает, когда люди открыты и добры друг к другу. Доверие помогает дружить, понимать и поддерживать своих близких.

СТРАХ
Возникает перед наступающим бедствием. Страх оберегает от опасности, но если он вызывает тревогу, то нужно научиться его побеждать.

ИНТЕРЕС
Это желание узнать что-то новое. Интерес помогает проживать жизнь как увлекательное приключение, идти вперёд и не останавливаться.

ГРУСТЬ
Возникает, когда человек что-то потерял или у него что-то не получается. Грусть помогает понять, чему ещё нужно научиться.

ВТОРНИК


Колесо эмоций Роберта Плутчика
СПОКОЙ-СТВИЕ
ОПТИМИЗМ
ЛЮБОВЬ
ОЖИДА-НИЕ
ПРИНЯ-ТИЕ
РАДОСТЬ
ВОСТОРГ
ИНТЕРЕС
ДОВЕРИЕ
АГРЕССИЯ
ПОКОРНОСТЬ
НАСТОРО-ЖЕН-НОСТЬ
ВОСХИ-ЩЕНИЕ
ДОСАДА
ГНЕВ
ЯРОСТЬ
УЖАС
СТРАХ
ОПАСЕ-НИЕ
НЕНА-ВИСТЬ
ИЗУМ-ЛЕНИЕ
ПРЕЗРЕНИЕ
ОТВРАЩЕНИЕ
ГОРЬ
ТРЕПЕТ
УДИВЛЕНИЕ
ГРУСТЬ
СКУКА
РАСТЕРЯН-НОСТЬ
РАЗОЧАРОВАНИЕ
РАСКАЯНИЕ
ЗАДУМЧИ-ВОСТЬ

ВТОРНИК

СРЕДА

Мы, элоны, видим эмоции и различаем их цвет, поэтому для нас мир играет яркими красками. Каждый элон знает, какого цвета его радость, а какого — удивление, как выглядит грусть, а как — сомнение. А твои эмоции какого цвета? Создай свою радугу эмоций!

РАДУГА ЭМОЦИЙ

Радость

Грусть

Страх

Гнев

Удивление

Отвращение

Сомнение

На Земле эмоции живут не в домиках, а внутри людей. Подумай, где у тебя в теле могут находиться эмоции. На фигурке человека покажи разным цветом, где какая эмоция живёт. Затем соедини линиями цветные участки с названиями эмоций.

ГДЕ ЖИВУТ ЭМОЦИИ?

СТРАХ | РАДОСТЬ | ГРУСТЬ | ЗЛОСТЬ

ОТВРАЩЕНИЕ | ГНЕВ | ИНТЕРЕС | УДИВЛЕНИЕ

Задание направлено на осознание связи эмоций с телом. Если эмоции внутри нас, значит, мы можем ими управлять.

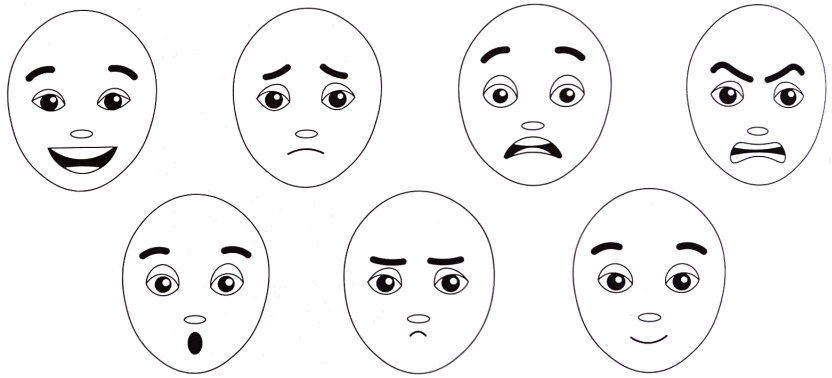
СРЕДА

Чтобы различать эмоции и дружить с ними, элоны постоянно учатся. Каждый вечер элон кладёт в одну баночку смайлик с эмоцией, которую чаще всего видел в этот день, а в другую баночку — смайлик с эмоцией, которую чаще всего испытывал. В конце недели он смотрит, каких эмоций было больше. Ты тоже можешь заполнять такие банки. Начни прямо сейчас! Какая эмоция была у тебя сегодня главной? А какую эмоцию чаще всего испытывали люди вокруг? Выбери соответствующие смайлики и нарисуй по одному внутри каждой банки. А ещё можно завести настоящие банки и каждый вечер складывать в них смайлики, вырезанные из картона.

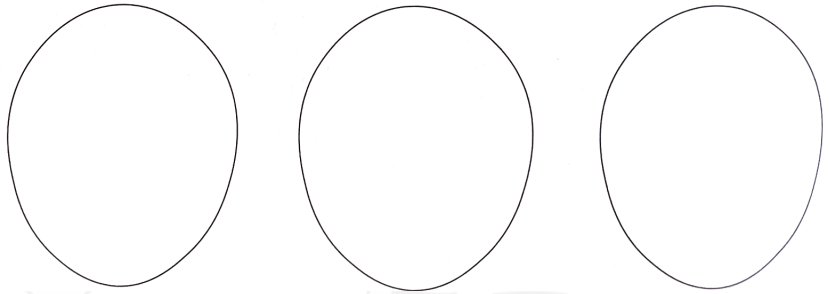
БАНКИ ЭМОЦИЙ

Какое настроение у Эмосика? Определи по выражению его лица.

А какое у тебя сегодня настроение? Выбери картинку.



Нарисуй себя, когда ты злишься, радуешься, пугаешься.



СРЕДА

Коробочка счастья

Эта игра развивает не только эмоциональный интеллект, но и воображение, а также память. Создайте в голове свою «коробочку счастья». Туда сложите все, что заставляет вас чувствовать себя счастливым. Важно, чтобы были задействованы все пять чувств: обоняние, зрение, осязание, слух, вкус.

Язык эмоций

Что нужно сделать: выработайте привычку говорить: «Я чувствую …, потому что… Я хотел (а) бы…». Например: Я расстроена, потому что ты разбил мою любимую вазу. Я хотела бы, чтобы ты был аккуратнее. А теперь давай вместе уберем.

Что я чувствую сегодня

Каждый день ребенок выбирает эмоцию дня. Играть можно в любом возрасте. Распечатайте картинки с изображением эмоций. Можно взять любимого мультяшного персонажа. Пусть ребенок выберет картинку и расскажет «Сегодня я чувствовал радость/грусть/злость…, когда».

Шесть эмоций на моем лице

Посоревнуйтесь, у кого лучше получается изображать все эмоции: гнев, радость, страх, брезгливость, печать, интерес, удивление и так далее. Можно делать перед зеркалом или показывать друг другу. Весело, правда?

ЧЕТВЕРГ

В этот день мной было предложено изготовить «эмоциональных помощников» - пособий для развития эмоционального интеллекта.

Цель таких пособий - обучение ребенка элементарным способам самоконтроля, саморегуляции, произвольности поведения. Вот некоторые из предложенных вариантов:

Коробочка дружбы

Для того чтобы помириться, дети (и не только) просовывают руки в рукава коробочки и здороваются или мирятся различными способами.

Коврик злости

Используется коврик с шероховатой поверхностью или связанный из грубых ниток. Ребенок разувается, заходит на коврик и вытирает ножки до тех пор, пока ему не захочется улыбнуться.

Подушка-колотушка

Ее можно бить, щипать, кричать на нее, предварительно обговорив ребенку правило, что так можно действовать только с этой специальной игрушкой.

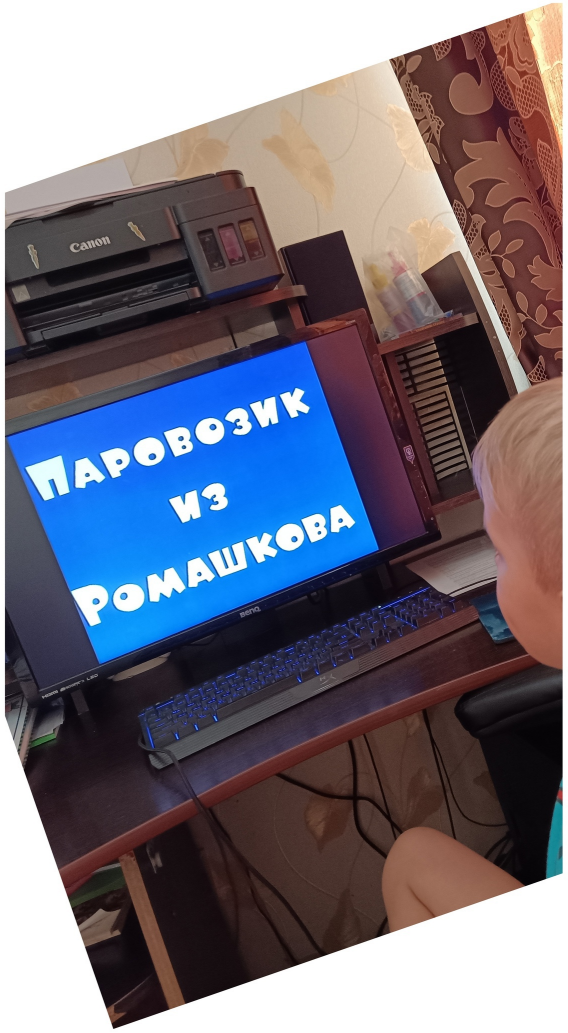
Мешочек крика.

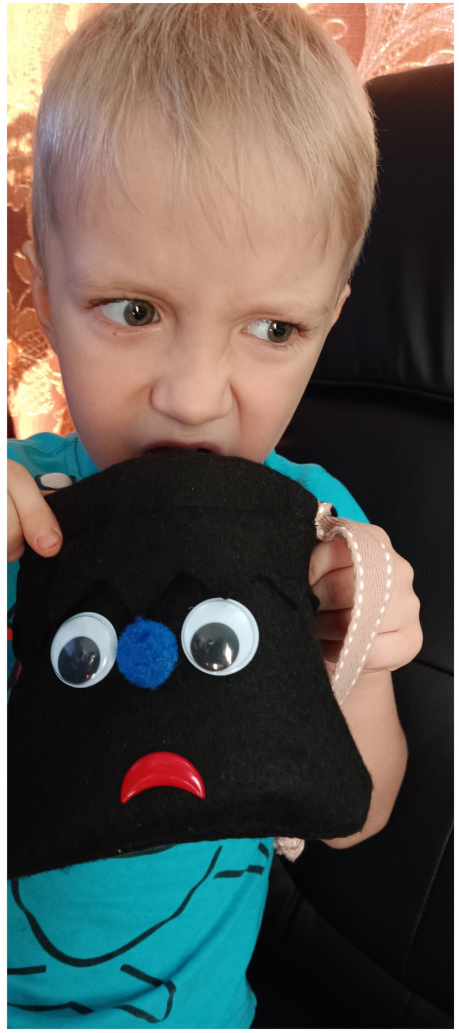
Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «мешочком крика». Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

ЧЕТВЕРГ

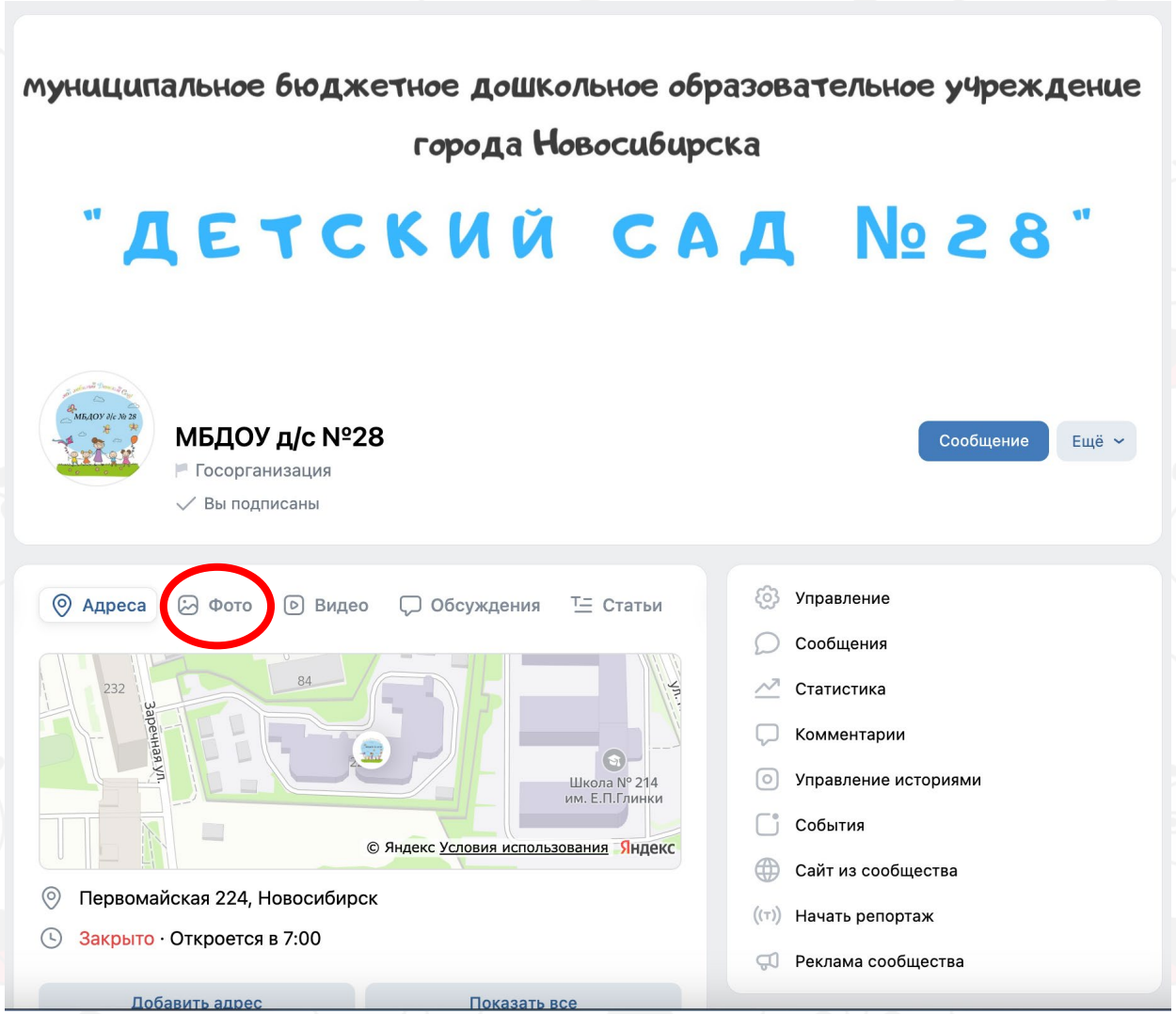
ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА





РЕЗУЛЬТАТЫ



https://vk.com/detsad28ves

РЕЗУЛЬТАТЫ

Что БОЛЬШЕ всего понравилось в теоретическом материале?

12 ответов

- Доступность , интересные игры!
- Доступно и понятно
- Краткость материала и доступность. Новизна информации, о данной теме(эмоции) даже сама не задумывалась, и соответственно с ребёнком мало об этом разговаривали.Теперь ежечасно объясняю ему свои и его эмоции!
- Краткость информации, наглядные пособия.
- Доступно изложенно
- Кратко, доступным языком
- Задания с детьми. Хороший лёгкий доступный подход.
- теория очень приближена к практике, всё очень понятно

Что БОЛЬШЕ всего понравилось из практического материала?

10 ответов

- Доступность для понимания, интересная и полезная информация. Спасибо!
- Календарь настроения заинтересовал ребёнка, заполняет ежедневно сам
- Картинки со смайликами,Календарь эмоции,коврик злости и тд
- Совместная работа с ребенком
- Возможность больше провести времени с ребенком
- Меня интересовало как выплескивать злость не навредив себе и окружающим. Какие то задания возьму.
- Легкие, и в то же время, очень полезные упражнения, ребенок с удовольствием занимался
- Интересные задания, которые можно выполнять совместно с ребенком.
- Разносторонний подход (и поделки, и мультфильмы, и общение)

РЕЗУЛЬТАТЫ

В чат вошло **113** участников.

Размещали свои фотографии и заполнили анкету **13** человек.

Среднее количество просмотров материалов – **172.**

ПРЕДЛОЖЕННЫЕ ТЕМЫ

1. Детская дружба.
2. Вопросы формирования детской самооценки.
3. Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду и школе.
4. Готовность ребенка к школьному обучению.

ЭТА ЛИТЕРАТУРА СТАЛА ОСНОВОЙ МАРАФОНА

1. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта». СПб. : БХВ-Петербург, 2012. 288 с.
2. Заболотная Э.Н. Эмоциональный интеллект. М. : Феникс-Премьер, 2021. 32 с.
3. Карпов А.В., Петровская А.С. Психология эмоционального интеллекта. Ярославль : ЯрГУ, 2008. 344 с.
4. Сергиенко Е.А., Хлевная Е.А., Киселёва Т.С. Эмоциональный интеллект ребенка и здравый смысл его родителей. М. : АСТ, 2021. 255 с.
5. Шиманская В.А. Где живут эмоции? Практические задания для развития эмоционального интеллекта. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. 109 с.
6. Шиманская В.А. Эмоциональный интеллект для детей и родителей. Учимся понимать и проявлять эмоции, управлять ими. СПб. : Питер, 2022. 302 с.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Дмитрий Александрович Лопухов, педагог-психолог
1 квалификационной категории МБДОУ д/с № 28
8-999-452-30-32
Dima-lopuhov@mail.ru