

Методические рекомендации по реализации дистанционного курса
«Развитие эмоционального интеллекта детей 6-9 лет

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ»



„КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ”



- ❖ Видео курс «Как подружиться с эмоциями» разработан педагогом организатором Красноярского краевого Дворца пионеров **Лукиновой Татьяной Фёдоровной**.



Автор Почетный работник общего образования РФ, победитель Всероссийского конкурса «Панорама методических кейсов ДО художественной направленности» - 2019, эксперт в области Эмоционального интеллекта

- ❖ Программа курса составлена на основе методики **«Гармоничного эмоционального развития детей 4-10 лет»** комплексной цифровой платформы Skillfolio, автор курса Skillfolio Kids доктор психологии, ведущий российский эксперт в области развития EQ Виктория Шиманская, а также в программе использованы упражнения из методического пособия «Социально-эмоциональное развитие детей 6-7 лет» программы по развитию личностного потенциала Благотворительного фонда «Вклад в будущее»

SKILLFOLIO



ВКЛАД Благотворительный
фонд Сбербанка
В БУДУЩЕЕ

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЗАЧЕМ ЕГО РАЗВИВАТЬ?



Эмоциональный интеллект – понимание своих и чужих эмоций, чувств и переживаний для достижения целей и эффективного взаимодействия с окружающим миром. Когда эмоции – это не враги, а друзья, помогающие в достижении цели.



Неоспоримый факт, что дети с развитым эмоциональным интеллектом на шаг впереди. Эти ребята смогут принимать взвешенные решения, понимать других людей, их намерения, эффективно выстраивать межличностные отношения.

Умение «дружить» или сознательно взаимодействовать с эмоциями и чувствами – важная способность, которую «дарит» эмоциональный интеллект.

НАЗНАЧЕНИЕ КУРСА



- ❖ Видео курс «Как подружиться с эмоциями» предназначен **для педагогов дополнительного образования, воспитателей, родителей**, нацеленных на развитие ребёнка как личности и достижения им успеха в социальном мире.
- ❖ Курс предназначен для тех родителей и педагогов, которые **понимают важность эмоционального развития**, но не знают с чего начать.
- ❖ Программа курса **поможет педагогам ответить на вопросы**: Как пробудить интерес? Какую форму занятий выбрать? Какие практики и упражнения применять?
- ❖ Видео курс состоит из шести занятий, носит ознакомительный характер, но в тоже время **раскрывает все ветви эмоционального интеллекта**, а также дает инструменты для решения конкретных вопросов.
- ❖ Видео курс можно использовать для просмотра во время досуга, рассматривать, как пример для разработки собственных идей, а также **использовать представленные практики и упражнения для выхода из проблемных ситуаций в общении с детьми**.
- ❖ Многие упражнения и практики не требуют специальной подготовки и **легко применяются в повседневной жизни**.



СТРУКТУРА ВИДЕО ЗАНЯТИЙ



В каждом занятии происходит встреча с маленьким героем, это эмоция - ЭмИнолька. Он символизирует базовые эмоции: радость, грусть, страх, гнев, отвращение

Настроение ЭмИнольки окрашено эмоциональными признаками, которые выражены мимикой, цветом, внешним видом, поведением, голосом

В процессе занятия ведущая и ее маленький герой обсуждают различные ситуации, просят ребят написать, или нарисовать свои примеры

В течении занятия ребенку предлагается выполнить одно-два упражнения или практику

В конце занятия дается домашнее задание для самостоятельного выполнения

НА ЧТО ВАЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ



Развитие эмоционального интеллекта связано с пониманием внутреннего мира. Поэтому взрослый не должен допускать оценочных суждений. Нет правильных или неправильных ответов. **Важно пробудить желание открыто высказываться и рассуждать**

В начале ребенку будет сложно описать или назвать эмоцию. Взрослому необходимо поддерживать и помогать

Важен доверительный разговор, в котором ребенок говорит о своих собственных чувствах, эмоциях и переживаниях, о чувствах других людей или героев произведений

Если вы почувствовали, что ребенок устал, стоит остановиться, взять паузу и вернуться к занятию только тогда, когда ребенок отдохнул и желает продолжить занятие

Необходимо помнить взрослому и говорить об этом с детьми, что все эмоции важны для человека, а значит, они все ему нужны! А также **необходимо учиться принимать человека таким, каков он есть**

ЗАНЯТИЕ №1 „ВОТ Я КАКОЙ”



Первое занятие встреча с эмоцией – Радость.



Вместе с ЭмИнолькой учимся распознавать свои эмоции, быть внимательным к своему внутреннему миру, расширяем эмоциональный словарь

Игра «Азбука эмоций» развивает способность называть эмоции, потому как управлять чем-то мы можем только тогда, когда у этого «чем-то» появляется имя

Обратиться к своему внутреннему миру помогает задание **«Цветок счастья»**.

В этом упражнении ребенок задумывается о том, кто помогает и поддерживает его в жизни, чем наполнен мир его увлечений и интересов, какие качества в себе он выделяет, как наиболее важные и ценностные.



Домашнее задание **«Ладонка дружбы»** помогает задуматься над своими лучшими качествами.

ПРАКТИКИ ПЕРВОГО ЗАНЯТИЯ

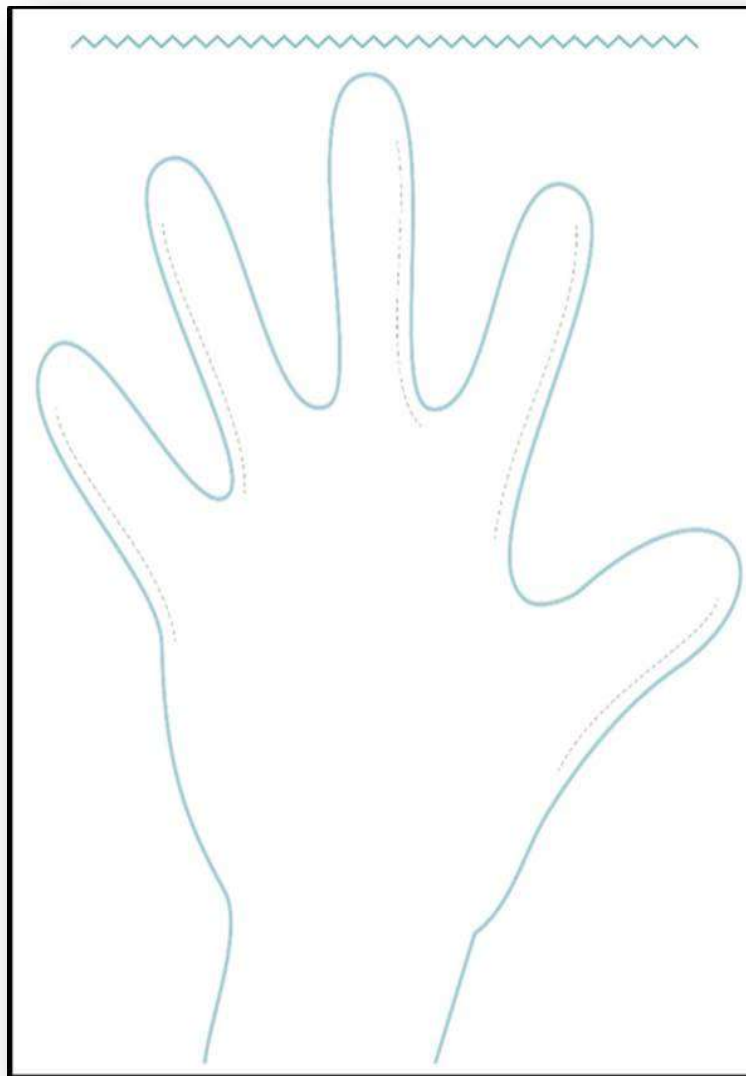
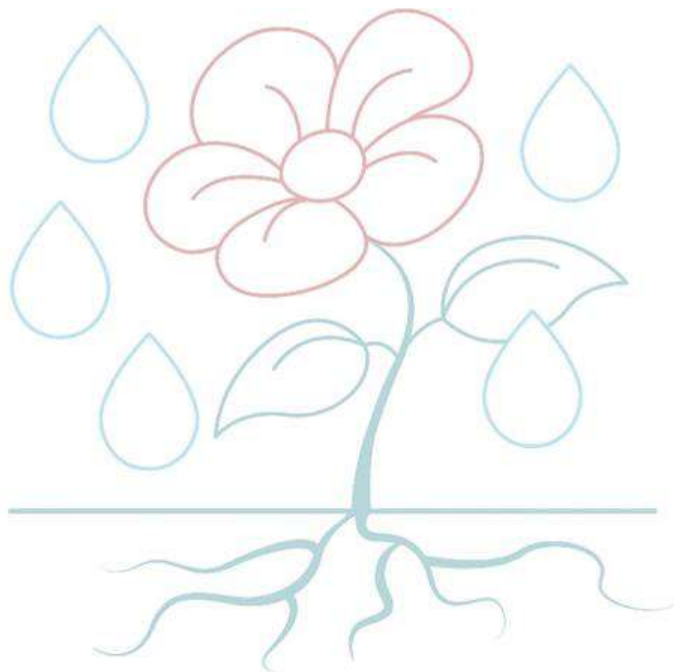


«Социально-эмоциональное обучение»
Практикум «Понимание эмоций»

Эмоциональное про
ектирование

Твой цветок счастья

Счастье подобно цветку. Такое же прекрасное и хрупкое. Подумай, из чего состоит твое счастье. Представь, что лепестки – это твои лучшие качества, которыми ты обладаешь (впиши по одному из них в каждый лепесток). Дождь дает цветам питание и помогает им расти (впиши в каждую каплю по одному своему любимому занятию). А корни – это то, что делает цветок сильным (впиши у каждого корешка человека, который тебя поддерживает).



В каждом пальчике
напиши свои
лучшие качества

ЗАНЯТИЕ №2 „ГДЕ ЖИВУТ ЭМОЦИИ?”

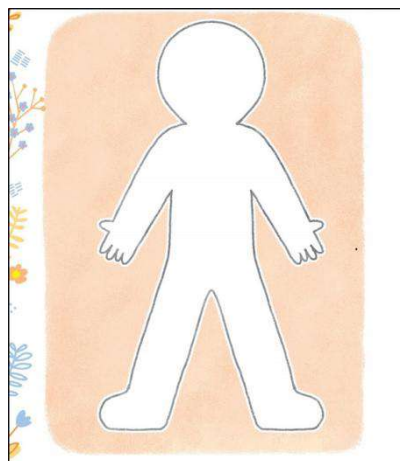
На **втором занятии** ребята познакомятся с эмоцией – Грусть.



И это уже совсем другой Эминолька. Он поделится своей причиной грусти, а ребятам нужно вспомнить личную историю.

- ❖ В разговоре дети узнают, что мимика не единственный способ понять и выразить эмоцию. Наши тело, речь и поведение тоже являются каналами передачи эмоциональной информации.
- ❖ Выполнение задания «Где живут эмоции?», помогает ребенку понять, как его тело реагирует на ту или иную эмоцию. Задание развивает телесную чувствительность и закрепляет понимание, что каждый человек индивидуален и неповторим.

ГДЕ ЖИВУТ ЭМОЦИИ?



Домашнее задание «**Радуга эмоций**» направлено на выражение эмоций через творческую деятельность

ЗАНЯТИЕ №3 „ВЛАСТЕЛИН ГНЕВА”



Следующий шаг развития эмоционального интеллекта, это взгляд на эмоцию, как на инструмент регуляции своего состояния.

Этот этап называется **"использование эмоций"**

НА ТРЕТЬЕМ ЗАНЯТИИ МЫ УЧИМСЯ СООТНОСИТЬ ЭМОЦИЮ С РЕШАЕМОЙ ЗАДАЧЕЙ.

Выполняя упражнение **«Гнев-костер и гнев –пожар»**, ребенок учится понимать, что эмоция гнева важна и может быть, как полезной, так и разрушительной. Неплохо бы ответить на вопрос «Нужно ли сейчас что-то разрушать?»

Во время занятия ребенок знакомится с практикой **«Звездное дыхание»**, которая помогает успокоиться, переключиться и принять верное решение



Домашнее задание: вместе с родителями составить список того, что выводит ребенка из равновесия. Проговаривая и называя эмоции, происходит «отделение» от себя неприятной эмоции, взгляд на нее со стороны. «Я - не равно эмоция, а значит могу ею управлять»



ПРАКТИКИ ТРЕТЬЕГО ЗАНЯТИЯ

Звездное дыхание

Возьми карандаш. Проводи по пунктирной линии одной из сторон звезды, делай вдох (если написано «вдохни») и – выдох (если написано «выдохни»). И так на протяжении всего времени, пока обведешь одну грань. На каждом конце звезды делай паузу, задерживая дыхание.

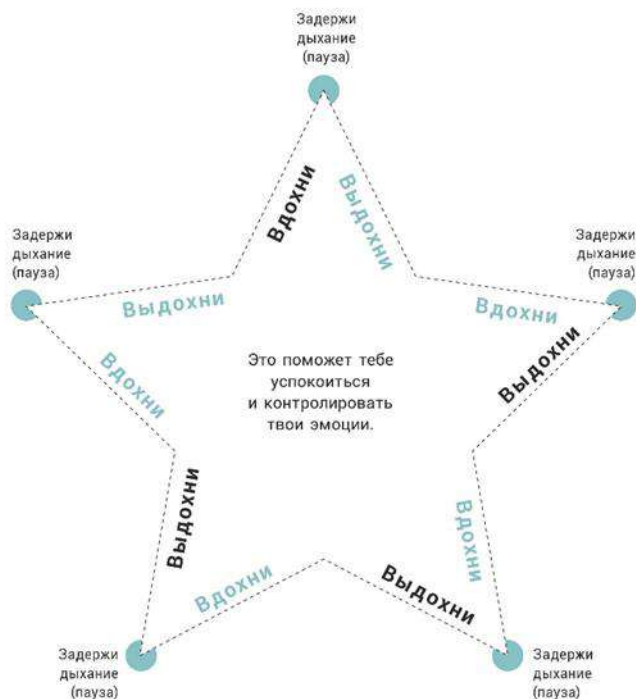


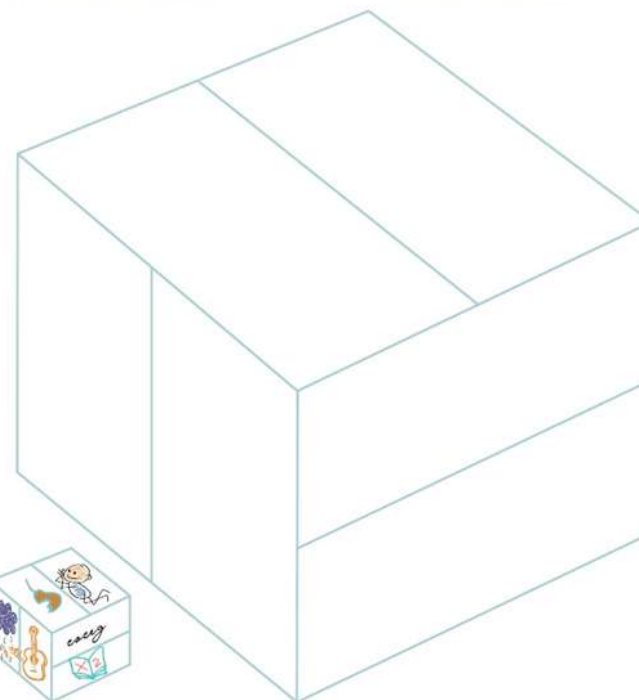
Рисунок «Гнев»

Нарисуй и раскрась свой гнев.



Коробочка гнева

Нарисуй или напиши в пустые грани то, что рождает твой гнев. А затем можешь собрать реальную Коробочку гнева с реальными предметами, которые символизируют то, что ты отметил.



ЗАНЯТИЕ №4 „СВЕТОФОР СТРАХОВ”



Понимание и анализ причин эмоций – следующая «ветвь» эмоционального интеллекта

Чтобы понимать другого и продуктивно с ним общаться, важно учиться понимать его состояние и те причины, которые его вызвали. Это становится ключиком к взаимопониманию. А чтобы понять другого, важно, в первую очередь, научиться понимать себя!

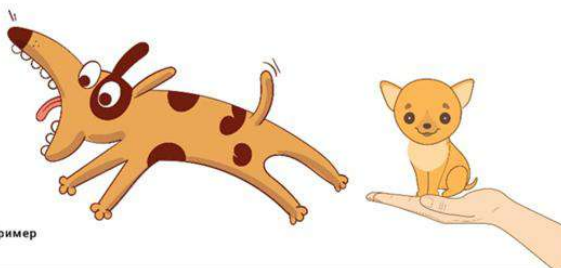
- ❖ На четвертом занятии прорабатываем эмоцию - страх. **Практика «Светофор страха».** Упражнение дает возможность задуматься над ситуациями в которых ребенок испытывал чувство страха, а также выбирать необходимую линию поведения в том или ином случае
- ❖ Инструменты «Уменьшитель страха», «Мой защитник», дыхательная практика «Дыхание медведя, слона и кролика», помогут справляться с неприятной эмоцией



ПРАКТИКИ ЧЕТВЕРТОГО ДНЯ

Большой и маленький страх

Представь свой страх. Например, ты боишься больших и лохматых собак. Представь, как такая собака уменьшается и помещается на твою ладошку. Она уже совсем не страшная - маленькая и пушистая! Нарисуй свой страх - большой и маленький.



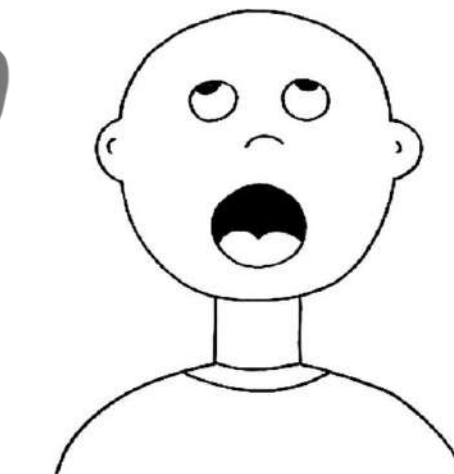
Мой защитник

Придумай себе защитника. А, может быть, он у тебя уже есть?! Храбрый рыцарь, добрая фея, волшебник, кто-то еще?! Нарисуй своего защитника.



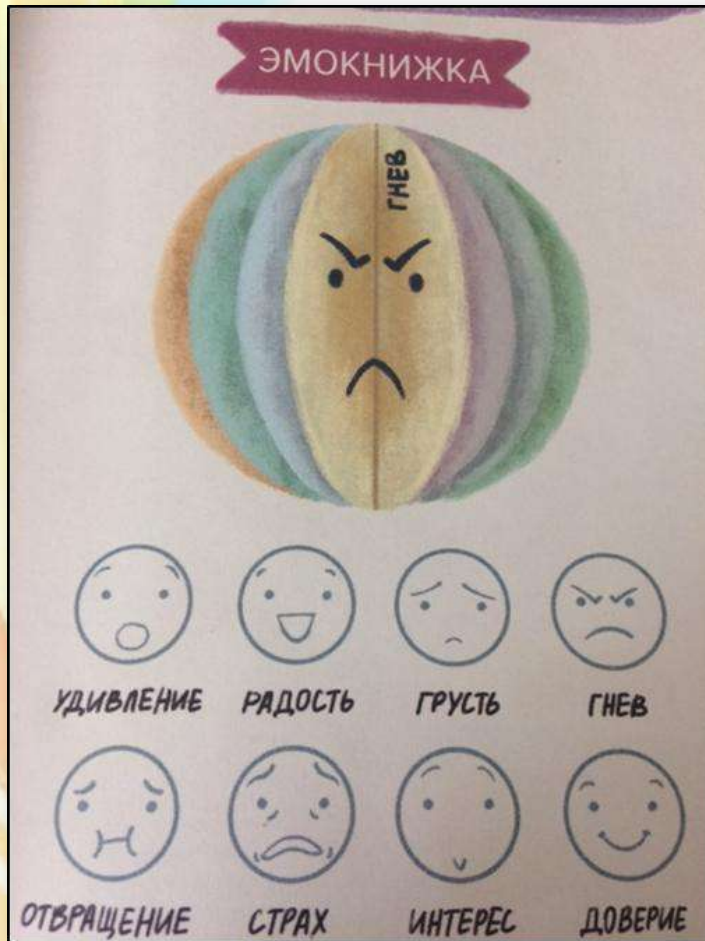
Сумасшедшая прическа

Тебе понадобятся трубочка и краски. Капни немного краски и воды возле головы нарисованного человечка, а потом подуй в трубочку. Должна получиться просто сумасшедшая прическа!



ЗАНЯТИЕ №5 „ТВОЯ ЭМОКНИЖКА”

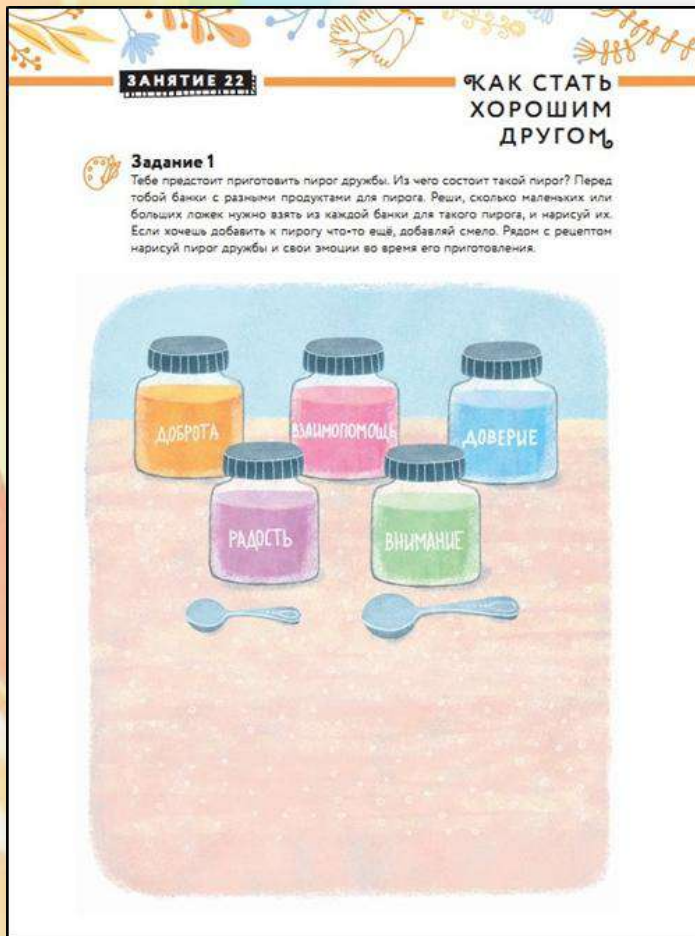
Пятое занятие посвящено созданию Эмокнижки.
Это своего рода книжка-подсказка.



- ❖ Закрепляем умение распознавать эмоции по мимическим признакам
- ❖ Осваиваем прием невербального общения. Можно показать картинку, которая отражает твое состояние без слов, и тебя поймут
- ❖ Эмокнижку удобно носить с собой и применять в общении
- ❖ Продуктивная деятельность по созданию книжки процесс креативный, самостоятельный, дающий возможность самому придумывать форму, размер, цвет, изображение эмоций.

ЗАНЯТИЕ №6 „КАК СТАТЬ ХОРОШИМ ДРУГОМ”

Шестое занятие посвящено социальным взаимоотношениям. К этому разделу относится домашнее задание «Портрет моего друга», задание «Рецепт дружбы».



Выполняя задания, ребенок размышляет над значимыми для него чувствами, переживаниями и эмоциями, которые необходимы для того, чтобы стать хорошим другом. Ему приходится задумываться и отвечать на вопросы:

- ❖ Чем он может поделиться от всей души с другом?
- ❖ Как помочь и поддержать друга в трудной ситуации?
- ❖ Какие качества нужны человеку для крепкой дружбы?



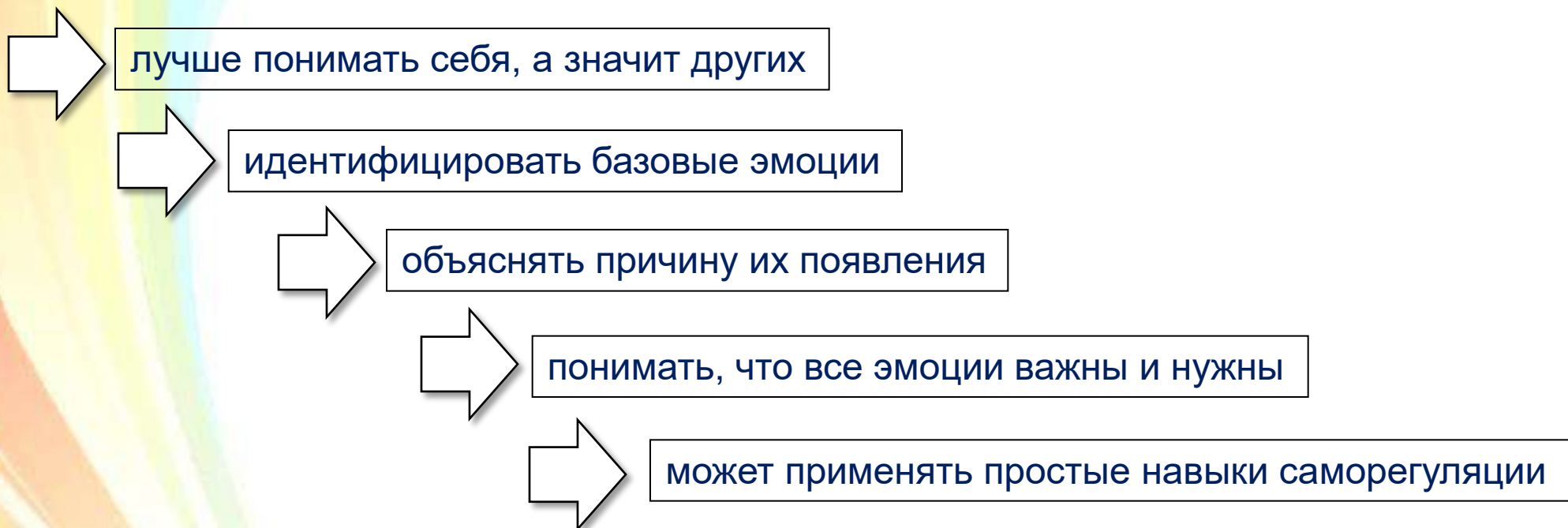
Домашнее задание – просмотр мультфильма «Девочка и слон», который помогает понять ребенку, что в дружбе важно не только делиться сладостями, но гораздо важнее делиться добротой, поддержкой и сочувствием.

https://www.youtube.com/watch?v=bEpbeu_GclA&feature=emb_logo

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВИДЕО КУРСА „КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ”



К ЗАВЕРШЕНИЮ КУРСА РЕБЕНОК СМОЖЕТ



ПОЛЕЗНОСТЬ ЗНАКОМСТВА С КУРСОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



- ❖ Занятия проходят динамично со сменой деятельности, ребенок не устает и вполне способен удерживать внимание
- ❖ В игре ребенок учится называть свои эмоции, чувства, переживания. Это поможет ему более точно определять свое эмоциональное состояние
- ❖ Ребенок учится понимать, что на эмоции реагируют не только его чувства и мысли, но и тело. А значит оно может ему всегда помочь
- ❖ В занимательной форме ребенок получает дыхательные практики, которые станут для него прекрасными помощниками для переключения, для восстановления приятного эмоционального состояния



ПОЛЕЗНОСТЬ ЗНАКОМСТВА С КУРСОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



- ❖ В процессе занятий ребенок понимает, что все эмоции важны и все эмоции нужны;
- ❖ Ребенок так же понимает, что эмоции могут быть полезными и «оберегать», а могут быть «разрушительными», и он знает, как себе помочь;
- ❖ Игровые задания о дружбе помогают ребенку задуматься о ценности дружбы. Какие качества человека, чувства, эмоции важны для крепкой дружбы.



ПОЛЕЗНОСТЬ ЗНАКОМСТВА С КУРСОМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, УЧИТЕЛЕЙ- ПРЕДМЕТНИКОВ И СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ



- ❖ Обучающий курс дает педагогу возможность понимать ценность личности ребенка: самобытной, разной и самоопределяющейся
- ❖ Выполняя простые разнообразные упражнения педагог способствует развитию у ребенка самосознания, формированию произвольной регуляции
- ❖ Применение простых инструментов способствует более глубокому пониманию внутреннего мира ребенка, формированию доверительных, теплых отношений
- ❖ Выполненные задания в виде рисунков могут являться визуальной демонстрацией уникальности каждого ребенка

Уважаемые родители и коллеги!

Вы совершили первый шаг к постижению темы Развитие эмоционального интеллекта.

Я поздравляю Вас, но не останавливайтесь на этом пути.

Ведь развитый эмоциональный интеллект - это жизнь в гармонии и счастье!

