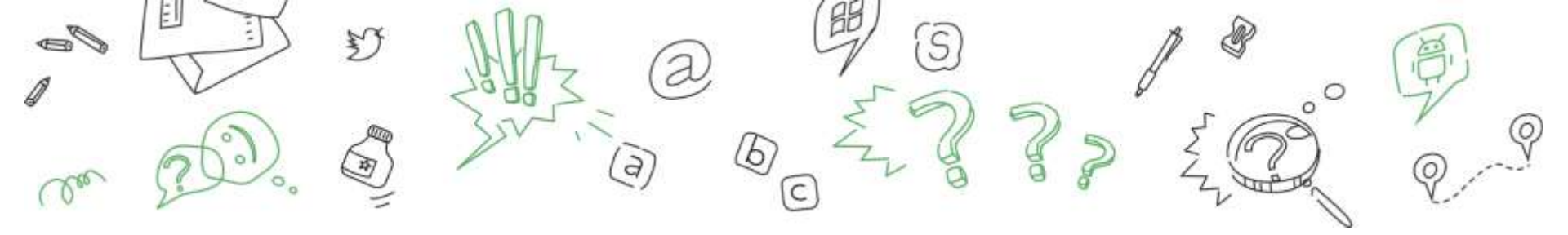




Городская инновационная базовая площадка МБДОУ № 264

«Идентификация эмоций у себя и других
людей, понимание причин их возникновения»
Встреча 2





ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ — это четко определяемая и измеряемая когнитивная способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях.

**РАСПОЗНАВАТЬ
ВЫРАЖАТЬ**

Какие эмоции
испытываю
Я и другие?

ИДЕНТИФИКАЦИЯ

ПРИМЕНЯТЬ

Как эти эмоции направляют
и
вливают на
мышление?

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

УПРАВЛЯТЬ

Как Я управляю
своими эмоциями
и эмоциями других людей?

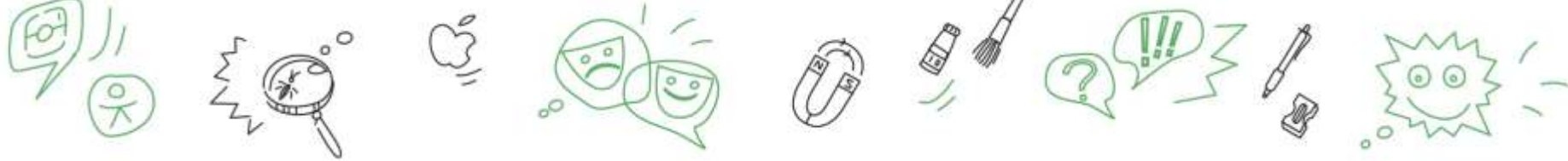
УПРАВЛЕНИЕ

АНАЛИЗ И ПОНИМАНИЕ

ПОНИМАТЬ АНАЛИЗИРОВАТЬ

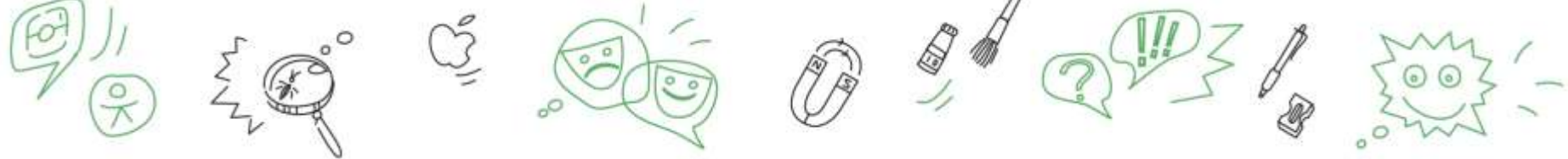
Что вызвало
эти эмоции?
Как они могут измениться?





СКОЛЬКО ЭМОЦИЙ МОЖЕТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧЕЛОВЕК?

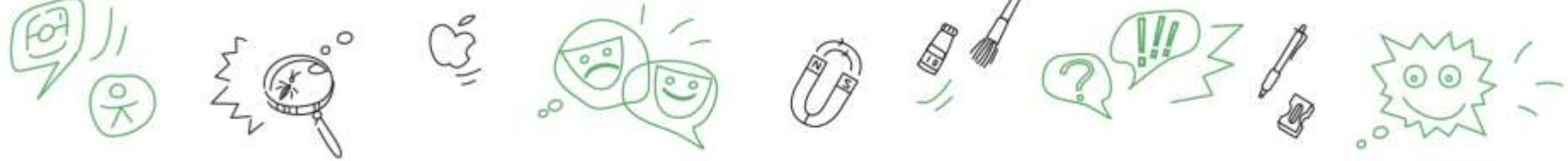




8

СКОЛЬКО ЭМОЦИЙ МОЖЕТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧЕЛОВЕК?



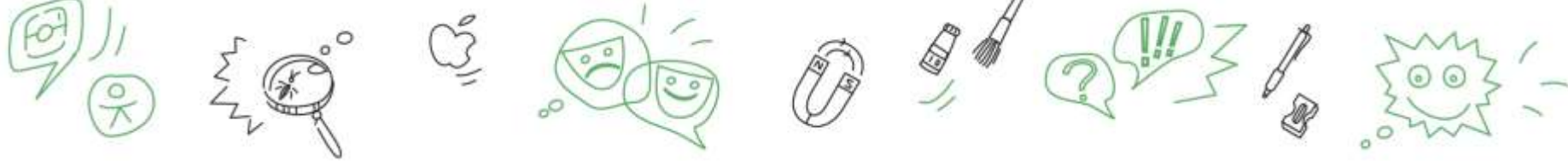


8

СКОЛЬКО ЭМОЦИЙ МОЖЕТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧЕЛОВЕК?

150





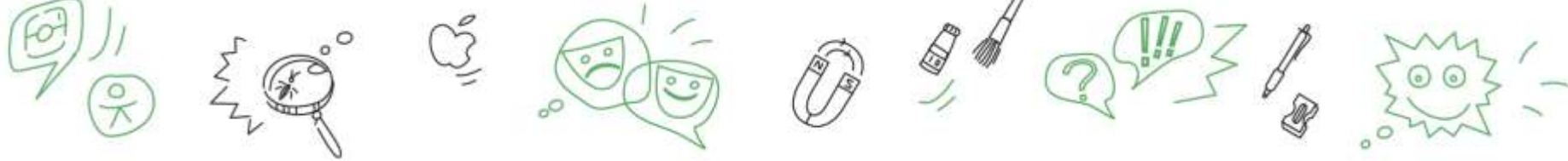
8

59

СКОЛЬКО ЭМОЦИЙ МОЖЕТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧЕЛОВЕК?

150





8

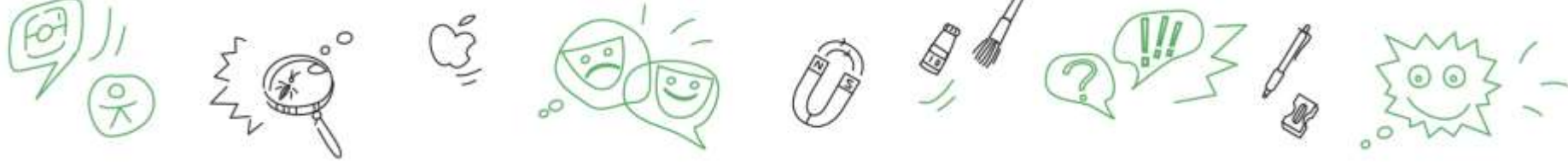
59

СКОЛЬКО ЭМОЦИЙ МОЖЕТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧЕЛОВЕК?

28

150





8

170

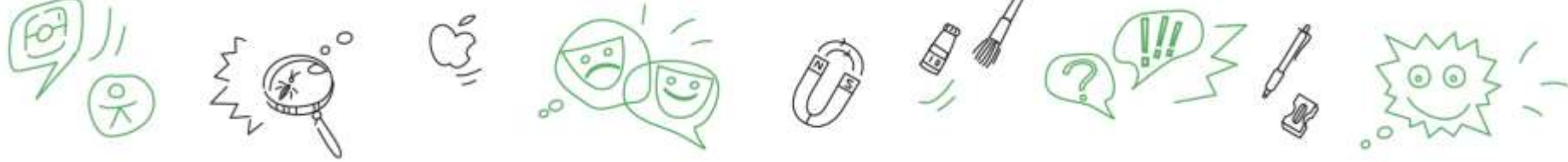
59

СКОЛЬКО ЭМОЦИЙ МОЖЕТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧЕЛОВЕК?

28

150





8

170

59

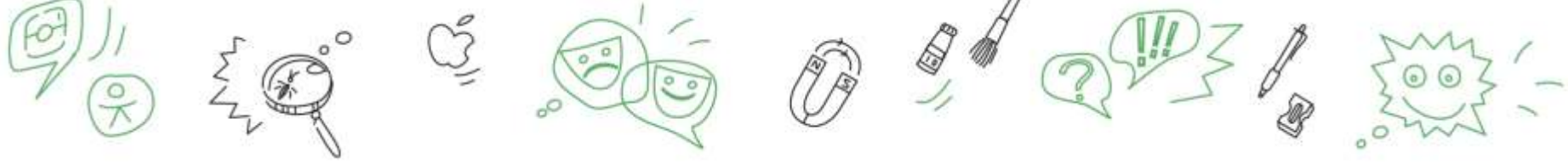
СКОЛЬКО ЭМОЦИЙ МОЖЕТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧЕЛОВЕК?

120

28

150



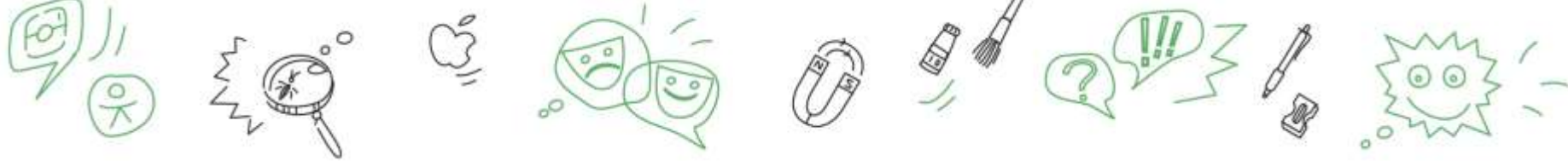


170



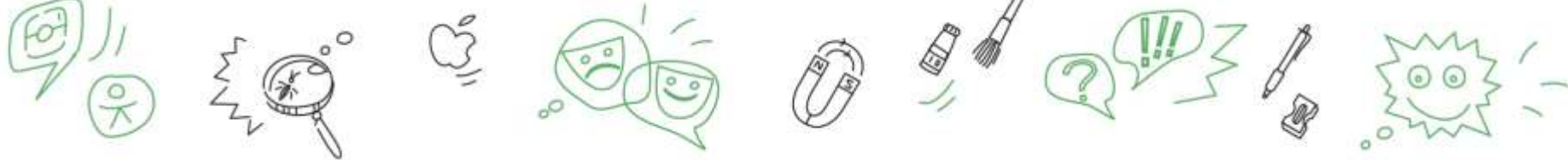
Полный перечень эмоций и переживаний:

1. Злость
2. Гнев
3. Возмущение
4. Ненависть
5. Обида
6. Сердитость
7. Досада
8. Раздражение
9. Мстительность
10. Оскорбленность
11. Воинственность
12. Бунтарство
13. Сопrotивление
14. Зависть
15. Надменность
16. Неповиновение
17. Презрение
18. Отвращение
19. Подавленность
20. Уязвленность
21. Подозрительность
22. Циничность
23. Настороженность
24. Озабоченность
25. Тревожность
26. Страх
27. Нервозность
28. Трепет
29. Обеспокоенность
30. Испуг
31. Тревога
32. Волнение
33. Стресс
34. Боязнь
35. Ужас
36. Подверженность навязчивой идее
37. Ощущение угрозы
38. Ошеломленность
39. Опасение
40. Уныние
41. Ощущение тупика
42. Запутанность
43. Потерянность
44. Дезориентация
45. Бессвязность
46. Ощущение ловушки
47. Одиночество
48. Изолированность
49. Грусть
50. Печаль
51. Горе
52. Угнетенность
53. Мрачность
54. Отчаяние
55. Депрессия
56. Опустошенность
57. Беспомощность
58. Слабость
59. Ранимость
60. Угрюмость
61. Серьезность
62. Подавленность
63. Разочарование
64. Боль
65. Отсталость
66. Застенчивость
67. Чувство отсутствия к вам любви
68. Покинутость
69. Болезненность
70. Нелюдимость
71. Удрученность
72. Усталость
73. Глупость
74. Апатия
75. Самодовольство
76. Скука
77. Истощение
78. Расстройство
79. Упадок сил
80. Сварливость
81. Нетерпеливость
82. Вспыльчивость
83. Тоска
84. Хандра
85. Стыд
86. Вина
87. Униженность
88. Ущемленность
89. Смущение
90. Неудобство
91. Тяжесть
92. Сожаление
93. Укоры совести
94. Рефлексия
95. Скорбь
96. Отчужденность
97. Неловкость
98. Удивление
99. Шок
100. Поражение
101. Остолбение
102. Изумление
103. Потрясение
104. Впечатлительность
105. Сильное желание
106. Энтузиазм
107. Взволнованность
108. Возбужденность
109. Страсть
110. Помешательство
111. Эйфория
112. Трепет
113. Дух соперничества
114. Твердая уверенность
115. Решимость
116. Уверенность в себе
117. Дерзость
118. Готовность
119. Оптимизм
120. Удовлетворенность
121. Гордость
122. Сентиментальность
123. Счастье
124. Радость
125. Блаженство
126. Забавность
127. Восхищение
128. Триумф
129. Удачливость
130. Удовольствие
131. Безобидность
132. Мечтательность
133. Очарование
134. Оцененность по достоинству
135. Признательность
136. Надежда
137. Заинтересованность
138. Увлеченность
139. Интерес
140. Оживленность
141. Живость
142. Спокойствие
143. Удовлетворенность
144. Облегчение
145. Мирность
146. Расслабленность
147. Довольство
148. Комфорт
149. Сдержанность
150. Восприимчивость
151. Прощение
152. Любовь
153. Вожделение
154. Безмятежность
155. Расположение
156. Обожание
157. Восхищение
158. Благоговение
159. Ревность
160. Привязанность
161. Безопасность
162. Уважение
163. Дружелюбие
164. Симпатия
165. Сочувствие
166. Нежность
167. Великодушие
168. Одухотворенность
169. Озадаченность
170. Смятение



КАК БЫ ВЫ ОПИСАЛИ СВОИ ЭМОЦИИ
НЕСКОЛЬКО СЕКУНД НАЗАД?

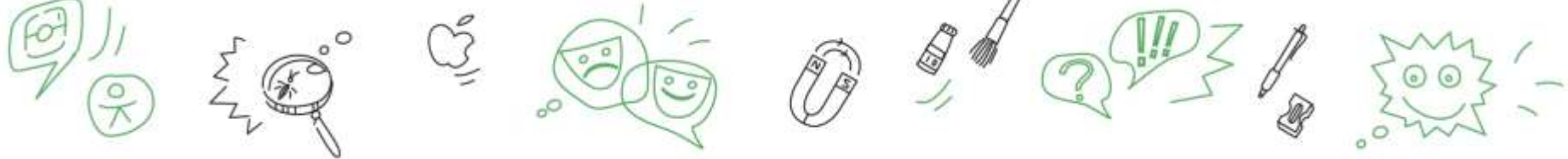




КАК БЫ ВЫ ОПИСАЛИ СВОИ ЭМОЦИИ
НЕСКОЛЬКО СЕКУНД НАЗАД?

ЧТО ВАМ ЗАХОТЕЛОСЬ СДЕЛАТЬ?



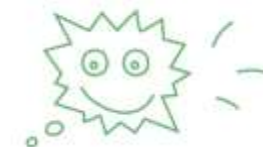


КАК БЫ ВЫ ОПИСАЛИ СВОИ ЭМОЦИИ
НЕСКОЛЬКО СЕКУНД НАЗАД?

ЧТО ВАМ ЗАХОТЕЛОСЬ СДЕЛАТЬ?

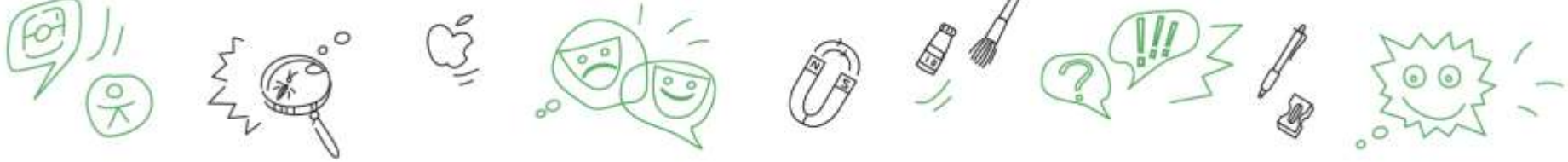
КАК ТАКИЕ ЭМОЦИИ МОГУТ ПОВЛИЯТЬ
НА НАШУ СОВМЕСТНУЮ РАБОТУ?
НА РЕЗУЛЬТАТ?





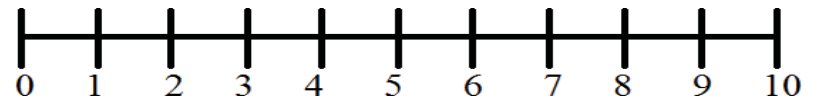
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КВАДРАТ НАСТРОЕНИЯ?

- ▶ Определи своё актуальное эмоциональное состояние: насколько это переживание приятно для тебя и сколько в нем энергии для действия.
- ▶ Соотнеси эмоции с тем действием, которое тебе предстоит выполнить: будут ли они тебе помогать или, наоборот, мешают?
- ▶ Если это то, что нужно, — действуй!
- ▶ Если нет — подумай, какой способ управления эмоциями ты можешь применить для того, чтобы выполнить задачу.

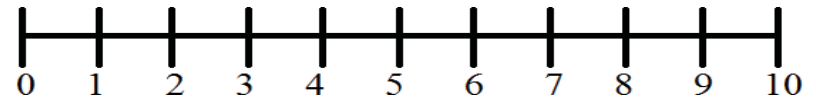


Оцените, насколько точно Вас характеризует данное утверждение

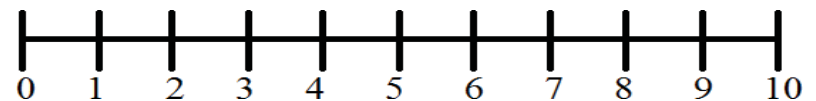
Я всегда могу точно назвать эмоцию, которую испытываю в данный момент

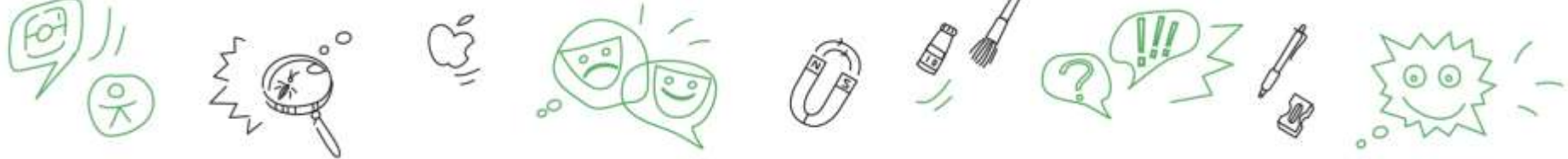


Я с легкостью могу определить, какую эмоцию испытывает человек в данный момент, по выражению его лица



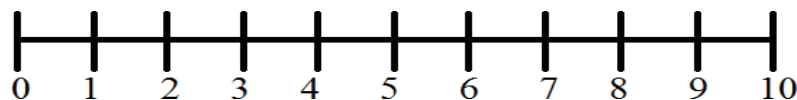
Я всегда понимаю по мимике и голосу, если кто-то злится на меня





И еще три вопроса

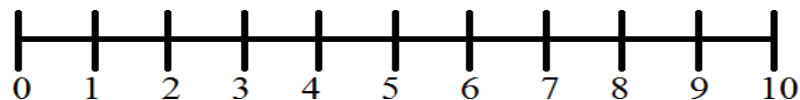
Я всегда точно знаю, что разозлило или испугало меня в данный момент

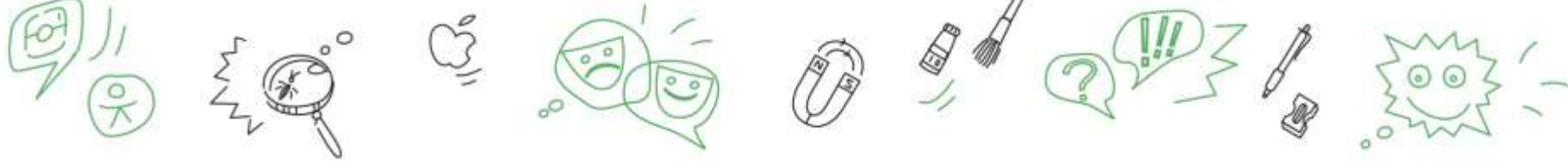


Музыка всегда оказывает сильное влияние на мое настроение, заставляя интенсивнее радоваться или грустить



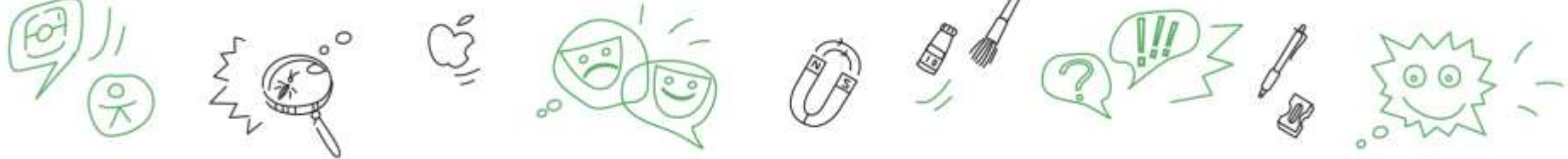
При общении я считаю важным учитывать эмоциональное состояние окружающих





Игра «Изобрази эмоцию»





Время наших историй

Это Лелик



И вот однажды...

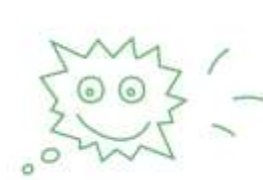


Это Болик

Что подумает Болик? А Лелик?

- А) «Воспитательница сердится. Посижу порисую тихонько».
- Б) «Воспитательница устала, поэтому не играет с нами в веселые игры».
- В) «Воспитательница расстраивается, когда мы плохо ведем себя».
- Г) «Ничего особенного не происходит. Все как обычно. Пойду сломаю машинку Моторчика за то, что он толкнул меня на прогулке».





Время наших историй

Это Лелик



И вот однажды...



Это Болик

Что подумает Болик? А Лелик?

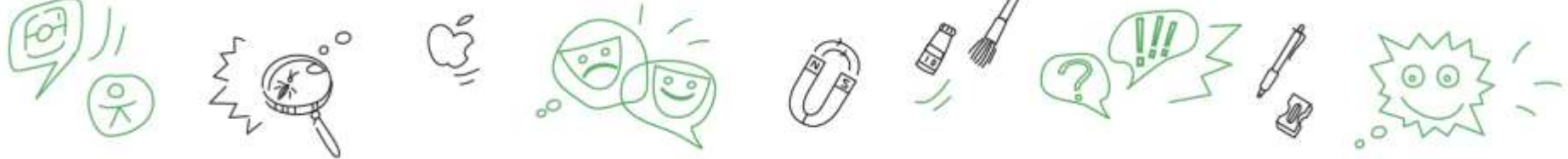
А) Обидится на Чубчика, подумает: «Ну, раз ты так, я больше не буду с тобой играть».

Б) «Бедный Чубчик. Ему сегодня плохо».

В) «Надо сказать воспитательнице, что Чубчик не играет с нами. Он плохой».

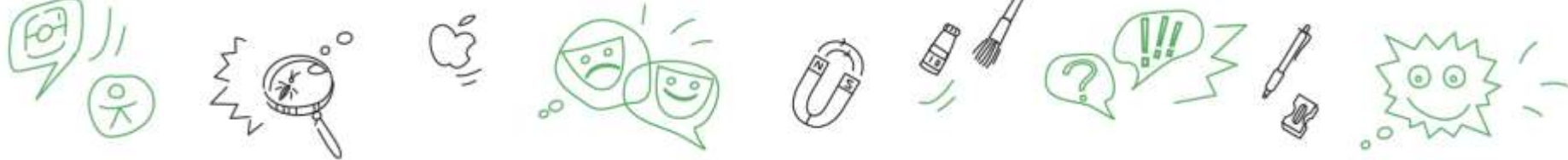
Г) «У меня есть красивая машинка. Нужно предложить Чубчику поиграть с ней. Вдруг ему станет лучше».





Игровое упражнение «Музыка и ЭМОЦИИ»





«Люди, кого особенно волнуют страсти, могут насладиться жизнью в наибольшей мере. Правда, они могут переживать и много горьких минут, если они не умеют правильно использовать страсти и если им не сопутствует удача. Но мудрость больше всего полезна тем, что она учит властвовать над своими страстями и так умело ими распорядиться, чтобы легко можно было перенести причиняемое ими зло и даже извлечь из них радость».

Рене Декарт

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 264",
Медведева Дарья Александровна

30.06.23 10:49 (MSK)

Простая подпись