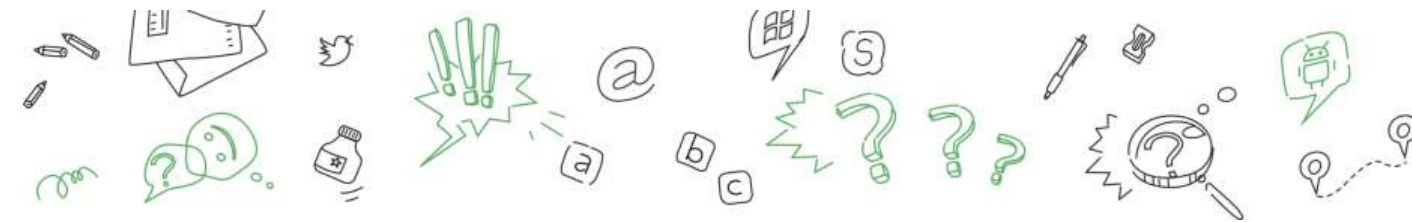


Городская инновационная базовая
площадка МБДОУ № 264
«Эмоциональная регуляция»
Встреча № 4

Руководитель: Арндт С. А.,
старший воспитатель МБДОУ № 264





Регламент работы:

13.00-13.05

Приветствие участников

13.05-13.15

Введение в тему

«Влияние эмоций на поведение и отношения
между людьми»

13.20-13.25

Дидактический тест

«Умение саморегуляции эмоций»

13.25-13.40

Игры на развитие произвольной саморегуляции

Рефлексия

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
влияют на
мышление ?

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

УПРАВЛЯТЬ

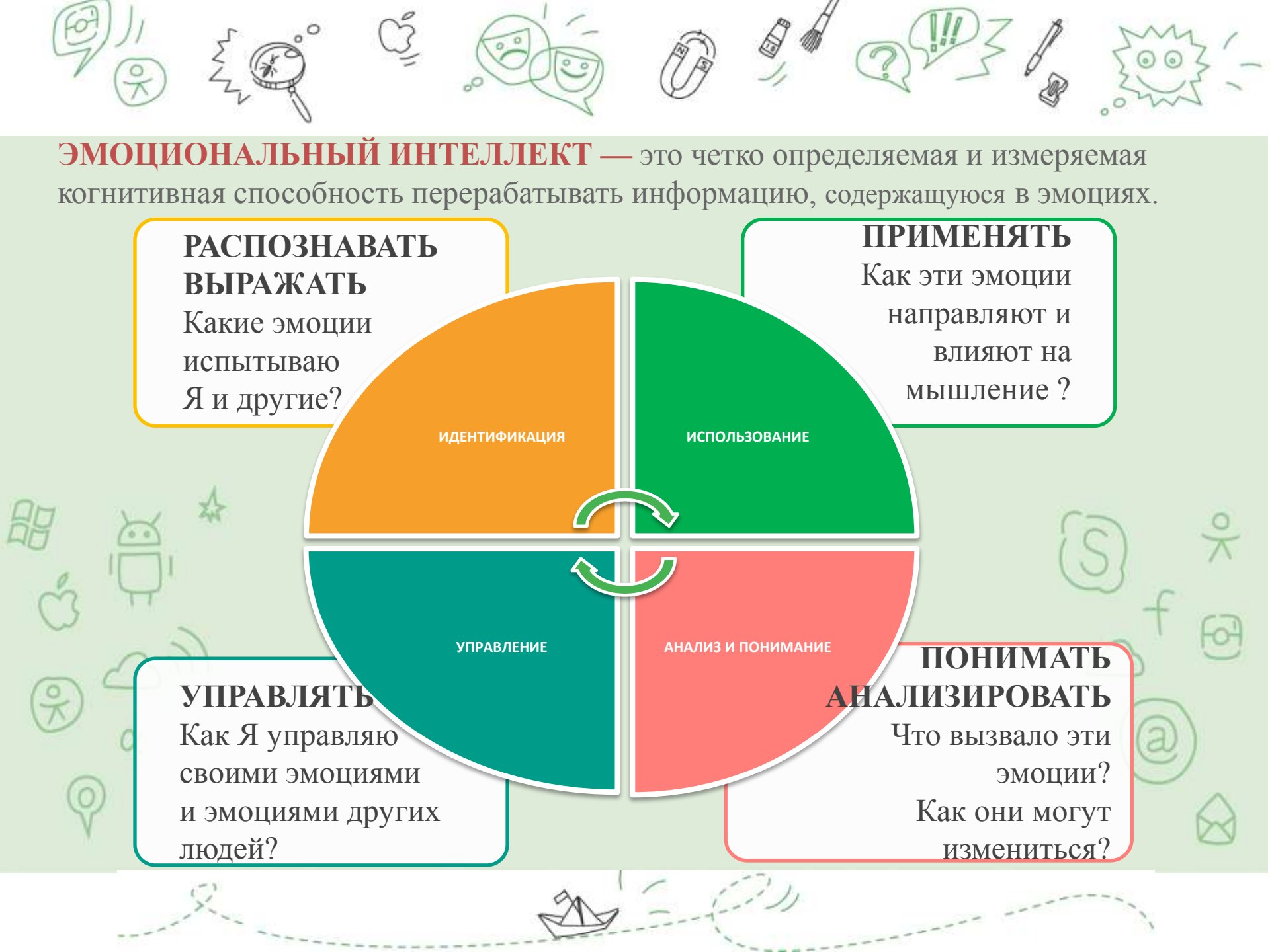
Как Я управляю
своими эмоциями
и эмоциями других
людей?

УПРАВЛЕНИЕ

**ПОНИМАТЬ
АНАЛИЗИРОВАТЬ**

Что вызвало эти
эмоции?
Как они могут
измениться?

АНАЛИЗ И ПОНИМАНИЕ

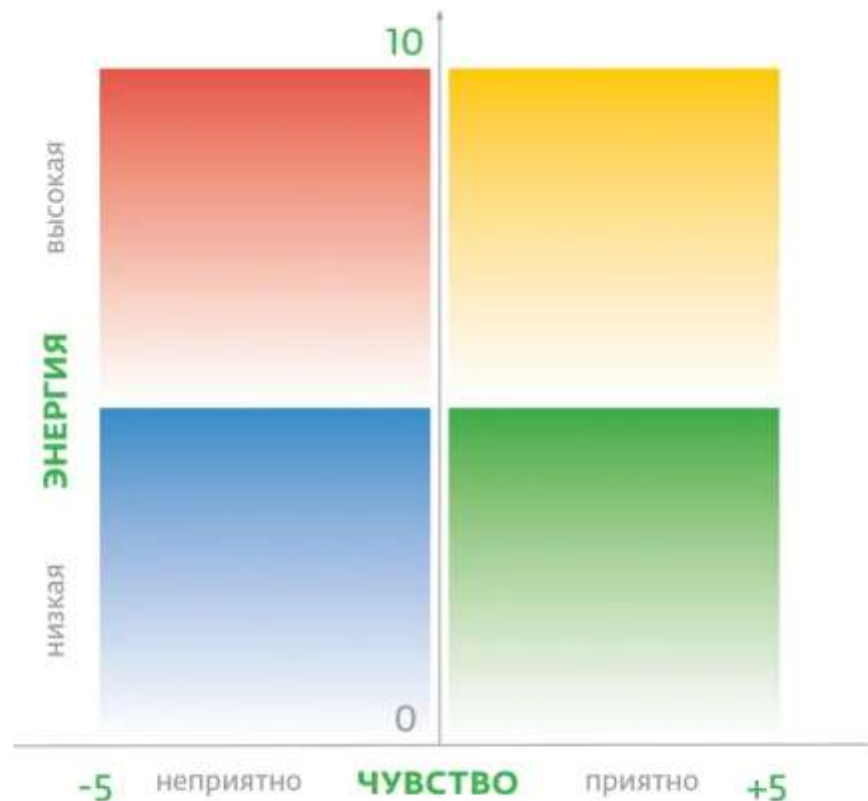
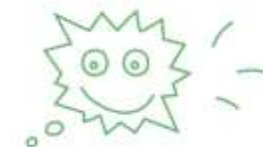




Теория эмоционального интеллекта Дж. Мэйер, П. Селовей, Д. Карузо

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





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.



Картина №1





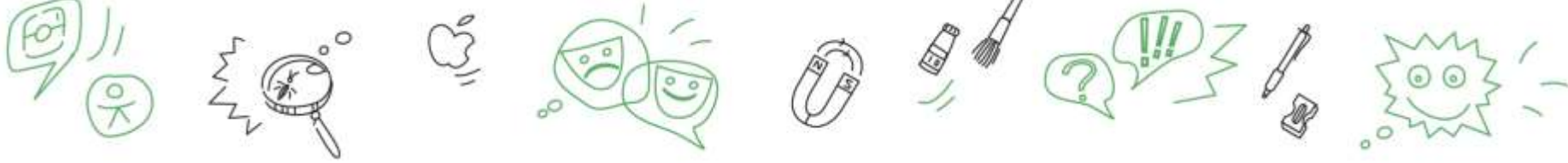
Картина №2





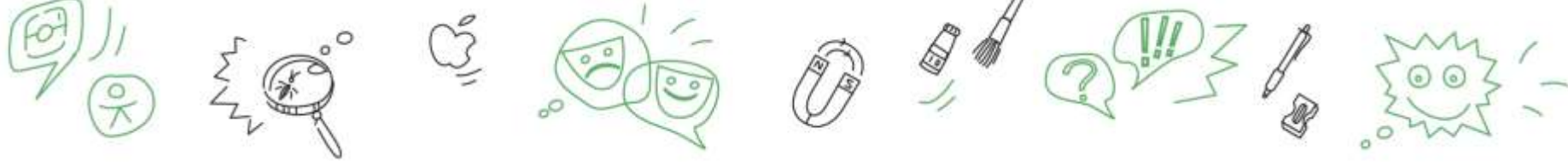
Картина №3





Влияют ли на наши эмоции наблюдаемые картины, события, сцены, погодные условия и т.п.?

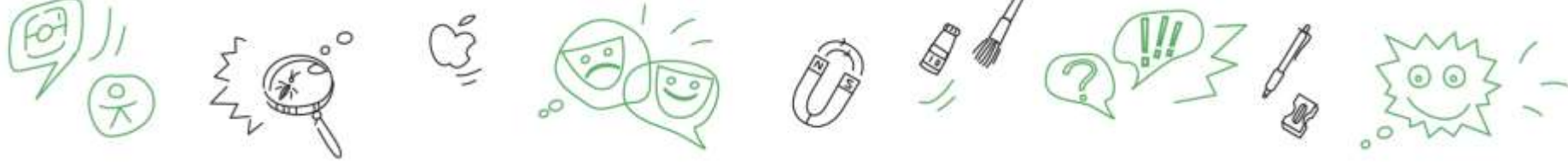




Влияют ли на наши эмоции наблюдаемые картины, события, сцены, погодные условия и т.п.?

Могут ли переживаемые эмоции ухудшать настроение, снижать работоспособность, мотивацию?





Влияют ли на наши эмоции наблюдаемые картины, события, сцены, погодные условия и т.п.?

Могут ли переживаемые эмоции ухудшать настроение, снижать работоспособность, мотивацию?

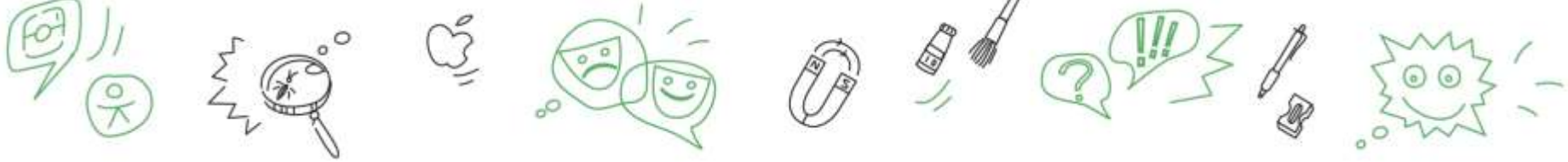
Можем ли мы влиять на свои эмоции? Создавать себе настроение? Мотивировать себя?





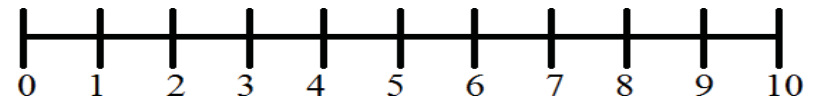
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ



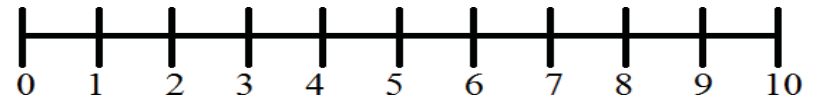


Оцените, насколько точно Вас характеризует данное утверждение

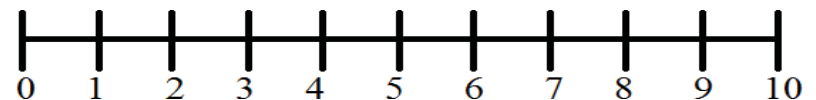
Я сдерживаю злость, если того требует ситуация

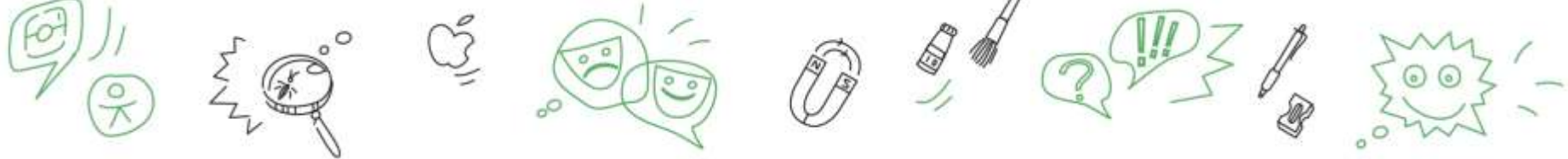


Даже если что-то сильно обидело или расстроило меня, я могу сдержать слезы, если того требует ситуация



Я могу сдержать свой внезапный интерес к чему-либо и сохранить сосредоточенность на деле, разговоре, человеке



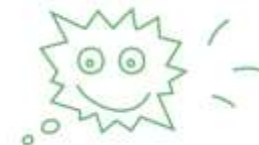


Что это даст ребенку в будущем

Эмоциональная
регуляция

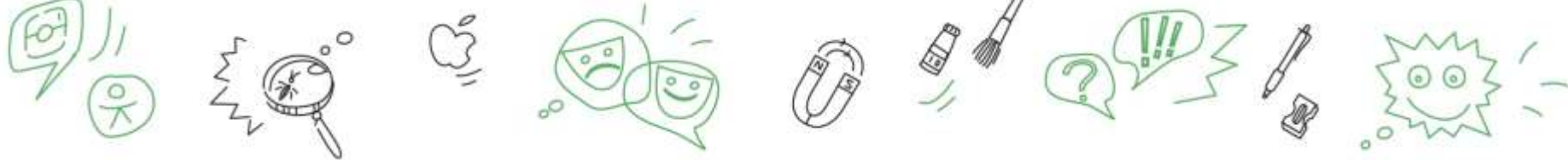
1. Ребенок владеет своими эмоциями, умеет их регулировать и проявлять в соответствии с ситуацией
2. Ребенок развивается творчески, учится различным средствам самовыражения
3. Ребенок доброжелателен умеет дружить и сотрудничать





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, помешают?
- ▶ Если это то, что нужно, — действуй!
- ▶ Если нет — подумай, какой способ управления эмоциями ты можешь применить для того, чтобы выполнить задачу.



«Разгладим лицо, сделаем голос тише, а походку — медленнее: постепенно в подражание внешнему преобразуется и внутреннее».

Сенека



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

30.06.23 10:50 (MSK)

Простая подпись