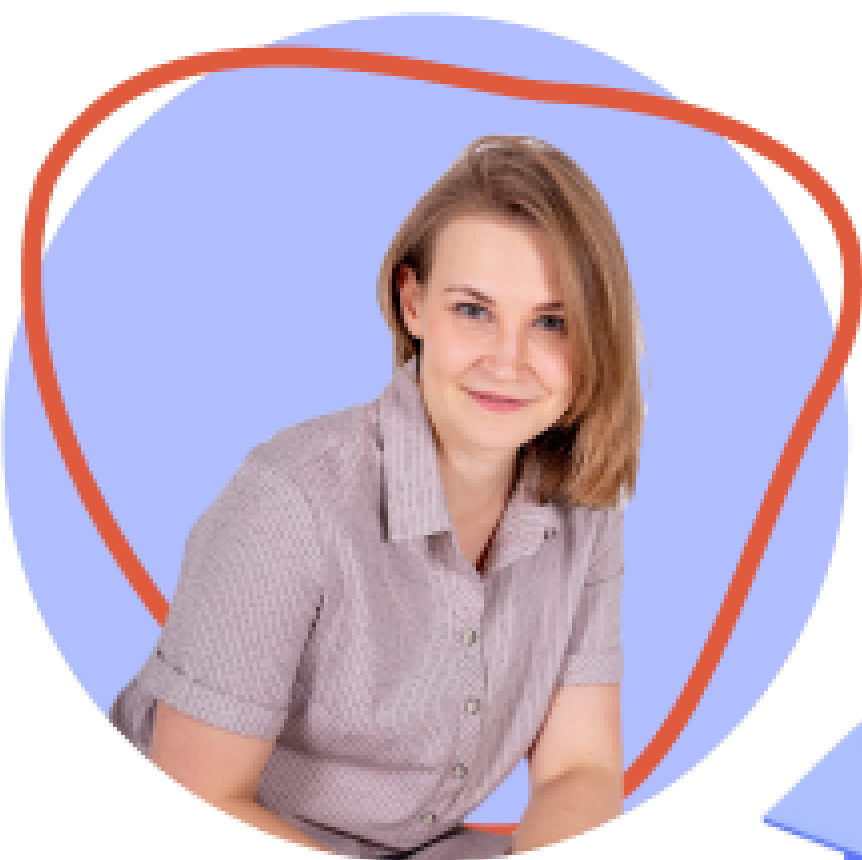


Экологичная эмоциональность. Почему взрослому и ребенку важно переживать весь спектр чувств?

24 ноября
13:50 мск



Николаева Анна Валерьевна

- Педагог, коуч ICF по развитию эмоционального интеллекта.
- Автор 15+ образовательных программ по обучению и воспитанию детей.
- Автор блога в ВК для дошкольных педагогов "Надежный взрослый".



Эмоциональный интеллект как навык помогает:

- Ставить разумные и достижимые позитивные цели
- Управлять своей мотивацией к деятельности
- Принимать ответственные решения, учитывая последствия
- Активно и доброжелательно взаимодействовать с окружающими людьми, понимая их мотивы и эмоции и проявляя заботу
- Понимать себя и свои потребности
- Грамотно управлять своим поведением в различных ситуациях (в т. ч. в ситуации повышенного стресса, конфликта)





Эмоциональный интеллект

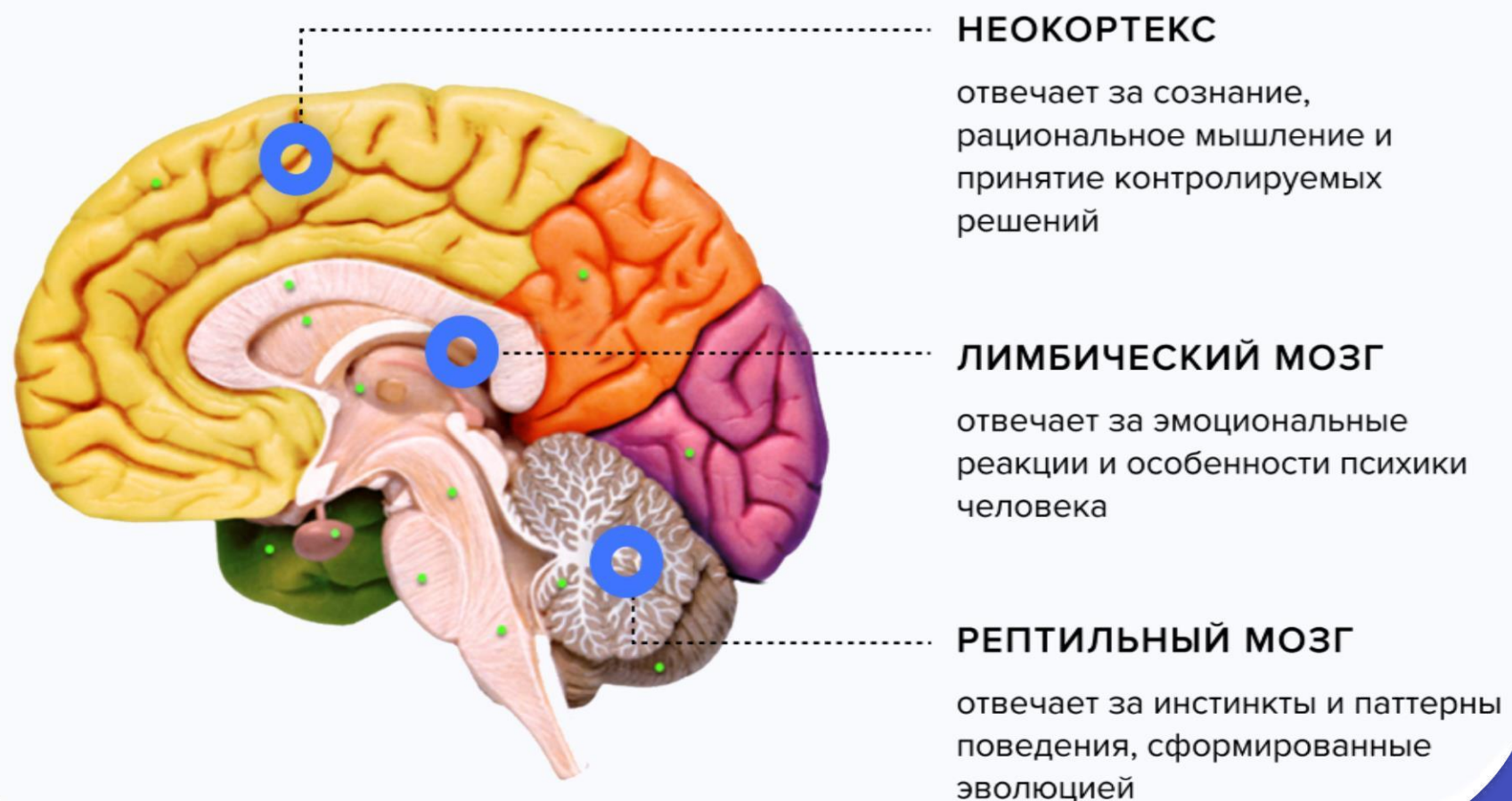
Это способность человека:

- Понимать эмоции и чувства (Что со мной происходит?)
- Осознавать и проживать их (Я могу это выдержать?)
- Выражать экологично (Как я могу это выразить?)

В отношении себя и других людей.

Почему ЭИ это важно?

Гипотеза о триедином мозге Пола Маклина



Эмоции - часть нас.

Чувствовать, также
естественно как дышать

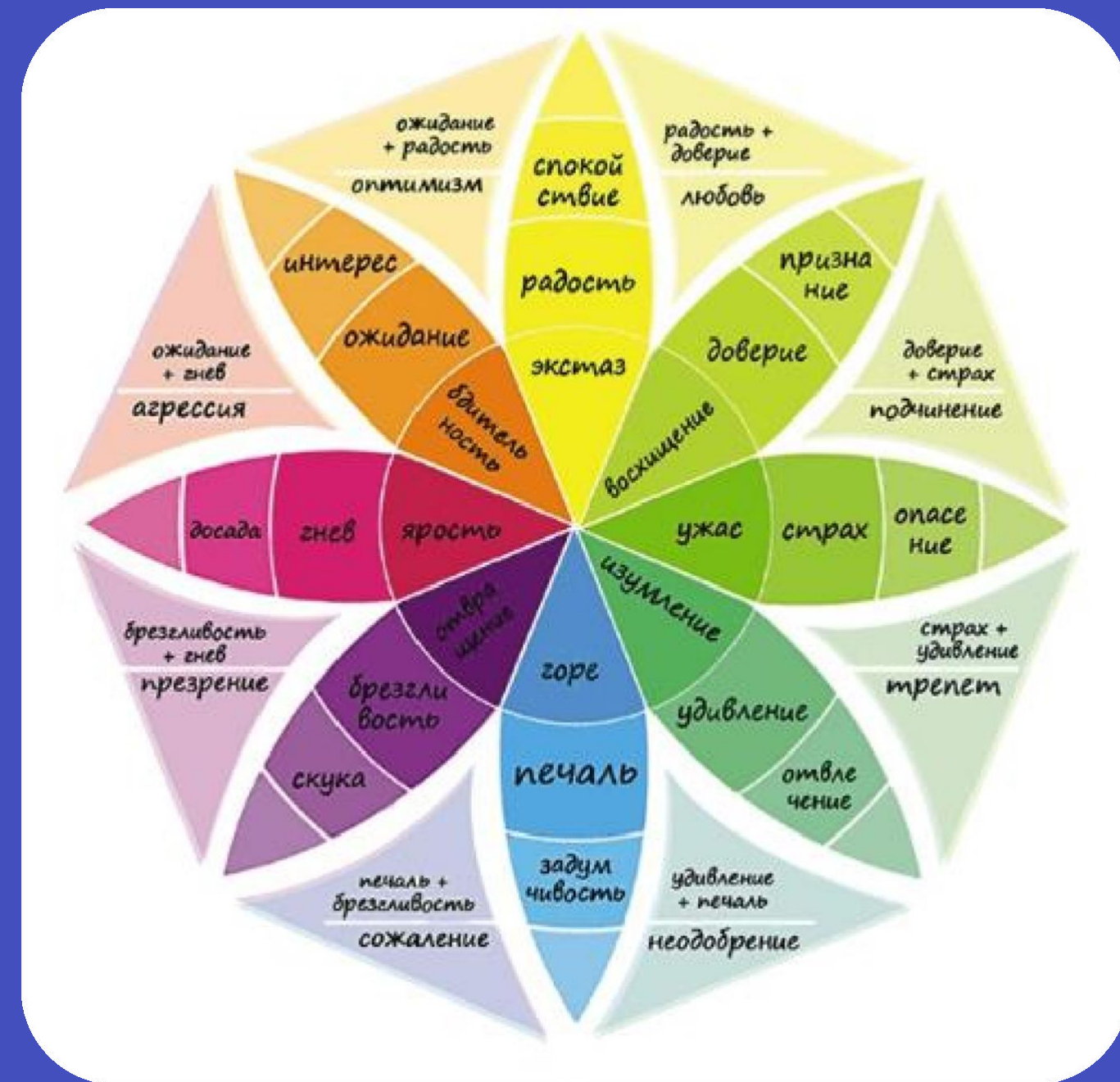
Мы не можем жить без эмоций.
Но мы можем научиться ими
управлять

Типичные ошибки педагогов

- Путаются в многообразии эмоций
- Хотят остановить эмоцию вместо того, чтобы учить проживать
- Боятся эмоций и делят их на «хорошие» и «плохие»



Что такое базовые эмоции?





Базовые эмоции

Изучаем и понимаем, какая эмоция стоит за поведением ребенка:

— Похоже, ты сильно разозлился, раз закричал так на Костю.

—То, что ты чувствуешь, называется страх.

Временами его все испытывают, и взрослые, и дети.



Контейнирование, как работа с градиентом эмоции

ЗЛОСТЬ



РАЗДРАЖЕНИЕ

ЗЛОСТЬ

ГНЕВ



Благодарю за внимание!



Как меня можно найти?

ВК сообщество
«Надежный взрослый»
vk.com/eq_coach

Telegram канал
«Николаева о дошколке»
t.me/pro_detcad_canal