

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированной направленности №9 города Сосновоборска

РАЗВИТИЕ НАВЫКА ОСОЗНАНИЯ СВОИХ ЭМОЦИЙ ЗА СЧЕТ ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА



Эмоциональный интеллект признан одним из 10 главных навыков будущего



IQ – 25%

EQ – 75%



Проблема развития эмоционального интеллекта значима не только на социальном уровне, но и на государственном. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС) одной из приоритетных задач в п. 1.6 ставит охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

В разделе 2.6. ФГОС «Социально коммуникативное развитие» отмечена важность развития социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирования готовности к совместной деятельности со сверстниками.

Развитие эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста посредством ведения дневника эмоций

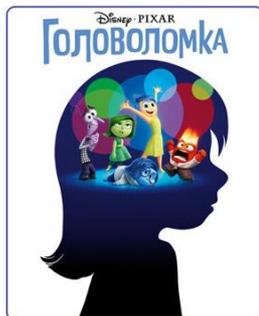


ЗАДАЧИ:

- ✓ познакомить детей с основными эмоциями: радостью, печаль, гневом, страхом, брезгливостью;
- ✓ дать детям понятие о разделении эмоций на негативные и позитивные;
- ✓ обогащать словарь детей за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения;
- ✓ научить соотносить эмоции с цветом, явлениями, предметами и выражать их художественными средствами (рисунки и мандала);
- ✓ учить определять эмоциональное состояние других через продукты творческой деятельности;
- ✓ развивать способность делиться своими переживаниями, описывать свои эмоции;
- ✓ учить слушать другого человека, понимать его мысли, чувства и настроения;
- ✓ учить сотрудничать при выполнении совместных задач в микрогруппах;
- ✓ развивать умение замечать ребенком эмоциональное неблагополучие сверстника и оказывать ему посильную помощь.

Дневник предполагает систематичное поэтапное знакомство детей с миром эмоций

1 этап – Презентация Дневника эмоций, домашний семейный просмотр совместно с родителями мультфильма «Головоломка»



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Рекомендуем вам, к совместному семейному просмотру с детьми мультфильм "Головоломка".

О ЧЕМ ФИЛЬМ:

Райли – обычная 11-летняя школьница, и, как у каждого из нас, ее поведение определяют пять базовых эмоций: Радость, Печаль, Страх, Гнев и Брезгливость. Эмоции живут в сознании девочки и каждый день помогают ей справиться с проблемами, руководя всеми ее поступками. До поры до времени эмоции живут дружно, но вдруг оказывается, что Райли и ее родителям предстоит переезд из небольшого уютного городка в шумный и людный мегаполис. Каждая из эмоций считает, что именно она лучше прочих знает, что нужно делать в этой непростой ситуации, и в голове у девочки наступает полная неразбериха. Чтобы наладить жизнь в большом городе, освоиться в новой школе и подружиться с одноклассниками, эмоциям Райли предстоит снова научиться работать сообща.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 95 мин. / 01:35

ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ ПОИСКА ВИДЕО В СЕТИ-ИНТЕРНЕТ, А ТАКЖЕ ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА В ДНЕВНИКЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ QR-КОДЫ РЕКОМЕНДУЕМЫХ К ПРОСМОТРУ ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ. ДЛЯ ПРОСМОТРА ВИДЕО ОТСКАНИРУЙТЕ QR-КОД.

2 этап – В группе обсуждение и анализ сюжета и содержания мультфильма «Головоломка». Знакомство с базовыми эмоциями.



3 этап – Ведение Дневника эмоций (в течение недели):

- определение своего эмоционального состояния детьми (в моменте/ в конце дня);
- определение интенсивности проживания преобладающей эмоции по шкале интенсивности;
- рисование своего эмоционального состояния (рисунок дня).

Понедельник

				
РАДОСТЬ/ СЧАСТЬЕ	ПЕЧАЛЬ/ ГОРЕ	ГНЕВ/ ЗЛОСТЬ	БРЕЗЛИВОСТЬ	СТРАХ
5	5	5	5	5
4	4	4	4	4
3	3	3	3	3
2	2	2	2	2
1	1	1	1	1
РИСУНОК ДНЯ				
Дата _____				

Вторник

				
РАДОСТЬ/ СЧАСТЬЕ	ПЕЧАЛЬ/ ГОРЕ	ГНЕВ/ ЗЛОСТЬ	БРЕЗЛИВОСТЬ	СТРАХ
5	5	5	5	5
4	4	4	4	4
3	3	3	3	3
2	2	2	2	2
1	1	1	1	1
РИСУНОК ДНЯ				
Дата _____				

Среда

				
РАДОСТЬ/ СЧАСТЬЕ	ПЕЧАЛЬ/ ГОРЕ	ГНЕВ/ ЗЛОСТЬ	БРЕЗЛИВОСТЬ	СТРАХ
5	5	5	5	5
4	4	4	4	4
3	3	3	3	3
2	2	2	2	2
1	1	1	1	1
РИСУНОК ДНЯ				
Дата _____				

Четверг

				
РАДОСТЬ/ СЧАСТЬЕ	ПЕЧАЛЬ/ ГОРЕ	ГНЕВ/ ЗЛОСТЬ	БРЕЗЛИВОСТЬ	СТРАХ
5	5	5	5	5
4	4	4	4	4
3	3	3	3	3
2	2	2	2	2
1	1	1	1	1
РИСУНОК ДНЯ				
Дата _____				

4 этап – Подведение итогов за неделю, анализ своих эмоций, выявление преобладающей эмоции, определение «героя недели».

Пятница

РАДОСТЬ/ СЧАСТЬЕ					ПЕЧАЛЬ/ ГОРЕ					ГНЕВ/ЗЛОСТЬ					БРЕЗЛИВОСТЬ					СТРАХ											
																															
5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

РИСУНОК ДНЯ

Дата _____

ГЕРОЙ НЕДЕЛИ

- Проанализируй свои эмоции в течение прошедшей недели.
- Выбери ту, которая чаще всего повторялась, обведи ее карандашом любого цвета.
- В цветном окошке под этой эмоцией напиши максимальное значение этой эмоции по шкале интенсивности.



Podium with characters: 2 (Sadness), 1 (Joy), 3 (Anger)

5 этап – В конце недели дети забирают Дневники эмоций домой для совместного обсуждения с родителями, а также для просмотра рекомендованных видеоматериалов, ссылки на которые представлены на страницах дневника.

Суббота / Воскресенье

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ К ПРОСМОТРУ ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ

ДЛЯ ДЕТЕЙ

МОНСИКИ

Это развивающий мультяк о приключениях необычных существ, живущих в Монсиленде. Монсиленд – это покрытая водой маленькая планета с островами. Монсики учатся в "особой школе" – они учатся управлять своими эмоциями. Мультисериал научит зрителей распознавать свои и чужие эмоции, использовать их во благо и переключаться с разрушительных эмоций в более спокойное состояние. Монсики – приключения в мире эмоций. Смотрите и развивайтесь с нами!



Монсики 1 сезон 1 серия
– Успокойся, спаси мир!



Монсики 1 сезон 2 серия
– Кто на свете всех милее?

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Вебинар
Юлия Гиппенрейтер: эмоции и поступки.
Развитие эмоционального интеллекта детей



Развитие эмоционального интеллекта у детей
Еще пару лет назад об эмоциональном интеллекте никто и не говорил. А сегодня в том, что понимание своих и чужих эмоций, целей, желаний – необходимое умение, нет никаких сомнений. И сегодня мы узнаем, как подружить детей с эмоциями.

Смотрите в программе:

- Эмоциональный интеллект: инструкция по применению
- Веселые и развивающие: игры с помпонами
- Полезные книги для родителей
- Важные советы невролога для родителей подростков
- И свежий рецепт для всей семьи

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ К ПРОСМОТРУ ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ

ДЛЯ ДЕТЕЙ

МОНСИКИ

Это развивающий мультяк о приключениях необычных существ, живущих в Монсиленде. Монсиленд – это покрытая водой маленькая планета с островами. Монсики учатся в "особой школе" – они учатся управлять своими эмоциями. Мультисериал научит зрителей распознавать свои и чужие эмоции, использовать их во благо и переключаться с разрушительных эмоций в более спокойное состояние. Монсики – приключения в мире эмоций. Смотрите и развивайтесь с нами!



Монсики 1 сезон 7 серия
– Пустыня лени смотреть



Монсики 1 сезон 8 серия
– Осчастливьте меня

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Закономерности развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста



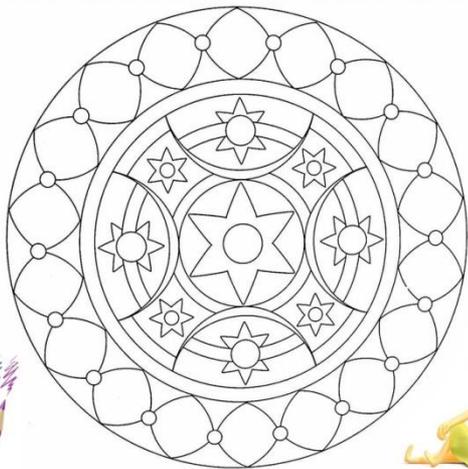
YouTube-канал
"Эмоциональный Интеллект Дети"



6 этап – Дети дома раскрашивают мандалу/картинку-антистресс выбирая цвет по настроению.

Далее все этапы с 3 по 5 циклично повторяются в течение месяца.

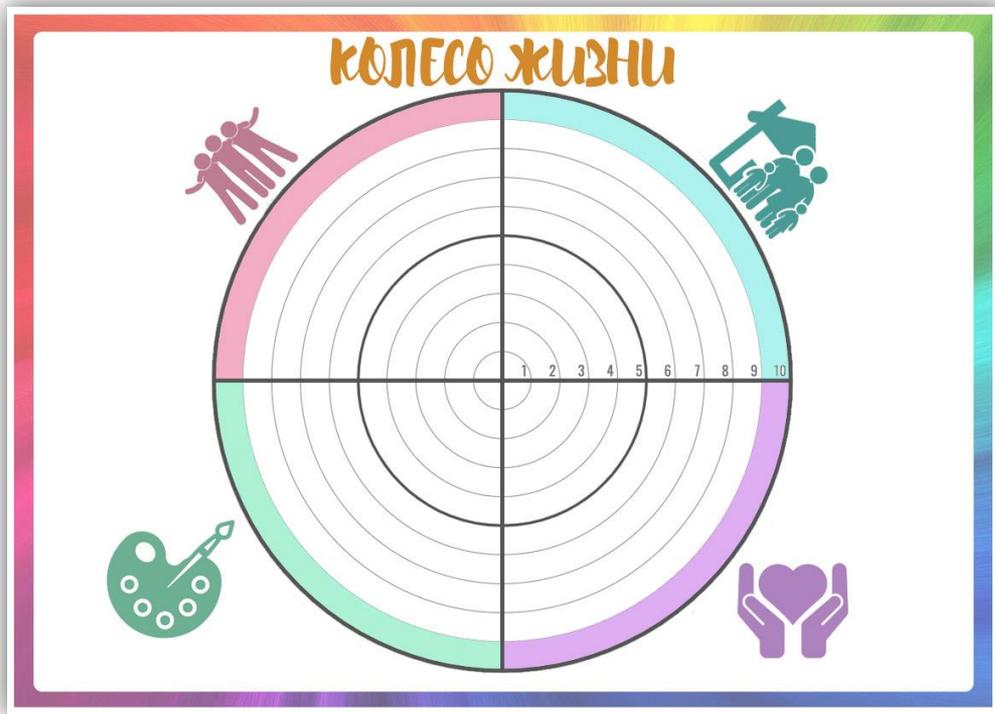
Выбери цвета по настроению и раскрась мандалу



Выбери цвета по настроению и раскрась картинку



7 этап – В конце месяца заполнение диагностической карты «Колесо жизненного баланса» (адаптированная версия).



ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ :

- ✓ Дети знают о понятии «чувства», «настроение» и «эмоции» и различают базовые эмоции: радость, печаль, гнев, страх, брезгливость;
- ✓ Дети умеют определять интенсивность проживания эмоции по шкале;
- ✓ Дети понимают, какие эмоциональные переживания испытывает человек в разных ситуациях;
- ✓ Дети могут определять настроение человека по его чувствам и эмоциям;
- ✓ Дети могут адекватно реагировать на разные эмоциональные ситуации, принимать решения, делать выводы;
- ✓ Дети делятся своими переживаниями, описывают свои эмоции;
- ✓ Соотносят эмоции с цветом, явлениями, предметами и выражают их художественными средствами (рисунки и мандала);
- ✓ Умнеют замечать эмоциональное неблагополучие сверстника и оказывать ему посильную помощь.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!