

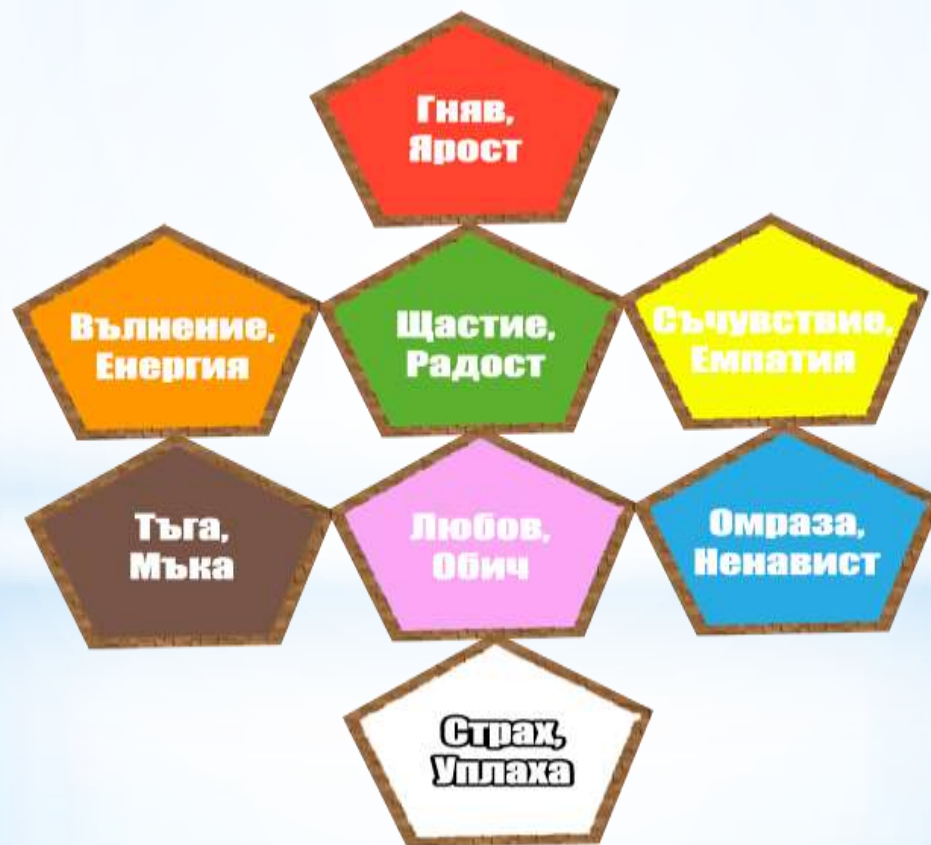
Училище за родители

„Емоционална интелигентност“ –

Представяне на дейности, по програма Еразъм+



В тази презентация ще откриете разнообразни идеи и дейности, с които ще помогнете на детето си да овладява и трансформира негативни емоции, като тревожност, гняв, тъга, умора и други.



Човешките емоции представляват естествени реакции на стимули от заобикалящата ни среда. Те са присъщи на всички ни, възникват спонтанно и против волята ни и са изключително могъщи. Емоциите – позитивни или негативни – предопределят действията ни около 24 пъти по-често от рационалните ни мисли.

Все пак, бидейки част от по-големи социални групи, непрекъснато попадаме в ситуации, които изискват от нас да овладяваме и възпираме емоционалните си пориви, особено когато те са по-скоро негативни. И докато ние възрастните сме съумели да изградим набор от техники, които ни помагат да регулираме това, което изпитваме, децата ни срещат сериозни трудности при контролирането на сложния свят на чувствата си.



Какво е емоционална интелигентност

Емоционалната интелигентност е умението да разпознаваш и управляваш своите емоции, да разпознаваш емоциите на околните и да се приспособяваш към тях. Смята се, че като цяло емоционалната интелигентност се състои от 3 основни умения

- ✓ Умението да осъзнаваш и разпознаваш емоциите – способността да идентифицираш своите собствени емоции, както и емоциите на другите хора
- ✓ Умението да свързваш емоцията си с реакциите и поведението си. Тук се включва и способността да „разчиташ“ реакциите и поведението на срещнатата страна и да правиш хипотези каква емоция може да ги предизвиква
- ✓ Умението да управляваш емоциите – да обуздаваш и насочваш реакциите си, така че да ти помагат в мисленето и решаването на проблеми, а не да ти пречат; да регулираш своите собствени емоции; да си способен да разбереш друг човек.

Децата – огледало на родителите си



Децата са огледало на родителите. Следователно, колкото по-високо е EQ на родителя, толкова по-високо ще бъде то и при детето – в сложна ситуация родителят чрез собствения си пример ще показва какво е съпреживяване, съчувствие, емоционална отзивчивост, как да бъдем чувствителни и към себе си, и към околните. А както е известно, уменията да бъде чувствително към себе си и към своите преживявания се залага у детето до 7-годишна възраст, и колкото повече то пораства, толкова по-бавно става обучението на този прост и в същото време жизнено важен навик.

РАЗВИВАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ ПРИ ДЕЦАТА

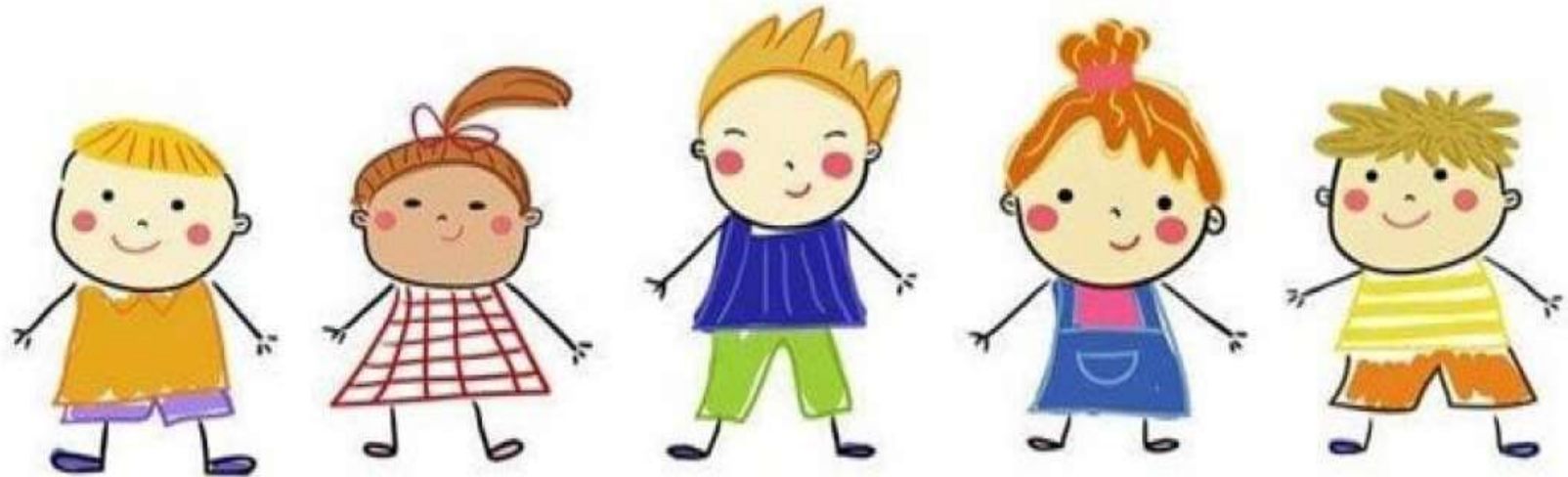


Идеи за развитие на емоционалния интелект вкъщи

Пазите игра може да се играе от цялото семейство и с другите деца. Вземете магнитчета етоји – децата обичат да играят с тях – сложете ги в една торбичка, разбъркайте ги и теглете всеки поред. Идеята е детето, без да показва какво е изтеглило, да изобрази чувството, което му се е паднало, а останалите да се опитат да отгатнат. След като са отгатнали, то трябва да разкаже някоя своя история за това как е изпитало такова чувство. Какво се е случило, кой му е помагал, как се е справило (ако е било обида, страх, яд...) или с кого е споделял своите преживявания (ако е било радост, възторг, обич...). И така всеки поред.

Обсъждайте всичко, което се случва около вас и във вашия живот. Ако сте прочели някой разказ, обсъдете го, попитайте кой от героите се е харесал на хлапето, на кого би искало да прилича то. Какви чувства е предизвикало произведението – тъгували ли сте заедно с героя, ядосвали ли сте се на онези, които са го предали, обидили или са се радвали на победата? В максимална степен въвеличайте емоционално детето в случващото се. Като вървите по улицата и насреца виждате майка, която се кара на детето си, попитайте вашето дете – то как се чувства, когато вижда такова нещо Как преживява недоразуменията и караниците помежду ви. Съчувствайте на мокрото кученце, на старата баба, която я болят краката, на гладното коте. Нека светът оживее и се изпълни с емоции.





ТЕАТЪР на ЕМОЦИИТЕ



ТЕАТЪР НА ЕМОЦИИТЕ

В „Театър на Емоциите“ с детето може да изследват темите „Кой съм аз?“ и „Какви са отношенията ми с другите?“ през методите на:

* Психодрама

* Арт терапия

* Театър

* Ненасилствена комуникация



ПСИХОДРАМА

Психодрамата с деца е терапевтичен метод, който включва игрови техники и ролеви игри, чрез които децата имат възможност да влизат в различни роли и да експериментират с различно поведение.

С помощта на водещия детето има възможност да развие своята:

- *емоционална интелигентност*
- *социални умения*
- *увереност*
- *спонтанност*
- *въображение*





АРТ ТЕРАПИЯ

Арт терапията използва различни видове изкуства – рисуване, музика, театър, моделиране, танци, приказки и поезия и ги комбинира с различни психотерапевтични подходи. Изкуството осигурява свободно пространство, в което спокойно и с удоволствие да изследваме свои теми и проблеми. Ако се чувстваме изолирани, откъснати от себе си и неспособни да се справим с дадена житейска ситуация, арт терапията ни дава възможност да развием нови модели на поведение, променяйки се заедно с процеса на творене.



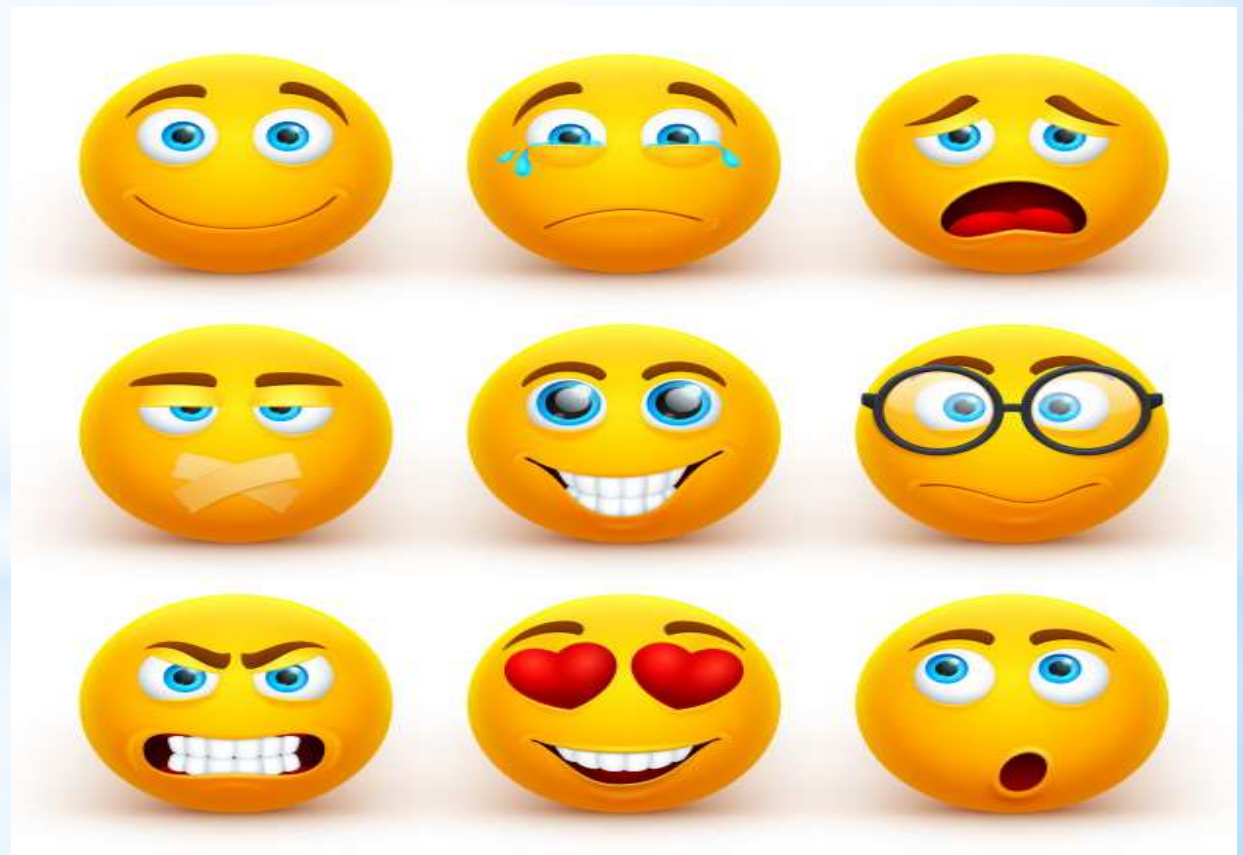
Дихателни упражнения, които редуцират стреса и негативните емоции

- * Детето седи удобно на стола си със затворени очи. Първо се насочва вниманието към усещанията в тялото и емоциите си в момента, като ги оставя да бъдат каквито са, без да ги оценява и осъжда. После проверява къде са мислите му – в миналото, настоящето или бъдещето. След това фокусира вниманието си върху дишането и свързаните с него усещания. Ако умът му се разсее, се старая да върне вниманието си върху вдишването и издишването. Упражнението се прави в продължение на 2-3 минути. Накрая детето проследява промените в чувствата и мислите си.
- * Детето седи на столовете си със затворени очи. Опитват се да отпуснат тялото си максимално и проследяват за какво мислят и какво чувстват. После поставят ръцете си на корема и започват да вдишват и издишват бавно, като отброяват всяко вдишване и издишване наум. Ако умът им се разсее, пренасочват вниманието си обратно към движението на ръцете върху корема и започват броенето отначало. Упражнението се прави в рамките на 2-3 минути.



Идеи за развитие на емоционалния интелект

<https://funtazia.bg/2020/03/18/nad-100-interesni-bezplatni-igri-i-aktivnosti-za-emotsionalnata-inteligenost-na-detsata-i-roditelite/>



Емоционално интелигентното дете

- Поддържа приятелство
- Умее да се сприятелява
- Умее да работи в група
- Да говори и слуша ефективно
- Умее да се противопоставя на грубияни
- Проявява съпричастност
- Умее да се надсмива над собствените грешки
- Посреща трудностите с увереност
- Умее да изразява чувствата си
- Контролира настроението си
- Умее да заяви- гнева , срама , радостта ,любовта
- Проявява уважение и приспособимост
- Разбира добро и лошо поведение
- Проявява загриженост , внимание, любезност когато е необходимо
- Емоционално интелигентен



Резултата

Децата са:

- По –отговорни
- По – уверени
- По – общителни
- По- внимателни
- По- загрижени
- По- хармонични и с по- добър самоконтрол
- По-социализирани
- По добри постижения в училище

