

Методика
кандидата педагогических наук,
доцента
Грабенко Татьяны Михайловны

Управление образования администрации
Сергиево-Посадского муниципального
района Московской области
Муниципальное бюджетное дошкольное об-
разовательное учреждение «Центр развития
ребенка – детский сад №3»

Семинар – практикум
для педагогов-психологов
«Эмоциональный интеллект.
Метод песочной терапии»

20 февраля 2019 г.

«Когда ваше эмоциональное здоровье хромает,
хромает и ваша самооценка.
Чтобы наслаждаться жизнью,
надо остановиться и разобраться
с тем, что вас волнует».
Джесс Скотт

Программа мероприятия

1. **Регистрация участников**
12.45 – 13.00
2. **Открытие семинара**
Заведующий ДОУ
Протопопова Светлана Аркадьевна
13.00 – 13.10
3. **Практический семинар «Эмоциональный интеллект. Метод песочной терапии».**
Ведущий педагог-психолог высшей квалификационной категории
Шишкова Елена Анатольевна
13.10 – 14.20
4. **Обмен мнениями**
14.20 – 14.40
5. **Чаепитие**
14.40 – 15.00

Эмоциональный интеллект

(ЭИ; англ. emotional intelligence, EI) - способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. Относится к гибким навыкам.

По менее научному определению С. Дж. Стейна и Говарда Бука - эмоциональный интеллект, в отличие от привычного всем понятия интеллекта, «является способностью правильно истолковывать обстановку и оказывать на неё влияние, интуитивно улавливать то, чего хотят и в чём нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу и быть обаятельным».

Материал из Википедии - свободной энциклопедии

«**Эмоция** – некая реакция на определенный стимул. Стимул разворачивается здесь и сейчас, и у нас возникает честная реакция организма на происходящее в этом пространстве некое событие. Кратковременная. Достаточно ярко, достаточно объемно проявляется в ситуации здесь и сейчас».

Грабенко Т.М.

«**Чувства.** Если эмоция – это реакция, то чувство – это процесс, в котором есть временной промежуток, есть источник – эмоция, событие, которое вызвало эту эмоцию, есть какое-то подкрепление, развитие, и какой-то финал. Это процесс, растянутый во времени, подкрепленный целой серией событий и опыта».

Грабенко Т.М.

«**Состояние** – глубокое, длительное, устойчивое, проявляющееся вне зависимости определенных стимулов и процессов, которые развиваются вокруг. Человек уходит в свое состояние и оказывается с таким «аутичным синдромом». Т.е. он погружен в некое свое переживание, которое отделено от внешнего мира».

Грабенко Т.М.

10 эмоций

Интерес
Радость
Удовольствие
Страх
Гнев
Грусть
Стыд
Вина
Обида
Отвращение

4 способности эмоционального интеллекта

1. Точное эмоциональное самоопределение.
2. Умение контролировать свои эмоции, управлять своими эмоциями или навыки саморегуляции.
3. Точное определение эмоционального состояния другого.
4. Управление отношениями, посредством эмоциональных состояний.