

ТЕБЕ, УЧИТЕЛЬ, НА ЗАМЕТКУ!

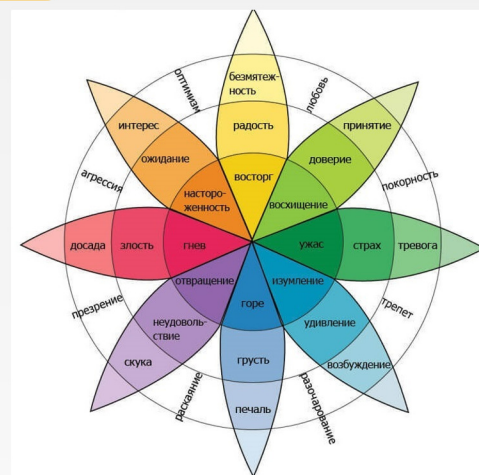
1. Делиться чувствами. Учителя — самые лучшие примеры эмоционального регулирования. Делитесь своими чувствами, своими эмоциями, которые испытываете в течение дня, урока, — это верный способ помочь обучающимся понять связь между чувствами и поведением.

2. Задать нужный тон. Начинайте школьный день, спрашивая учеников о вещах, которые могут их беспокоить. Спросите о домашнем задании, о том, что они ели на завтрак, и так далее. Идея состоит в том, чтобы обсудить любые события, которые, вероятно, вызвали у детей чувства и эмоции. Это дает вам подсказку, у кого из ребят сегодня может быть трудный день и почему.

3. Важность эмоционального контроля. В целом, эмоциональный контроль — это способность влиять на то, что поддается контролю. Например, мы не можем по-настоящему управлять поведением грубияна, но в силах справиться с собой.



ИЛИ ТЫ УПРАВЛЯЕШЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ, ИЛИ ОНИ УПРАВЛЯЮТ ТОБОЙ!



РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У УЧАЩИХСЯ

ПРИЁМЫ РАЗВИТИЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

1. «Отгадай, почему?»

Цель – развитие знания о своих эмоциях и эмоциях собеседника.

Задание проводится в парах. Первый участник описывает своё состояние.

Например, я счастлив. Второй участник должен угадать, почему, составить вопрос.

Например, ты получил хорошую оценку сегодня?

Диалог между обучающимися развивает знание о своих эмоциях и об эмоциях собеседника.

-Использовать также как классный руководитель для разрешения конфликтных ситуаций.

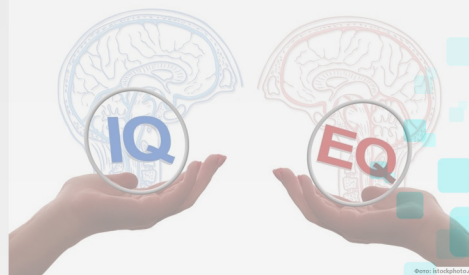


2. «Отгадай эмоцию»

Цель: определить чувства людей по картинке.

Попросить учащихся назвать эмоцию на картинке, а затем попробовать изобразить ее самому. Это умение позволяет чувствовать людей, а значит, управлять их эмоциями.

Использовать: как рефлексия, подготовка к впр, ГИА; воспитательная беседа; описание героев произведений по литературе и др.



3. «Молчим и делаем»

Цель: найти общий язык, выработать свой стиль сотрудничества.

Не говоря ни слова, нужно определить свою картинку по теме, собрав пазл.

Дети объединяются в 3 группы, каждой группе достаются части пазла.

Неподходящую часть пазла можно отдавать другой группе, но нельзя забирать и спрашивать, вообще говорить.

Это упражнение тренирует самоконтроль и мотивацию, а также важно для сотрудничества.

Использовать на этапе мотивации, выхода на тему. Как классный руководитель сплочение детского коллектива, выявление лидера.

4. Спина к спине.

Цель: совершенствование устной речи, слушания, наблюдения, ощущения.

Ребята садятся друг к другу спиной, им выдаются листочки, на которых изображено, например, расписание распорядка дня. Задача - рассказать о планах на будущее.

Упражнение помогает слушать и слышать друг друга, что важно в развитии отношений.

5. «Интервью»

Цель: поддержание отношений, развитие активного слушания.

Каждому ученику раздаётся карточка. В карточках написаны темы, по которым нужно построить диалог. Ученики объединяются в 2 команды, садятся друг напротив друга.

Время - 20 секунд на диалог. После завершения времени пересаживаются по часовой стрелке, таким образом, меняются партнеры в диалоге. Упражнение способствует поддержанию отношений, активному слушанию.

6. «Письмо себе»

Цель: развитие внутренней осознанности, своего места на данном жизненном пути.

Предложите своим учащимся написать письмо самому себе и от лица другого человека взглянуть на свою жизненную ситуацию, обдумать, дать совет, поддержать, восхититься или пожуричь. Тем самым мы запускаем механизм самоанализа и саморегуляции. Этот прием сочетает в себе развитие и совершенствование письменных навыков, развитие внутренней осознанности, понимание своих чувств, эмоций и своего места на данном жизненном этапе.

