

Примеры



Бюджетное учреждение Омской области
"Центр социальной помощи семье и
детям (с социальной гостиницей)"

Что такое?



Побеседуйте с ребенком:

- Что такое грусть (гнев, радость, стыд и т.д.)
- В каких обстоятельствах люди испытывают чувство грусти (гнева, радости, стыда и т.д.);
- Как грусть (гнев, радость, стыд и т.д.) ощущается в теле;
- Почему мы грустим (злимся, радуемся, стыдимся и т.д.) и зачем нам дано это чувство;
- Как меняется наше мировосприятие, когда мы грустим (злимся, радуемся, стыдимся и т.д.)?



ПОВЫСИТЕ УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Время проведения

КАЖДУЮ СРЕДУ
В 15.00

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ
545-000

Подробнее



Школа эмоционального интеллекта

Знаю
Чувствую
Управляю



Ласковое солнышко



Положите руки в районе сердца и послушайте, как оно стучит. Представьте, что в груди кусочек солнышка. Яркий и теплый свет разливается по телу, рукам, ногам. Оно согревает вас, наполняет энергией и хорошим настроением. А теперь обнимите это солнышко, обнимите себя или прижмите руки к груди и почувствуйте тепло

Омск, Комсомольский городок, 15
буцспсд.рф



Цель

повышение уровня
эмоционального
интеллекта младших
школьников

Особенности

12 занятий по 1 часу
Методы арт-терапии
Подвижные игры
Медитации
Тематические беседы



Программа

Развитие

самопонимания

- какой я?
- какие эмоции и чувства я испытываю?
- как эмоция проявляется в теле?
- в каких ситуациях я испытываю эти эмоции?

Развитие

эмпатии

- что чувствуют другие люди?
- как понять какие эмоции испытывают другие люди?
- как реагировать, когда другой человек злится или плачет?

Коррекция

эмоций

- как избавиться от злости и гнева?
- как побороть страх?
- как перестать стыдиться и стесняться?
- как обрести спокойствие?
- как снять напряжение



Результат

Понимание своих чувств и эмоций

Способность к вербализации чувств

Позитивное отношение к себе

Навыки избавления от негативных эмоций
социально приемлемыми способами

Навыки управления своими эмоциями

Улучшение эмоционального фона

Коммуникативные навыки

Навыки саморегуляции и
самоуправления

Развитая эмпатия

Уважение к другим людям