



*Коммунальное государственное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №32
города Павлодара»*

*Развитие EQ родителей как основа эмоционального
благополучия ребёнка.*

*г. Павлодар
12.08.2022.*

EQ- эмоциональный интеллект

- Эмоциональный интеллект (Emotional Intelligence или Emotional Quotient) — это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим. Навык помогает решать практические задачи и достигать поставленных целей в жизни, учёбе, работе. Люди с развитым эмоциональным интеллектом умеют договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации.

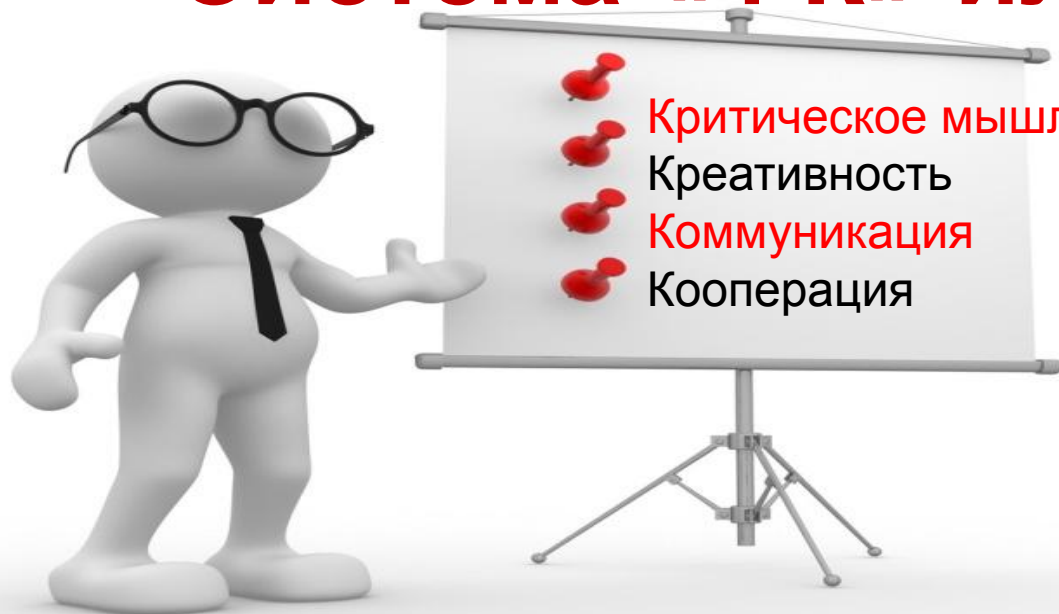
Чтобы развить эмоциональный интеллект, нужно сосредоточиться на четырех драйверах: **осознанности, самооценке, мотивации и адаптивности**. Развитие каждого из драйверов формирует освоение соответствующей эмоционально-интеллектуальной стратегии.

- **Осознанность.** Включает осознанность своих мыслей, чувств и поведения. Развивает стратегию «Философов». Философы быстро учатся и накапливают знания, но им сложно перейти от теории к практике и перевести знания в реальные навыки.
- **Самооценка.** Включает принятие, способность не зависеть от внешних оценок и мнений, позитивное восприятие мира и решительность. Помогает освоить стратегию «Звёзд». Такие люди уверены в себе, но склонны говорить, чтобы произвести впечатление. Звезды рискуют остаться на уровне «впечатлений», если не прокачают драйверы осознанности и мотивации.
- **Мотивация.** Включает открытость новому, целеполагание, переживание неудач, стремление к самоактуализации. Помогает освоить стратегию «Героев». Герои получают удовольствие от саморазвития и достижений, поэтому постоянно совершенствуются и могут вести за собой людей. Герои рискуют быстро перегореть, если не осознают причин своей работы.
- **Адаптивность.** Включает в себя эмпатию, стрессоустойчивость, принятие решений и коммуникабельность. Развивает стратегию «Руководителей». Такие люди стрессоустойчивы, эмпатичны и трудолюбивы, но подвержены синдрому самозванца. Это когнитивное искажение, когда человек считает себя обманщиком и не приписывает достижения своим качествам и навыкам.

Эмпáтия^[1] (греч. (греч. ἐν — «в» + греч. (греч. ἐν — «в» + греч. πάθος — «страсть» (греч. ἐν — «в» + греч. πάθος — «страсть», «страдание» (греч. ἐν — «в» + греч. πάθος — «страсть», «страдание», «чувство» (греч. ἐν — «в» + греч. πάθος — «страсть», «страдание», «чувство», «сочувствие» (греч. ἐν — «в» + греч. πάθος — «страсть», «страдание», «чувство», «сочувствие»)) — осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания^[2].

Соответственно **эмпáт** — это человек с развитой способностью к эмпатии.

Система «4 К» или Soft skills



Позитивное намерение



90% конфликтов не произошло бы, если бы люди знали данную формулу и применяли ее при общении. Выглядит она так:



Важно понимать, что намерение – всегда позитивно!

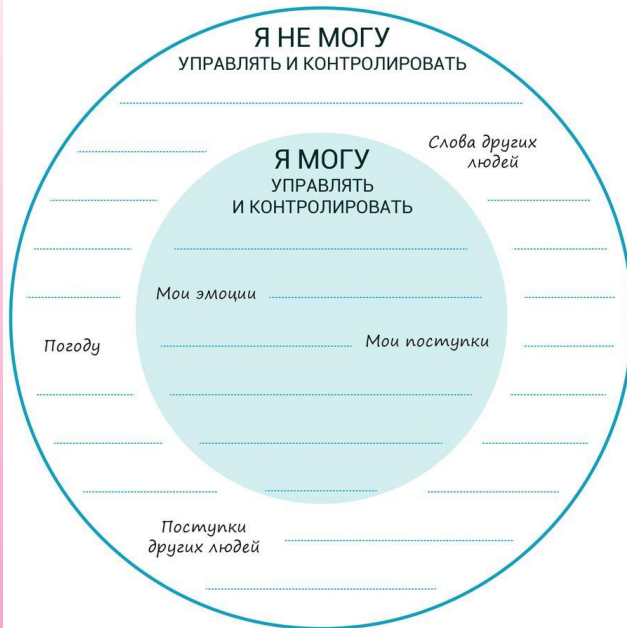
Действие или значение, которое мы ему придаем, может быть негативным, но намерение всегда является позитивным. Например, люди часто кричат на кого-то не потому, что им вдруг захотелось покричать. На самом деле они желают добра и хотя бы как лучше, просто способ, которым они это делают, не самый лучший. Умение увидеть истинное намерение это «мега скилл»!

Попробуй привести 5 примеров своего негативного поведения, или негативного поведения других людей и записать, какое позитивное намерение могло стоять за этим действием!

ДЕЙСТВИЕ	НАМЕРЕНИЕ

ЗОНА МОЕГО КОНТРОЛЯ

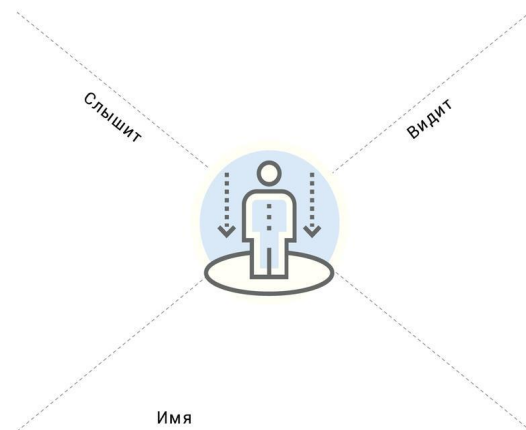
Пожалуйста, дополни.



Карта эмпатии



Проведи интервью с интересным человеком, узнай как устроена его жизнь, что он наблюдает, слышит, чувствует, делает. Тебе помогут опорные вопросы на следующей странице.



Говорит и делает

«Боль»

Что вызывает неудобство, раздражает или мешает достигать целей

.....
.....
.....

«Выгода»

Что радует, является целью или ассоциируется с успехом

.....
.....
.....

Гармоничные детско-родительские отношения:



- **эмоциональное принятие ребенка** (безусловная любовь к ребенку – «Люблю ребенка не за что-то, а потому, что он мой ребенок», уважение его индивидуальности);
- **наличие эмоциональной атмосферы в семье** (доминирование положительных эмоций в семье);
- **эмоциональная близость детей и родителей** (развитая эмпатия родителей, оказание эмоциональной поддержки посредством слова: «У тебя все получится», жеста, теплого прикосновения и др., удовлетворение ребенка в эмоциональном контакте (мама обнимает, целует, гладит ребенка).

Детско-родительский тренинг

- Тренинг активизирует стремление участников к познанию себя и самосовершенствованию, тренинг дает возможность пережить на собственном опыте то, о чем лекция говорит вообще. Наблюдая происходящие в группе, каждый участник может идентифицировать себя с другими и использовать это при оценке собственных *чувств и поведения*. Также в процессе тренинга участники могут смоделировать и опробовать различные навыки, которые в дальнейшем они могут перенести в семейную жизнь.
- Детско-родительские тренинги выстроены таким образом, чтобы укрепить отношения между родителями и ребенком. В процессе занятий родители становятся более сензитивными к своим детям и научаются относиться к ним безоценочно, с пониманием, создавая атмосферу принятия, в которой ребенок может чувствовать себя в достаточной безопасности.
- На занятиях много игр. Известно, что существенным психологическим признаком игры является одновременное переживание условности и реальности создавшейся ситуации. Человек знает, что играет, и в то же время ведет и чувствует себя так же, как в ответственных условиях реальной действительности. Поэтому игра служит не только

«Мамина школа»



- 1. Упражнение «Уровень Счастья»

2. Упражнение «Формула Счастья»



Выбираем картинки, которые отображают мою формулу Счастья

Объединяемся в группы





- Работа в группах: на 5 листах составить/написать/изобразить Формулу Счастья

Работа групп над Формулой Счастья



Представление групп Формулы Счастья



Упражнение «Серебряное Счастье»





Упражнение «Жалобщики»



Упражнение «Работа с душой»



Памятки «Счастливая семья-счастливые дети»



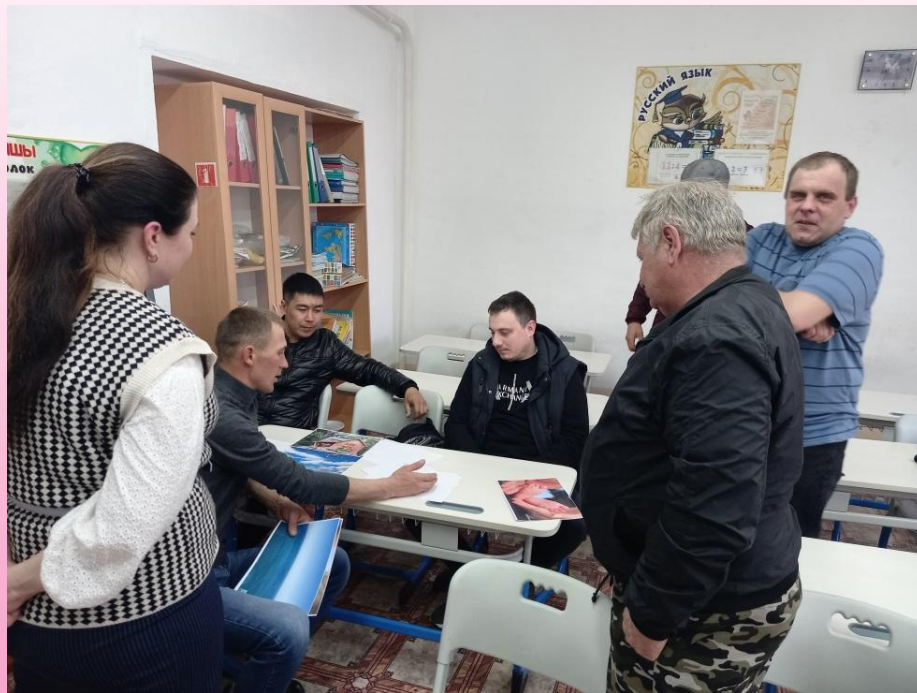
Папина школа



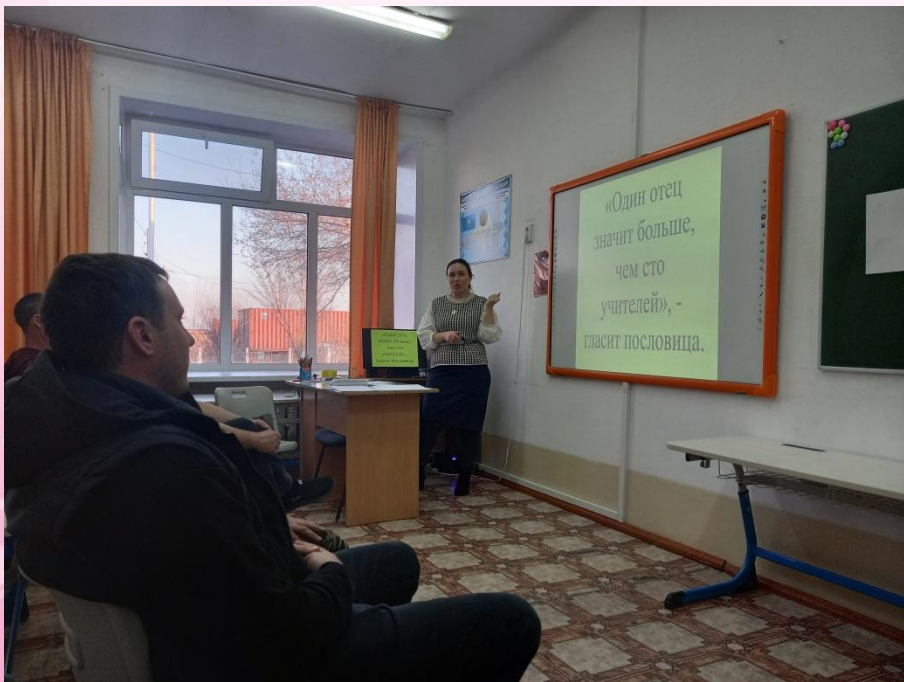
Упражнение «Формула Счастья»



Презентация «Формулы Счастья группами»



Диалог о роли отца в воспитании



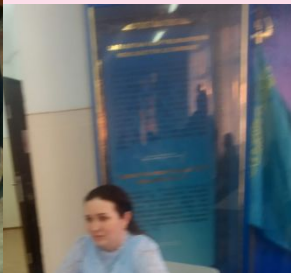
Родительское собрание-консультация



Консултации со специалистима и учителјами-предметникама



Индивидуальные консультации



Участники «Семейной гостиной»



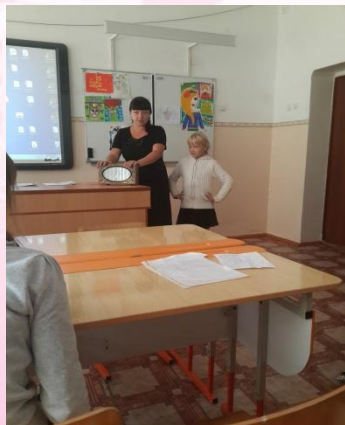
Детско-родительский тренинг



Работа с родителями



Тренинги, семинары для родителей, детей



Праздник, организованный родителями для детей



*Спасибо за
внимание!*

