

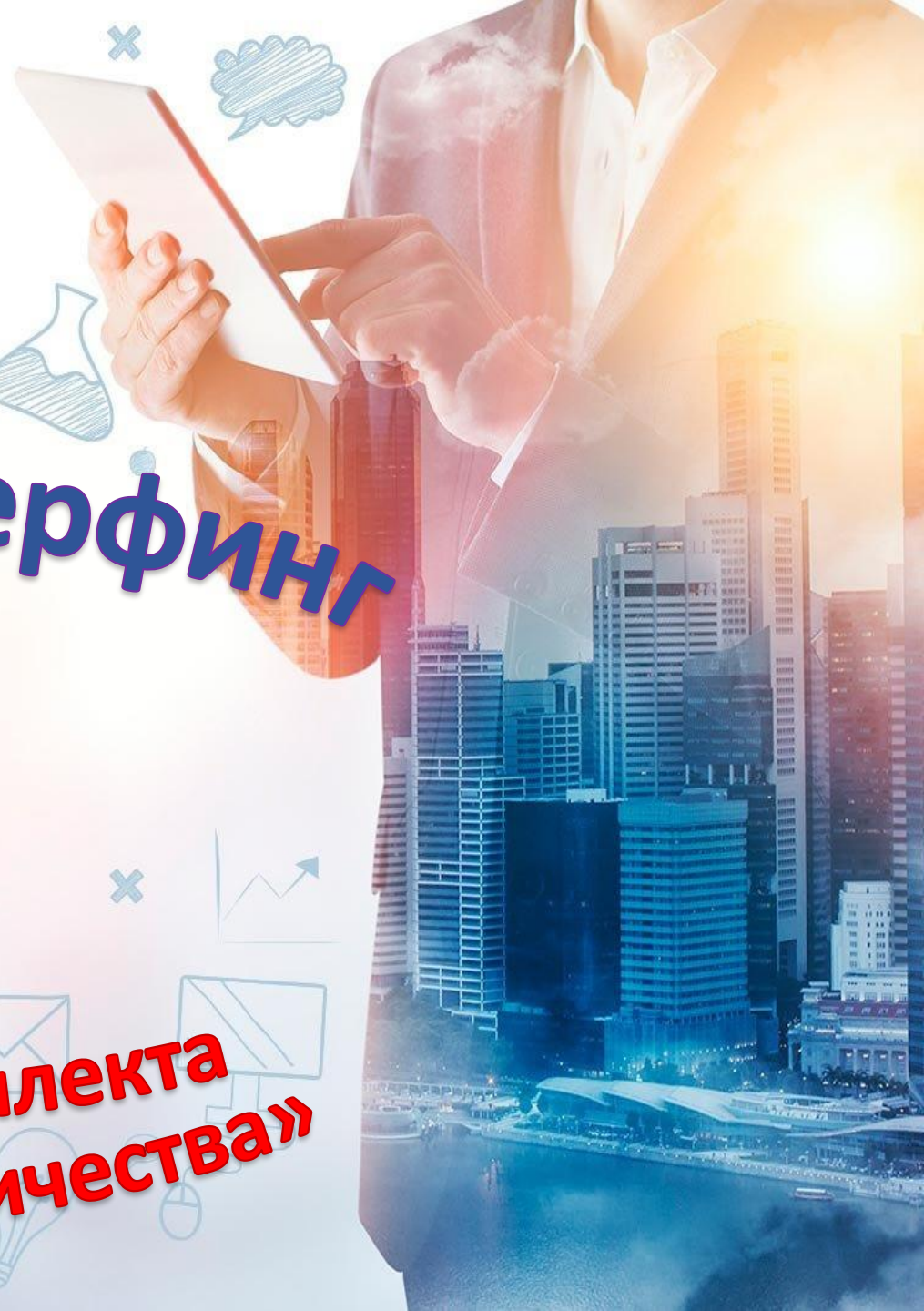


2023
ГОД ПЕДАГОГА
И НАСТАВНИКА

Педагогический трансфинг



«Развитие эмоционального интеллекта педагогов ДОО в условиях наставничества»

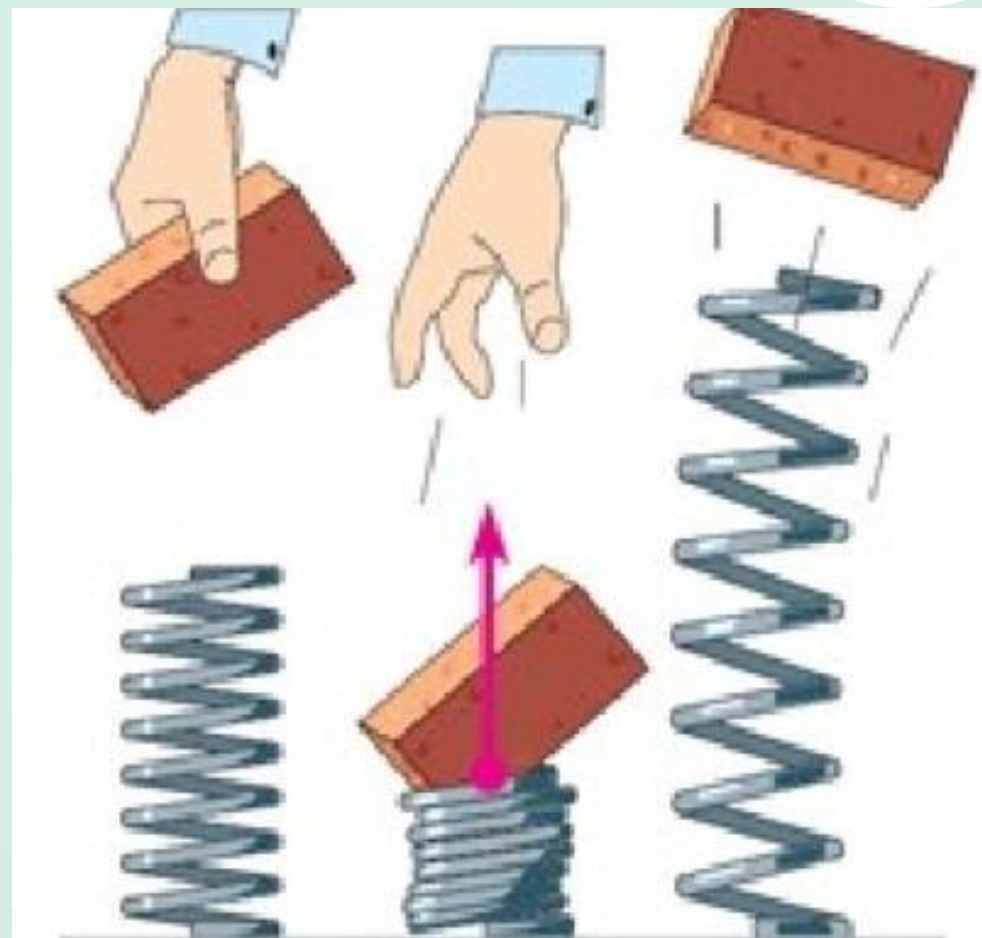


Упражнение «Запрет на выражение эмоций»



И

ИЛИ





- *подавлять эмоции,*
- *бороться с негативными эмоциями .*



- *принимать,*
- *проживать,*
- *управлять*

Управление эмоциями

Осознание
уместности
эмоций

Определение

Эмоция – выбор – реакция

*изменение
объекта*

*изменение
убеждений*

*физиологический
способ*

концентрации (работа с мышлением)



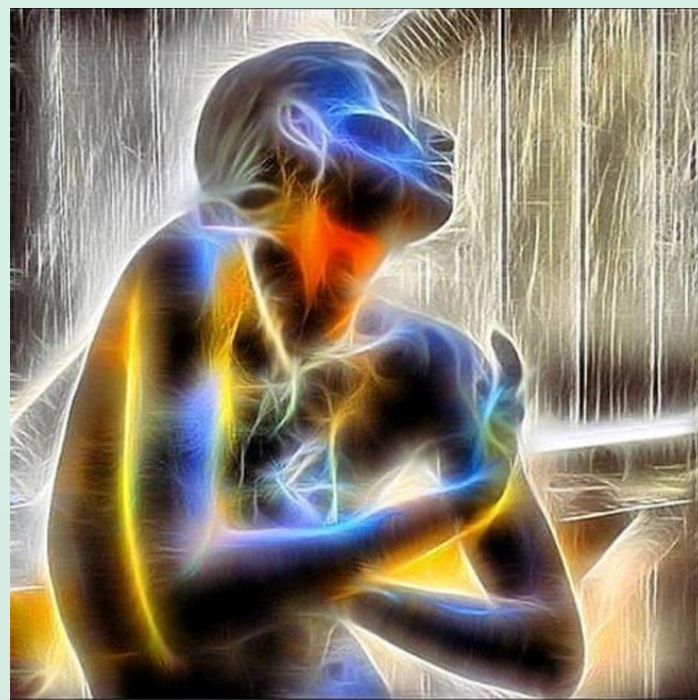
Способы отреагирования (проживания) эмоций



**через творческое
Самовыражение
(арттерапия)**



через тело



Как прожить эмоции?

радость



печаль



гнев



Упражнение «Мусорное ведро»



Цель: освобождение от негативных эмоций.



Упражнение «Шаг вперед – шаг назад»



Что вы обычно говорите своему ребенку, когда недовольны его поведением или поступком?



- Ты опять не убрал игрушки!

- Ты не выполнила мою просьбу!

- Ты постоянно мне грубишь!

**Что объединяет
все эти
высказывания?**

***В итоге такая беседа грозит перерасти
в конфликт, причём непродуктивный***

2023

ГОД ПЕДАГОГА
И НАСТАВНИКА



Инструмент «Я – высказывание»



Сравним два варианта сообщения

2023

ГОД ПЕДАГОГА
И НАСТАВНИКА



**«Ты никогда не выполняешь
мои просьбы!!!»**

**«Когда приходится долго просить, я
расстраиваюсь и огорчаюсь, потому
что складывается впечатление, что
мы чужие.**

**Я бы хотела рассчитывать на твою
помощь»**

Техника *Я-сообщение* не заставляет партнера защищаться, она, напротив, приглашает его к диалогу, дает возможность высказать свое мнение и оставляет обоим участникам диалога поле для маневров.



Использование этой техники требует некоторого опыта, поскольку не всегда можно быстро сориентироваться и перестроить фразу, однако со временем это будет получаться все лучше и лучше.

Упражнение «Выявление»

Цель: сохранение психологического здоровья путем переключения социальных ролей.



- Дети
- Работа
- Муж
- Друзья
- Питомец
- Я
- Родственники



Приоритеты



1 - Я

2 - Муж

3 – Дети

**-Работа,
родственники,
друзья, питомцы**



Кто чем богат, тот тем и делится!



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Упражнение «Удовольствие»



Цель: осознание имеющихся внутри ресурсов для восстановления сил.

