2 слайд

Известно, что развитие личности – процесс многонаправленный.

Психологи выделяют 4 направления развития личности.

Три из них нам хорошо знакомы.

2.1. Первое направление – физическое развитие. Все мы помним, как в первые месяцы жизни ребенка были озабочены тем, сколько малыш поел, держит ли он уже головку. Научился ли переворачиваться, ползать, ходить. И сейчас мы заботимся о том, чтобы наш уже подросший ребенок был здоров. Все это имеет отношение к физическому развитию.

2.2 Чуть позже в фокус нашего внимания переключился на интеллектуальное развитие. Вовремя ли ребенок начал говорить? Овладел ли понятийным мышлением? Научился считать? Читать? И многое другое, что показывает, насколько ребенок умеет усваивать и перерабатывать информацию.

2.3. Потом мы озадачиваемся тем, насколько наш ребенок растет ответственным, честным, способен ли он отличать добро от зла, хорошие поступки от плохих. Все это характеризует духовное развитие.

2.4 А ещё есть социально-эмоциональное развитие

3 слайд

Социально-эмоциональное развитие. Ключевым словом здесь являются эмоции. Что же такое эмоции? А эмоции – это…

*молча возьмем и подбросим вверх 10-15 листов бумаги, чтобы они красиво разлетелись по всему классу.*

4слайд

Да-да! Именно так вы и выглядели! Какие эмоции вы сейчас испытали? Всё дело в эмоциях. Они возникают непроизвольно в ответ на определенные стимулы. Все просто. Вот, смотрите.

5 слайд

Вы собираетесь ехать с работы домой, открываете навигатор и видите вот такую картину. Какие эмоции возникают?

*Аудитория дает ответ.*

6 слайд

А если перед вами милые котики?

*Аудитория называет эмоцию*.

Эмоциям очень трудно сопротивляться

7 слайд

Эмоции – это древнейшая и одна из важнейших составляющих нашей жизни. Эмоции – это первооснова общения.  Дети же еще более эмоциональны чес взрослые.

Эмоции во многом управляют нами, выполняя множество функций.

Они:

1. помогают оценить ситуацию или событие,
2. мобилизуют наши резервы в случае опасности или необходимости срочной реакции,
3. предупреждают об опасности – реальной или мнимой,
4. побуждают нас к деятельности, заставляя осуществлять действия, которые вызывают новые положительные эмоции.
5. Эмоции защищают нас от повторения ошибок, надолго сохраняя негативный след от них.

Они являются важнейшим элементом общения, передавая более 50% коммуникативной информации.

Первобытные эмоции, такие как страх, гнев, ярость могут полностью управлять нашим поведением, и тогда они способны разрушить нашу деятельность, отношения, всю нашу жизнь, если бы…

Слайд 8

не эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект — это область интеллекта, которую называют “здравым смыслом” человека, это эмоциональный эквивалент познавательного IQ. Это способность чувствовать и понимать, а затем эффективно применять силу и остроту эмоций, чтобы получать результат и приходить к сотрудничеству. Это именно то, что является важным условием лидерства, успеха в карьере и в бизнесе, счастья и уверенности в мире человеческих взаимоотношений.

Согласно новейшим исследованиям, успешность человека зависит не только от коэффициента умственного развития (IQ), но и от коэффициента эмоционального развития

- Как вы думаете в каком соотношении?

IQ 20%/EI почти на 80 %.   Человек, не умеющий регулировать свои эмоции, неспособный понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакции окружающих, не может  в жизни быть успешным человеком.

Современные ученые в один голос говорят о важности эмоционального интеллекта.

**Слайд 9**

И правда, наверняка многие из вас замечали такую историю: ваши одноклассники-отличники впоследствии достигали довольно средних успехов в жизни, в то время как менее академически успешные, но более активные и коммуникабельные поднимались до больших высот в карьере и образовании.

**Слайд 10**

Эмоциональной развитие предусмотрено и обновленными ФГОСами

Умение выражать, понимать и управлять своими эмоциями помогает гармонично взаимодействовать с собой и окружающими, мотивировать себя, мобилизовать свою энергию и устанавливать личностные границы для сохранения своих ресурсов.

Развитие личностного потенциала ребёнка, его способности к пониманию себя, к самоорганизации и саморегуляции даёт неоспоримые преимущества во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, усвоении социальных норм и правил, активной самореализации в обществе.

Слайд 11

Решать эту задачу можно двумя путями:

перестраивая среду, то есть саму школьную жизнь, создавая такие условия обучения, в которых эмоциональный мир, опыт взаимодействия со сверстниками и взрослыми обладают ценностью и заслуживают внимания независимо от достигнутого результата, где всё это становится предметом рефлексии и органично включается в учебный процесс;

организуя с детьми специальные занятия, в ходе которых социально-эмоциональное развитие становится педагогической задачей. Эффективность подобных занятий выше, а её результаты устойчивее, когда принятые на занятиях ценности и правила взаимодействия между детьми и педагогом, освоенные приёмы и техники переносятся в повседневное общение, интегрируются в образовательный процесс.

Именно с несколькими такими техниками я и хочу вас познакомить

11 слайд

**ПОЧЕМУ И КАК МЫ ЗЛИМСЯ.** ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЗЛОСТИ

**Цель занятия** Способствовать пониманию детьми причин возникновения злости; развивать умение распознавать невербальные проявления злости.

**Напряжённый, расслабленный**

Педагог спрашивает детей, замечали ли они, как сжимаются мышцы их тела, когда они злятся. Он рассказывает, что злость заставляет напрягаться всё тело, как бы делая его более сильным и готовым к обороне. Затем педагог предлагает детям понаблюдать за напряжением и расслаблением их мышц.

**Инструкция**

Давайте попробуем напрягать и расслаблять мышцы тела. Когда я скажу вам «напряжение», резко вдохните и постарайтесь напрячь ноги и руки, крепко сжать кулаки, стиснуть зубы и губы, наморщить нос. Когда я скажу «расслабление», медленно выдохните, расслабьте лицо, руки и ноги, разожмите кулаки, почувствуйте, каким тёплым и тяжёлым стало ваше тело.

После 2—4 повторов упражнения (напряжения и расслабления) педагог говорит детям, что они могут научиться управлять злостью. Для этого в тот момент, когда они почувствуют, что начинают злиться, их мышцы напрягаются, а дыхание становится более частым, нужно вспомнить это упражнение, начать дышать медленнее и попробовать немного расслабить мышцы тела.

ВЛИЯНИЕ ЗЛОСТИ НА ПОВЕДЕНИЕ. ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ЗЛОСТЬЮ

**Цель занятия** Создать условия для понимания пользы злости и необходимости управления этой эмоцией.

**Вулкан**

**Педагог.** Встаньте прямо, слегка расставьте ноги, опустите руки вдоль тела и спокойно подышите. Представьте, что вы вулканы, что у вас в животе кипит горячая, жидкая лава. Положите ладони себе на живот, вдохните, выпятив живот, и выдохните, втянув его обратно. Повторите ещё два раза. Теперь сделайте глубокий вдох и одновременно медленно вытяните руки над головой. Представьте, что лава поднимается вверх. С выдохом наклонитесь вперёд, опуская руки вниз. Повторите упражнение ещё два раза. Теперь спокойно подышите, выпячивая и втягивая живот.

**ПРИЯТНЫЕ И НЕПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ.** МОДАЛЬНОСТЬ ЭМОЦИЙ

**Цель занятия** Создать условия для развития умения управлять своими эмоциями.

**7. Снежки**

Педагог говорит детям о том, что иногда бывает трудно управлять неприятными эмоциями. В этом случае может помочь игра в «снежки». Нужно написать на листе бумаге название неприятной эмоции или нарисовать ситуацию, которая с ней связана, а затем скомкать лист бумаги, сделать из него «снежок».

Дети получают лист бумаги. Они вспоминают ситуацию, вызывающую неприятные эмоции. Затем каждый выбирает подходящий цветной карандаш или фломастер.

**Важные заметки**

Часто неприятные эмоции ассоциируются с насыщенными цветами: красным, синим, тёмно-зелёным, чёрным, коричневым и др. Приготовьте побольше карандашей или фломастеров таких цветов, чтобы их хватило всем.

Дети закрашивают листы бумаги выбранным цветом и делают из них комочки. Затем они по очереди выходят к доске и пытаются забросить «снежки» в специально приготовленную корзину или коробку, расположенную так, чтобы дети могли сделать несколько попыток забросить в неё «снежок».

**Важные заметки**

Педагог может медленно считать от 1 до 10. По мере счёта дети всё сильнее и сильнее сжимают в руках свои «снежки». На счёт 10 дети все вместе с силой кидают «снежки» в стену. После завершения занятия нужно попросить детей навести порядок в классе.

**КОГДА СТРАХ ПОМОГАЕТ, А КОГДА МЕШАЕТ?** ЗНАЧЕНИЕ ЭМОЦИИ «СТРАХ»

**Цель занятия** Создать условия для понимания важной роли эмоции «страх» в обеспечении безопасности человека.

**Песок**

Педагог включает аудиозапись звуков морского прибоя, предлагает детям сесть поудобнее, закрыть глаза и отправиться в воображаемое путешествие.

**Инструкция**

Представьте, что вы гуляете по берегу моря. Вы видите, как весёлая волна набегает на берег и возвращается назад. Вы видите свои следы на песке. Представьте, что вы набираете песок в обе руки. Вдохните и сильно сожмите песок в руках (пауза 3–4 секунды). Выдохните и расслабьте руки (пауза 3 секунды). Снова сожмите кулаки. А теперь представьте, что вы медленно высыпаете песок из рук и он струйкой падает вниз (пауза 3–4 секунды). Раскройте ладони, потрясите ими, чтобы стряхнуть остатки песка. Теперь потрите ладони друг о друга, вдохните, выдохните и откройте глаза.

После выполнения упражнения педагог говорит детям, что они могут всегда мысленно вернуться на берег моря и поиграть с песком, если им захочется почувствовать себя спокойнее.

**Важные заметки**

При выполнении этого упражнения старайтесь произносить слова в медленном, спокойном темпе, делая паузы между предложениями, чтобы дети успели мысленно выполнить предлагаемые действия. Следите за движениями рук детей — это поможет вам поддерживать нужный темп. Возможно, кому-то из детей захочется открыть глаза. Позвольте им выполнять упражнение в комфортном для них варианте.

**ПОЧЕМУ И КАК МЫ ГРУСТИМ.** ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ГРУСТИ

**Цель занятия** Расширить знания об эмоции «грусть», её причинах, вербальных, паравербальных и мимических проявлениях.

**Букет ромашек от грусти**

**Педагог.** Когда мы видим грустного человека, нам хочется его поддержать, поднять ему настроение. Как мы можем это сделать? Давайте все вместе сделаем проверенное средство от грусти — букет ромашек.

*Дальнейшая работа организуется в группах по 4–5 человек. Каждая группа получает фломастеры, 2 жёлтых бумажных круга диаметром 10 см, по 2 лепестка из белой бумаги для каждого ребёнка, клеящий карандаш.*

**Инструкция**

Каждая команда сделает свою волшебную ромашку. Но сначала подумайте, какие добрые слова или действия могут помочь тому, кто грустит. Вспомните как можно больше таких слов. Потом возьмите каждый по два лепестка и фломастер. Напишите по одному такому слову на каждом лепестке или нарисуйте что-то, что поможет человеку почувствовать себя лучше. Если вам трудно записать слова самим, я помогу. После этого мы объединим ваши лепестки в волшебные ромашки.

*Когда дети сделают лепестки, педагог предлагает приклеить их к серединке ромашки. Для этого надо наклеить лепестки по кругу на один из жёлтых кружков, а затем приклеить второй кружок сверху. В конце занятия педагог на доске составляет из получившихся ромашек букет. Букет ромашек можно оставить в классе и возвращаться к нему, если кто-то загрустит.*

**Важные заметки**

Детям может быть трудно скоординировать свою работу так, чтобы все лепестки были наклеены равномерно. Предложите им заранее обсудить, как они будут организовывать совместную деятельность.

12 слайд

А завершить я хочу словами писателя Чарльза Свиндолла: «Жизнь на 10% состоит из того, что происходит со мной, и на 90% из того, как я на это реагирую».

Так что все в наших руках.

Эмоциональное благополучие — это способность самостоятельно совладать со стрессом, быть жизнестойким, переживать эмоции, которые обеспечивают хорошее настроение. Эмоциональное благополучие зависит от таких навыков, как позитивное мышление, эмоциональная регуляция, осознанность, жизнестойкость и т.д. Когда человек эмоционально благополучен, он лучше справляется со стрессом и сильными эмоциями в проблемных ситуациях, с разочарованием. Все это позволяет получать удовольствие от жизни, быть счастливым и более эффективно достигать цели.