



Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение детский сад №18 «Солнышко»

муниципального образования
Приморско-Ахтарский район

Рабочая тетрадь **Развитие эмоционального** **интеллекта начинающего** **педагога**



М.Г.Горюнова
И.Ф.Шафаростова
И.Н.Самкова

г.Приморско-Ахтарск
2024

УДК 159.942
ББК 88.91

Горинова М.Г., Шафаростова И.Ф., Самкова И.Н. Развитие эмоционального интеллекта начинающего педагога. Рабочая тетрадь – Приморско-Ахтарск, 2024. – 20 с.

Печатается по решению педагогического совета МБДОУ № 18 МО Приморско-Ахтарский район, протокол №1 от 30.09.2024г.

Научный руководитель: старший преподаватель кафедры дошкольного образования ГБОУ ИРО Краснодарского края Бешук Светлана Анатольевна.

Рецензент:

руководитель ТМС МО Приморско-Ахтарский район А.И.Петряева
директор МКУ ЦПО МО Приморско-Ахтарский район В.А. Стрюков

Рабочая тетрадь «Развитие эмоционального интеллекта начинающего педагога» предназначена для самостоятельной деятельности молодых педагогов по формированию навыков общения с детьми, родителями и коллегами. Пособие представляет собой сборник заданий, кейсов, педагогических ситуаций, которые помогут педагогу теоретически подготовиться к аналогичным проблемам, научиться регулировать свое эмоциональное состояние, принимать взвешенные решения в процессе общения с участниками образовательных отношений.

Рабочая тетрадь адресована начинающим педагогам детских дошкольных образовательных учреждений.

© МБДОУ № 18 МО Приморско-Ахтарский район

© М.Г.Горюнова, И.Ф.Шафаростова, И.Н. Самкова

Содержание

№ п/п	Наименование	Страница
1	Работа с чек-листами по ЭИ (вопрос-ответ)	4
2	Упражнения на развитие эмпатии (вопрос-ответ)	7
3	Психологические мини-тренинги	8
4	Задание «Эмоциональный словарь»	10
5	Вопросник самосознания	11
6	Решение педагогических ситуаций (вопрос-ответ)	12
7	Используемая литература	22

Уважаемые педагоги! Выполняя эти задания, Вы научитесь понимать себя, владеть собой, сочувствовать окружающим и результативно взаимодействовать с другими людьми. Высокий уровень эмоционального интеллекта позволит Вам избежать многих проблем, главная из которых - профессиональное выгорание. Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы.



Что такое эмоциональный интеллект?



Какие эмоции Вы знаете?



Зачем нужны эмоции стыд и страх?

—

—



Зачем нужны эмоции зависть, отвращение, печаль?

—

—

—



Зачем нужны злость и грусть?

—

—

—



Какие способы саморегуляции Вам известны?

—

—

—

—



Продолжите фразу: «По-моему мнению педагог – это тот, кто...»



Что Вы больше всего цените в своей профессии?



Назовите ваши лучшие профессиональные качества



Что может быть причиной Вашего хорошего настроения?



Когда я не согласен с коллегами, то я.....



Вспомните день, в который Вы охотно идете на работу?



В чем заключается Ваша основная проблема в общении с родителями?



Продолжи фразу: «Эмоционально-благополучный человек – это...»_____

—

—



Упражнения на развитие эмпатии

Психорисунок «Нарисуй за минуту». За одну минуту необходимо нарисовать свое настроение, не рисуя ничего конкретного, только линии, формы, различные цвета.

«Назови эмоцию». Предлагаются фотографии людей, выражающих какие-либо различные эмоции. Необходимо их распознать и назвать.



Эмоции исторических персонажей»

Вспомните пять исторических персонажей. Затем представьте эмоции, которые человек испытывал во время разных событий своей жизни.

Пример: Авраам Линкольн видел, как людей продавали на рыночной площади, и чувствовал печаль оттого, что у него не было семьи, злость из-за того, что людьми торговали как животными, и беспомощность, потому что ничего не мог с этим поделать.

«Эмпатия и злость»

Упражнение поможет справиться со злостью на другого человека при помощи эмпатии. Вспомните ситуацию, когда вы очень злились на кого-то, а затем создайте эмпатическое утверждение. Например:

Раздраженный человек: «Ты никогда не делаешь того, о чем я прошу!»

Эмпатический слушатель: «Ты испытываешь раздражение из-за того, что я не сделал свою работу и тебе пришлось работать за меня».

Психологические мини-тренинги

«Психологическая скульптура»

В статике и в динамике изобразить разные эмоции, например, радость, испуг, тоску, восторг и т.д.

Дискуссия «Я и мои чувства»

Какие чувства я испытываю большую часть времени?

Понимаю ли я, чем вызвано то или иное чувство?

подавляю ли я те чувства, которые в нашем обществе считаются негативными (гнев, зависть, разочарование и пр.)? Почему?

Знаю ли я, как правильно, не деструктивным способом выражать свои чувства? Как именно?

«Зеркало»

Встаньте напротив зеркала, расслабьтесь. Начните изображать различные эмоции.

Радость: расслабьте лицевые мышцы и широко улыбнитесь, при этом подумайте о чем-нибудь приятном.

Удивление: расслабьте лицевые мышцы, широко откройте глаза, при этом подумав с удивлением: «Для чего это делать?» — спокойно закройте глаза.

Гнев: расслабьте лицевые мышцы и прищурьтесь, при этом напрягите нос и подумайте: «Как мне все это надоело!»

Счастье: расслабьте лицевые мышцы, вытяните губы в трубочку, затем растяните в улыбке.

Повторяйте упражнение каждый день хотя бы неделю, а затем попробуйте изображать эмоции только с помощью глаз: добрые, злые, любящие, завистливые глаза. Важно думать в этот момент о соответствующей эмоции.

«Назойливая муха»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голову опустите, закройте глаза. Представьте, что на ваше лицо пытается сесть назойливая муха. Она садится то на нос, то на губы, то на лоб, то на глаза.

Ваша задача — не открывая глаз, согнать назойливое насекомое. Через пару минут напряжение с мышц лица уходит, а вместе с ним — раздражение.

«Дышать правильно»

Сядьте на стул боком к спинке, выпрямите спину и расслабьте мышцы шеи. Руки свободно положите на колени, закройте глаза. Сконцентрируйтесь на дыхании. Дышите через нос, губы слегка сомкните, но не сжимайте. Проследите, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы, особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Глубокий вдох и продолжительный выдох повторите несколько раз. Упражнение позволяет стабилизировать эмоциональное состояние.

«Аверс и реверс»

Попробуйте переосмыслить негативное событие, найдите в нем небольшую выгоду. Возьмите лист бумаги и запишите три минуса и три плюса состояния, в котором вы оказались.

«Разобрать по косточкам»

Источником эмоций могут быть внешние события, а могут — внутренние стимулы: память, физическое состояние. Если эмоция, которую вы переживаете сейчас, имеет слишком высокий градус, сначала остыньте. Затем начните задавать себе вопросы:

Как я испытываю злость (другую эмоцию)?

Почему я испытываю злость?

Когда я уже испытывал злость?

Как часто я злюсь?

Чем злость мне помогает?

Чем и где злость мешает?

Разбор эмоции позволяет быстрее понять настоящую причину и источник реакции.

«Эмоциональный словарь»

В течение трех минут запишите слова, выражения, обороты речи (любые), которые позволяют вам точно выразить чувства. Запишите их в два столбца: положительные и отрицательные. Прделав это, обратите внимание на количество слов:

- более 30 слов - ваш словарный запас позволяет дифференцированно выражать ваши чувства; это предпосылка того, что ваши эмоциональные переживания будут поняты окружающими;

- от 20 до 30 слов - вы можете различным образом выразить свои чувства, однако тренировка вам не помешает;

- менее 10 слов - вам необходима тренировка в выражении чувств.

Обратите также внимание на то, каких эмоций у вас больше, положительных или отрицательных.

Вопросник самосознания

1. Что я собой представляю как человек?
2. Как я выгляжу со стороны?
3. Какие черты моей личности воспринимаются другими положительно, а какие – отрицательно?
4. Как мое понимание себя совпадает с пониманием меня другими людьми?
5. Какие я имею способности понимать ситуации, других людей?
6. Какими стереотипными установками в понимании и оценивании других людей я обладаю?
7. Что мешает мне в ситуациях общения?
8. Умею ли я анализировать и оценивать ситуации с позиции будущего?
9. Какими положительными и отрицательными коммуникативными качествами я обладаю?
10. Какие личностные качества мне помогают или мешают уживаться с другими людьми?

11. Какие внутренние, жесткие, стереотипные тенденции поведения владеют мною в процессе общения? Думаю ли я, как справиться с ними?
12. Мое место в жизни.
13. На какие свои качества я могу опираться в процессе общения, а какие из них нужно подкорректировать?
14. Что больше всего мешает мне в процессе общения?
15. Достоин ли я уважения и могут ли меня любить?
16. Что для меня является важным в общении, а что второстепенным?
17. Знаю ли я свои «слабые места», которые будут отрицательно сказываться на моем общении?



Решение педагогических ситуаций



Задание 1. Ситуация из жизни. Когда папа приводит Вову (5 лет) в детский сад, ребенок устраивает истерику «на пустом месте», прячется в личный шкафчик для одежды и сидит там, не желая выходить. Папа, предупредив воспитателя, уходит, оставляя ребенка в шкафу. Говоря при этом, что у Вовы проявляется «мужской характер». Воспитателю, конечно же, это не нравится, т.к. надо оставлять остальных детей, которые уже завтракают, и идти за Вовой в раздевалку. Мама более требовательна в этом вопросе. При ней ребенок так себя не ведет и спокойно заходит в группу.
Как быть молодому педагогу в этой ситуации?

Решение



Задание 2. Воспитатель с утра принес новые игрушки в группу. Все ребята внимательно рассматривают их. Намечается интересная игра. Только Петя, уединившись, сидя в уголке, не хочет принимать участие.

- Что ты такой грустный? У тебя все в порядке? - спрашивает его воспитатель.

- Да нет... я так, - шепчет мальчик, отвернувшись к стенке, чтобы никто не увидел на глазах слезы. И вдруг, уткнувшись в платье воспитателя, заплакал:

- Мне очень жаль маму... Папа с мамой сильно поругались и мама всю ночь проплакала.

Проанализируйте, как отражается поведение семьи на состоянии ребенка. Какую, по вашему мнению, помощь может оказать детский сад семье в создании здорового быта?

Решение



Задание 3. Мама пришла за дочкой в детский сад. Увидев маму, она радостно ей закричала: «Мама, а мы сегодня снеговика клеили!»

Мама. Почему у тебя вся одежда мокрая и грязная?

Дочка. Воспитательница сказала, что я очень старалась, и у меня получился самый смешной снеговик.

Мама. Сколько раз тебе говорить – клади штаны и варежки на батарею! Как я с тобой пойду сейчас по улице?

Дочка. А давай я братику дома сделаю точно такого же снеговика?

Мама. Вот теперь пойдешь в мокрой и грязной одежде.

Дочка замолчала и тихонько начала одеваться.

В чем мама допускает ошибку? Как бы Вы поступили на ее месте?

Решение



Задание 4. Когда за шестилетним Костей в детский сад приходит мама, она подолгу ждет сына, так как тот не торопится оставить группу, продолжает играть с ребятами. Часто требует, чтобы его одевала мама. Случается капризничает: «Почему ты пришла, а не папа?». Совершенно другая ситуация, когда приходит папа. Мальчик быстро убирает свои игрушки, самостоятельно одевается и спокойно идет домой... В ходе беседы с Костей, воспитатель выяснила, что все свободное время он проводит с отцом или бабушкой. Т.к. мама все время на работе.

Вечером за Костей пришел папа. Зашел разговор о сыне, о вчерашней поездке всей семьей к бабушке.

— А мама с нами не поехала к бабушке, она осталась дома,— ответил отец,— она у нас не очень-то шустрая, дела свои по работе доделывала дома,— сказал отец с раздражением в присутствии сына.

— Да, она у нас копуша! — подхватил мальчик.

Чем объясняется различное поведение в детском саду Кости в присутствии отца и в присутствии матери? В чем причина неуважительного отношения Кости к матери?

Решение



Задание 5. Юля (4 года) Бабушка, а можно я помогу тебе помыть посуду? Бабушка, увидев это: Ой-ой. Что ты! Посуда моя посуда очень дорогая, и ты можешь разбить ее. Юля, у тебя в жизни еще будут горы посуды, которые тебе придется перемыть.

Как вы оцениваете высказывание бабушки, и каковы могут быть его последствия? Что можно предложить бабушке при подобном случае еще?

Решение



Задание 6. В среднюю группу детского сада недавно поступил Марк (4 года). До этого дня, в детский сад он не посещал. После игры с конструктором, оставил все посреди группы и пошел играть в другую игру.

Как должна поступить воспитательница в данной ситуации?

Решение



Задание 7. Одного из ребят группы, дети зовут не по имени, а по национальности. Ребенок часто плачет из-за этого и не хочет ходить в детский сад. Воспитатель пытается объяснить детям, что они поступают не правильно. На что дети начинают дразнить малыша так, чтобы не слышали взрослые. **Какими могут быть действия воспитателя?**

Решение



Задание 8. У Сережи средние способности по всем образовательным областям. Семья задалась целью сделать из него вундеркинда. Каждый день у него расписан по минутам: после детского сада, его водят в прогимназию, музыкальную школу, на курсы английского языка и т.п., даже во время дневного сна в детском саду Сережу ведут на занятия спортивной секции. Свободного времени у ребенка нет. Родители говорят, что желают ребенку только добра и в будущем он скажет им спасибо.

Как помочь малышу обрести детство?

Решение



Задание 9. На собрании в подготовительной группе, воспитатель рассказала о важности физического воспитания детей. Бабушка одного мальчика категорически была против, чтобы ее внука не брали на прогулку и в бассейн, т.к. он часто простывает. Аргументировала она данный факт

тем, что педагоги не следят, как одеваются дети, самостоятельно же в этом возрасте они этого сделать не могут. На вопрос воспитателя о том, как же Сережа будет одеваться в школе, бабушка пояснила, что она, как и в детском саду будет помогать ему в этом, для чего специально уволилась с работы.

Как организовать работу с родителями Сережи? Что можно предложить бабушке для решения?

Решение



Задание 10. Мать делает замечание пятилетней дочери за то, что та отгоняет младшего брата от своего рабочего стола:

- Плохо себя ведешь. Ведь он меньше тебя, ему надо уступать.
- Все уступать да уступать! А если он мешает мне?! Если в моем рисунке чертит каляки-маляки?!
- Все равно, ты же старше его!

Поддержанный мамой, мальчик продолжает свое дело.

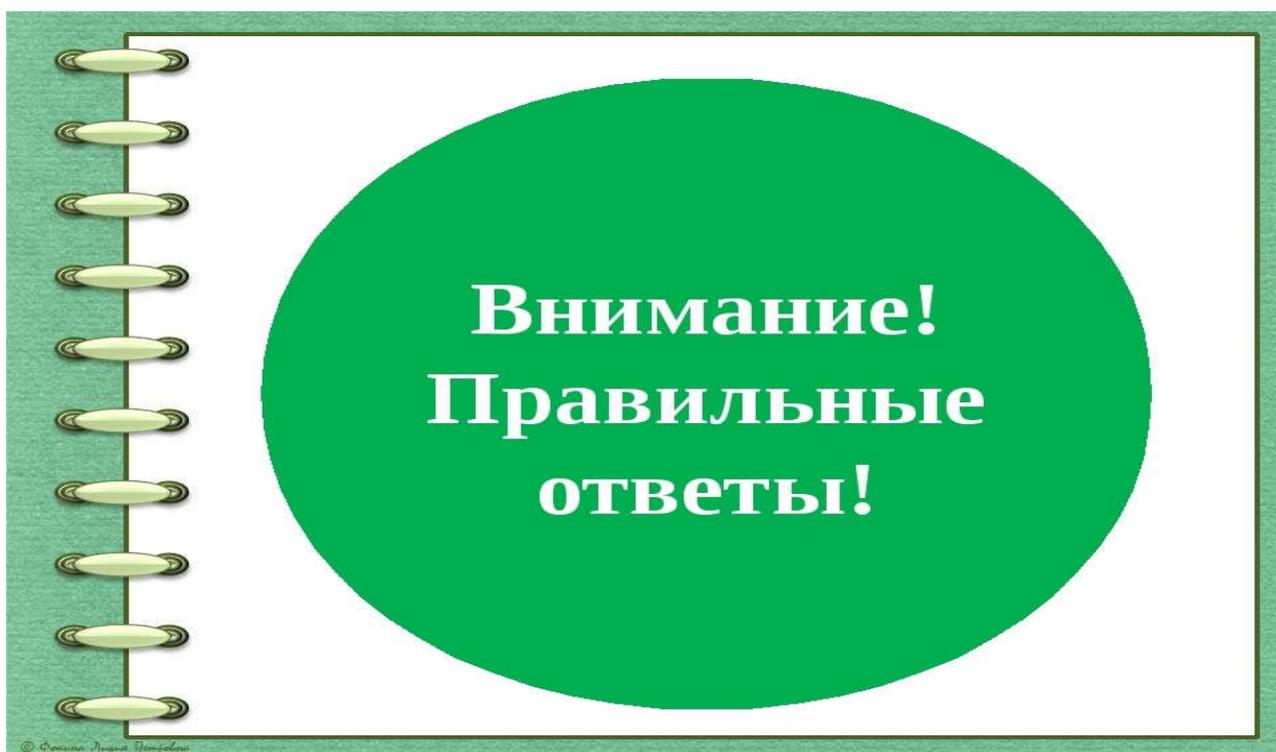
- Ах так? - сердится девочка, - будешь знать, как чужие рисунки портить! Вот тебе за это!

Девочка в сердцах толкает брата. Конфликт разрастается. В результате оба плачут.

В беседе с воспитателем мама сетует, что дети не дружны, не умеют ладить друг с другом.

В чем вы видите причину конфликта между братом и сестрой? Почему мы не наблюдаем в данной семье проявлений такой психологической особенности девочки как склонность к попечительской деятельности?

Решение



Решение педагогических ситуаций



Задание 1. Нужно организовать ребенку место для раздевания, которое не будет изолироваться (закрываться) дверцей, чтобы некуда было спрятаться.



Задание 2. У большинства детей из неблагополучных семей выявляются психические заболевания - невротическое развитие, неврозы, психопатии, задержка психического развития и многие другие. Оказание социально-педагогической помощи семье, через решение следующих задач: оказание семье консультативных, социально-педагогических услуг; содействие семье в повышении ее воспитательного потенциала, общей культуры, формировании здорового образа жизни; осуществление групповой и индивидуальной работы по профилактике негативных явлений среди детей (беседы, тренинги, решение проблемных задач, ситуаций, чтение и др.); прогнозирование социальной помощи детям и их семьям; обучение и развитие детей в соответствии с их индивидуальными психофизическими особенностями.



Задание 3. У ребенка гаснет интерес, желание делиться своими переживаниями, не доводит до конца начатое дело; словесный стимул. Надо дать понять значимость его труда для других; заочное поощрение: я знаю, что ты сможешь; будьте рядом с ребенком, а не над, объяснитесь с ним на равных).



Задание 4. Причина - неуважительное отношение папы к маме. Ребенок копирует поведение отца.



Задание 5. Бабушка Лены не права. При таком подходе желание трудиться у Лены может постепенно исчезнуть. Девочку необходимо включать в совместную деятельность, направляя ее действия. Совместная трудовая деятельность родителей и детей оказывает большое влияние на

психическое развитие последних. В доброжелательной атмосфере, созданной взрослыми, дети начинают понимать значимость труда, находят эффективные способы его выполнения. Можно налить в тазик воды и дать девочке посуду из небьющегося материала! Родителям недостаточно показывать детям свое трудолюбие, необходимо обучать их трудовым операциям.



Задание 6. В этой ситуации воспитательница должна учесть, что мальчик – новичок, он пока еще не знает правил детского сада. Необходимо учесть и его тревожное состояние. Ей нужно спокойно, доходчиво рассказать о правилах поведения в детском саду, затем с доброжелательной интонацией предложить: «Давай мы с тобой отвезем машинку туда, где она должна быть, то есть в гараж». Мальчик охотно выполнит это требование.



Задание 7. В данной ситуации необходимо применять различные методы: это и беседы (материал: маленькие рассказы, сказки с ярко выраженным этническим содержанием; через сказочные образы ребенок получает представления о справедливости, зле, добре и т.д.); и наглядные методы: рассматривание и обсуждение картин, иллюстраций, диафильмов, в которых показано поведение людей в окружающем мире, и личный пример авторитетного взрослого. И, конечно же, одним из важных звеньев по воспитанию основ толерантности у дошкольников является взаимодействие педагогов и родителей детей. Значение семьи в формировании толерантного сознания и поведения ребенка очень важно. Необходимо задействовать большой спектр мероприятий и разных видов деятельности дошкольников. Кроме этого, к воспитаннику, который подвергается оскорблениям со стороны сверстников, можно применить метод поощрения положительного поведения ребенка, с целью дальнейшего закрепления данных поступков и повышения его самооценки.



Задание 8. Родители ведь искренне уверены, что желают ребенку только лучшего. Может попробовать пойти от противного

- начать хвалить родителей, как много времени они уделяют малышу, добавляя каждый раз:

- как жаль только, что он не высыпается;

- на занятии лепкой все время зевал;

- что-то у него часто стало внимание рассеиваться;

- встретили тут бывшего воспитанника, с которым тоже много занимались, ему в школе очень не нравится. Мы замечаем, что он не умеет играть со сверстниками. Вы, наверное, с ним в другие игры играете? В какие? Ведь ведущая деятельность - игра. Как вы слушаете классическую музыку, что малыш представляет в это время? А что он рисует? Покажите позитивное отношение к родителям. Тогда будет легче «достучаться» до них.



Задание 9. В школе мальчику учиться будет трудно, так как слабая физическая подготовка не даст ему возможности полностью реализовать умственные способности. Мальчика необходимо заинтересовать посильными физическими упражнениями и подвижными играми, показывать пример положительного влияния физических упражнений на здоровье. Воспитатель должен уделять больше внимания индивидуальной работе с мальчиком.



Задание 10. Причина конфликта между братом и сестрой в том, что дети чувствуют неравное к себе отношение матери. Делать замечание, основываясь на том, что дочь старшая и поэтому должна уступить брату, неправильно. Именно это и способствует разрастанию конфликта между детьми. Получается, что брату можно все, все дозволено, ведь он же маленький, а девочка должна уступать ему как старшая. Такая позиция матери (позиция неравноправия) не правильная. В данной семье мы не наблюдаем такой психологической особенности девочки как склонность к

попечительской деятельности, потому что мать своим неправильным отношением к детям поставила девочку в позицию «Ты старшая, поэтому должна».

Таким образом, девочка чувствует себя ущемленной, возможно, испытывает чувство ревности и, обижая брата, она выплёскивает весь негатив на него. Чтобы девочка опекала брата, мать должна была поставить ее в позицию «Ты старшая, поэтому ты можешь помочь младшему, ведь ты знаешь и умеешь больше, чем он». Матери необходимо было просить девочку о помощи младшему брату, немного по-другому выстроить с ним диалог. Когда мальчик испортил ее рисунок, мать должна была успокоить девочку и дать каждому ребенку по чистому листу и договориться о том, что каждый рисует только на своем листе, а дочь могла бы показать брату, как правильно рисовать.

Используемая литература

1. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. - СПб.: БХВ-Петербург, 2012.- 288 с.
2. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена // Вопросы психологии. 2006. № 3. С. - 78-86.
3. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2003. – 544с.
4. Леонтьев А.А. Психология общения. – М.: Смысл, 2005.
5. Психология / Под ред. проф. А.А.Крылова. – М.: ПБОЮЛ М.А.Захаров, 2001.—584с.
6. Психология влияния: Хрестоматия. – СПб: Питер, 2000.

Интернет-ресурсы

<https://mel.fm/blog/startupjunior/69321-11-uprazhneny-kotoryye-pomogut-luchshe-ponimat-svoi-i-chuzhiye-emotsii>

