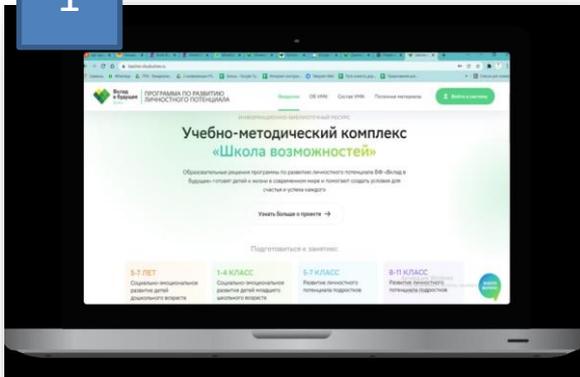


ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

Все методические материалы и разработки Программы по развитию личностного потенциала для детей, педагогов, родителей объединены в серию «Школа возможностей».

1



2



Мы помогаем воспитать человека, способного делать осознанный свободный выбор и наделённого внутренними ресурсами для его реализации

5



3



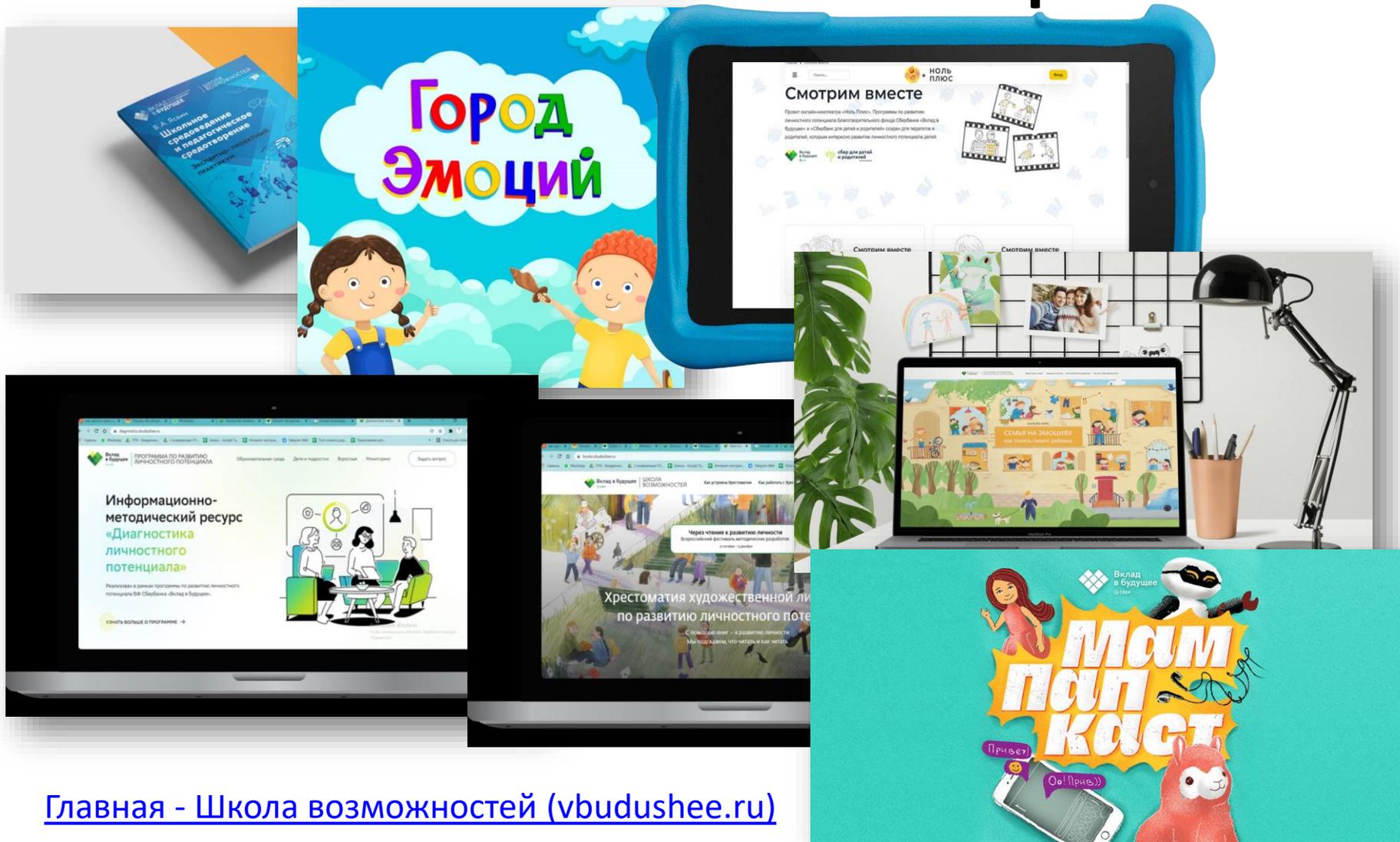
4



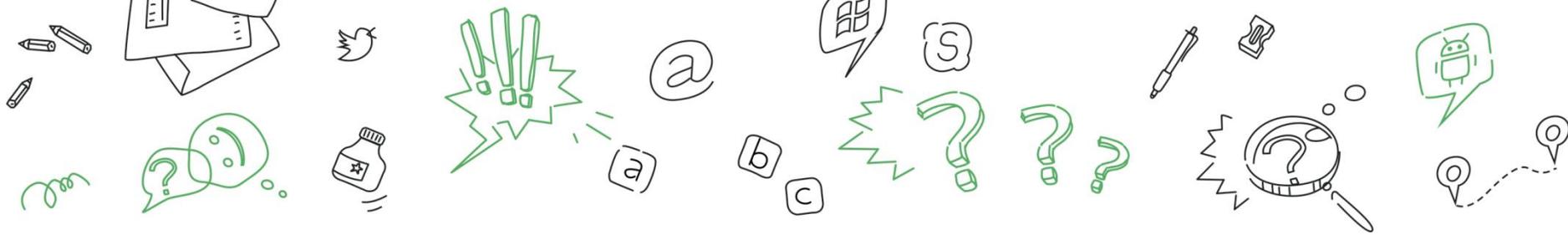
6



ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА



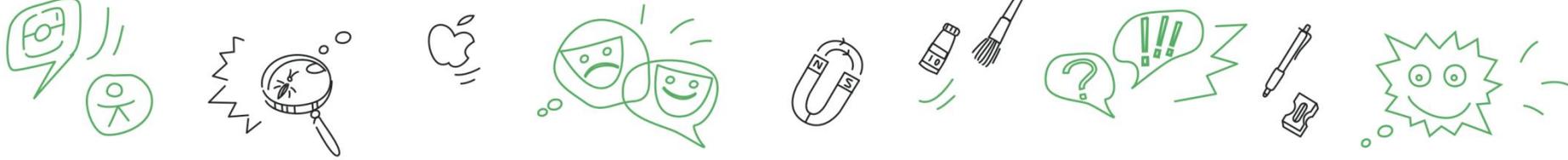
[Главная - Школа возможностей \(vbudushee.ru\)](http://vbudushee.ru)



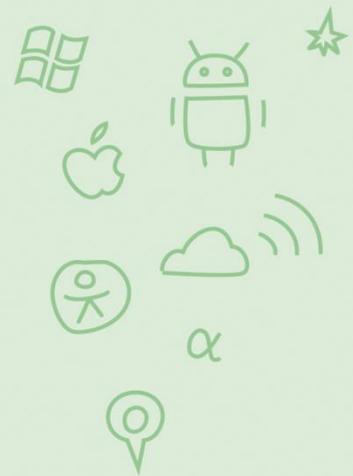
Программа «СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ»

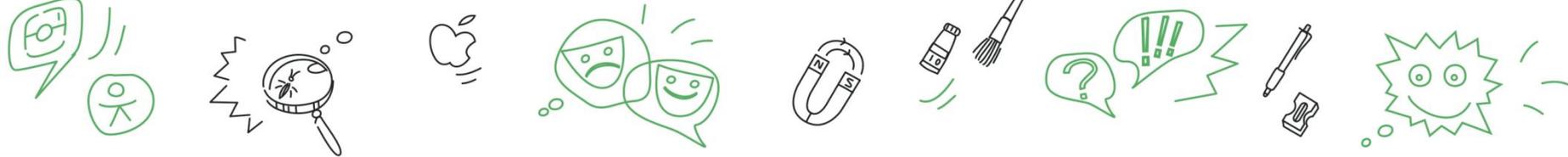
4-7





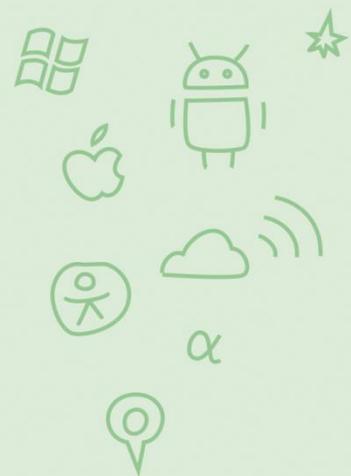
СКОЛЬКО ЭМОЦИЙ МОЖЕТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧЕЛОВЕК?

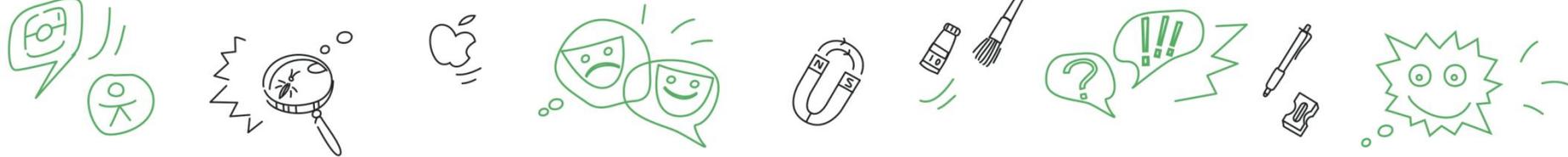




8

СКОЛЬКО ЭМОЦИЙ МОЖЕТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧЕЛОВЕК?

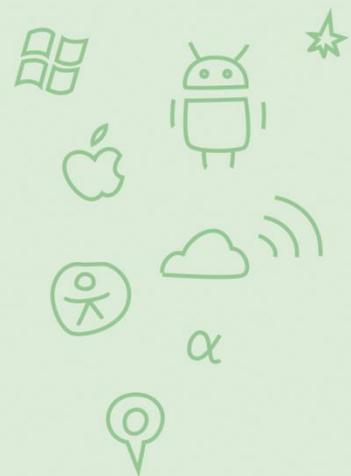


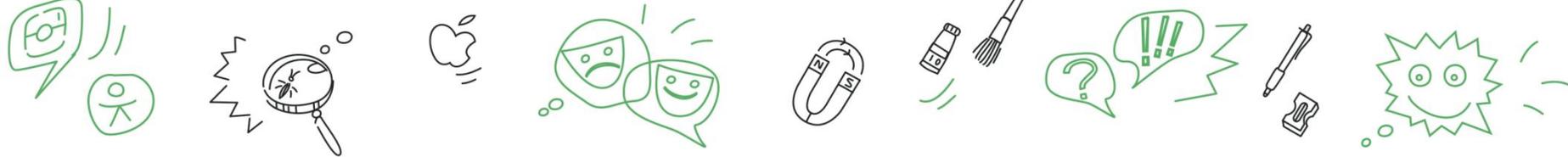


8

СКОЛЬКО ЭМОЦИЙ МОЖЕТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧЕЛОВЕК?

150



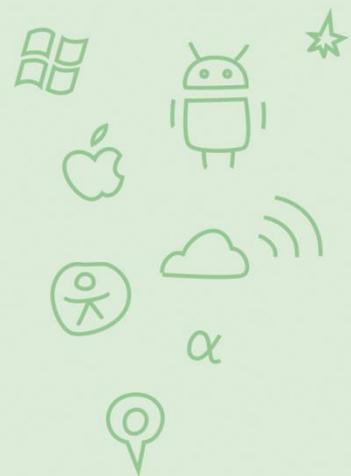


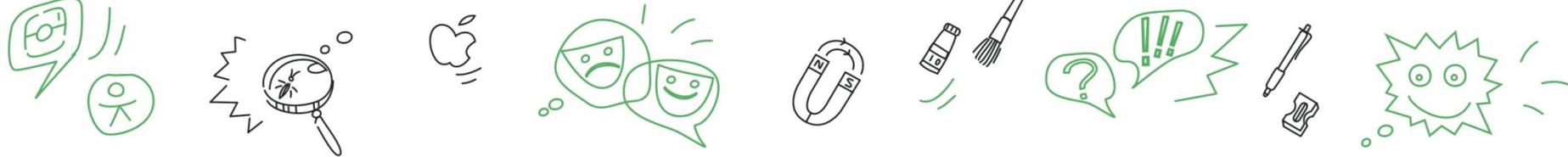
8

59

СКОЛЬКО ЭМОЦИЙ МОЖЕТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧЕЛОВЕК?

150





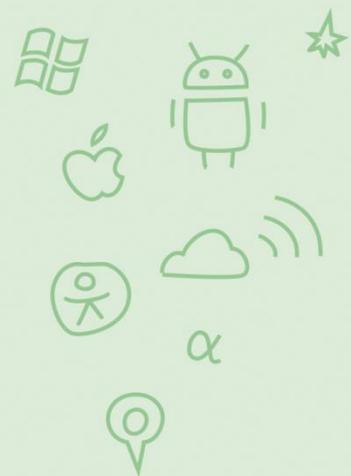
8

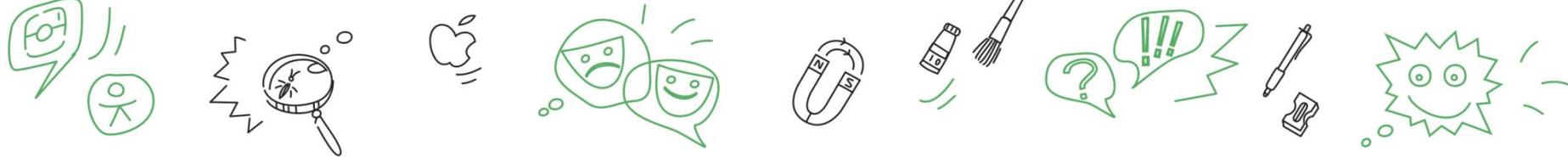
59

СКОЛЬКО ЭМОЦИЙ МОЖЕТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧЕЛОВЕК?

28

150





8

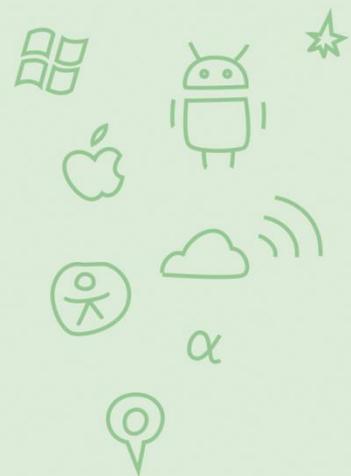
170

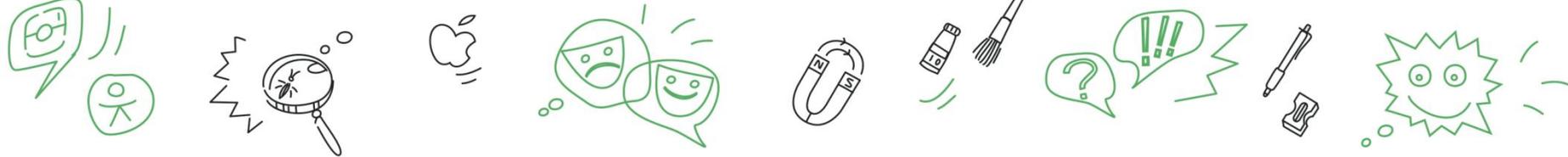
59

СКОЛЬКО ЭМОЦИЙ МОЖЕТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧЕЛОВЕК?

28

150





8

170

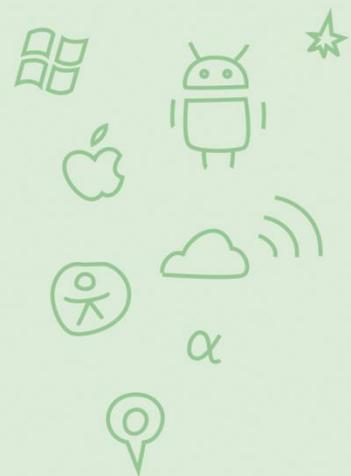
59

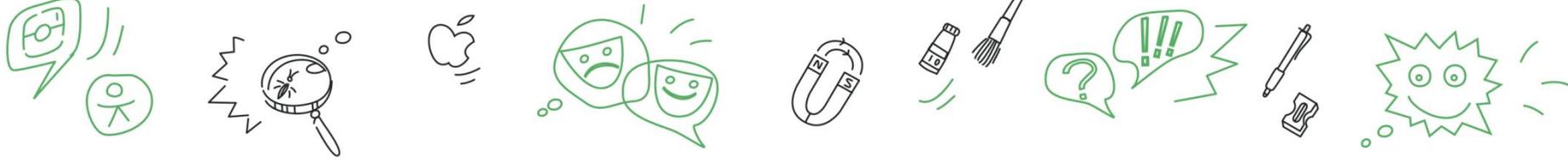
СКОЛЬКО ЭМОЦИЙ МОЖЕТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧЕЛОВЕК?

120

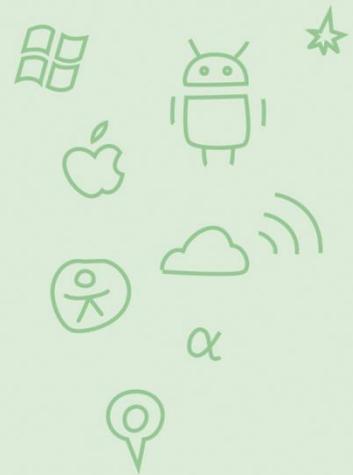
28

150



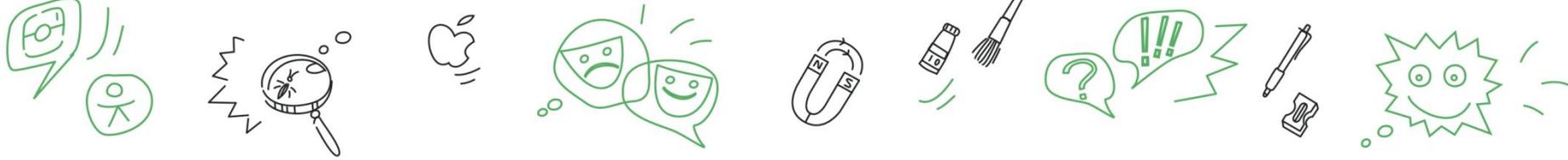


170

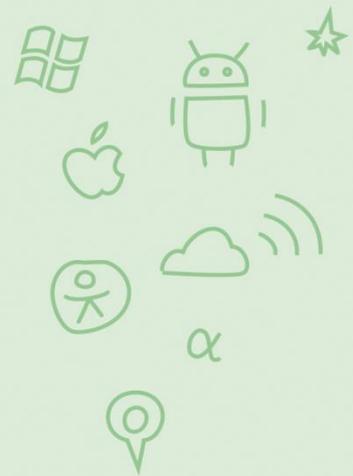


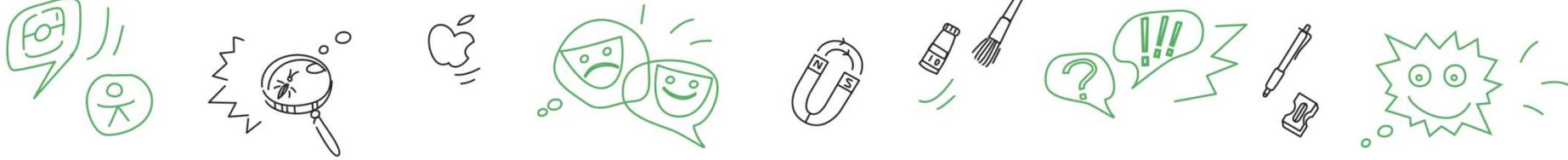
Полный перечень эмоций и переживаний:

1. Злость
2. Гнев
3. Возмущение
4. Ненависть
5. Обида
6. Сердитость
7. Досада
8. Раздражение
9. Мстительность
10. Оскорбленность
11. Воинственность
12. Бунтарство
13. Сопrotивление
14. Зависть
15. Надменность
16. Неповиновение
17. Презрение
18. Отвращение
19. Подавленность
20. Уязвленность
21. Подозрительность
22. Циничность
23. Настороженность
24. Озабоченность
25. Тревожность
26. Страх
27. Нервозность
28. Трепет
29. Обеспокоенность
30. Испуг
31. Тревога
32. Волнение
33. Стресс
34. Боязнь
35. Ужас
36. Подверженность навязчивой идее
37. Ощущение угрозы
38. Ошеломленность
39. Опасение
40. Уныние
41. Ощущение тупика
42. Запутанность
43. Потерянность
44. Дезориентация
45. Бессвязность
46. Ощущение ловушки
47. Одиночество
48. Изолированность
49. Грусть
50. Печаль
51. Горе
52. Угнетенность
53. Мрачность
54. Отчаяние
55. Депрессия
56. Опустошенность
57. Беспомощность
58. Слабость
59. Ранимость
60. Угрюмость
61. Серьезность
62. Подавленность
63. Разочарование
64. Боль
65. Отсталость
66. Застенчивость
67. Чувство отсутствия к вам любви
68. Покинутость
69. Болезненность
70. Нелюдимость
71. Удрученность
72. Усталость
73. Глупость
74. Апатия
75. Самодовольство
76. Скука
77. Истощение
78. Расстройство
79. Упадок сил
80. Сварливость
81. Нетерпеливость
82. Вспыльчивость
83. Тоска
84. Хандра
85. Стыд
86. Вина
87. Униженность
88. Ущемленность
89. Смущение
90. Неудобство
91. Тяжесть
92. Сожаление
93. Укоры совести
94. Рефлексия
95. Скорбь
96. Отчужденность
97. Неловкость
98. Удивление
99. Шок
100. Поражение
101. Остолбение
102. Изумление
103. Потрясение
104. Впечатлительность
105. Сильное желание
106. Энтузиазм
107. Вздолнованность
108. Возбужденность
109. Страсть
110. Помешательство
111. Эйфория
112. Трепет
113. Дух соперничества
114. Твердая уверенность
115. Решимость
116. Уверенность в себе
117. Дерзость
118. Готовность
119. Оптимизм
120. Удовлетворенность
121. Гордость
122. Сентиментальность
123. Счастье
124. Радость
125. Блаженство
126. Забавность
127. Восхищение
128. Триумф
129. Удачливость
130. Удовольствие
131. Безобидность
132. Мечтательность
133. Очарование
134. Оцененность по достоинству
135. Признательность
136. Надежда
137. Заинтересованность
138. Увлеченность
139. Интерес
140. Оживленность
141. Живость
142. Спокойствие
143. Удовлетворенность
144. Облегчение
145. Мирность
146. Расслабленность
147. Довольство
148. Комфорт
149. Сдержанность
150. Восприимчивость
151. Прощение
152. Любовь
153. Вожделение
154. Безмятежность
155. Расположение
156. Обожание
157. Восхищение
158. Благоговение
159. Ревность
160. Привязанность
161. Безопасность
162. Уважение
163. Дружелюбие
164. Симпатия
165. Сочувствие
166. Нежность
167. Великодушие
168. Одухотворенность
169. Озадаченность
170. Смятение



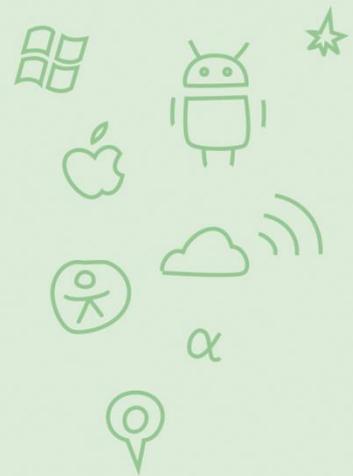
КАК БЫ ВЫ ОПИСАЛИ СВОИ ЭМОЦИИ
НЕСКОЛЬКО СЕКУНД НАЗАД?

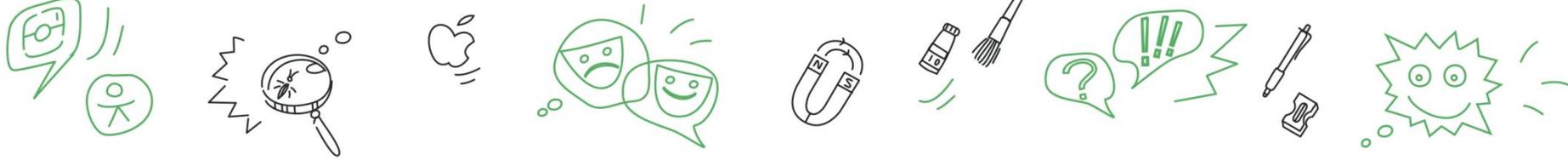




КАК БЫ ВЫ ОПИСАЛИ СВОИ ЭМОЦИИ
НЕСКОЛЬКО СЕКУНД НАЗАД?

ЧТО ВАМ ЗАХОТЕЛОСЬ СДЕЛАТЬ?

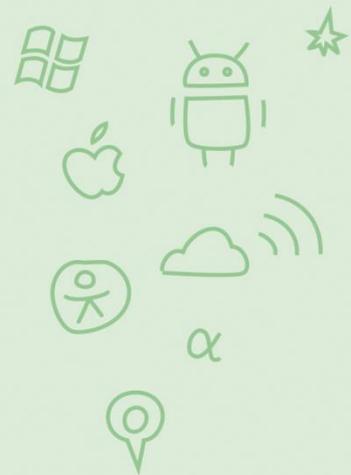


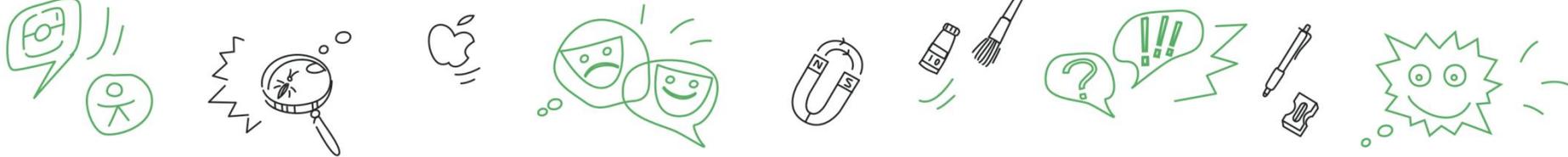


КАК БЫ ВЫ ОПИСАЛИ СВОИ ЭМОЦИИ
НЕСКОЛЬКО СЕКУНД НАЗАД?

ЧТО ВАМ ЗАХОТЕЛОСЬ СДЕЛАТЬ?

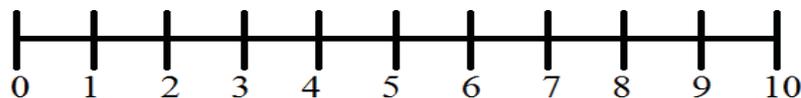
КАК ТАКИЕ ЭМОЦИИ МОГУТ ПОВЛИЯТЬ
НА НАШУ СОВМЕСТНУЮ РАБОТУ?
НА РЕЗУЛЬТАТ?





Оцените, насколько точно Вас характеризует данное утверждение

Я всегда могу точно назвать эмоцию, которую испытываю в данный момент

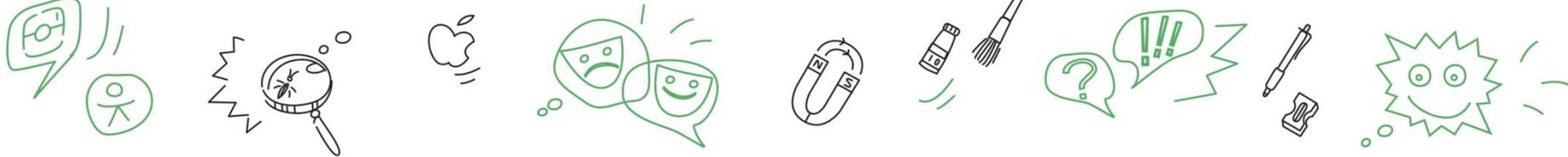


Я с легкостью могу определить, какую эмоцию испытывает человек в данный момент, по выражению его лица



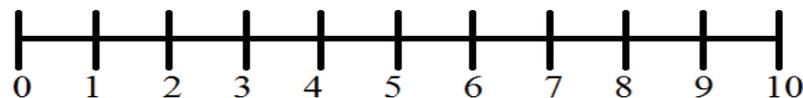
Я всегда понимаю по мимике и голосу, если кто-то злится на меня



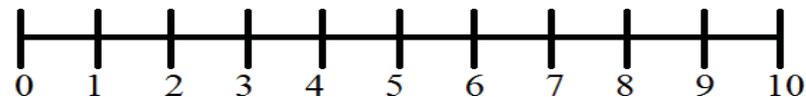


И еще три вопроса

Я всегда точно знаю, что разозлило или испугало меня в данный момент

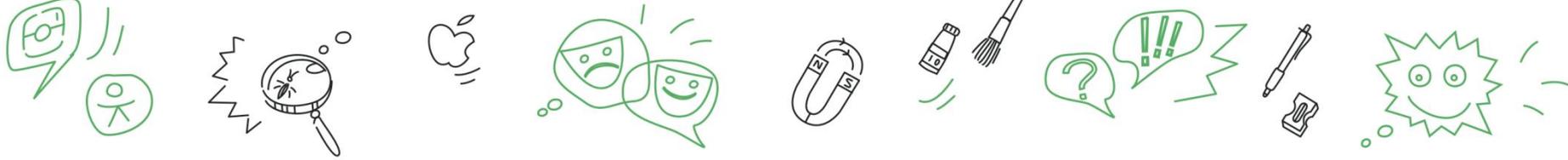


Музыка всегда оказывает сильное влияние на мое настроение, заставляя интенсивнее радоваться или грустить

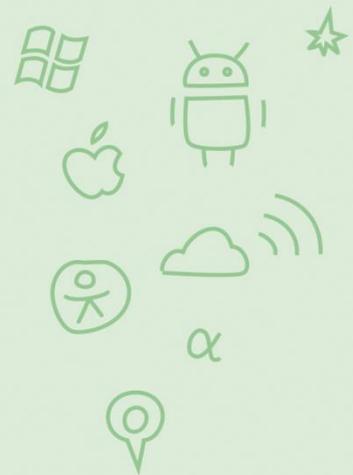


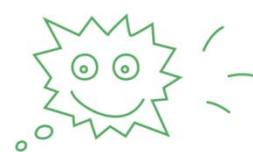
При общении я считаю важным учитывать эмоциональное состояние окружающих





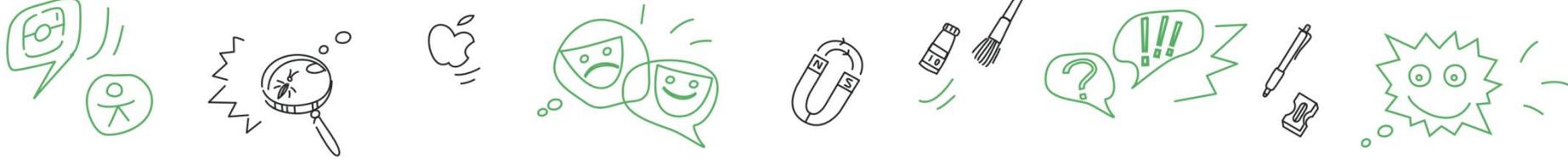
В ПЕРВЫЙ ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
ДЕТИ НАУЧАТСЯ ВОСПРИНИМАТЬ И
ПОНИМАТЬ ПРИЧИНЫ ПРОСТЫХ
ЭМОЦИЙ





радость



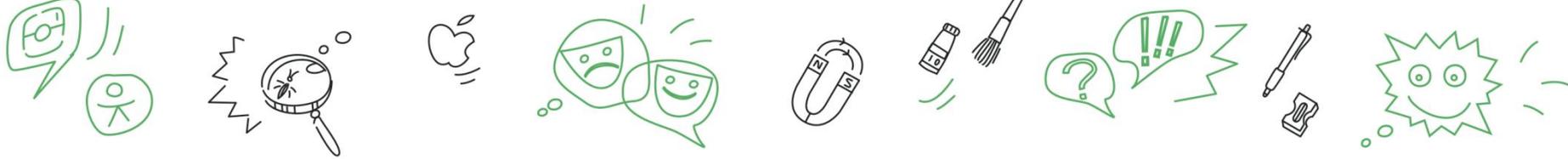


радость



грусть





радость

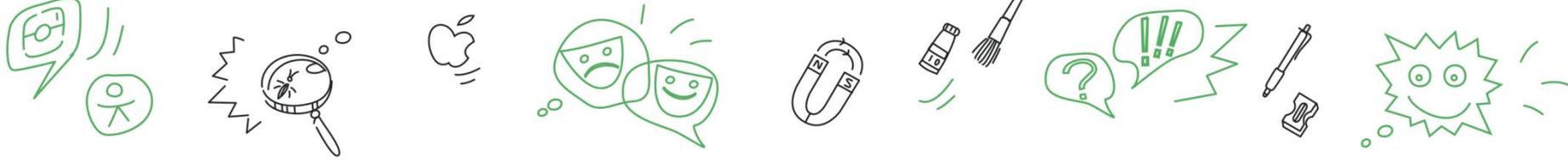


грусть



злость





радость



грусть

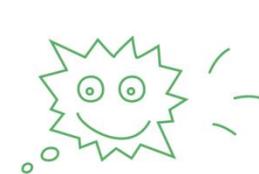


злость



страх



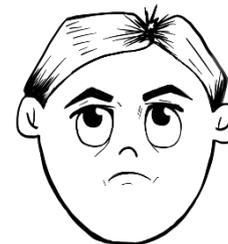


Время наших историй

Это Лелик



И вот однажды...



Это Болик

Что подумает Болик? А Лелик?

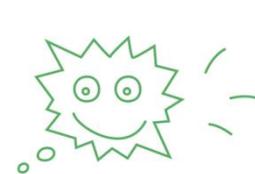
А) «Воспитательница сердится. Посижу порисую тихонько».

Б) «Воспитательница устала, поэтому не играет с нами в веселые игры».

В) «Воспитательница расстраивается, когда мы плохо ведем себя».

Г) «Ничего особенного не происходит. Все как обычно. Пойду сломаю машинку Моторчика за то, что он толкнул меня на прогулке».



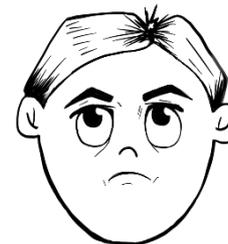


Время наших историй

Это Лелик



И вот однажды...



Это Болик

Что подумает Болик? А Лелик?

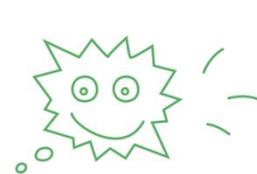
А) Обидится на Чубчика, подумает: «Ну, раз ты так, я больше не буду с тобой играть».

Б) «Бедный Чубчик. Ему сегодня плохо».

В) «Надо сказать воспитательнице, что Чубчик не играет с нами. Он плохой».

Г) «У меня есть красивая машинка. Нужно предложить Чубчику поиграть с ней. Вдруг ему станет лучше».





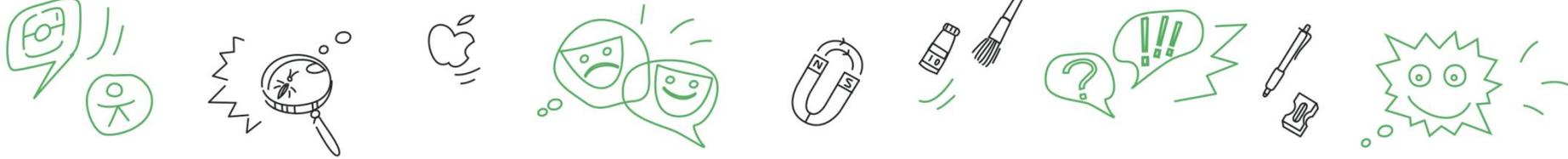
РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ ¹ 1

Восприятие и понимание причин эмоций

ЧЕМУ ДЕТИ БУДУТ УЧИТЬСЯ?

- Распознавать простые (приятные и неприятные) эмоции у себя и окружающих по мимике, движениям, голосу
- Понимать причины возникновения простых эмоций, называть их
- Определять и воспринимать эмоциональный фон произведений искусства



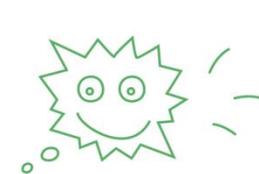


Что это даст ребенку в будущем

Восприятие и
понимание
причин эмоций

1. Ребенок легче адаптируется к новым людям, успешнее осваивает новые умения, навыки, знания
2. Ребенок понимает состояние окружающих и причины их эмоций
3. Ребенок развивается творчески, воспринимает эмоциональный характер музыки, живописи, поэзии
4. Ребенок общителен, не боится выражать себя



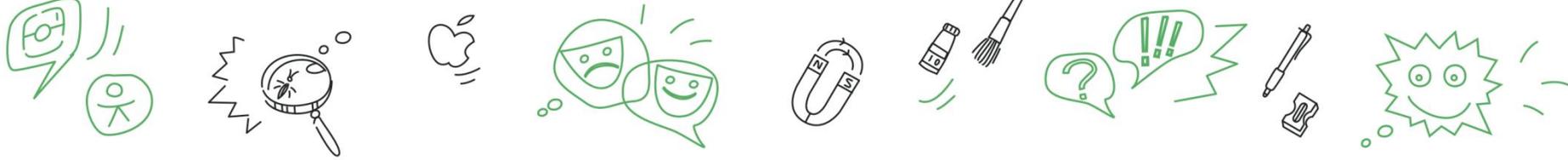


Наша совместная работа — как это будет происходить

Комплект материалов для родителей — главный помощник и навигатор.

Содержание комплекта:

- Интересные факты об эмоциональном интеллекте
- Инструменты для развития собственного эмоционального интеллекта
- Семейные задания по развитию эмоционального интеллекта ребенка
- Анкеты для обратной связи с педагогом
- Рекомендации психологов по воспитанию
- и многое другое



«Люди, кого особенно волнуют страсти, могут насладиться жизнью в наибольшей мере. Правда, они могут переживать и много горьких минут, если они не умеют правильно использовать страсти и если им не сопутствует удача. Но мудрость больше всего полезна тем, что она учит властвовать над своими страстями и так умело ими распорядиться, чтобы легко можно было перенести причиняемое ими зло и даже извлечь из них радость».

Рене Декарт

