Семейное образование: формирование эмоционального интеллекта

Мочалкина Анна Александровна

Старший преподаватель АУ "Институт развития образования"
Практикующий психолог, гештальт-терапевт

Made with GAMMA

Чем отличаются чувства и эмоции?



Made with GAMMA

Эмоции всегда видно и их продолжительность несколько секунд



Made with GAMMA

Чувства не видно и они могут жить годами

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
бешенство ярость ненависть истерия злость раздражение презрение негодование обида ревность уязвлённость досада зависть неприязнь возмущение отвращение	ужас отчаяние испуг оцепенение подозрение тревога ошарашенность беспокойство боязнь унижение замешательство растерянность вина, стыд сомнение застенчивость опасение смущение сломленность подвох надменность ошеломленность	горечь тоска скорбь лень жалость отрешенность отчаяние беспомощность душевная боль безнадежность отчужденность разочарование потрясение сожаление скука безысходность печаль загнанность	счастье восторг ликование приподнятость оживление умиротворение увлечение интерес забота ожидание возбуждение предвкушение надежда любопытство освобождение принятие нетерпение вера изумление	нежность теплота сочувствие блаженство доверие безопасность благостность спокойствие симпатия идентичность гордость восхищение уважение самоценность влюбленность любовь к себе очарованность смирение искренность дружелюбие доброта взаимовыручка
МЫСЛИ И СОСТОЯНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ				
нервозность пренебрежение недовольство вредность огорчение нетерпимость вседозволенность	раскаяние безысходность превосходство высокомерие неполноценность неудобство неловкость апатия безразличие неуверенность	тупик усталость принуждение одиночество отверженность подавленность холодность безучастность равнодушие	удовлетворение уверенность довольство окрылённость торжественность жизнерадостность облегчение ободрённость удивление	сопереживание сопричастность уравновешенность смирение естественность жизнелюбие вдохновение воодушевление
СТРАХИ: 1. страх оценки, 2. страх ошибки, 3. страх нового, 4. страх одиночества, 5. страх ответственности, 6. страх темноты, 7. страх высоты, 8. страх разочарования в себе, 8. страх будущего, 10. страх за свою жизнь				

психолог Екатерина Часюк

Made with GAMMA



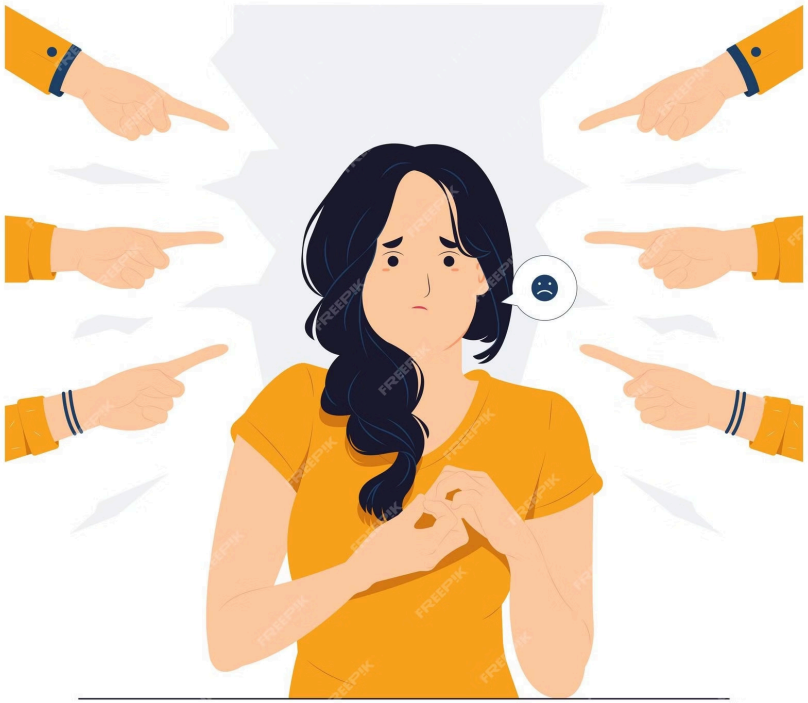
Пора начинать вести дневник чувств/ эмоций всем членам семьи

Made with GAMMA

Результат всегда будет новым стимулом



Made with GAMMA



Используйте "Я-сообщение" и откажитесь от вопроса "Почему"

Made with GAMMA

Если меняется один элемент системы, меняется вся система

Аня Мочалкина

8-967-898-38-71

ТГ @psyhm

Made with GAMMA