

Чем измерить настроение и зачем это нужно?

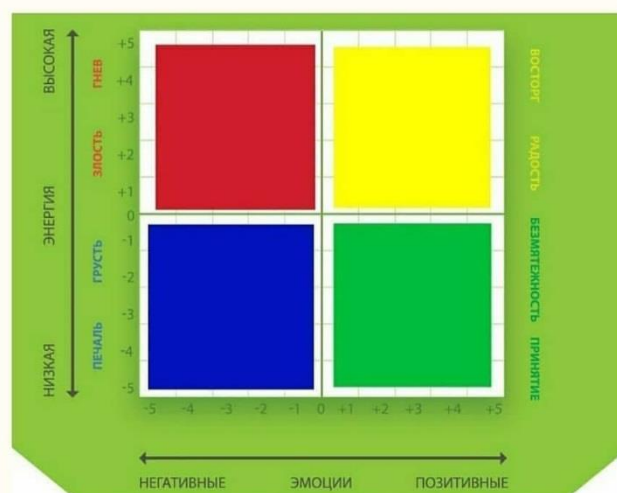
Замечали ли вы, что ребёнок может выучить стихотворение за 5 минут, а иногда весь вечер ходит и не может 6 строчек запомнить?

Или вы знаете, что он умеет решать эти примеры хорошо, но в очередной домашке делает 20 ошибок?


Так происходит потому, что эмоции ребёнка сильно влияют на его состояние, на способность запоминать, на мышление, способность к анализу.

И ситуаций, когда радость мешает делать уроки, злость спровоцирует кучу ошибок, а слезы тормозят запоминание, страх перед контрольной затормаживает мыслительную деятельность, фокусируя внимание не на том, на чем надо и не давая вспомнить правильную формулу, очень много.

В эмоциональном интеллекте существует инструмент, благодаря которому дети, выполняющие ту или иную деятельность из нужного, подходящего настроения, делают меньше ошибок, справляются с работой быстрее, добиваются лучших результатов.



Измеритель настроения можно распечатать и повесить в комнате ребёнка, введя новую игру для ребёнка - чтобы, садясь за дело он сверялся, подходит ли настроение для этого дела.



Этот инструмент называется измеритель настроения.

Все наши эмоции условно делим на 4 типа:

- Сильно позитивные (условно, радость)
- Слабо позитивные (условно спокойствие)
- Слабо негативные (условно грусть)
- Сильно негативные. (условно злость)

В зависимости от настроения ребёнка, предлагаем делать ему дела, исходя из этого измерителя настроения.

Задаем ребёнку два вопроса:

Какое у тебя настроение? Хорошее или плохое?
Сколько у тебя сил? Много или мало?

Если ребёнок ответил или вы сами видите:

- "хорошее и много", он попал в жёлтый квадрат.
- "хорошее и мало", то в зелёный.
- "плохое и мало", то в синий.
- "плохое и много", то в красный.

Что будет эффективно делать из этих квадратов?

В синем квадрате живут печаль и страх. Это значит, что в ребёнка мало энергии и эмоции негативные, настроение плохое, грустное или недовольное.

Что эффективно делать в таком настроении?

Сочувствовать, проверять свою работу и искать ошибки, помогать другим, оценивать свои достижения, делать работу, которая требует концентрации внимания и сосредоточенности.



В красном квадрате живут злость и отвращение. Это значит, что у ребёнка много энергии, сил и не очень приятные эмоции, негативные, настроение плохое.

Что эффективно делать из этого настроения?

Бороться за справедливость, соревноваться с кем-то, когда злость спортивная, защищать свою точку зрения, набираться решимости для поступка. себя из квадрата в квадрат.

В зелёном квадрате живут интерес и доверие. Это значит, что у ребёнка энергии мало, но эмоции приятные, настроение хорошее, позитивные эмоции. Что эффективно делать из этого квадрата ребёнку?

Рисовать, читать, слушать музыку, делать уроки, изучать что-то новое, смотреть познавательные передачи, ходить на экскурсии, слушать внимательно на уроке (побегали на перемене, выплеснули энергию жёлтого квадрата - и могут спокойно слушать учителя)

В жёлтом квадрате у детей живёт радость и удивление. У ребёнка много сил и энергии, настроение хорошее, эмоции позитивные.

Что эффективно в нем делать?

Узнавать новое активно, двигаться (играть, танцевать), придумывать и сочинять, делать что-то вместе с другими детьми (сотрудничество), смеяться, дурачиться, играть на площадке, фантазировать.