

Воркшоп «Эмоциональные прогулки! Гуляем и развиваем у детей эмоциональный интеллект»

*Модератор:
Зобнина Татьяна Алексеевна,
заместитель директора по УВР*



Поговорим о такой достаточно обыденной вещи, как прогулка с ребенком. Все знают, что прогулки на свежем воздухе очень полезны для здоровья. Мы тоже будем обсуждать тему здоровья, только эмоционального здоровья, а также ресурсы прогулки для эмоционального здоровья. Конечно, пользу принесет только та прогулка, которая доставит удовольствие и взрослому и ребенку!

Сама по себе семейная прогулка уже создает положительный эмоциональный настрой. Конечно, взрослый должен продумать все мелочи: запас питьевой воды, влажные салфетки, необходимый перекус, дождевик. Можно поручить ребенку, в зависимости от возраста, собрать свой рюкзачок, предварительно проговорив с ним о необходимых вещах.

Семейная прогулка для ребенка представляет интерес, когда взрослые преподносят ее как долгожданное мероприятие, к которому готовятся. Это прогулка - путешествие или прогулка - открытие, причем не обязательно отправляться на дальние расстояния. Погодные условия не могут и не должны помешать долгожданной прогулке, просто необходима нужная экипировка.

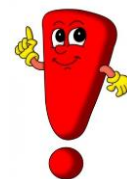


Правила «Эмоциональной прогулки»

- Цель прогулки – сама прогулка.
- На семейную прогулку мы всегда идем гулять на природу: к морю, в парк, в лес, на речку. Ритм природы выравнивает эмоциональный фон.
- На прогулке ребенок взаимодействует и играет с природными материалами: камни, песок, растения, цветы, ракушки, вода. Все природные материалы благотворно воздействуют на нервную систему ребенка.
- На прогулке мы не пользуемся гаджетами. Исключение возможно только в том случае, когда гаджет используется как фотоаппарат.
- На прогулке мы общаемся с удовольствием. Отвечаем на вопросы ребенка, внимательно и активно слушаем его.
- Обращаем внимание детей, что обычные вещи могут предстать в очень необычном виде (дерево превращается в королевский трон).
- Организуем перекус прямо на природе. Для этого необходимы термос с душистым чаем, бутерброды и коврики.
- Разуваемся и ходим босиком, если позволяет местность, сезон и погода.
- Наблюдаем за облаками: это дает бесконечный простор фантазии ребенка.
- В летний период изучаем бесконечный и яркий мир насекомых.
- Собираем природный материал для будущих поделок.
- Делаем фоторепортаж.
- Особое место занимает прогулка в лес. Лес – это душевный лекарь. Ритм городской жизни погружает человека в суету, а лес возвращает человеку его природное состояние. В лесу лекарственным воздействием на эмоциональную природу человека обладает все: звуки, запахи, шорохи, наблюдение за животным миром, обилие кислорода. Лес всегда дарит эмоциональные подарки: капли росы на паутине, муравейник (между прочим, наблюдение за муравейником – это своеобразная медитация), первоцветы. Особое место в этом ряду подарков занимают сбор ягод и грибов.
- Очень важно обратить внимание ребенка на «сезонные эмоции» в природе: лето – радость, восторг; осень – грусть, печаль, хмурость; зима – покой, вмиротворение: весна – оживление. ликование.



Эмоциональная прогулка наполняет положительными эмоциями всех ее участников. На такой прогулке взрослый дарит ребенку самые ценные подарки: роскошь своего общения и проведенное совместно время!



А как еще на прогулках можно развивать эмоциональный интеллект у ребенка?