

© 2015 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved. Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Benjamin Cummings, 101 Philip Drive, Assinippi Park, New York, NY 10964-2133. Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Education, Inc., 501 Boylston Street, Boston, MA 02116-5093. Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Education, Inc., 100 Brook Hill Drive, Essex, NJ 07027-5053. Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Education, Inc., 3501 Market Street, Philadelphia, PA 19104-3853. Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Education, Inc., 595 University Avenue, New York, NY 10017-2398. Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Education, Inc., 800 University Avenue, San Francisco, CA 94133-9900. Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Education, Inc., 3501 Market Street, Philadelphia, PA 19104-3853. Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Education, Inc., 595 University Avenue, New York, NY 10017-2398. Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Education, Inc., 800 University Avenue, San Francisco, CA 94133-9900.

-
- A stylized illustration of a hand holding a heart, surrounded by various icons representing different aspects of life and emotions. The hand is white and set against a blue background. The heart is pink and surrounded by four circular icons: a green one with a black graduation cap, a blue one with a white heart, a yellow one with a black gear, and a red one with a white heart. The entire illustration is framed by a large, light blue oval shape.



ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?



Эмоциональный интеллект (ЭИ) – это умение распознавать эмоции, понимать намерения и мотивацию как свои собственные, так и окружающих, кроме того, это способность и умение управлять своими эмоциями и эмоциями других людей для решения практических задач. Термин эмоционального интеллекта был введен в XX веке. В 1920 г. американский психолог Торндайк упоминал о социальном интеллекте и отношениях между людьми разного пола и возраста. А чуть позже был разработан первый тест для определения его уровня.

Более полная его картина была представлена в 1985 году израильским ученым Рувеном БарОном. В своей докторской диссертации психолог применил к эмоциональному интеллекту аббревиатуру EQ (Emotional Quotient)

Психологи выделяют пять компонентов эмоционального интеллекта:

- Самоосознание — понимание своих сильных и слабых сторон
- Саморегуляция — способность контролировать свои эмоции, выражать или сдерживать их в соответствии с ситуацией.
- Эмпатия — понимание чужих эмоций, способность сопереживать и общаться с учетом состояния собеседника.
- Социальные навыки — набор навыков, которые помогают выстраивать отношения с людьми в зависимости от цели и обстоятельств.
- Мотивация — осознание своего желания, умение приложить усилия для достижения цели.

Инструкция: «Пусть каждый из нас подумает о том, какого он (или она) сейчас цвета. Давайте только подумаем об этом и никому не будем говорить (тренер выдерживает паузу, достаточную для того, чтобы каждый выполнил задание). Теперь пусть каждый обратит внимание на своего соседа слева и постарается понять, какого он (или она) сейчас цвета, с вашей точки зрения. Подождём пока все это сделают, а затем кто-нибудь из нас первым скажет своему соседу слева, какого он, его сосед, сейчас цвета, а также пояснит, почему он так решил. Потом тот, кто только что выслушал впечатление о себе, выскажет свои впечатления своему соседу и т.д., по кругу. После того, как круг замкнётся, каждый скажет тот цвет, который он для себя выбрал в начале упражнения».

5. Психогимнастическое упражнение «Ты такой же...».

Участники группы разбиваются на пары и садятся друг против друга.

Инструкция: «Это упражнение состоит из двух частей или этапов. На первом этапе партнёры по очереди говорят друг другу фразу, начинающуюся со слов: «Ты такой (такая) же, как я, у тебя...». Один из вас начинает, потом — другой, потом опять первый и т.д. При этом надо смотреть друг другу в глаза, стараться говорить тем же голосом, что и партнёр, подстраиваясь под его темп, тембр, высоту голоса, интонацию. На втором этапе упражнения, примерно через семь минут после начала работы, вы будете также по очереди говорить друг другу по одной фразе, начинающейся со слов: «Я очень отличаюсь от тебя, я...». Тренер может попросить кого-либо из участников вместе с ним продемонстрировать, как должно проходить упражнение.

После завершения работы в парах участники садятся по кругу и делятся своими впечатлениями. Тренер может задать такие вопросы: «Какие чувства возникли у вас в ходе работы?»; «Какие чувства у вас возникли на первом этапе упражнения, а какие на втором?»

Тренинги для педагогов

1. Психогимнастическое упражнение «Назови своё имя».

Участникам предлагается по очереди назвать своё имя и любое прилагательное, начинающееся с буквы имени (например, «Любопытная Лена», «Своеобразный Сергей»).

2. Психогимнастическое упражнение «Пересадки в кругу».

Ведущий называет какой-либо признак, который есть у участников группы (например, поменяйтесь местами те, у кого есть сёстры...). Те, кто обладает этим признаком, быстро обмениваются местами. Тот, кому не хватило места, становится ведущим.



3. Психогимнастическое упражнение «Ассоциация эмоционального состояния с цветом».

Участники группы сидят по кругу.

Инструкция: «Каждый из нас, подумав некоторое время, скажет какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идёт не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния. (Участники некоторое время обдумывают задание, после чего каждый говорит всем, какого он сейчас цвета).

Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, - и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

4. Психогимнастическое упражнение «Цветовые ассоциации эмоционального состояния партнёра».

Как развивать свой эмоциональный интеллект?

- Осознавайте свои сильные и слабые стороны — умеете их называть, понимать причины, давать направление реализации.
- Называйте свои и чужие эмоции — чем больше набор слов, тем выше чувствование.
- Отвечайте себе на вопрос: «Что я сейчас чувствую?».
- Проявляйте наблюдательность, станьте отзывчивы, будьте готовы прийти на помощь тем, кто нуждается.
- Уделяйте внимание невербальному языку — мимика, осанка, походка, позы, жестикуляция и прочее.
- При неудачах проявляйте благодарность за полученный опыт.
- Создавайте себе новые обучающие условия и старайтесь адаптироваться к ним, идите в свой страх, выходите из зоны комфорта.
- Научитесь признавать свою вину и при этом старайтесь преодолевать страх перед ошибками.
- Снижайте перфекционизм.
- Проявляйте способность отключаться и переключаться.
- Будьте готовы слушать и слышать.

Как развить эмоциональный интеллект у детей?

- Обсуждайте книги и фильмы: определяйте чувства героев, связи между их чувствами и поступками. Обсуждайте сопереживания ребенка героям произведений. Высказывайте свое отношение к героям.
- Практикуйте командную работу, построенную на кооперации, где каждый участник мотивирован.
- Выстраивайте среду, в которой хочется учиться и прокачиваться в каких-то навыках.
- Организуйте, если это возможно, взаимопомощь в классе.
- Задавайте настроение урока (через веселую шутку, занимательную историю из жизни ученого, умный анекдот, комментарии погоды или своего настроения...).
- Проводите минутки осознанности. Вместе с детьми прямо на уроке можно помолчать, подышать, успокоиться: очистить голову от мыслей, посмотреть в окно.
- Приводите яркие примеры-истории (можно даже вымышленные), как кто-либо справился с какой-то ситуацией.
- Называйте чувства ребенка: «Я вижу, что ты сердисься, ты сильно расстроился?»
- Называйте свои чувства: «Я переживаю, что вы не справитесь, я волнуюсь, как пройдет урок». Это выводит контакт с детьми на другой уровень открытости.

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

А С Т Ь Н Т С Ё О М Д Т Е Н
П О Л К А В Д Н К Я И Л И Н
Р Н Н Е Г О Л П О Л Н Т С Е
Г Ч И Р Т Р К С Т Р С Е А Т
К И В Е С Л А Е Б Г Д Р Е С
Г Л У Т Ё М Д У С Г И С К Д
О К Р О К Р А Г Д Р У Е Н А
Л Т С П Ц Ч Е А И М С Л Н Е
А М А О К П Н К Р Ь Т О Е Ц
Е И Д К О Г Н Е Т Е М А Г О
Д В Т С Ё Ц К Д Ь Т Ц Р О А
О К Н О М А Я Т Г С О Д А М



УВЕРЕННОСТЬ



ИНТЕРЕС



ГРУСТЬ



ГОРДОСТЬ



СПОКОЙСТВИЕ



БЕСПОКОЙСТВО



ЧЕМОДАНЧИК ДЕТСКОГО ПСИХОЛОГА
vk.com/chemodanchik_psihologa