

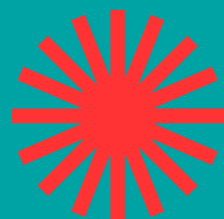
МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР МОЛОДЕЖНЫХ, ИННОВАЦИОННЫХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ
ПРОГРАММ "НАВИГАТОР" (ГБУ РЦ "Навигатор")

Компетентностный подход

по повышению уровня эмоционального
интеллекта у детей и молодежи

от 14 до 18 лет

ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ



Казань, 2024



ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

УДК 159.9

Редактор

**Шарипова Гузель
Азатовна**

кандидат философских наук,
директор ГБУ «Республиканский
центр молодежных, инновационных
и профилактических программ
«Навигатор»

Авторский • • коллектив

**Гончарова Мария
Викторовна**

методист отдела мониторинга
системы служб психологической
помощи ГБУ РЦ "Навигатор"

**Закурдаева Снежана
Константиновна**

методист отдела сопровождения
психологической деятельности
ГБУ РЦ "Навигатор"

Рецензенты

**Халфиева Алиса
Рамилевна**

кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей
психологии Института психологии
и образования КФУ

**Габдреев Рустэм
Вагизович**

доктор психологических наук,
профессор, заслуженный деятель
науки Республики Татарстан

Компетентностный подход по повышению уровня эмоционального интеллекта у детей и молодежи от 14 до 18 лет: информационно-аналитические материалы. - Казань: ГБУ РЦ "Навигатор", 2024. - 88 с.

Материалы содержат полезные сведения, которые помогут в разработке эффективных программ и мероприятий, направленных на развитие эмоционального интеллекта у детей и молодежи в возрасте от 14 до 18 лет, а также на повышение их социальной адаптации и готовности к вызовам современного мира. Информационно-аналитические материалы подготовлены сотрудниками ГБУ «Республиканский центр молодежных, инновационных и профилактических программ «Навигатор» и предназначены для специалистов учреждений молодежной политики Республики Татарстан, в том числе педагогов-психологов.

С • О • Д • Е • Р • Ж • А • Н • И • Е

ГЛАВА 1

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ПОНЯТИЯ
«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»

4

ГЛАВА 2

ПОНЯТИЕ ЭМОЦИЙ И ИХ
КЛАССИФИКАЦИИ

20

ГЛАВА 3

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ

30

ГЛАВА 4

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ И
РАЗВИТИИ EQ ПОДРОСТКА

36

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПОДБОРКА УПРАЖНЕНИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ И
РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ

43

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА
«РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА»

66

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

81

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

85


Эмоциональный интеллект (EI)

Феномен, который включает в себя умение идентифицировать эмоции, находить для них словесное выражение, определять их наличие у себя и окружающих, понимать причины и последствия этих эмоций.

А способность управлять как своими, так и чужими эмоциями позволяет контролировать их интенсивность, управлять их внешним проявлением и произвольно вызывать те или иные эмоциональные состояния.



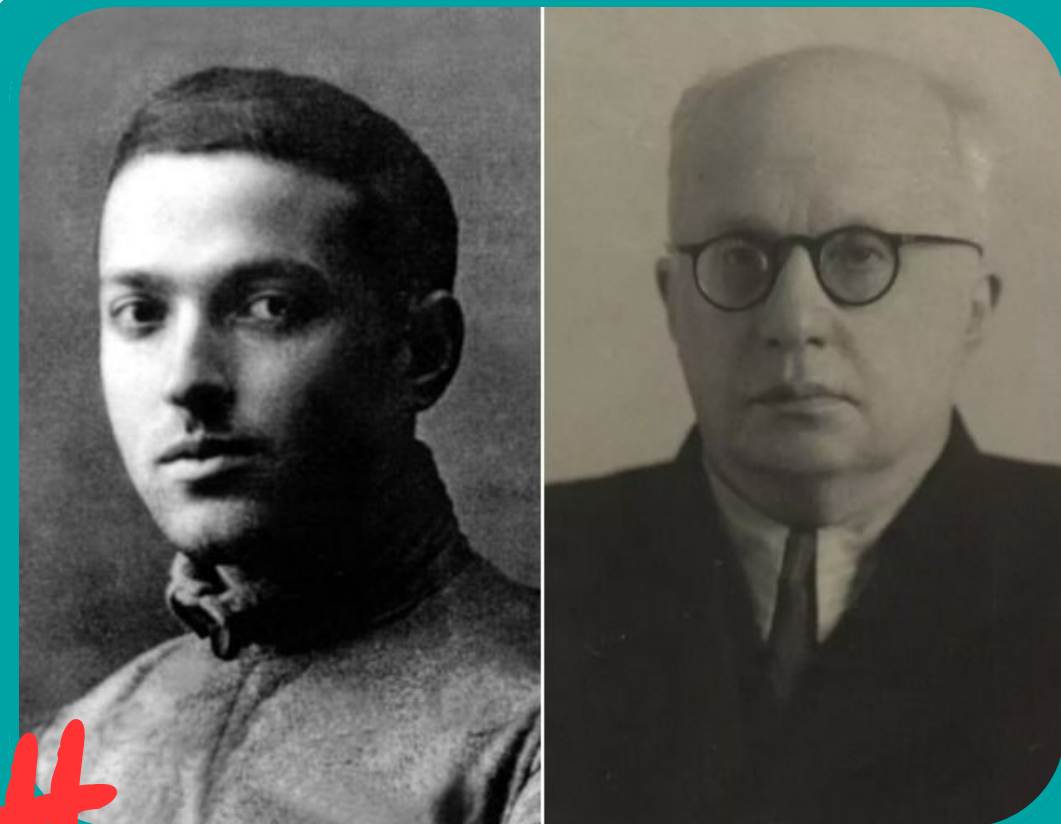
Понятие «эмоциональный интеллект» было введено в 1990 году исследователями П.Сэловей и Дж. Мейер.



Эмоциональный интеллект - это комплекс когнитивных способностей, позволяющих человеку осознавать и понимать собственные эмоции и переживания окружающих.

И.А. Андреева

способность человека эффективно ориентироваться в эмоциональной сфере человеческих взаимоотношений, понимать чувства других людей, использовать эмоции для решения разнообразных задач, в том числе связанных с межличностным взаимодействием и мотивацией.



Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн

мышление и эмоции тесно связаны друг с другом, поэтому выделение эмоционального интеллекта в качестве отдельной структуры является достаточно условным и служит для упрощения изучения роли эмоций в жизни человека



Почему EI и EQ - это не одно и то же?

В научной концепции эмоционального интеллекта (EI) важно различать два понятия: EQ (коэффициент эмоциональности) и EI (эмоциональный интеллект). Эти термины не являются синонимами и отражают разные аспекты эмоциональной сферы человека.

EQ (коэффициент эмоциональности) характеризует **интенсивность и выраженность эмоций человека**. Высокий EQ означает, что человек может испытывать более яркие и сильные эмоции, как положительные, так и отрицательные.

EI (эмоциональный интеллект), напротив, описывает **способность человека осознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей**. Высокий EI указывает на умение использовать свои эмоции конструктивно, управлять импульсивными реакциями, понимать и сочувствовать другим людям.

Таким образом, **высокий EQ не означает автоматически высокий EI и наоборот.**

Человек с **высоким EQ**, но **низким EI**, может испытывать **сильные эмоции**, но **не уметь управлять ими**, что может привести к **конфликтам**, **негативным реакциям** и **ошибочным решениям**.

Человек с **высоким EI**, но **низким EQ**, может быть **спокойным** и **уравновешенным**, но **не испытывать сильных эмоций**, что может сделать его **менее эмоционально вовлеченным в жизнь**.

В литературе иногда встречается понятие "коэффициент эмоционального интеллекта" (EQ), которое отражает уровень развития эмоционального интеллекта у конкретного человека. Это показатель того, насколько эффективно человек управляет своими эмоциями и взаимодействует с окружающими.

Важно!

Оба показателя (EQ и EI) важны для гармоничного развития личности. Развитие как EQ, так и EI помогает улучшать качество жизни, строить более успешные отношения и достигать свои цели.

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД

— это образовательная стратегия, ориентированная на развитие у обучающихся не только знаний, но и умений, навыков и личностных качеств, необходимых для успешной деятельности в различных сферах жизни. Этот подход акцентирует внимание на формировании компетенций, которые позволяют эффективно решать практические задачи и адаптироваться к изменяющимся условиям.

Важно помнить, что развитие эмоционального интеллекта - это длительный процесс. Компетентностный подход является ценным инструментом, который помогает подросткам развивать EI, однако он требует систематической работы, осознанного подхода и взаимодействия с учителями, родителями и сверстниками.

Роль компетентностного подхода в повышении уровня эмоционального интеллекта (EI) у детей и молодежи

1. Формирование навыков самосознания.

Компетентностный подход включает в себя развитие навыков саморегуляции и самопознания, что является основой эмоционального интеллекта. Учащиеся учатся распознавать свои эмоции и понимать их влияние на поведение.

2. Развитие социальных навыков.

Эмоциональный интеллект включает в себя умение взаимодействовать с другими людьми, понимать их эмоции и реагировать на них. Компетентностный подход способствует развитию коммуникативных навыков через групповые проекты, дискуссии и ролевые игры.

3. Управление эмоциями.

В рамках компетентностного подхода обучающиеся учатся управлять своими эмоциями, что помогает им справляться со стрессом и конфликтами. Это важный аспект эмоционального интеллекта, который можно развивать через практические задания и тренинги.

4. Критическое мышление и рефлексия.

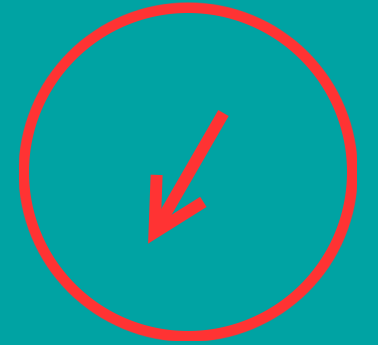
Компетентностный подход поощряет критическое мышление и рефлекссию, что помогает молодежи анализировать свои эмоции и поведение, а также учиться на собственном опыте. Это способствует более глубокому пониманию себя и других.

5. Практическое применение.

Компетентностный подход акцентирует внимание на практическом применении знаний и умений в реальной жизни. Это позволяет молодежи применять навыки эмоционального интеллекта в различных ситуациях, что способствует их закреплению и развитию.



Модель эмоционального интеллекта П.Сэловея, Дж.Мэйера и Д.Карузо состоит из четырёх компонентов:



1) Восприятие, идентификация и выражение эмоций.

Этот компонент включает в себя способность воспринимать и определять эмоции, замечать их присутствие. Также важно точно выражать эмоции и уметь отличать истинные от ложных выражений эмоций.

2) Понимание эмоций.

Способность понимать эмоции, взаимосвязи между ними, переходы от одной эмоции к другой, причины возникновения тех или иных эмоций, анализировать эмоции, классифицировать и интерпретировать их значение.

3) Фасилитация мышления.

Способность вызывать определённые эмоции и контролировать их. Эмоции могут оказывать влияние на важные аспекты мышления. Различные эмоциональные состояния могут оставить свой след при решении определённых задач.

4) Управление эмоциями.

Этот компонент связан с контролем над эмоциями. Способность испытывать положительные и отрицательные эмоции, умение снижать интенсивность негативных эмоций, способность вызывать эмоции или отстраняться от них в зависимости от поставленных целей.

СОГЛАСНО АКТУАЛЬНЫМ ИСТОЧНИКАМ, МОДЕЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СОСТОИТ ИЗ ДВУХ КОМПОНЕНТОВ:



ВНУТРЕННИЕ

(EI и Я)

- 1 **Самоосознание** - это способность индивида осознавать и глубоко понимать свои собственные чувства, мотивы и их влияние на других. Это умение различать эмоциональные состояния: от ярко окрашенных до нейтральных и промежуточных.
- 2 **Саморегуляция** - это способность контролировать и направлять свои эмоции, управлять импульсивными порывами и не торопиться с выводами. Это умение переводить сильные эмоции в более спокойное и рациональное состояние, когда ситуация требует более взвешенного подхода.
- 3 **Мотивация** - это внутренняя система увлеченности и направленности, которая ведёт человека к достижению целей. Она не зависит от внешних стимулов, а основана на собственных интересах, желаниях и устремлениях.



ВНЕШНИЕ

(EI и другие)

- 1 **Понимание других людей** - это способность распознавать и интерпретировать эмоциональное состояние других людей, понимать их реакции на слова и действия. Это умение определять, находится ли человек в эмоциональном подъеме, спокойном состоянии или в каком-либо другом промежуточном состоянии.
- 2 **Влияние на других людей** - это мастерство в управлении отношениями и создании крепких связей, которое позволяет человеку влиять на эмоциональное состояние окружающих и создавать гармоничную атмосферу взаимодействия.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА (EI).

- ЭТО КОМПЛЕКСНЫЙ ПРОЦЕСС, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ОЦЕНИТЬ КАК ВНУТРЕННЮЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ (ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ), ТАК И ВНЕШНЮЮ (ОТНОШЕНИЯ К ДРУГИМ).

"Я". Эта шкала оценивает три ключевых аспекта внутреннего мира:

- * **Управление своими эмоциями:** Способность управлять своими эмоциями, находить конструктивные способы выражения чувств и справляться со стрессом.
- * **Эмоциональная осведомленность:** Способность глубоко понимать себя, свои сильные и слабые стороны, мотивы и ценности.
- * **Самотивация:** Внутренние стимулы, которые движут человеком к достижению целей и реализации своих желаний.

"Другие люди". Эта шкала оценивает способность понимать и влиять на эмоциональное состояние окружающих:

- * **Эмпатия:** Способность распознавать эмоции других людей, понимать их мотивы и точки зрения.
- * **Управление эмоциями других:** Способность создавать гармоничные отношения, эффективно общаться и вдохновлять окружающих.

ВАЖНО!

ИЗМЕРЕНИЕ EQ ПОЗВОЛЯЕТ ПОЛУЧИТЬ ЦЕННУЮ ИНФОРМАЦИЮ О СВОИХ СИЛЬНЫХ И СЛАБЫХ СТОРОНАХ, А ТАКЖЕ ОПРЕДЕЛИТЬ ОБЛАСТИ, КОТОРЫЕ ТРЕБУЮТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВНИМАНИЯ И РАЗВИТИЯ.

Для наглядной иллюстрации результатов оценки EQ можно использовать "КОЛЕСО EQ" по методике Н. Холла. Предложенная методика позволит определить пороговое значение и соответствующий ему балл, которые будут визуализированы на графике закрашенной областью. Графическое представление с чётко обозначенными секторами обеспечит наглядную оценку приоритетных направлений развития, упростит интерпретацию данных и поможет сфокусироваться на ключевых аспектах.

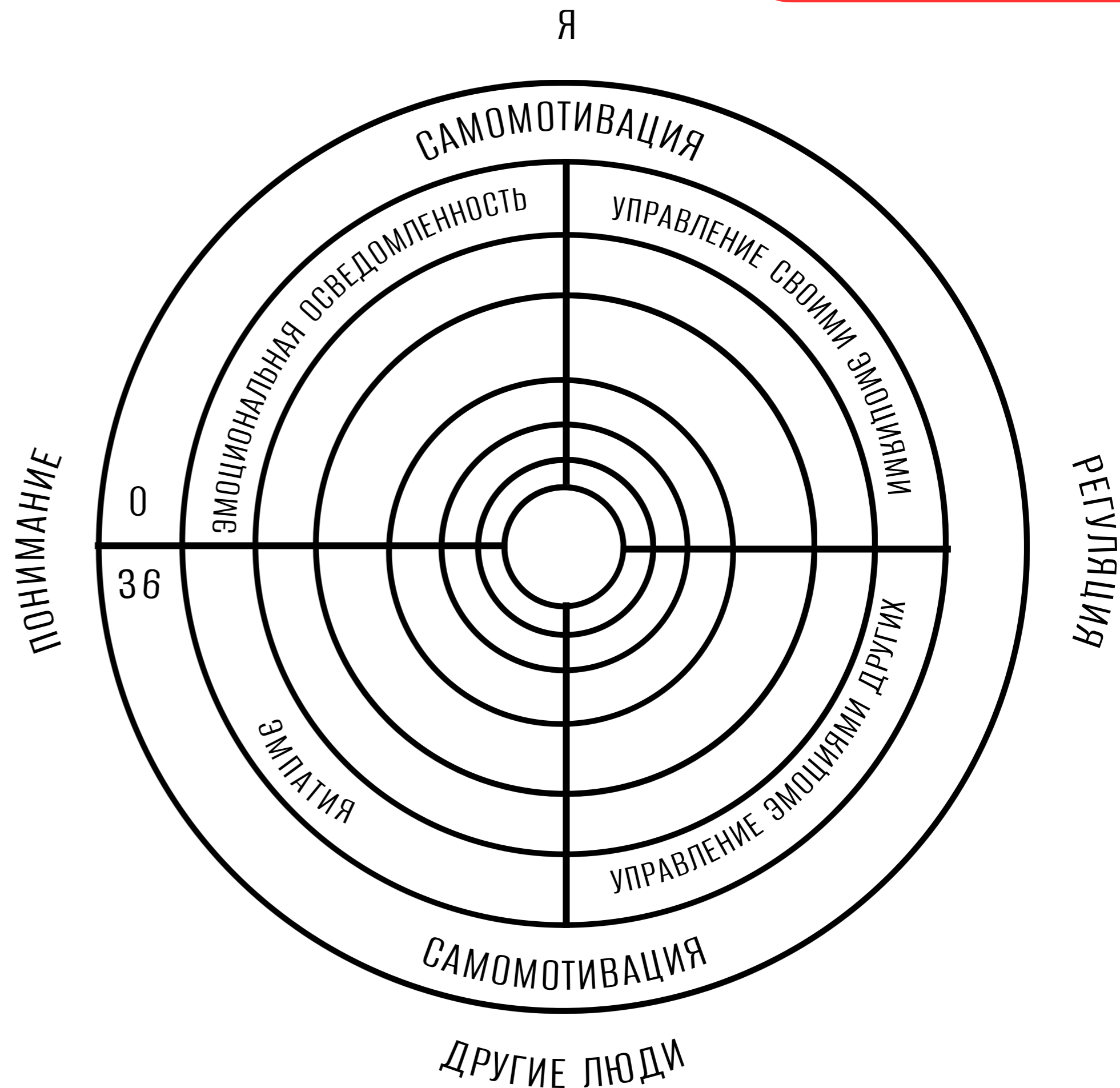
Оно состоит из четырех квадрантов, которые образуются пересечением осей "Я-Другие люди" и "Понимание-Регуляция". Пятый показатель "Самотивация" представлен круговой стрелкой, которая берет начало у сектора "Эмоциональная осведомленность". Это обусловлено тем, что именно управление своими эмоциями является фундаментом для успешного взаимодействия с окружающими.

В ЦЕНТРЕ КРУГА УКАЗЫВАЕТСЯ СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ EQ, РАССЧИТАННЫЙ НА ОСНОВЕ ПОЛУЧЕННЫХ КОЭФФИЦИЕНТОВ.

Высокий уровень EQ - это не просто набор полезных навыков, а ключ к гармоничной жизни.

"Я" - это способность эффективно строить жизнь, достигать целей и управлять собственным благополучием, основываясь на глубоком понимании себя.

"Другие люди" - это способность успешно взаимодействовать с окружающими, создавать гармоничные отношения, строить команды и достигать совместных целей.



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ - это способность индивида глубоко понимать свои эмоции, мотивы и их влияние на окружающих. Это умение не только распознавать чувства, но и анализировать их, выявляя их природу и причины возникновения.

Для развития эмоциональной осведомленности рекомендуется:

- * **Практика самоанализа:** Регулярно анализировать свои эмоции, определять их названия и уровень интенсивности (окрашенная, незамутненная или промежуточная). Записывать свои наблюдения в дневник.
- * **Внешняя оценка:** Просить близких людей описывать ваши сильные и слабые стороны, сравнивать их мнение с вашим собственным.
- * **Наблюдение за поведением:** Обращать внимание на свои действия и реакции на протяжении дня. Искать повторяющиеся паттерны поведения.
- * **Связь эмоций и поведения:** Анализировать связи между своими эмоциями и реакциями.
- * **Обсуждение:** Делиться с близкими людьми своими наблюдениями о своем внутреннем мире и его влиянии на ваши решения.
- * **Составление плана:** Определять свои сильные стороны и области, которые нуждаются в развитии. Составлять план действий для совершенствования выбранных областей.
- * **Вспомните успехи:** Вспоминать ситуации, где вы добились успеха в тех сферах, которые хотите развивать.
- * **Реалистичный взгляд:** Сохранять реалистичный взгляд на мир и на себя.

ВАЖНО!

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ - ЭТО НЕ ОДНОРАЗОВЫЙ АКТ, А ПОСТОЯННЫЙ ПРОЦЕСС САМОПОЗНАНИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. ОНО ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ СВОИ ЧУВСТВА, УПРАВЛЯТЬ ИМИ И СОЗДАВАТЬ БОЛЕЕ ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ.

УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ - это способность человека контролировать свои эмоции и импульсы, предотвращая разрушительные реакции и принимая взвешенные решения. Она включает в себя умение сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, управлять негативными эмоциями и анализировать ситуацию, прежде чем действовать.

Для того, чтобы эффективнее справляться с негативными эмоциями и управлять действиями, вызванными стрессом рекомендуется:

- * **Практика выдержки:** Развивать уверенность в себе, учась внимательно слушать, выдерживать паузу перед ответом.
- * **Отстранение:** Учиться отстраняться от сложных ситуаций, давая себе время на переосмысление.
- * **Вежливость:** Стараться не перебивать окружающих и уважительно относиться к их мнению.
- * **Анализ ситуации:** В случае отчаяния или бессилия проводить краткий анализ ситуации для определения её причин.
- * **Ролевая игра:** Репетировать с близкими людьми эффективных способов реагирования на стрессовые ситуации.
- * **Положительные действия:** Определять виды деятельности, которые улучшают ваше настроение, и использовать их в стрессовых ситуациях.
- * **Концентрация на положительном:** Концентрироваться на ситуациях, которые приносят спокойствие или вызывают положительные эмоции.
- * **Ведение дневника:** Записывать свои эффективные и неэффективные способы управления собой, чтобы вспоминать о них в будущем.
- * **Обсуждение эмоций:** Обсуждать с коллегами приемлемых способов выражения эмоций.
- * **Визуализация:** В случае сильных негативных эмоций мысленно представлять приятную / умиротворяющую картину.
- * **Перспектива:** Стараться видеть ситуацию в широкой перспективе, задавать себе вопросы: "Что самое плохое, что может случиться?" или "Как я буду чувствовать себя по этому поводу через неделю?"

ВАЖНО!

УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ - ЭТО ПОСТОЯННЫЙ ПРОЦЕСС, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ПРИНИМАТЬ БОЛЕЕ РАЦИОНАЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ И СОЗДАВАТЬ БОЛЕЕ ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ.

САМОМОТИВАЦИЯ - это внутренняя сила, которая движет человеком к достижению целей. Она не зависит от внешних факторов, таких как похвала, награды или страх наказания, а основана на глубоких внутренних устремлениях, желаниях и ценностях.

Для укрепления самомотивации рекомендуется:

- * **Четкие цели:** Определять конкретные цели с четкими сроками их достижения.
- * **Важность целей:** Осознать, почему ваши цели важны именно для вас.
- * **Внутренние увлечения:** Прояснить, что действительно вас увлекает и мотивирует.
- * **Планирование:** Зафиксировать свои цели и составить подробный план действий для их достижения.
- * **Время для увлечений:** Ежедневно выделять время для занятий, которые приносят вам удовольствие, даже если это будет всего 5 минут.
- * **Визуализация:** Поместить список своих целей на видное место, регулярно представлять себе результат их достижения.
- * **Празднование:** Праздновать свои достижения с близкими людьми.
- * **Вдохновение:** Читать статьи и цитаты, которые вас вдохновляют.
- * **Критический анализ:** Критически оценивать существующее положение дел и предлагать идеи для улучшений.

ВАЖНО!

РАЗВИТИЕ САМОМОТИВАЦИИ - ЭТО НЕПРЕРЫВНЫЙ ПРОЦЕСС, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ОСТАВАТЬСЯ ВОВЛЕЧЕННЫМ, ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ И ДВИГАТЬСЯ К СВОИМ ЦЕЛЯМ, ОПИРАЯСЬ НА СВОЮ СОБСТВЕННУЮ СИЛУ И УСТРЕМЛЕНИЯ.

ЭМПАТИЯ - это способность распознавать и интерпретировать их эмоциональное состояние, а также понимать, как ваши слова и действия влияют на их чувства.

Для глубокого понимания других людей рекомендуется:

- * **Эмоциональный настрой:** Уделять внимание эмоциональному состоянию собеседника, прежде чем делиться своим мнением.
- * **Невербальные сигналы:** Наблюдать за невербальным поведением собеседника для определения его положительной или отрицательной реакции.
- * **Взгляд со стороны:** Стараться смотреть на ситуацию с точки зрения собеседника, прежде чем отвечать.
- * **Активное слушание:** Развивать привычку внимательно слушать, не перебивая собеседника, пока он не закончит свою мысль.
- * **Язык тела:** Обращать внимание на язык тела собеседника, который может передавать скрытые сообщения.
- * **Влияние на других:** Думать о том, как ваши действия и слова будут восприниматься собеседником.
- * **Ощущение окружающих:** Развивать способность чувствовать настроение окружающих.
- * **Благодарность:** Выражать искреннюю благодарность окружающим.
- * **Взаимодействие:** Идти на контакт, предлагать помощь и стараться понять цели собеседника.

ВАЖНО!

РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ - ЭТО КЛЮЧ К БОЛЕЕ ГЛУБОКОМУ ПОНИМАНИЮ ЛЮДЕЙ, ПОСТРОЕНИЮ ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ЭФФЕКТИВНОМУ ОБЩЕНИЮ.

Влияние на ЭМОЦИИ других людей - это способность человека создавать гармоничные отношения и влиять на эмоциональное состояние окружающих. Это мастерство в управлении связями, основанное на глубоком понимании людей, их потребностей и чувств.

Для развития навыка влияния на эмоциональное состояние людей рекомендуется:

- * **Язык тела:** Обращать внимание на сигналы, которые подает ваш язык тела, чтобы они соответствовали вашим словам и эмоциям.
- * **Обратная связь:** Просить людей, которыми вы восхищаетесь, давать вам обратную связь о вашем стиле общения.
- * **Ответственность:** Принимать ответственность за свои состояния (вместо переключившего ответственность «ты разозлил меня» использовать «я рассердился, потому что...») и действия (вместо «я должен» использовать «я решил»).
- * **Взаимный интерес:** Проявлять искренний интерес к людям, их уникальности и благополучию.
- * **Лидерство:** Давать возможность другим людям быть лидерами, чтобы учиться на их опыте.
- * **Запоминание имен:** Узнавать имя человека при встрече и стараться его запомнить.
- * **Зрительный контакт:** Поддерживать зрительный контакт и проявлять интерес к тому, что говорит собеседник.
- * **Общие интересы:** Искать и обсуждать общие интересы, задавая собеседнику вопросы о себе.
- * **Качество, а не количество:** Стремиться к глубоким и качественным связям, а не к поверхностному общению.
- * **Понимание эмоций:** Помнить, что эмоции играют важную роль в жизни людей (понимание их влияния поможет вам эффективно взаимодействовать с окружающими).
- * **Профессиональные группы:** Вступить в профессиональное сообщество или группу по интересам, чтобы развивать навыки общения и налаживания контактов.

ВАЖНО!

РАЗВИТИЕ НАВЫКА ВЛИЯНИЯ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ - ЭТО ПОСТОЯННЫЙ ПРОЦЕСС, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ СОЗДАВАТЬ ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ, ЭФФЕКТИВНО ОБЩАТЬСЯ И СТРОИТЬ КРЕПКИЕ СВЯЗИ, ОСНОВАННЫЕ НА ВЗАИМНОМ УВАЖЕНИИ И ПОНИМАНИИ.



Человек с развитой способностью понимания эмоций может различать близкие по смыслу эмоции, такие как безмятежность и беззаботность.

Он понимает причинно-следственные связи между событиями и эмоциональными реакциями.

Он способен распознавать сложные эмоции, такие как одновременное переживание любви и ненависти.

Он может предсказать, какие эмоции возникнут в определенной ситуации, и определить различные эмоциональные сценарии.



распознавание

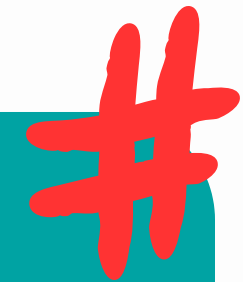
идентификация

выражение эмоций

Эти способности позволяют нам получать ценную информацию через эмоциональные сообщения. Осознание эмоций и чувств предоставляет точную информацию о происходящих вокруг нас событиях. Точность выбора слова для обозначения эмоции помогает понять её причину и способы обращения с ней.

Важно также уметь распознавать степень проявления каждой эмоции, будь то **страх**, **гнев** или **радость**. Положительные эмоции, такие как **радость** или **удовлетворение**, способствуют повышению мотивации и продуктивности человека. Отрицательные эмоции, такие как **страх** или **гнев**, предупреждают об опасности и побуждают к действиям по ее устранению.

ЭМОЦИИ



Сложная психологическая реакция на различные стимулы и события, происходящие во внешней среде. Эта реакция может иметь разную степень интенсивности, которая зависит от характера стимула и индивидуальных особенностей человека. Например, в состоянии покоя эмоции могут быть слабо выражены, однако при возникновении угрозы или стрессовой ситуации они становятся более интенсивными.

В современном обществе часто преобладает мнение о том, что эмоции являются препятствием для эффективной деятельности.

Фразы из серии **«Не стоит слишком радоваться по этому поводу», «Главное для нас сейчас – это хорошенько все обдумать», «Ты слишком эмоционально к этому относишься», «Мы не должны руководствоваться эмоциями, нельзя дать им взять верх над здравым смыслом»** отражают эту точку зрения.

!Однако, такое отношение к эмоциям может ограничивать наш потенциал и возможности для личностного роста и развития.

1. По знаку.

Положительные
(радость, удовольствие)

Отрицательные
(печаль, гнев)

Амбивалентные
(ревность как сочетание любви и ненависти, злорадство как сочетание радости и ненависти), отражающие смешанные чувства к объектам удовлетворения потребности.



2. По модальности

К.Э. Изард выделил «фундаментальные» эмоции:

☀️ Радость – положительное состояние от удовлетворения потребностей.

Радость вызывает у человека такие физиологические проявления, как искренняя улыбка, повышение уровня энергии, учащенное сердцебиение, выделение эндорфинов («гормонов счастья»), расширение зрачков, улучшение дыхания, снижение мышечного напряжения и изменения в коже, включая покраснения и «мурашки». Эти реакции могут различаться в зависимости от индивидуальных особенностей и контекста.

☀️ Удивление – нейтральная реакция на внезапные события.

Удивление — это мощная эмоция, вызывающая различные физиологические реакции: расширение зрачков для лучшего восприятия окружающей среды, изменение выражения лица (поднятые брови, открытый рот), учащённое сердцебиение, повышение уровня адреналина, временное замедление дыхания, мышечное напряжение, потливость и колебания температуры тела. Реакции могут отличаться в зависимости от человека и ситуации.



2. По модальности

К.Э. Изард выделил «фундаментальные» эмоции:

☀ **Страдание – негативное состояние из-за невозможности удовлетворения важной потребности.**

Страдание может вызывать разнообразные физиологические реакции, такие как тахикардия, повышенное давление, мышечное напряжение, проблемы с дыханием, потливость, нарушения пищеварения, снижение иммунитета, изменения аппетита, усталость, проблемы со сном и кожные реакции. Эти проявления могут быть временными или хроническими и требуют внимания как к физическим, так и к психологическим аспектам страдания.

☀ **Гнев – возникает при серьезных препятствиях к удовлетворению потребностей.**

Гнев вызывает множество физиологических реакций: учащённое сердцебиение, повышение давления, ускоренное дыхание, мышечное напряжение, покраснение кожи, расширение зрачков, замедленное пищеварение, выброс адреналина и ослабление иммунной системы. Эти реакции помогают организму подготовиться к действиям, однако длительный или неконтролируемый гнев может негативно сказываться на здоровье.



2. По модальности

К.Э. Изард выделил «фундаментальные» эмоции:

☀️ Страх – появляется при угрозе реальной или воображаемой опасности.

Страх активирует множество физиологических реакций: учащённое сердцебиение, повышение давления, быстрое дыхание, мышечное напряжение, расширение зрачков, потливость, сухость во рту, тремор, замедленное пищеварение и выброс адреналина. Эти реакции помогают организму быстро реагировать на угрозы, но хронический страх может негативно влиять на здоровье.

☀️ Стыд – осознание несоответствия собственных действий ожиданиям окружающих.

Стыд проявляется такими физиологическими реакциями, как покраснение лица, учащённое сердцебиение, потливость, частое дыхание, тремор, сухость во рту, мышечное напряжение, изменения в осанке и голосе. Эти реакции могут сильно варьироваться в зависимости от человека и ситуации, и стыд обычно сопровождается чувством уязвимости.



2. По модальности

К.Э. Изард выделил «фундаментальные» эмоции:

- ☀ **Отвращение – вызвано объектами, противоречащими нравственным или эстетическим нормам.**

Отвращение выражается изменением выражения лица (сморщенный нос, прищуренные глаза, вытянутые губы), тошнотой, потливостью, учащённым сердцебиением, сухостью во рту, напряжением мышц и стремлением отстраниться от источника отвращения. Эти реакции защищают организм от потенциально вредных воздействий.

- ☀ **Презрение – возникает из-за несоответствия жизненных позиций в отношениях.**

Презрение проявляется изменением выражения лица (приподнятая губа, сморщенный нос, прищуренные глаза), закрытой позой, сниженным контактом глаз, холодным или саркастичным тоном голоса, специфическими жестами, поверхностным дыханием и мышечным напряжением. Эти признаки могут варьироваться в зависимости от человека и ситуации.



3. По силе и устойчивости

Эмоции делятся на ситуативные и устойчивые, с различными уровнями интенсивности

Среди ситуативных эмоций выделяют:

- ☀ Эмоциональный тон ощущений – простейшие эмоциональные реакции на жизненно важные воздействия, такие как вкусовые или температурные ощущения, которые побуждают человека к действию. Эти эмоции сохраняются на протяжении действия самого ощущения.
- ☀ Аффект – это кратковременное, но интенсивное эмоциональное состояние, возникающее при резких изменениях жизненных обстоятельств, часто в экстремальных ситуациях, когда человек не может справиться с происходящим. Аффект может дезорганизовать сознание.
- ☀ Стресс – это эмоциональная реакция на неожиданные и напряженные ситуации, представляющие угрозу. Он является неспецифической реакцией организма на экстремальные факторы, сопровождаясь выработкой адреналина, который помогает выживать.
- ☀ Тревожность – это психологическое состояние, которое характеризуется беспокойством и нервозностью. При слабой выраженности тревожность рассматривается как индивидуальная психологическая особенность, при усилении — как психическое расстройство.
- ☀ Фрустрация – это состояние, возникающее из-за непреодолимых трудностей на пути к цели. Она сопровождается негативными эмоциями, такими как огорчение и недовольство собой, особенно при повторяющихся неудачах и критике со стороны значимых людей.

3. По силе и устойчивости

Устойчивые эмоции представляют собой более стабильные состояния, чем ситуативные

Среди устойчивых эмоций выделяют:

- ☀ Настроение – это общий эмоциональный фон, в котором протекают переживания человека, и может быть радостным, грустным или унылым. Оно часто формируется под влиянием жизненных событий, таких как встречи, удачи и др.
- ☀ Чувства – это более глубокие эмоциональные состояния, отражающие отношение человека к объектам его потребностей. Они характеризуются длительностью и устойчивостью, возникают в ответ на факты, события и людей, к которым у человека сложились устойчивые мотивы. Например, чувство любви может проявляться через ситуативные эмоции нежности или восторга.
- ☀ Страсть – это сильное и долговременное чувство, которое доминирует над другими переживаниями и определяет мысли и поступки человека. В отличие от аффекта, страсть является стойким переживанием, сочетая волевые и эмоциональные процессы.

Страх и **гнев** являются первичными эмоциями, которые связаны с выживанием и удовлетворением основных потребностей организма. Они представляют собой реакции на потенциальные угрозы и необходимость защиты. Эти эмоции имеют биологическую основу и проявляются у большинства живых организмов.

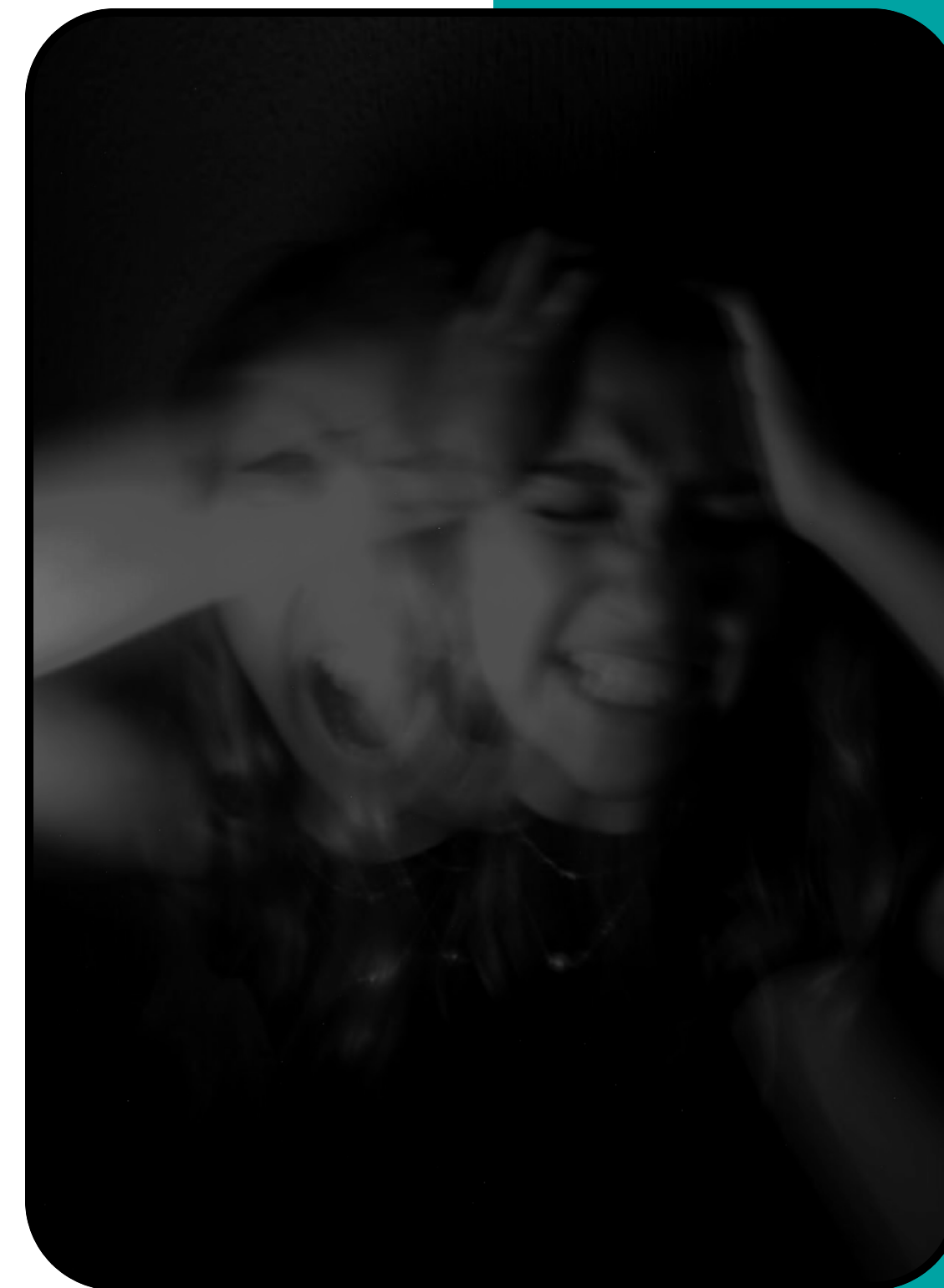


Важно отметить!

Даже при отсутствии явных внешних проявлений эмоций, они все равно присутствуют у каждого человека. Иногда интенсивность этих эмоций может быть настолько низкой, что они остаются незамеченными.

- ☀️ **Страх** возникает в ситуациях, когда организм сталкивается с опасностью, и служит для мобилизации ресурсов организма для бегства или борьбы.
- ☀️ **Гнев**, в свою очередь, проявляется в ситуациях, когда необходимо защитить свои ресурсы или территорию.

В современном обществе страх и гнев также могут возникать в контексте социального взаимодействия. Человек может воспринимать угрозы своему социальному статусу или самооценке так же серьезно, как и физическую угрозу. Это связано с особенностями работы эмоциональных центров мозга, которые реагируют на социальные стимулы аналогично физическим угрозам.



Таким образом, страх и гнев играют важную роль в регуляции поведения и адаптации к окружающей среде. Они являются основой для формирования более сложных эмоций и социальных взаимодействий.

Подростковая эмоциональная сфера

представляет собой сложное сочетание различных настроений, трудностей в определении истинных чувств, расширения спектра собственных реакций и высокой значимости принятия своих переживаний и эмоций окружающих людей.



Механизмы саморегуляции и контроля над эмоциями и чувствами

формируются на ранних этапах онтогенеза и влияют на внешние условия среды, черты личности, особенности взаимоотношений человека и окружающей среды, а также цели деятельности. Благодаря механизмам саморегуляции, человек может рационально оценивать свое внутреннее состояние, контролировать свое эмоциональное состояние в конфликтных ситуациях и восстанавливать собственные силы с помощью эффективной практики дыхания.



Уверенность в эмоциональных способностях человека зависит от его восприятия понимания, принятия и осознания собственных эмоций, контроля и межличностных отношений или взаимодействий. Эта конструкция зависит от образа "Я", сформированного в процессе социального обучения.



В современном обществе часто преобладает мнение о том, что эмоции являются препятствием для эффективной деятельности. Фразы из серии **«Не стоит слишком радоваться по этому поводу», «Главное для нас сейчас – это хорошенько все обдумать», «Ты слишком эмоционально к этому относишься», «Мы не должны руководствоваться эмоциями, нельзя дать им взять верх над здравым смыслом»** отражают эту точку зрения. Однако, такое отношение к эмоциям может ограничивать потенциал и возможности для личностного роста и развития человека.

11–13 лет

Наблюдается ослабление самоконтроля и эмпатии, с последующим повышением экспрессивности, которая становится основным аспектом эмоциональной зрелости.

К концу этого этапа происходит спад экспрессивности, что приводит к стабилизации всех компонентов и повышению адаптивности подростка к эмоциональным состояниям.

14–15 лет

Продолжается снижение экспрессивности, формируется произвольная эмоциональная саморегуляция. Несмотря на то, что уровень эмоциональной зрелости не имеет значительных различий по половому признаку, у девочек развивается большее сопереживание и стремление понять чувства партнера, в то время как у мальчиков внимание сосредоточено на регуляции своих эмоций.

16–17 лет

Наблюдается увеличение эмпатии, одновременно с снижением эмоциональной саморегуляции. В этот период происходит улучшение личностного EQ.

Подростковый период характеризуется высокой чувствительностью, неустойчивостью, возбужденным поведением и моральным кризисом, что проявляется через капризы, непослушание и другие формы поведения.

Период с 14 до 16 лет — это время физического взросления и сложного перехода, когда развивается личность. Подростки переживают резкие перепады настроения из-за гормонов и поиска своей идентичности. Они сталкиваются с сильными эмоциями, проявляя эгоцентризм и альтруизм, что приводит к конфликтам.

Важно поддерживать подростков, помогая им развивать самостоятельность и эмоциональный интеллект.


Реакция родителей на эмоции ребенка также **играет важную роль**, поскольку она служит руководством для развития его самооценки и самопознания.

Подростковый возраст обычно заканчивается **к 17 годам**. Он характеризуется высокой творческой и физической активностью, сильной мотивацией к саморазвитию и духовному росту, а также оптимизмом.





Умение гармонично реагировать на состояние окружающих является важной предпосылкой развития эмоционального интеллекта.



Подростковый возраст является одним из самых уязвимых, тревожных и опасных периодов в жизни человека. В этот момент ребенок обесценивает своих родителей и взрослых, становясь в собственных глазах членом зрелого общества.

Если эта способность не была сформирована в подростковом возрасте, ребенок может стремиться изолировать себя от внешнего мира и влияния окружающих.

Биологические факторы включают уровень EI родителей, правополушарный тип мышления, наследственные задатки эмоциональной восприимчивости и темперамент.

Социальные факторы включают способность гармонично откликаться на состояния других, уровень развития самосознания ребенка, уверенность в своей эмоциональной компетентности, уровень образования родителей и доход семьи, а также эмоционально благополучные отношения между родителями.

Таким образом, эмоциональный интеллект важен для подростков, так как он помогает им чувствовать себя более связанными со своей семьей, друзьями, обществом и школой.

Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта более вдохновлены на достижение, личностный рост и веру в свои собственные способности. Они также легче справляются с тяжелыми или стрессовыми ситуациями.

Семья, в которой вырос ребенок, играет важную роль в формировании его жизненных стратегий и ценностей. Отношения между братьями и сестрами (сиблингами) или их отсутствие также оказывают значительное влияние на развитие личности. #



Исследования показывают, что наличие хотя бы одного сиблинга положительно влияет на развитие у человека способности управления своими эмоциями. Это связано с тем, что человеку приходится учитывать эмоциональное состояние другого члена семьи.

В случае, если ребенок растет единственным в семье, такой необходимости нет, поэтому эта способность может развиваться хуже и дольше. В многодетных семьях ответственность за контроль эмоций может распределяться между детьми, что также способствует развитию этой способности.

Полнота семьи также влияет на способность понимать и управлять своими и чужими эмоциями. У детей из полных семей, как правило, лучше развиваются эти навыки, что может положительно сказаться на их социальных контактах в будущем.

Однако, как и в случае с сиблингами, это может быть связано как с наличием обоих родителей, так и с тем, что один родитель может уделять недостаточно внимания развитию этих способностей у своего ребенка.

Существуют различные стили семейного воспитания, которые можно наблюдать в современных семьях:

1. Эмоциональное отвержение

Воспитание ребенка сопровождается эмоциональной холодностью, иногда прерывающейся периодами утрированного сочувствия, внимания и заботы со стороны родителей. Родители не следуют за эмоциями ребенка, не обращают внимание на его эмоции и переживания. В результате ребенок отучается следовать своими эмоциями за родителями, у него развивается бедная эмоциональная сфера, низкая самооценка, чувство одиночества. Такие дети часто находят утешение в учебе.

2. Жестокое отношение

Жестокое отношение часто сочетается с эмоциональным отвержением. В таких семьях используются телесные наказания для детей, грубость в ответ на их просьбы и запросы, наказания даже за мелкие проступки или непослушание. Жестокость может быть не только физической, но и психологической: подчеркнутое безразличие (намеренная демонстрация отсутствия интереса с целью выразить своё пренебрежение), психологический прессинг (целенаправленное воздействие на психику человека для создания у него чувства дискомфорта, страха или неуверенности с целью добиться нужного поведения), вербальная агрессия (использование слов для выражения враждебности, критики или оскорблений с целью причинить эмоциональный вред другому человеку). Следствием такого воспитания может стать агрессивность ребенка, различные нарушения личности.

Существуют различные стили семейного воспитания, которые можно наблюдать в современных семьях:

3. Повышенная моральная ответственность

Высокие родительские ожидания в отношении настоящего и будущего, успехов, способностей и талантов ребенка. Часто это сопровождается возложением непосильных и несоответствующих возрасту обязанностей, большой загруженностью ребенка. Родители ожидают от ребенка, что он реализует их нереализованные желания и стремления. В результате такого воспитания ребенок получает рациональное образование, но ему не хватает эмоциональной насыщенности, он не умеет вписываться в эмоционально окрашенные ситуации.



Существуют различные стили семейного воспитания, которые можно наблюдать в современных семьях:

4. Противоречивое воспитание

Сочетание различных стилей воспитания, часто несовместимых и неадекватных друг другу. Это приводит к конфликтам, конкуренции и конфронтации внутри семьи. Ребенок может испытывать высокую тревожность, неуверенность, неустойчивую самооценку. Противоречивость воспитания способствует внутреннему конфликту у ребенка.

5. Гипоопека

Недостаток опеки и контроля, истинного интереса и внимания к делам ребенка. В крайнем случае – безнадзорность. При таком типе воспитания дети рано становятся самостоятельными. Однако, есть риск попасть под негативное влияние посторонних людей, НЕДОвоспитанность.

Существуют различные стили семейного воспитания, которые можно наблюдать в современных семьях:

6. Гиперопека

Повышенная опека и контроль со стороны родителей, часто интерес к делам ребенка принимает болезненный характер. Гиперопека негативно сказывается на развитии самостоятельности, инициативности и формировании чувства долга и ответственности ребенка. Чрезмерное стремление освободить ребенка от малейших трудностей, удовлетворить все его потребности могут привести к усилению эгоцентрических тенденций развития личности, затруднению формирования коллективизма, выборочному усвоению нравственных норм, низкой мотивации достижения, слабой развитости эмоциональной сферы.



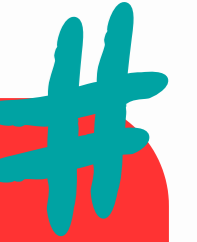
Существуют различные стили семейного воспитания, которые можно наблюдать в современных семьях:

7. Ипохондричность

В таких семьях болезнь становится центральным элементом жизни. Обычно это происходит, когда ребёнок долгое время страдает от хронических заболеваний. В результате самооценка ребёнка становится тесно связанной с болезнью, и он начинает манипулировать окружающими, используя свою болезнь. Это может привести к развитию эгоцентризма и неадекватных притязаний.

8. Любовь

Родители, придерживающиеся этого стиля, любят своего ребёнка и стараются проникнуться его интересами. Они относятся к нему справедливо и стараются поддерживать его инициативу. Если ребёнок оказывается в сложной ситуации, они готовы помочь. Родители в таких семьях обычно эмоционально устойчивы, спокойны и рассудительны. Управление в семье осуществляется демократическим путём, и голос ребёнка учитывается при принятии решений. В результате ребёнок вырастает эмоционально устойчивым, готовым браться за новые дела и доброжелательным к окружающим.



ПОДБОРКА УПРАЖНЕНИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ И РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ

В данной главе представлены упражнения для педагогов, педагогов-психологов, психологов сферы молодежной политики, которые могут использоваться в качестве инструментов формирования и развития эмоционального интеллекта у молодежи от 14 до 18 лет.

Как уже говорилось, развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте является критически важным, поскольку в этом периоде дети начинают осознавать свои эмоции и управлять ими. Они сталкиваются с множеством новых ситуаций и проблем, которые требуют от них умения контролировать свои эмоции и реагировать адекватно.

Кроме того, в подростковом возрасте формируются социальные навыки и отношения, которые также зависят от уровня развития эмоционального интеллекта.

Поэтому так важно помочь подросткам научиться распознавать свои эмоции и управлять ими, чтобы в дальнейшем они могли успешно адаптироваться к изменяющимся условиям жизни и строить здоровые отношения с окружающими людьми.

Упражнение «Что такое эмоции?»

Ведущий.

Условия использования (когда можно и нужно):

Педагог, педагог-психолог, психолог:

- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

Цель (ожидаемый результат):

Знакомство с понятиями эмоций, чувств и интеллекта; знакомство с понятием «эмоциональный интеллект».

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 25 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 10 минут на саму работу, 10 минут на подведение итогов, краткое теоретическое обобщение о том, что такое ЭИ и какова его структура.

Содержание и алгоритм упражнения:

Инструкция: Ведущий задаёт участнику (-кам) следующие вопросы для обсуждения и рефлексии:

«- Что такое эмоции? Какое место они занимают в нашей жизни?»

- Для чего нужны эмоции и нужны ли вообще?
- Что такое чувства? Чем отличаются чувства от эмоций?
- Что такое интеллект? Существует ли связь интеллекта и эмоций? Какова эта связь?»

После обсуждения данных вопросов, тренер делает краткое теоретическое сообщение о том, что такое ЭИ и какова его структура.

Рефлексия. Подведение итогов.

Возможные форматы применения:

Групповой и индивидуальный.

Субъект, который может реализовать упражнение:

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Эмоциональная идентификация»

Ведущий.
Условия использования
(когда можно и нужно):

Педагог, педагог-психолог, психолог:
- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

Цель (ожидаемый результат):

Самоанализ способностей участников группы к узнаванию и называнию эмоций.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 20 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 15 минут на саму работу и на подведение итогов.

Содержание и алгоритм упражнения:

Тренер демонстрирует участникам группы изображения людей в разных эмоциональных состояниях.
Инструкция: «Внимательно посмотрите на изображение и запишите в своих листочках «названия» эмоций или чувств, которые, по вашему мнению, испытывает человек на картинке». Затем все изображения обсуждаются в группе. Анализируются причины ошибок в определении эмоций.
Рефлексия. Подведение итогов.

Возможные форматы применения:

Групповой.

Субъект, который может реализовать упражнение:

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Лицедеи»

Ведущий.
Условия использования
(когда можно и нужно):

Педагог, педагог-психолог, психолог:
- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

Цель (ожидаемый результат):

Приобретение умения мимического выражения смысла информации.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 20 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 15 минут на саму работу и на подведение итогов.

Содержание и алгоритм упражнения:

Оборудование: зеркало.

Инструкция: Тренер говорит о роли мимики в межличностной коммуникации. Тренер даёт задание выразить эмоции с помощью мимики перед зеркалом: гнев, страх, отвращение, радость, ожидание, удивление, возмущение, презрение.

Рефлексия. Подведение итогов.

Возможные форматы применения:

Групповой и индивидуальный.

Субъект, который может реализовать упражнение:

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Ассоциации»

Ведущий.
Условия использования
(когда можно и нужно):

Педагог, педагог-психолог, психолог:

- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

Цель (ожидаемый результат):

Развитие социальной перцепции.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 20 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 15 минут на саму работу и на подведение итогов.

Содержание и алгоритм
упражнения:

Инструкция: «Мы будем сообщать каждому присутствующему по очереди какие ассоциации он у нас вызывает. Может он нам напоминает животное, растение, предмет или какое-либо явление природы?»
Затем тренер обращается к участнику, о котором шла речь, с вопросом о том, какая ассоциация ему понравилась больше всего (была самой верной, самой неожиданной и т.д.)
Упражнение повторяется для каждого участника.

Рефлексия. Подведение итогов.

Возможные форматы
применения:

Групповой.

Субъект, который может
реализовать упражнение:

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Доверие и взаимопонимание»

Ведущий.

**Условия использования
(когда можно и нужно):**

Педагог, педагог-психолог, психолог:

- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

Цель (ожидаемый результат):

Сплочение группы, создание доверительной атмосферы.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 30 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 25 минут на саму работу и на подведение итогов.

**Содержание и алгоритм
упражнения:**

Оборудование: 2-3 листа ватмана, старые журналы для вырезания элементов коллажа, фломастеры, карандаши.

Инструкция: Участники объединяются в группы по 2-3 человека. Участникам предлагают создать коллаж, на основании которого можно будет узнать эмоциональный портрет каждой подгруппы. Каждый участник добавляет в коллаж те элементы, которые, по его мнению, характеризуют его эмоциональную жизнь. Коллажи можно до конца дня (или до конца семинара) разместить на стене в рабочей комнате. Тренер направляет группу к анализу изображений, поиску отличий и сходства.

Вывод: люди испытывают одни и те же эмоции, но одни чаще – другие реже, одни сильнее – другие слабее. Рефлексия. Подведение итогов.

**Возможные форматы
применения:**

Групповой.

**Субъект, который может
реализовать упражнение:**

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Эмоциональная карта»

Ведущий.

Условия использования (когда можно и нужно):

Педагог, педагог-психолог, психолог:

- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

Цель (ожидаемый результат):

Проанализировать эмоциональные схемы участников группы; развитие способности понимать и интерпретировать свои чувства и переживания.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 15 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 10 минут на саму работу и на подведение итогов.

Содержание и алгоритм упражнения:

Участнику (-кам) на рассмотрение предлагаются ситуации, в которых эмоции и чувства являются решающим фактором при совершении человеком тех или иных поступков.

Инструкция: «Поставьте себя на место этого человека. Что бы вы чувствовали? Как бы поступили?» Далее тренер делает теоретическое сообщение о способности человека предвидеть силу того или иного переживания на основании теории Дэниела Гилберта.

Рефлексия. Подведение итогов.

Возможные форматы применения:

Групповой и индивидуальный.

Субъект, который может реализовать упражнение:

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Изобрази состояние»

Ведущий.
Условия использования
(когда можно и нужно):

Педагог, педагог-психолог, психолог:
- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

Цель (ожидаемый результат):

Разминка, развитие навыка передачи и понимания эмоций.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 15 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 10 минут на саму работу и на подведение итогов.

Содержание и алгоритм
упражнения:

Инструкция: Ведущий готовит два набора карточек. В одном записаны эмоциональные состояния человека (радость, удивление, обида, усталость и т.д.), в другом – части тела человека (спина, голова, брови, пальцы и т.д.). Каждый из участников выбирает по одной карточке из каждого набора. Нужно изобразить выбранное состояние с помощью заданного средства.

Рефлексия. Подведение итогов.

Возможные форматы
применения:

Групповой и индивидуальный.

Субъект, который может
реализовать упражнение:

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Волшебное дерево»

**Ведущий.
Условия использования
(когда можно и нужно):**

Педагог, педагог-психолог, психолог:

- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

Цель (ожидаемый результат):

Снятие эмоционального напряжения; повышение энергетического потенциала личности.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 10 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 5 минут на саму работу и на подведение итогов.

**Содержание и алгоритм
упражнения:**

В основе метода положен метод визуализации и вхождения в образ.

Инструкция: «Представьте себя могучим деревом. Войдите в образ. Представьте, как сверху в вас вливается энергия космоса. Вообразите ее в виде золотого потока. Ощутите, как энергия проходит через весь ваш организм к пяткам ног, пронизывает вас насквозь, наполняя животворящей силой, расплываясь теплом по всему вашему телу до кончиков пальцев. Представьте, что через ступни ног в вас вливается энергия земли в виде серебряного потока и наполняет силой и бодростью все ваше тело. Выход из образа.»

Рефлексия. Подведение итогов.

**Возможные форматы
применения:**

Групповой и индивидуальный.

**Субъект, который может
реализовать упражнение:**

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Горячий стул»

Ведущий.
Условия использования
(когда можно и нужно):

Педагог, педагог-психолог, психолог:
- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

Цель (ожидаемый результат):

Развитие аутентичности участников, развитие навыков самоконтроля, анализ чувства доверия.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 15 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 10 минут на саму работу и на подведение итогов.

Содержание и алгоритм упражнения:

Инструкция: Бросается жребий. Тот, кому выпадает жребий становится хозяином «горячего стула». Все члены группы в течение 10 минут задают ему любые вопросы, на которые он должен отвечать откровенно.

Желательно, чтобы в упражнении все участники побывали на «горячем стуле». Затем тренер предлагает каждому записать свои чувства на листочках (чувства которые они испытывали в ходе упражнения, задавая вопросы и отвечая на них). Листочки собираются, и тренер зачитывает все чувства, не называя авторов. Групповое обсуждение.

Рефлексия. Подведение итогов.

Возможные форматы применения:

Групповой .

Субъект, который может реализовать упражнение:

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Доверяющее падение»

Ведущий.
Условия использования
(когда можно и нужно):

Педагог, педагог-психолог, психолог:

- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

Цель (ожидаемый результат):

Анализ способностей участников группы контролировать собственные эмоции; анализ чувства доверия, как экзистенциальной ценности личности.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 20 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 15 минут на саму работу и на подведение итогов.

Содержание и алгоритм упражнения:

Инструкция: Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить. По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения. Обсуждается какие именно эмоции испытывал человек (страх, тревогу, недоверие) и как всё-таки пришел к доверию. Тренер проводит параллель между понятиями доверия и безусловного принятия и их значимости в установлении тесных, доверительных, близких отношений с другими людьми.

Рефлексия. Подведение итогов.

Возможные форматы применения:

Групповой .

Субъект, который может реализовать упражнение:

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Моя главная идея»

**Ведущий.
Условия использования
(когда можно и нужно):**

Педагог, педагог-психолог, психолог:
- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

Цель (ожидаемый результат):

Личностный самоанализ, развитие самопонимания.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 10 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 5 минут на саму работу и на подведение итогов.

**Содержание и алгоритм
упражнения:**

Инструкция: Каждый участник пробует выделить, что в его характере кажется ему самым важным, существенным, и облечь эту «главную идею своей личности» в краткую формулу (например: «Лед и пламя», «Как бы чего не вышло» и т.д.).

Группа садится полукругом. Каждый участник представляется группе, сначала называя своё имя в тональности, отвечающей «главной идее» (бурно, резко, настойчиво или же мирно, застенчиво, смущенно), а затем приводит соответствующее высказывание.

Группа обсуждает, чьи представления произвели наиболее впечатление или же были самыми неожиданными, расширяющими знание о данном человеке в новом русле.

**Возможные форматы
применения:**

Групповой .

**Субъект, который может
реализовать упражнение:**

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Печаль, горе, депрессия»

Ведущий.

**Условия использования
(когда можно и нужно):**

Педагог, педагог-психолог, психолог:

- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

Цель (ожидаемый результат):

Знакомство с категориями печали, горя и депрессии; развитие эмоциональной осведомленности.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 15 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 10 минут на саму работу и на подведение итогов.

**Содержание и алгоритм
упражнения:**

Инструкция: Каждый участник пробует выделить, что в его характере кажется ему самым важным, существенным, и облечь эту «главную идею своей личности» в краткую формулу (например: «Лед и пламя», «Как бы чего не вышло» и т.д.).

Группа садится полукругом. Каждый участник представляется группе, сначала называя своё имя в тональности, отвечающей «главной идее» (бурно, резко, настойчиво или же мирно, застенчиво, смущенно), а затем приводит соответствующее высказывание.

Группа обсуждает, чьи представления произвели наиболее впечатление или же были самыми неожиданными, расширяющими знание о данном человеке в новом русле.

**Возможные форматы
применения:**

Групповой.

**Субъект, который может
реализовать упражнение:**

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Печаль, горе, депрессия»

**Ведущий.
Условия использования
(когда можно и нужно):**

Педагог, педагог-психолог, психолог:

- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

Цель (ожидаемый результат):

Знакомство с категориями печали, горя и депрессии; развитие эмоциональной осведомленности.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 15 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 10 минут на саму работу и на подведение итогов.

**Содержание и алгоритм
упражнения:**

Инструкция: Каждый участник пробует выделить, что в его характере кажется ему самым важным, существенным, и облечь эту «главную идею своей личности» в краткую формулу (например: «Лед и пламя», «Как бы чего не вышло» и т.д.).

Группа садится полукругом. Каждый участник представляется группе, сначала называя своё имя в тональности, отвечающей «главной идее» (бурно, резко, настойчиво или же мирно, застенчиво, смущенно), а затем приводит соответствующее высказывание.

Группа обсуждает, чьи представления произвели наиболее впечатление или же были самыми неожиданными, расширяющими знание о данном человеке в новом русле.

**Возможные форматы
применения:**

Групповой.

**Субъект, который может
реализовать упражнение:**

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Что во мне?»

Ведущий.
Условия использования
(когда можно и нужно):

Педагог, педагог-психолог, психолог:
- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

Цель (ожидаемый результат):

Выявить конфликтные зоны эмоциональной жизни личности.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 30 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 25 минут на саму работу и на подведение итогов.

Содержание и алгоритм упражнения:

Инструкция: «Представьте себе, что вы психический сосуд, в котором находятся разные вещества, жидкости и элементы. В каждом из вас, их более 10. Они разного цвета, разной консистенции, одних больше, других меньше. Назовите их и опишите».

Задание выполняется письменно. Каждый называет эти вещества, а тренер задает вопросы: «Какова их природа?», «Когда они родились?», «Какая из перечисленных вещей самая старая?», «Какая самая необходимая / ненужная?», «Какие чувства она вызывает у вас / у других людей?».

Рефлексия.

Возможные форматы применения:

Групповой.

Субъект, который может реализовать упражнение:

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Рисунок»

Ведущий.
Условия использования
(когда можно и нужно):

Педагог, педагог-психолог, психолог:

- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

Цель (ожидаемый результат):

Сохранение энергетического потенциала группы; передача позитивных эмоций; подведение итогов тренинга.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 30 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 25 минут на саму работу и на подведение итогов.

Содержание и алгоритм
упражнения:

Оборудование: бумага для каждого члена группы, краски, кисти, карандаши.

Инструкция: Каждый участник подписывает свой лист бумаги и оставляет на своём стуле. Другие участники красками или карандашами в любой абстрактной форме оставляют ему свои пожелания, позитивные эмоции, настроение и т.д. В результате у каждого участника тренинга остается «эмоционально-заряженная» картина в память о тренинге.

Рефлексия. Подведение итогов тренинга.

Возможные форматы
применения:

Групповой.

Субъект, который может
реализовать упражнение:

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Эмоциональное поле»

Ведущий.

Условия использования (когда можно и нужно):

Педагог, педагог-психолог, психолог:

- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

Цель (ожидаемый результат):

Участники определяют границы своего эмоционального поля и проводят самоанализ своих особенностей в эмоциональной сфере во время специально организованного взаимодействия с другими участниками.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 15 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 10 минут на саму работу и на подведение итогов.

Содержание и алгоритм упражнения:

Инструкция: Участники разбиваются на пары, предпочтительно с теми, кого они знают хуже всего в группе. Далее ведущий даёт следующую инструкцию: «Внимательно смотрите друг на друга, но ничего не говорите. Продолжайте смотреть друг на друга, без слов до тех пор, пока я не скажу «стоп»». После упражнения ведущий задаёт участникам следующие вопросы: «Какие чувства (эмоции) у вас возникали в ходе выполнения упражнения? По какой причине возникал смех, улыбка, смущение и т.д. (если члены группы говорят о них). Какие мысли приходили к вам в голову во время выполнения упражнения? (этот вопрос является наиболее значимым при определении границ эмоционального поля)».

Какие мысли приходили к вам в голову во время выполнения упражнения? (этот вопрос является наиболее значимым при определении границ эмоционального поля)».

В ходе выполнения упражнения происходит активное взаимодействие эмоциональных структур субъектов, что вызывает колебания их эмоционального опыта. В результате устанавливается связь между актуальной ситуацией взаимодействия и прошлым эмоциональным опытом человека.

Если участники не могут вербализовать мысли, возникающие в ходе упражнения, ведущий просит выполнить его еще раз и дает следующую инструкцию: «Снова внимательно смотрите друг на друга, и ничего не говорите, пока я не скажу «стоп». Но теперь постарайтесь понаблюдать за возникающими мыслями и переживаниями».

Наиболее широкое эмоциональное поле диагностируется у тех людей, у которых будут возникать мысли не только по поводу своего партнера по упражнению или всего происходящего в группе, а и относительно других (посторонних) людей, ситуаций. Границы эмоционального поля меняются ежеминутно и зависят от доминирующих переживаний человека. Так, если подросток находится в ссоре с родителями и переживает по поводу этой ситуации, то находясь в школе границы его эмоционального поля будут охватывать не только актуальную ситуацию взаимодействия с педагогом и одноклассниками, но и распространяться далеко за пределы стен школы, как бы «цепляясь» за конфликт.

Рефлексия. Подведение итогов.

Возможные форматы применения:

Групповой.

Субъект, который может реализовать упражнение:

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Слушание»

Ведущий.

Условия использования (когда можно и нужно):

Педагог, педагог-психолог, психолог:

- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

Цель (ожидаемый результат):

Данное упражнение дает возможность участникам познакомиться поближе, овладеть умениями эмпатического слушания; оно также вызывает сильные внутригрупповые чувства, ведет к сплоченности.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 60 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 55 минут на саму работу и на подведение итогов.

Содержание и алгоритм упражнения:

Инструкция: Разделить участников на группы по 6-8 человек одного пола. Посадить их в круг. Вызвать одного из подростков первым занять место в центре круга. Тот, кто находится в центре, высказывается на заданную тему. Члены группы должны слушать с полным вниманием, не спорить, не перебивать говорящего. Стоящему в центре нужно говорить как можно дольше (время задаёт тренер, например десять минут). Если подросток не хочет использовать все десять минут, пусть продолжит остальное время сидеть в центре молча. По истечении 10 минут следующий член группы занимает место в центре круга. Тема задания релевантна для каждого. Она может также порождать среди представителей одного пола сильные чувства солидарности, которые должны обсуждаться группой. Со временем участники будут чаще открывать свои скрытые чувства и делиться ими с другими.

В группе подростков упражнение может проводиться с темами «о любви», «взаимоотношения с родителями», «взаимоотношения со сверстниками», «самопознание» и другое.

Рефлексия. Подведение итогов.

Возможные форматы применения:

Групповой.

Субъект, который может реализовать упражнение:

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Групповая сенсорика»

Ведущий.

Условия использования (когда можно и нужно):

Педагог, педагог-психолог, психолог:

- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

Цель (ожидаемый результат):

Развитие групповой перцепции.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 15 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 10 минут на саму работу и на подведение итогов.

Содержание и алгоритм упражнения:

Все участники группы садятся по кругу.

Инструкция: «Нам предстоит совместно решить одну задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, «выбросить» одинаковое количество пальцев на обеих руках. Решать эту задачу мы будем следующим образом:

Я буду считать – раз, два, три. И на счет три все одновременно «выбрасывают» пальцы. Какое-то время, достаточное для того чтобы понять, справились ли мы с задачей, не опускаем руки. Если задача не решена, мы делаем очередную попытку. Понятно? Давайте начнем».

Упражнение может проходить по-разному. Иногда группе требуется до тридцати повторений, прежде чем задача будет решена, иногда достаточно четырех-пяти. В любом случае упражнение дает богатый материал для обсуждения, который может использоваться в ходе тренинга, а также в различных социально-психологических практиках. Можно обратить внимание на функционирование таких феноменов как общественное мнение, групповое давление, авторитет, групповое настроение, эмоциональный настрой группы.

Рефлексия. Подведение итогов.

Возможные форматы применения:

Групповой.

Субъект, который может реализовать упражнение:

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Эмоциональная энциклопедия»

Ведущий.

Условия использования (когда можно и нужно):

Педагог, педагог-психолог, психолог:

- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

Цель (ожидаемый результат):

Развитие понимания участниками собственных чувств; понимание сущности различных эмоциональных категорий; анализ взаимодействия различных чувств и эмоций в жизни человека.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 20 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 15 минут на саму работу и на подведение итогов.

Содержание и алгоритм упражнения:

Оборудование: карточки с написанными на них названиями эмоций и чувств, ручки, бумага.

Группа делится на пары или тройки (работа может проходить индивидуально). Участникам раздаются карточки с написанными на них названиями эмоций и чувств.

Инструкция: «Разложите все карточки по парам так, чтобы эмоции (чувства), которые на них написаны, были наиболее близкими, похожими».

После того как все участники закончат комбинировать карточки, они обсуждаются в группе. Далее даётся обратная инструкция: «Разложите все карточки по парам так, чтобы эмоции, которые на них написаны, были противоположными друг другу».

Обычно у всех участников получаются разные пары, в зависимости от личного эмоционального опыта, установок и др. Полученные пары обсуждаются в группе. Тренер даёт определения каждого понятия и анализирует вместе с группой наиболее близкие/противоположные понятия.

Примеры эмоций и чувств, которые могут быть написаны на карточках: Боль, Вина, Уныние, Оптимизм, Веселье, Страх, Счастье, Меланхолия, Презрение, Радость, Горе, Ненависть, Печаль, Ревность, Отвращение, Любовь, Злость, Ярость, Гнев, Агрессия, Страсть, Симпатия, Нежность, Депрессия, Восхищение, Стыд, Смущение, Интерес, Удивление, Смятение, Тревога, Предвосхищение, Наслаждение, Удовольствие, Возбуждение.

Возможные форматы применения:

Групповой.

Субъект, который может реализовать упражнение:

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Эмоциональный дневник»

Ведущий.

Условия использования (когда можно и нужно):

Педагог, педагог-психолог, психолог:

- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

Цель (ожидаемый результат):

Анализ собственного эмоционального опыта; развитие эмоциональной осведомленности.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 30 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 25 минут на саму работу и на подведение итогов.

Содержание и алгоритм упражнения:

Оборудование: карточки с эмоциями и чувствами, ручки, бумага.

Инструкция: «Исключите из каждой тройки то слово, которое, по вашему мнению, является лишним (в меньшей степени связанное с двумя другими) исходя из вашего личного эмоционального опыта».

При анализе упражнения важно обращать внимание на то, по каким причинам исключается третье слово: личностная значимость, выделение категорий (например, 2 слова чувства, а 3 эмоция и т.д.). Обычно у всех участников получаются разные ответы, в зависимости от личного эмоционального опыта, установок и др.

Полученные пары обсуждаются в группе. Тренер даёт определения каждого понятия и анализирует вместе с группой «почему именно такое слово оказалось лишним?». Рефлексия.

Примеры карточек: Боль, страх, горе; Любовь, радость, счастье; Ненависть, злость, ярость; Печаль, уныние, меланхолия; Страх, злость, боль; Оптимизм, веселье, радость; Отвращение, ненависть, страх; Наслаждение, удовольствие, радость; Симпатия, любовь, счастье; Агрессия, злость, страх; Интерес, удивление, предвосхищение.

Возможные форматы применения:

Групповой.

Субъект, который может реализовать упражнение:

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Снятие мышечных зажимов»

Ведущий.

**Условия использования
(когда можно и нужно):**

Педагог, педагог-психолог, психолог:

- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

**Цель (ожидаемый
результат):**

Устранение эмоциональных блоков; снятие мышечного напряжения. Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять напряженность, быстро восстановить силы.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 15 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 10 минут на саму работу и на подведение итогов.

**Содержание и алгоритм
упражнения:**

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела:

Инструкция: «Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза. Дышите глубоко и медленно. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот). Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе. Прочувствуйте это напряжение. Резко сбросьте напряжение. Делайте это на выдохе. Повторите так несколько раз».

В хорошо расслабленной мышце участник (-ки) почувствует (-ют) появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, участник (-ки) могут попробовать разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы – удивления, радости и пр.).

По результатам данного упражнения, в зависимости от эмоциональной благополучности группы, возможна дальнейшая работа с мышечными зажимами с помощью методов арт-терапии, метода «расстановок», телесно-ориентированной терапии.

Рефлексия.

**Возможные форматы
применения:**

Групповой или индивидуальный.

**Субъект, который может
реализовать упражнение:**

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

Упражнение «Эмоциональная провокация»

Ведущий.

**Условия использования
(когда можно и нужно):**

Педагог, педагог-психолог, психолог:

- применить упражнение на уроке / занятии / тренинге / психологической сессии;
- вовлечь обучающегося / участника / пациента в изучение рассматриваемой темы урока / занятия / тренинга / психологической сессии.

**Цель (ожидаемый
результат):**

Совладание со своими эмоциями. Изменение реакции на провоцирующие ситуации поможет сформировать новую устойчивую связь между ситуацией и реакцией.

Затрачиваемое время:

Ориентировочно 30 минут: 5 минут отводятся на инструкцию, 25 минут на саму работу и на подведение итогов.

**Содержание и алгоритм
упражнения:**

Оборудование: карточки с эмоциями.

Инструкция: «Вспомните ситуации, которые вызывают у вас одну и ту же эмоциональную реакцию, и запишите их в таблицу. Затем подумайте о том, как можно реагировать на эти ситуации более адекватно. Когда возникнет провоцирующая ситуация, попробуйте отреагировать на нее новой эмоциональной реакцией. Если вы будете это делать, то постепенно у вас сформируется новая устойчивая связь между ситуацией и реакцией.

Для того чтобы эмоциональная реакция была адекватной, можно заменить нездоровые эмоции на здоровые. Линн Кларк предлагает следующие замены:

Исходное:	Заменить на:
Страх	Интерес
Гнев	Любопытство
Печаль	Принятие
Вина	Ответственность
Стыд	Уважение

Эти замены помогут вам сформировать более здоровые и адекватные эмоциональные реакции. Работая над эмоциональными привычками, не ищите оправданий для негативных реакций. Определение эмоциональных целей поможет управлять эмоциями и действовать более эффективно. Этот метод помогает стать более внимательным к своим чувствам и контролировать их.»

Рефлексия. Подведение итогов тренинга.

**Возможные форматы
применения:**

Групповой или индивидуальный.

**Субъект, который может
реализовать упражнение:**

Педагог, педагог-психолог, психолог.

Целевая аудитория:

Молодежь (14-18 лет)

ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА «РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА»



Игровые методики являются эффективными инструментами в работе психологов, преподавателей, тренеров, руководителей и других специалистов. Они помогают пробудить интерес у участников, стимулируют их желание выиграть, исследовать новое, а также снижают психологические защиты.

Участники могут изучить и применить новые стратегии поведения, отработать определенные навыки, заглянуть внутрь себя и поработать со своим состоянием, посмотреть на ситуацию через игру другими глазами и выявить, и осознать свои неэффективные убеждения.

Целью данной игры является развитие эмоционального интеллекта у подростков через игровой процесс.

Основная задача заключается в том, чтобы помочь подросткам лучше распознавать свои эмоции, понимать их влияние на поведение и принятие решений, а также научиться управлять своими эмоциями для достижения личных и профессиональных целей.

В Приложении 2 изложен краткий план игры. Пример трансформационной психологической игры «Развитие эмоционального интеллекта» с упражнениями доступен по QR-коду.



БЛОК №1**ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОНИМАНИЕ СВОИХ ЭМОЦИЙ.****1**

Фиксация текущего эмоционального состояния с помощью портретных метафорических ассоциативных карт.

2

Выбор качества, которое проявляется, когда участники испытывают определённую эмоцию. Эмоции выбираются случайным образом.

В конце Блока №1 участники обсуждают полученные результаты и то, как **понимание** собственных эмоций влияет на их жизнь и эффективность коммуникации.

БЛОК №1**ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОНИМАНИЕ СВОИХ ЭМОЦИЙ.****3**

Анализ влияния музыки и фильмов на эмоциональное состояние и возможности управления им с помощью данных инструментов.

4

Арт-практика, в ходе которой нужно изобразить свою текущую эмоцию на бумаге и обсудить её с другими участниками.

В конце Блока №1 участники обсуждают полученные результаты и то, как **понимание** собственных эмоций влияет на их жизнь и эффективность коммуникации.

БЛОК №1**ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОНИМАНИЕ СВОИХ ЭМОЦИЙ.****5**

Перевоплощение участников в животное или растение и анализ своих ощущений и влияние окружающих образов на внутреннее состояние.

6

Анализ негативной ситуации из прошлого и поиск в ней положительных моментов.

В конце Блока №1 участники обсуждают полученные результаты и то, как **понимание** собственных эмоций влияет на их жизнь и эффективность коммуникации.

БЛОК №2

ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.

1

Определение эмоционального состояния других игроков.

2

Выбор участниками эмоции, которую они испытывают, когда у другого человека происходит что-то определённое.

В конце **Блока №2** участники обсуждают полученные результаты и то, как **понимание** эмоций других людей влияет на их жизнь и эффективность коммуникации.

БЛОК №2**ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА
ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.****3**

Анализ эмоций по видео без звука и понимание сути истории.

Один участник рассказывает историю без звука, используя мимику и жесты, а другие пытаются понять эмоции и смысл истории.

4

Арт-практика, в ходе которой участникам нужно нарисовать эмоциональное состояние другого человека.

В конце **Блока №2** участники обсуждают полученные результаты и то, как **понимание** эмоций других людей влияет на их жизнь и эффективность коммуникации.

БЛОК №2**ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА
ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.****5**

Перевоплощение участниками в друг друга с целью понимания мыслей и анализа образов.

6

Продолжение фраз о других людях и обсуждение, почему некоторые эмоции нельзя проявлять и как они влияют на общение.

В конце **Блока №2** участники обсуждают полученные результаты и то, как **понимание** эмоций других людей влияет на их жизнь и эффективность коммуникации.

БЛОК №3**ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА
УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ.****1**

Воспоминание ситуации из жизни, когда удалось контролировать и отпустить свои эмоции.

2

Выбор качества, которое проявляется, когда участники управляют своими эмоциями
(самоконтроль, асертивность, осознанность, позитивное мышление)

В конце **Блока №3** участники обсуждают полученные результаты и то, как **управление** своими эмоциями влияет на их жизнь и эффективность коммуникации.

БЛОК №3**ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА
УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ.****3**

Использование дыхательной практики для регулирования своего состояния в ситуациях, вызывающих дискомфорт (дыхание квадратом, дыхание черепахи, дыхание сокола и тд.).

4

Арт-практика, в ходе которой участники рисуют мандалу эмоции, трансформируют её в благоприятное изображение и анализируют изменения.

В конце **Блока №3** участники обсуждают полученные результаты и то, как **управление** своими эмоциями влияет на их жизнь и эффективность коммуникации.

БЛОК №3**ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА
УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ.****5**

Завершить несколько фраз и отследить воспоминания или образы, которые они вызывают. Затем сделать/повторить дыхательную практику для изменения состояния, если оно не устраивает.

6

Высказаться, за что участники злятся на себя или на других, проанализировать, почему они злятся, принять это чувство, отделить себя от него и определить, как использовать это чувство с пользой для себя.

В конце **Блока №3** участники обсуждают полученные результаты и то, как **управление** своими эмоциями влияет на их жизнь и эффективность коммуникации.

БЛОК №4**ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.****1**

Воспоминание ситуации, когда участники поддавались на манипуляции других людей и управляли эмоциями других.

2

Выбор качества/в, которое/ые нельзя проявлять, когда другой человек испытывает определённые эмоции.

В конце **Блока №4** участники обсуждают полученные результаты и то, как **управление** эмоциями других людей влияет на их жизнь и эффективность коммуникации.

БЛОК №4**ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.****3**

Анализ неэффективного управления эмоциями других людей и выбор более подходящих фраз для поддержки в важные моменты.

4

Стратегии поведения в конфликтах и проигрывание конфликтных ситуаций для определения наиболее эффективного поведения.

В конце **Блока №4** участники обсуждают полученные результаты и то, как **управление** эмоциями других людей влияет на их жизнь и эффективность коммуникации.

БЛОК №4**ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.****5**

Арт-практика, в ходе которой участники пытаются изменить эмоциональное состояние другого человека, используя различные действия.

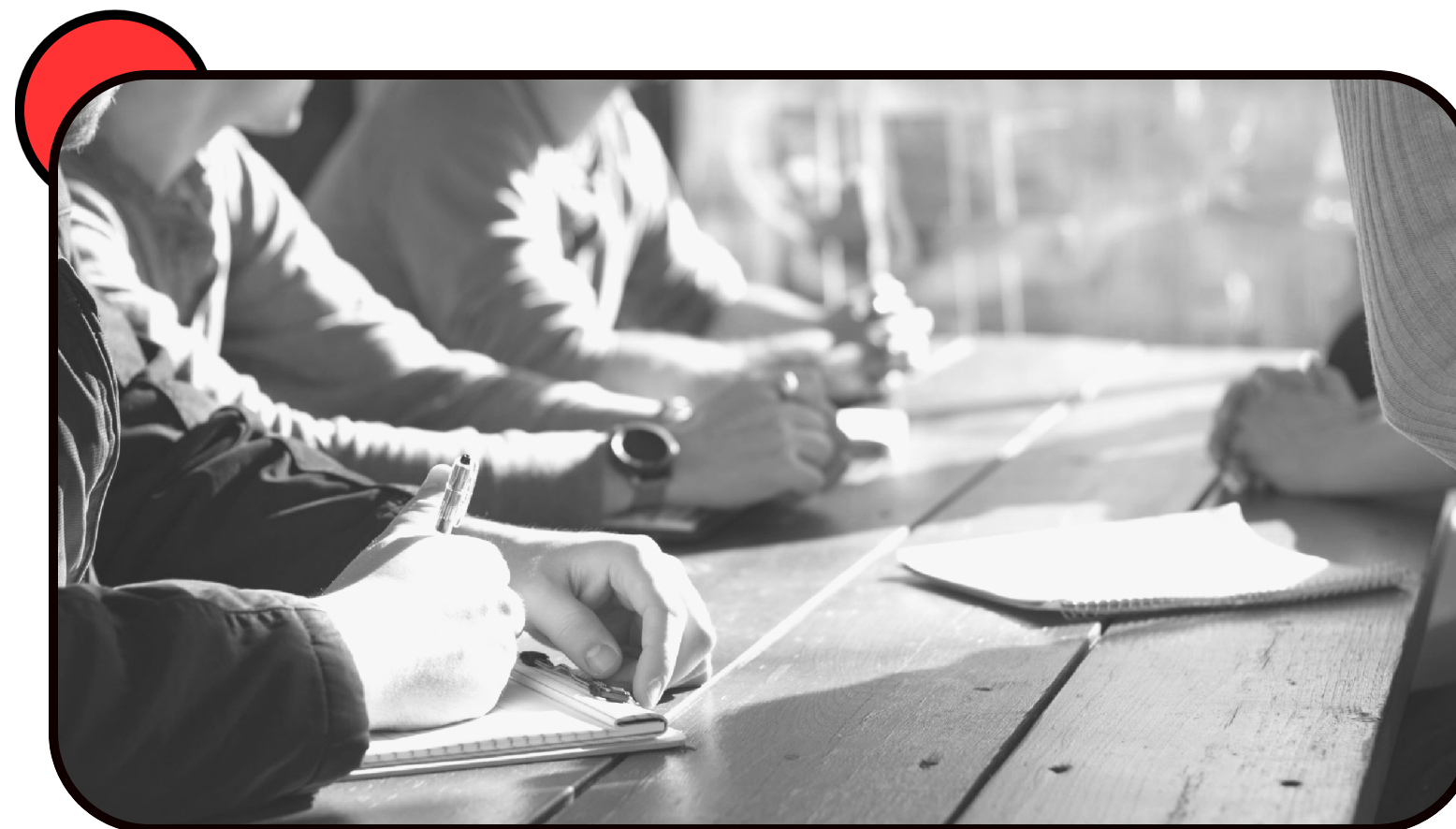
6

Выбор стратегии поведения при общении с человеком в гневе и анализ того, как часто участники попадают в такие ситуации и как они себя при этом ведут.

В конце **Блока №4** участники обсуждают полученные результаты и то, как **управление** эмоциями других людей влияет на их жизнь и эффективность коммуникации.

БЛОК №5

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.



Участники **обсуждают**, что они получили от игры и как планируют использовать полученные знания в жизни.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

(ДОПОЛНИТЕЛЬНО)

- ★ Наблюдение за мимикой других людей во время прогулки и распознавание эмоций.
- ★ Просмотр видеороликов без звука или отрывков фильмов, распознавание эмоций людей на видео. Сравнение своих предположений и результатов при просмотре с озвучкой.
- ★ Во время общения с другими людьми пытаться ставить себя на их место, чувствовать их эмоции и предугадывать реакцию.

- ★ Ведение дневника эмоций (обязательное задание).
- ★ Ежедневное снятие мышечного напряжения с помощью арт-терапии или дыхательных практик и отслеживание того, как это влияет на состояние участника.
- ★ Создание коллажа, отражающего эмоции участника, например, в течение недели. Анализ того, какие эмоции преобладают и почему. Как участник справляется с ними.

ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИКА Н.ХОЛЛА



Ссылка для скачивания:
<https://goo.su/9n6azNJ>

Данная методика направлена на оценку способностей человека понимать и управлять своими эмоциями, а также распознавать и реагировать на эмоции других людей.

Она включает в себя 30 утверждений, которые оцениваются по пяти шкалам:

1. эмоциональная осведомленность;
2. управление эмоциями;
3. самомотивация;
4. эмпатия;
5. распознавание эмоций других людей.

Каждый пункт оценивается по шкале от «-3» до «+3». По окончании оценивания утверждений по каждой шкале подсчитывается общая сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем выше сумма положительных баллов, тем сильнее проявляется данное эмоциональное проявление.



Ссылка для скачивания:
<https://goo.su/ghFvDz>

ОПРОСНИК ЭМИН Д.В. ЛЮСИНА

Данный опросник разработан для оценки уровня эмоционального интеллекта. Он позволяет оценить, насколько хорошо человек понимает свои эмоции, управляет ими, а также распознает и реагирует на эмоции других людей.

Опросник состоит из 46 вопросов, которые оценивают пять компонентов эмоционального интеллекта:

1. идентификация эмоций;
2. управление эмоциями;
3. понимание эмоций;
4. использование эмоций в мышлении и восприятии;
5. регуляция эмоций.



Ссылка для скачивания:
<https://goo.su/EY92>

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА М.А. МАНОЙЛОВОЙ

Данная методика диагностики эмоционального интеллекта представляет собой анкету с 40 вопросами-утверждениями. Участнику нужно оценить каждое утверждение по 5-балльной системе, показывая уровень своего согласия или несогласия.

Анкета состоит из четырех субшкал и трех интегральных показателей:

1. общий уровень эмоционального интеллекта;
2. выраженность внутриличностных аспектов эмоционального интеллекта;
3. выраженность межличностных аспектов эмоционального интеллекта.



ОПРОСНИК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА К. БАРЧАРД

Опросник эмоционального интеллекта К.Барчарда, адаптированный Г.Г.Князевым, Л.Г.Митрофановой и О.М.Разумниковой, состоит из 68 вопросов, которые оцениваются по 5-балльной шкале.

Он включает в себя диагностику эмоционального интеллекта по 7 показателям:

1. позитивная экспрессивность;
2. негативная экспрессивность;
3. внимание к эмоциям;
4. принятие решений на основе эмоций;
5. сопереживание радости;
6. сопереживание несчастью;
7. эмпатия.

Ссылка для скачивания:

<https://goo.su/wNFb7>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айзенк Г.Ю. Природа интеллекта. Битва за разум! Как формируются умственные способности. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 352 с.
2. Александрова Е.А., Кузнецова К.С. Как формировать эмоциональный интеллект школьника – Москва.: Сентябрь, 2018. – 160 с.
3. Андреева И.Н. Структура и типология эмоционального интеллекта: автореф. дис. канд. пс. наук: 19.00.01 / И.Н. Андреева. – Минск: БГУ, 2017. – 47 с.
4. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии. – 2007. - № 5. – С. 57-65.
5. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. – Новополоцк: ПГУ, 2011. – 388 с.
6. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии. – 2006. - № 3. – С. 78-86.
7. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: непонимание, приводящее к «исчезновению»? // Психологический журнал. – Минск, 2006. - № 1. – С. 28-32.
8. Бхарвани Г. Важнее, чем IQ! EQ: эмоциональный интеллект. – М.: Прайм-Еврознак, 2008. – 216 с.
9. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 142 с.
10. Выготский, Л. С. История развития высших психических функций / Л. С. Выготский. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 336 с.

11. Гарднер Г. Структура разума. Теория множественности интеллекта: Пер. с англ. – М.: ООО «И.Д. Вильяме», 2007. – 512 с.
12. Гиппенрейтер Ю. Б. Родителям: Как быть ребенком. – М.: АСТ, 2011. – 384 с.
13. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? – М.: АСТ, 2024. – 304 с.
14. Гиппенрейтер Ю.Б. Чувства и конфликты. – М.: АСТ, 2022. – 159 с.
15. Голубь О.В., Родионов Г.А., Лемякина Ю.А. Влияние родительской семьи на эмоциональный интеллект молодежи. – URL: https://ue.jvolsu.com/attachments/article/148/3_Golub_etc.pmd.pdf (дата обращения: 01.08.2024).
16. Готтман Д., Деклер Д. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей. – М.: МИФ, 2023. – 296 с.
17. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ? Пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: МИФ, 2024. – 544 с.
18. Гоулмен Д. Деструктивные эмоции. Пер. с англ. О.Г. Белошеева. – Минск: ООО «Попурри», 2009. – 576 с.
19. Гоулмен Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. Пер. с англ. О.Г. Белошеева. М.: Альпина Паблишер, 2020. – 304 с.
20. Давыдова Ю. В. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте: автореф. дис. канд. пс. наук: 19.00.01 / Ю.В. Давыдова. – Москва, 2011. – 22 с.

21. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – 351 с.
22. Зорина Н.Н. Возможности развития эмоционального интеллекта // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. - № 71-1. – С. 300-304.
23. Зорина Н.Н. Применение нейрографики для развития эмоционального интеллекта личности // Человеческий фактор: социальный психолог. – 2020. - № 1(39). – С. 331-342.
24. Камышникова Л.Д. Структура эмоционального интеллекта в контексте социальных ситуаций: автореф. дис. канд. пс. наук: 19.00.01 / Л.Д. Камышникова – М., 2012. – 22 с.
25. Клыпа О.В., Стежко П.А. Анализ проблемы эмоционального интеллекта современных подростков // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. - № 64-3. – С. 197-301.
26. Корнилова Т.В., Новотоцкая-Власова Е.В. Соотношение уровней нравственного самосознания, эмоционального интеллекта и принятия неопределенности // Вопросы психологии. – 2009. - № 6. – С. 61-71.
27. Кочетова Ю.А. Эмоциональный интеллект старших подростков: монография. – URL: <https://psychlib.ru/resource/pdf/documents/KEi-2021/KEi-104.pdf#page=1> (дата обращения: 25.06.2024).
28. Кроль Л. Эмоциональный интеллект лидера. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 224 с.
29. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. – 2006. - № 4. – С. 3-22.
30. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – 176 с.

31. Манойлова М.А. Эмоциональный интеллект и православные ценности: самодиагностика и саморазвитие: монография. – Санкт-Петербург: Центр стратегических исследований, 2021. – 153 с.
32. Никулина И.В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития: учеб. пособие. – Самара: Самарский университет, 2022. – 82 с.
33. Серов Е.Л., Ушкалова А.С. Представление о проблемах диагностики эмоционального интеллекта. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavlenie-o-problemah-diagnostiki-emotsionalnogo-intellekta/viewer> (дата обращения: 18.06.2024).
34. Шабанов С.В. Эмоциональный интеллект: российская практика. – М.: МИФ, 2024. – 432 с.
35. Шиманская А.В. Эмоциональный интеллект для детей и родителей. Учимся понимать и проявлять эмоции, управлять ими. – Санкт-Петербург: Питер, 2023. – 304 с.
36. Юрьева, О. В. Эмоциональный интеллект и особенности самоактуализации личности. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-i-osobennosti-samoaktualizatsii-lichnosti/viewer> (дата обращения: 26.06.2024).