



ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВДЦ «ОКЕАН»

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА КАК ФАКТОР
ФОРМИРОВАНИЯ
УСПЕШНОЙ ЛИЧНОСТИ**

Владивосток, 2024



ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВДЦ «ОКЕАН»

ПРАКТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ УСПЕШНОЙ ЛИЧНОСТИ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Владивосток, 2024

ББК 74.200.5

П69

**Печатается по решению редакционно-издательского совета
ФГБОУ «Всероссийский детский центр „Океан“»**

Рецензенты: Карпушенко Марина Сергеевна, директор Центра профессионального развития работников образования Школы педагогики ФГАОУ ВПО ДВФУ, магистр педагогики, tutor of Emotional Intelligence Development (EACEIP);

Кошелева Марина Евгеньевна, директор Департамента теории и практики преподавания математики, информатики, естественных наук ФГАОУ ВПО ДВФУ, кандидат педагогических наук

Подготовка к печати: Даманская О. В., Полуян А. Ю.

П69 Практический инструментарий развития эмоционального интеллекта как фактор формирования успешной личности / составитель Косолапова Ю. В. – Владивосток: ООО «Типография „Африка“», 2024. – 80 с.

ISBN 978-5-906407-23-8

В соответствии с требованиями ФГОС общего образования важными показателями результативности обучающихся являются их эмоциональное здоровье и развитие, эмоционально-ценностное видение и восприятие мира. Одним из необходимых условий качественного образования становится наличие эмоционально-интеллектуальной образовательной среды в общеобразовательной организации. Создавать и развивать такую среду важно не только на учебных занятиях, но и в повседневной деятельности. Проблема организации учебного процесса, направленного на развитие эмоционального интеллекта, является одной из самых острых в школьном обучении.

Всероссийский детский центр «Океан» является площадкой образовательных практик по развитию эмоционального интеллекта на Дальнем Востоке. Значимость пособия в его прикладном характере. Оно состоит из кейсовых практик и дидактических инструментов (приёмов, техник, методик), разработанных педагогами разных регионов нашей страны, обучающихся на программах повышения квалификации ВДЦ «Океан», в том числе в рамках проекта РНИМУ им. Н.И. Пирогова и ДОГМ (2020 год).

Пособие предназначено педагогам-практикам, методистам, руководителям образовательных организаций как общего, так и дополнительного образования, всем, кто интересуется темой развития эмоционального интеллекта у детей и взрослых и созданием эмоционально-интеллектуальной образовательной среды.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка..... | 4 |
| Дополнительная профессиональная программа (повышение квалификации) «Практический инструментальный развития эмоционального интеллекта как инструмента формирования успешной личности» (Косолапова Ю. В.) | 6 |
| Аннотированный каталог ЭМО-инструментов (Туркина Ю. И.)..... | 16 |
| Аннотированный каталог ЭМО-инструментов (Федотова Л. А.)..... | 26 |
| Семинар для педагогов «Как не бояться выступать на публике?» (Сухорокова Е. И.)...39 | |
| Классный час для первоклассников «Здравствуй, новый друг!» (Анциферова И. И.)....43 | |
| Занятие для старшей и подготовительной групп детского сада «Путешествие в маленькую страну эмоций» (Зитева Е. А. и др.) | 44 |
| Родительское собрание «Конфликты между детьми – конфликты между родителями» (Котовская Н. Г. и др.)..... | 47 |
| Индивидуально-групповое интегрированное занятие по развитию эмоционального интеллекта и коррекции нарушений эмоциональной сферы (Туркина Ю.И., Писарева Т. С.) | 49 |
| Классный час «Экзамены – это не страшно» (Федотова Л. А.)..... | 55 |
| Урок по подготовке эмоционального уголка первоклассника под названием: «А какой смайлик укажешь ты?» (Мельникова Ю. В.)..... | 57 |
| Шестидневный интенсив «Калейдоскоп эмоций» (Ананенкова С. С.) | 59 |
| Классный час «Я и мои эмоции» для школьников 7-8 классов (Чмыхова Е. А. и др.)..... | 61 |
| Классный час «Экзамен – это не страшно!» (Синюкова Е. Н., Щелканова Г. В.) | 63 |
| Занятие для дошкольников «Знакомство с эмоциями вина и стыд» (Король Е. В., Кудрявцева Е. А.)..... | 66 |
| Квест «Азбука эмоций» (Белкина А. А. и Строганова Л. Ю.)..... | 67 |
| Фестиваль «Компас эмоций» (Катальникова А. Ю.) | 69 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с требованиями ФГОС общего образования важными показателями результативности обучающихся являются их эмоциональное здоровье и развитие, эмоционально-ценностное видение и восприятие мира. Одним из необходимых условий качественного образования становится наличие эмоционально-интеллектуальной образовательной среды в общеобразовательной организации. Создавать и развивать такую среду важно не только на учебных занятиях, но и в повседневной деятельности. Проблема организации учебного процесса, направленного на развитие эмоционального интеллекта, является одной из самых острых в школьном обучении.

Понятие «эмоциональный интеллект» в научную методологию вошло в 1990 году, когда американскими психологами П. Сэловеем и Д. Майером была опубликована статья с одноимённым названием. По мнению учёных, разум и эмоции действуют синергично как единый когнитивно-эмоциональный процесс в познавательной деятельности человека. Эмоциональный интеллект проявляется в сочетании с умением понимать свои и чужие эмоции, чувства и переживания и умением сделать эмоции ресурсом для принятия решений, гармоничного взаимодействия с людьми и миром. Несколько позже П. Сэловей, Д. Майер и присоединившийся к ним Д. Карузо разработали оригинальную научную концепцию эмоционального интеллекта и стали авторами наиболее разработанной и актуальной методики тестирования эмоционального интеллекта – теста на определение уровня эмоционального интеллекта – MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test). Русскоязычная версия этого теста разработана командой российских учёных во главе с д. п. н. Е. А. Сергеенко.

Сегодня стало очевидным, что эмоциональный интеллект не существует отдельно от интеллекта. Как отмечает Е. А. Хлевная, эмоциональный интеллект является составляющей внутреннего мира человека и выполняет функцию своеобразного фильтра, пропускающего всю поступающую информацию и придающего ей определённый эмоциональный оттенок. Эмоциональный интеллект (англ. emotional intelligence – EI) – это когнитивная способность человека перерабатывать информацию, которую он получает через эмоции.

Структура эмоционального интеллекта включает четыре компонента:

- идентификация эмоций – способность воспринимать, чувствовать, распознавать, называть эмоции, в том числе выраженные через искусственные объекты, изобразительное искусство, литературу, музыку и другие стимулы;
- использование эмоций – способность направлять свои эмоции в помощь разуму для решения стоящих задач или в других когнитивных процессах, при принятии решения;
- управление эмоциями – способность быть открытым эмоциям, способность регулировать их в себе и других, что способствует индивидуальному развитию и личностному росту;
- понимание причин появления эмоций – способность понимать информацию, которую несут эмоции, понимать, как эмоции взаимодействуют между собой и развиваются в процессе взаимоотношений, оценивать эти значения эмоций.

Теоретическими основаниями содержания предлагаемого пособия являются научная концепция эмоционального интеллекта, разработанная профессорами Йель-

ского университета и университета Нью-Гемпшир П. Сэловеем, Д. Карузо, Д. Майером, программа «Социально-эмоциональное развитие детей», разработанная коллективом российских учёных во главе с доктором психологических наук Е. А. Сергиенко, программа «Создание и развитие эмоционально-интеллектуальной образовательной школьной среды для старших подростков» авторского коллектива ООО «Международный центр „Креативные технологии консалтинга“».

Предлагаемое пособие подготовлено с целью содействия обновлению профессиональных компетенций педагогических работников в области развития эмоционального интеллекта у детей и взрослых. Содержание пособия актуализирует профессионально-личностные ресурсы педагогов, знакомит с дидактическим инструментарием социально-эмоционального развития, даёт представление о практических путях развития эмоционального интеллекта в процессе обучения.

В педагогической практике выделяют четыре базовых подхода к эмоционально-интеллектуальному развитию: систематически преподавать эмоциональные навыки, включать социальные и эмоциональные компетенции в уроки по учебным предметам, создавать поддерживающую среду на каждом занятии, создавать поддерживающую общешкольную среду. Поэтому в пособии собраны разработки педагогов – участников проекта РНИМУ им. Н. И. Пирогова и ДОГМ (апрель – июнь 2020 года), посвящённые развитию эмоционального интеллекта обучающихся в пространстве современной школы.

Пособие состоит из программы повышения квалификации, содержание которой стало основой для авторских разработок педагогов; аннотированного каталога дидактических инструментов (приёмов, техник, методик) для создания эмоционально-интеллектуальной образовательной среды и авторских разработок педагогов, участвовавших в проекте.

Методическое пособие предназначено педагогам-практикам, методистам, руководителям образовательных организаций как общего, так и дополнительного образования, всем, кто интересуется темой развития эмоционального интеллекта у детей и взрослых и созданием эмоционально-интеллектуальной образовательной среды.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА (ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ)

«ПРАКТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК ИНСТРУМЕНТА ФОРМИРОВАНИЯ УСПЕШНОЙ ЛИЧНОСТИ»

Косолапова Юлия Викторовна

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Эмоциональный интеллект – это один из важнейших навыков XXI века. Высокий уровень развития эмоционального интеллекта обуславливает социальную и профессиональную успешность современного человека.

В соответствии с требованиями ФГОС общего образования важными показателями результативности обучающихся являются их эмоциональное здоровье и развитие, эмоционально-ценностное видение окружающей среды и восприятие мира. В связи с этим проблема организации образовательного процесса, направленного на развитие эмоционального интеллекта, является одной из самых острых в обучении. Значимость эмоционального интеллекта при решении педагогических задач, роль эмоционального интеллекта в коммуникациях, влияние эмоционального интеллекта на профессионально-личностное развитие трудно переоценить.

Ведущей идеей программы «Практический инструментарий развития эмоционального интеллекта как инструмента формирования успешной личности» является компетентностное развитие педагогов посредством их включения в собственную и совместную деятельность по разработке эффективных образовательных инициатив в области развития эмоционального интеллекта у обучающихся.

Цель: формирование профессиональных компетенций слушателей программы в области освоения практического инструментария развития эмоционального интеллекта.

Категория слушателей: педагоги общего и дополнительного образования, заместители руководителей образовательных организаций, методисты общеобразовательных организаций, школьные команды.

Срок обучения (объём часов): 60 часов (30 вебинаров по 2 часа).

Режим занятий: три вебинара в неделю.

Форма обучения: дистанционная.

Для успешного освоения программы у слушателей должны быть сформированы предварительные компетенции:

- владеет основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации;
- имеет навыки работы с компьютером как средством управления информацией;
- осознаёт сущность и значение информации в развитии современного общества;
- способен работать с информацией в глобальных компьютерных сетях;
- способен к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий.

Общая характеристика содержания образования. Программа осваивается в дистанционном формате, состоит из трёх модулей и носит продуктивно-ориентированный характер. Каждый учебный модуль заканчивается конкретным продуктом (результатом), выполненным слушателями и отражающим уровень знаний и сформированных компетенций в процессе освоения учебного материала.

Первый модуль программы «Образование в условиях VUCA-мира» (12 часов) состоит из 6 вебинаров (по 2 часа), раскрывает специфику подходов и принципов образования в XXI веке, рассматривает особенности современных результатов образования, способствует осмыслению актуальных дидактических аспектов реализации современного образовательного процесса.

Второй модуль программы «Навыки и компетенции XXI века» (8 часов) состоит из 4 вебинаров (по 2 часа), способствует осмыслению ключевых навыков и компетенций человека XXI века и значимости их развития.

Третий модуль программы «Практика развития эмоционального интеллекта» (34 часов) состоит из 17 вебинаров (по 2 часа) это основная содержательная часть программы. Данный модуль обеспечивает приращение знаний и компетенций в области развития эмоционального интеллекта у детей и взрослых. В рамках модуля слушатели составляют аннотированный каталог дидактических инструментов и проектируют свои образовательные продукты, чтобы в дальнейшем реализовать их в реальной педагогической практике.

Итоговая аттестация (6 часов) состоит из 3 вебинаров (по 2 часа) и проходит в форме презентации разработанных образовательных продуктов с участием внешних экспертов в области развития эмоционального интеллекта.

Планируемые результаты

В результате освоения программы слушатели:

- сформируют общее представление об эмоциональном интеллекте и способах его развития у детей и взрослых;
- решат широкий круг проблем собственной профессиональной компетентности в области развития эмоционального интеллекта;
- создадут собственный образовательный продукт, направленный на развитие эмоционального интеллекта у детей и/или взрослых;
- получат возможность презентации и экспертизы своей разработки для последующей диссеминации в педагогической практике.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | Наименование модулей/тем | Всего часов | Вебинары (часов) | | Кол-во вебинаров | Форма аттестации и контроля |
|----|---|-------------|------------------|----|------------------|---|
| | | | Л | П | | |
| 1. | Образование в условиях VUCA-мира | 12 | 6 | 6 | 6 | Составление пакета теоретических понятий и сведений |
| 2. | Навыки и компетенции XXI века | 8 | 4 | 4 | 4 | Составление пакета теоретических понятий и сведений |
| 3. | Практика развития эмоционального интеллекта | 34 | 17 | 17 | 17 | Презентация аннотированного каталога дидактических инструментов программы |

| | | | | | | |
|--------------------|---------------------|----|----|----|----|--|
| 4. | Итоговая аттестация | 6 | – | 6 | 3 | Презентация технологической карты одной из форм педагогической практики: классного часа, урока, родительского собрания, тематического педагогического совета, тренинга и т. п. |
| Объём часов | | 60 | 27 | 33 | 30 | – |

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ

Модуль 1. «Образование в условиях VUCA - мира» (12 часов: 6 вебинаров по 2 часа)

Цель данного модуля: формирование представления о специфике подходов и принципов образования в XXI веке.

Содержание модуля выявляет необходимость обновления профессионального деятельности педагога в условиях высокой неопределённости.

В ходе освоения учебного материала участники программы познакомятся со спецификой подходов и принципов образования в XXI веке, рассмотрят актуальные дидактические аспекты реализации современного образовательного процесса и особенности современных результатов образования.

Продуктом модуля станет пакет теоретических понятий и сведений, собранный в результате онлайн-лекций и обсуждений.

| № вебинара | Тема занятия | Основное содержание | Количество часов/форма занятия | | |
|------------|--|---|--------------------------------|---|---|
| | | | всего часов | Л | П |
| 1. | Расписание на послезавтра, или Образование в условиях высокой неопределённости | Специфика многозадачной, деятельностной, интерактивной природы современного образования. Образовательный процесс в школе: вчера и завтра. Две модели организации учебного процесса. Четыре вектора нового качества образования. Выполнение интерактивного задания «Педагогическое сообщество ЭМО-программы» с использованием онлайн-доски Padlet, которое выполняет вся группа | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Здравствуй, племя, младое, незнакомое: кто такие наши дети | Сравнение классической и современной возрастной периодизации, осмысление дефицитов современной школы и обсуждению возможностей их восполнения. Тест «Современные педагогические установки». Дефициты современной школы. Четыре поколения современной российской школы. Векторы изменений, связанных с высшими психическими функциями. Преимущества эпохи Интернета. Манифест старшеклассников: какой должна быть школа будущего | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Три в одном: предметные, метапредметные и личностные результаты | Специфика современных результатов образования. ЗУНы и компетенции. Универсальные учебные действия. Результаты предметные, метапредметные, личностные | 2 | 1 | 1 |
| 4. | Вот задача с учебной задачей | Международные исследования качества образования: PIRLS, TIMSS, PISA. Традиционное и продуктивное задание. Учебная задача. Проектные задачи. Открытые задачи. Деятельностно-ценностные задачи | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Слово о мастерстве, или зачем нужна технология на уроке | Сравнение понятий «методика» и «технология». Специфика технологии. Образовательная (педагогическая) технология. Ключевые признаки педагогической технологии. Технологии, обеспечивающие современный результат образования. Технологии деятельностного типа | 2 | 1 | 1 |

| | | | | | |
|--------------|---|--|-----------|----------|----------|
| 6. | Вопросы к себе: рефлексивные техники для школьников | Рефлексия как психолого-педагогическая категория. «Механизм» рефлексии. Глубина рефлексии. Приёмы и способы рефлексивно-оценочной деятельности школьников. Итоговый опрос «Образование в условиях VUCA-мира» | 2 | 1 | 1 |
| ВСЕГО | | | 12 | 6 | 6 |

Модуль 2. «Навыки и компетенции XXI века» (8 часов: 4 вебинара по 2 часа)

Цель данного модуля: формирование представления о актуальных навыках и компетенциях, обеспечивающих личностную и профессиональную успешность современного человека.

В ходе освоения учебного материала модуля участники программы расширят знания о soft-, hard-, self- навыках и компетенциях, осмыслят принцип индивидуализации как основополагающий принцип для достижения современного результата образования, расширят знания о креативности и системном мышлении как одних из ключевых навыков XXI века.

Продуктом модуля станет пакет теоретических понятий и сведений, собранный в результате онлайн-лекций и обсуждений.

| № вебинара | Тема занятия | Основное содержание | Количество часов/форма занятия | | |
|--------------|--|---|--------------------------------|----------|----------|
| | | | всего часов | Л | П |
| 1. | SKILLSы нашего времени | Большие вызовы к образованию. Сравнительный анализ ЗУН, УУД, soft-, hard-, self- навыков и компетенций. Теория 4К. 10 ключевых компетенций XXI века. 35 гибких навыков. Значимость digital-skills. Семь навыков высокоэффективных людей. Образовательный проект «УМы для страны» как педагогическая практика развития навыков XXI века в школе. Викторина «Навыки XXI века» | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Педагогика индивидуализации и сопровождения | Педагогика индивидуализации и сопровождения. Смыслы индивидуализация и индивидуального подхода, природа культуры выбора и значимость педагогической стратегии сопровождения. Практики построения индивидуального образовательного маршрута | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Сила системного мышления: педагогические приёмы формирования целостной картины мира у школьника | Определение и характеристики системного мышления. Упражнения по развитию системного мышления «Сделай себе извилину». ОТСМ-ТРИЗ-педагогика в системе образования. КРЕАТИВ-БОЙ - технология развития системного мышления | 2 | 1 | 1 |
| 4. | Учимся мыслить креативно: сравнение понятий «креативность» и «творчество», знакомство с техниками и диагностикой развития креативности | Что «мешает» нам мыслить? Креативность или творчество? Креативность, интеллект, исследовательское поведение, эрудиция. Как возникают новые идеи? Можно ли научить и научиться творчеству? Интеллектуальный порог Торренса. Диагностики креативности. Упражнения на развитие креативности | 2 | 1 | 1 |
| ВСЕГО | | | 8 | 4 | 4 |

Модуль 3. «Практика развития эмоционального интеллекта» (34 часов: 17 вебинаров по 2 часа)

Цель данного модуля: формирование представлений об эмоциональном интеллекте и практике его развития, разработка образовательных продуктов по развитию эмоционального интеллекта обучающихся.

В ходе освоения учебного материала модуля участники программы знакомятся с понятийным аппаратом в области развития эмоционального интеллекта, изучают техники узнавания, использования, понимания и управления эмоциями для принятия конструктивных решений; осмысливают, почему эмоциональный интеллект обуславливает социальную и профессиональную успешность современного человека; учатся применять стратегии эмоционального воспитания; собирают аннотированный каталог дидактических инструментов для организации эмоционально-интеллектуальной образовательной среды и разрабатывают образовательный продукт, способствующий развитию эмоционального интеллекта у детей и взрослых, в виде технологической карты одной из форм педагогической практики: классного часа, урока, родительского собрания, тематического педагогического совета, тренинга и т. п.

Продуктом модуля станет презентация аннотированного каталога дидактических инструментов программы, в котором отражены название инструмента, его назначение, описание специфики и места его применения.

| № вебинара | Тема занятия | Основное содержание | Количество часов/форма занятия | | |
|------------|--|--|--------------------------------|---|---|
| | | | всего часов | л | п |
| 1. | Эмоциональный интеллект и его структура | Что такое эмоциональный интеллект и в чём его сила? Четыре основных навыка, характеризующих человека, обладающего высоким EI. Модель эмоционально-интеллектуального профиля личности. Где живут эмоции? Какие существуют российские практики развития эмоционального интеллекта? | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Специфика эмоций | Что такое эмоции? Что эффективнее: управлять своими эмоциями или контролировать свои эмоции? Как распознавать эмоции? | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Модель эмоций Плутчика и как с ней работать | Эмоциональный стиль решения проблем. Психологическая теория основных эмоций Плутчика. Колесо эмоций Плутчика | 2 | 1 | 1 |
| 4. | Идентификация и понимание эмоций | Ветка импульсивного реагирования. Способы распознавания эмоций у другого. Приём «причина – эмоция – следствие». Работа с видеотекстами – отрывками мультфильма «Паровозик из Ромашкова». Приём «Фотостори» | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Эмоциональная гибкость | Техника, которая помогает сохранять спокойствие и фокус в периоды неопределённости. Техника называния. Концепция эмоциональной гибкости. Четыре шага развития эмоциональной гибкости. Измеритель настроения | 2 | 1 | 1 |
| 6. | Как просить, не требуя, или Ненасильственное общение | Доминантное поведение. Жесткость языка. Специфика ненасильственного общения (ННО). Язык «шакала». Язык «жирафа». Техника ННО: наблюдение, чувство, потребность, просьба | 2 | 1 | 1 |
| 7. | Учитель как эмоционально-интеллектуальный лидер | Качества эмоционально-интеллектуального лидера. Самооценка эмоционального интеллекта. Учитель в фокусе эмоционального интеллекта. Эмоционально-интеллектуальный герб учителя | 2 | 1 | 1 |
| 8. | Эмоциональный интеллект и академическая успешность | Признаки низкого эмоционального интеллекта. Социально-эмоционального обучения. Базовые подходы к социально-эмоциональному обучению. Педагогические приёмы для создания условий социально-эмоционального развития. Критерии образовательной среды, направленной на социально-эмоциональное развитие детей | 2 | 1 | 1 |

| | | | | | |
|--------------|---|---|-----------|-----------|-----------|
| 9. | Техники расширения эмоционального словаря | Эмоциональная лексика – эмоциональный словарь. Значимость озвучивания эмоций. 27 эмоций. Эмоциональный термометр. Техника «Я себя чувствую как? Почему?» | 2 | 1 | 1 |
| 10. | Техники развития способности распознавания эмоций | Театр эмоций. График настроения. Дневник эмоций | 2 | 1 | 1 |
| 11. | Техники понимания причин и анализ эмоций | Упражнение «Ситуация-эмоция». Алгоритм осознания эмоций. Пирамида логических уровней Роберта Дилтса. Техника «Пирамида эмоциональных состояний» | 2 | 1 | 1 |
| 12. | Техники развития способности использовать эмоции | Как вызывать в себе эмоции? Эмоциональный переключатель. Влияние эмоций на эффективность деятельности. Упражнение «Эмоции +/-» | 2 | 1 | 1 |
| 13. | Техники развития способности управлять эмоциями | Приём «Эмоциональные руки». Техника «Светофор». Приём «Опора – вертикаль – дыхание (ОВД)». Техника «Укрощение дракона». Ключевые принципы управления эмоциями. Приём «Чувства. Мысли. Действия» | 2 | 1 | 1 |
| 14. | Педагогическая практика развития эмоционального интеллекта: опыт Всероссийского детского центра «Океан» | Примеры педагогических практик по развитию эмоционального интеллекта. Проектируем будущие образовательные продукты. Общие рекомендации при подготовке итогового образовательного продукта | 2 | 1 | 1 |
| 15. | Стратегии эмоционального воспитания | Ценность открытых вопросов. Уровни слушания. Стратегии эмоционального воспитания | 2 | 1 | 1 |
| 16. | Аннотированный каталог приёмов развития эмоционального интеллекта | Копилка приёмов по развитию эмоционального интеллекта – аннотированный каталог. Глоссарий программы. Техника «Сказка с понятиями» | 2 | 1 | 1 |
| 17. | Эмоционально – интеллектуальный путеводитель группы | Знакомство с Путеводителем по эмоциям. Разработка эмоционально – интеллектуального путеводителя | 2 | 1 | 1 |
| ВСЕГО | | | 34 | 17 | 17 |

Итоговая аттестация (6 часов: 3 вебинара по 2 часа)

Цель итоговой аттестации: групповая презентация разработанных образовательных продуктов (технологических карт) по развитию эмоционального интеллекта у детей и взрослых.

В процессе итоговой аттестации участники программы демонстрируют навыки разработки классных часов, уроков, родительских собраний, тематических педагогических советов и т. п., способствующих развитию эмоционального интеллекта у детей и взрослых. Каждая презентация сопровождается высказываниями и рекомендациями экспертами в области развития эмоционального интеллекта.

Формой итоговой аттестации в рамках данной программы является презентация технологической карты одной из форм педагогической практики: классного часа, урока, родительского собрания, тематического педагогического совета, тренинга и т. п.

| № вебинара | Тема занятия | Основное содержание | Количество часов/форма занятия | | |
|------------|--|---|--------------------------------|---|---|
| | | | всего часов | Л | П |
| 1. | Разработка эскизов образовательных продуктов | Презентация технологической карты одной из форм педагогической практики как итогового группового образовательного продукта. Экспертная оценка | 2 | – | 2 |

| | | | | | |
|--------------|--|--|----------|----------|----------|
| 2. | Детализация образовательных продуктов по развитию эмоционального интеллекта | Презентация технологической карты одной из форм педагогической практики как итогового группового образовательного продукта. Экспертная оценка | 2 | – | 2 |
| 3. | Педагогическая полифония: мой вклад в образовательное эмоционально-интеллектуальное пространство школы | Презентация технологической карты одной из форм педагогической практики как итогового группового образовательного продукта. Экспертная оценка. Подведение итогов программы | 2 | – | 2 |
| ВСЕГО | | | 6 | – | 6 |

При выполнении итоговой аттестации важно учитывать:

- соответствие разработки идеям развития эмоционального интеллекта;
- качество цифрового продукта презентации;
- качество публичной выступления;
- степень подготовленности и распределения ответственности в группе.

Условия презентации:

- временной формат – 7–10 минут;
- презентация готовится в свободной форме: PowerPoint, Linoit, Jamboard и др.;
- обязательно участие в подготовке и демонстрации каждого участника группы;
- технологическая карта должна быть выполнена в соответствии с шаблоном.

Шаблон технологической карты

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Краткая аннотация (актуальность, значимость) _____

| | | | |
|--|--|------------------------|--|
| Автор(ы): | | | |
| Масштаб (класс, параллель, школа, организация, район): | | | |
| Форма: | | | |
| Тема: | | | |
| Цель: | | | |
| Задачи: | | | |
| Слоган: | | | |
| Категория участников: | | Количество участников: | |
| Оборудование: | | | |
| Хронометраж: | | | |

Ход содержания

| Этап | Что делает педагог | Что делают ученики |
|------|--------------------|--------------------|
| | | |

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Даты | Тема | Кол - во | |
|--|---|-----------|-----------|
| | | вебинаров | часов |
| Модуль 1. Образование в условиях VUCA - мира | | 6 | 12 |
| 15.04.2020 | Расписание на послезавтра, или Образование в условиях высокой неопределённости | 1 | 2 |
| 17.04.2020 | Здравствуй, племя, младое, незнакомое: кто такие наши дети | 1 | 2 |
| 20.04.2020 | Три в одном: предметные, метапредметные и личностные результаты | 1 | 2 |
| 22.04.2020 | Вот незадача с учебной задачей | 1 | 2 |
| 24.05.2020 | Слово о мастерстве, или Зачем нужна технология на уроке | 1 | 2 |
| 27.04.2020 | Вопросы к себе: рефлексивные техники для школьников | 1 | 2 |
| Модуль 2. Навыки и компетенции XXI века | | 4 | 8 |
| 29.04.2020 | SKILLSы нашего времени | 1 | 2 |
| 01.05.2020 | Педагогика индивидуализации и сопровождения | 1 | 2 |
| 04.05.2020 | Сила системного мышления | 1 | 2 |
| 06.05.2020 | Учимся мыслить креативно | 1 | 2 |
| Модуль 3. Практика развития эмоционального интеллекта | | 17 | 34 |
| 08.05.2020 | Эмоциональный интеллект и его структура | 1 | 2 |
| 11.05.2020 | Специфика эмоций | 1 | 2 |
| 13.05.2020 | Модель эмоций Плутчика и как с ней работать | 1 | 2 |
| 15.05.2020 | Идентификация и понимание эмоций | 1 | 2 |
| 18.05.2020 | Эмоциональная гибкость | 1 | 2 |
| 20.05.2020 | Как просить, не требуя, или Ненасильственное общение | 1 | 2 |
| 22.05.2020 | Учитель как эмоционально-интеллектуальный лидер | 1 | 2 |
| 25.05.2020 | Эмоциональный интеллект и академическая успешность | 1 | 2 |
| 27.05.2020 | Техники расширения эмоционального словаря | 1 | 2 |
| 29.05.2020 | Техники развития способности распознавания эмоций | 1 | 2 |
| 01.06.2020 | Техники понимания причин и анализ эмоций | 1 | 2 |
| 03.06.2020 | Техники развития способности использовать эмоции | 1 | 2 |
| 05.06.2020 | Техники развития способности управлять эмоциями | 1 | 2 |
| 08.06.2020 | Педагогическая практика развития эмоционального интеллекта: опыт Всероссийского детского центра «Океан» | 1 | 2 |
| 10.06.2020 | Стратегии эмоционального воспитания | 1 | 2 |
| 12.06.2020 | Аннотированный каталог приёмов развития эмоционального интеллекта | 1 | 2 |
| 15.06.2020 | Эмоционально-интеллектуальный путеводитель группы | 1 | 2 |
| Итоговая аттестация | | 3 | 6 |
| 17.06.2020 | Разработка эскизов образовательных продуктов | 1 | 2 |
| 19.06.2020 | Детализация образовательных продуктов по развитию эмоционального интеллекта | 1 | 2 |
| 22.06.2020 | Педагогическая полифония: мой вклад в образовательное эмоционально-интеллектуальное пространство школы | 1 | 2 |
| ВСЕГО | | 30 | 60 |

3. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В рамках данной программы обеспечиваются условия, определяющие планируемые результаты:

- возможность проявления собственной инициативы и её коллективной поддержки;
- групповая работа как стратегия взаимодействия участников программы;
- продуктивный характер процесса обучения в рамках программы.

В реализации программы учитываются три важных фактора:

- 1) обновление профессиональной педагогической деятельности не может произойти в результате «насаждения» теоретических положений и «навязывания» педагога нового опыта «сверху», потребность в этом должна возникнуть у него «изнутри» и осознаваться в условиях реальной педагогической практики;
- 2) в процессе обновления профессиональной деятельности педагог преодолевает ряд значительных трудностей, связанных в первую очередь с уже сложившейся системой ценностно-смысловых профессиональных установок и стереотипов, соответствующих знаниевой парадигме индустриальной школы;
- 3) для успешного обновления профессиональной деятельности участников программы в основе её реализации применяется принцип открытости, позволяющий педагогам осознать собственный образовательный интерес, развернуть профессиональные возможности и инициативы, преобразовать план возможного в план действительного, используя собственные ресурсы и привлекая ресурсы педагогического сообщества, а также ресурсы социальной и культурно-предметной среды посредством взаимообмена и взаимообогащения.

Для реализации программы необходимы следующие интернет-платформы:

- платформа ZOOM для проведения онлайн-занятий с возможностью демонстрации видеороликов, презентаций, использования интерактивных форм взаимодействия, создания индивидуального и общего образовательного продукта в режиме life-обучения, организация групповой работы посредством сессионных залов;
- интерактивные онлайн-доски Jamboard, Padlet, Linoit для организации групповой работы и выполнения заданий эвристического типа;
- WhatsApp – мессенджер для мгновенных информационных сообщений, значимых для слушателей программы;
- гугл-таблицы, гугл-документы, гугл-формы для группового взаимодействия слушателей программы, размещения материалов и фиксации выполненных индивидуальных и групповых заданий.

4. ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Образовательный продукт – это форма итоговой аттестационной работы в рамках данной программы, которая подтверждает успешность освоения программы в соответствии с ожидаемыми результатами.

Пакет теоретических понятий и сведений – это набор взаимосвязанных понятий и сведений для решения педагогических задач в области развития эмоционального интеллекта.

Аннотированный каталог приёмов развития эмоционального интеллекта – список приёмов с краткими аннотациями, оформленными в заданной структуре: название приёма, его описание, место применения в учебном процессе.

Технологическая карта одной из форм педагогической практики (классного часа, урока, родительского собрания, тематического педагогического совета, тренинга и т. п.) – это описание образовательного процесса в виде пошаговой, поэтапной последовательности действий с указанием действий, средств, времени на реализацию каждого этапа и достижения предполагаемых результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. / И. Н. Андреева – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. / Дэниель Гоулман – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 463 с.
3. Дэвид, С. Эмоциональная гибкость. Как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы. /Сьюзан Дэвид – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 304 с.
4. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – 2–е изд. – СПб.: Питер, 2013. – 782 с.: ил. – (Мастера психологии).
5. Карузо, Д. Эмоциональный интеллект руководителя. /Дэвид Карузо, Питер Сэловей – СПб.: Питер, 2017. – 320 с.
6. Митина, Л. М. Учитель на рубеже веков: психологические проблемы / Л. М. Митина // Психологическая наука и образование. – 1999. – № 3–4. – С. 5–19.
7. Розенберг, М. Язык жизни. Ненасильственное общение. / М. Розенберг – Киев: София, 2022. – 288 с.
8. Санд, И. Компас эмоций. Как разобраться в своих чувствах. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 156 с.
9. Шабанов, С. Эмоциональный интеллект. Российская практика / С. Шабанов, А. Алёшина – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 432 с.
10. Вот как эмоциональный интеллект влияет на успеваемость в школе. / Ledor/ru: сайт – URL: <https://letidor.ru/obrazovanie/vot-kak-emocionalnyy-intellekt-vliyaet-na-uspevaemost-v-shkole.htm> (дата обращения: 22.08.2024).
11. Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. / Пол Экман – СПб.: Питер, 2021 – 336 с. – (Сам себе психолог).

АННОТИРОВАННЫЙ КАТАЛОГ ЭМО - ИНСТРУМЕНТОВ (ПРИЁМОВ, СПОСОБОВ, ТЕХНИК, МЕТОДОВ, ТЕХНОЛОГИЙ) РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Туркина Юлия Ивановна

Легенда аннотированного каталога

| | | | |
|---|--|---|---|
| Основание для классификации – компоненты Е1. Цветом отмечены продукты, которые могут быть использованы для формирования, развития и коррекции тех или иных навыков Е1 | | | |
| Идентификация эмоций | Понимание причин появления эмоций | Использование эмоций | Управление эмоциями |
| Способность воспринимать, чувствовать, распознавать, называть эмоции | Способность понимать информацию, которую несут эмоции, понимать, как эмоции взаимодействуют между собой и развиваются в процессе взаимоотношений, оценивать эти значения эмоций, устанавливать взаимосвязь между ситуацией и эмоцией | Способность направлять свои эмоции в помощь разуму для решения стоящих задач или в других когнитивных процессах, при принятии решения | Способность быть открытым эмоциям, способность регулировать их в себе и других, что способствует индивидуальному развитию и личностному росту |

*метапредметная адресованность инструмента

| №№ п/п | Название | Назначение/Форма | Описание (как работает) | Где можно применить |
|--------|--------------------|--|---|---|
| 1. | Здравствуй, друг! | Эмоционально-позитивной настрой, мотивирование аудитории на групповую работу, создание непринужденной атмосферы принятия членов группы | Синхронизация движения и речи, работает вербалика и невербалика на сплочение и коммуникацию | На тренингах, психологических играх, занятиях в качестве приветствия, разогрева, для детей взрослых и подростков |
| 2. | Эмоциональные руки | Эмоциональный настрой. Инструмент эмоциональной экспрессии для развития эмоциональной компетенции, раскрепощения членов группы | Ведущий задаёт любую эмоцию из списка одному из участников. Тот показывает её, не называя группе. Группа отгадывает. Инструмент развивает невербальные способы выражения эмоций, позволяет включаться в процесс эмоционального реагирования телу. Расширяет репертуар используемых эмоций | На тренингах, психологических играх, занятиях в качестве приветствия, разогрева, для детей взрослых и подростков, в достаточно сплочённых группах |

| №№ п/п | Название | Назначение/Форма | Описание (как работает) | Где можно применить |
|--------|---------------------------------------|---|--|---|
| 3. | * Взаимное цитирование (шляпа) | Эмоциональный настрой в целях сплочения группы | Вербальный алгоритм, способствующий запоминанию новых членов группы, активному включению в групповую работу. Ведущий два раза стучит ладонями по коленям и дважды произносит свое имя, например, «Лена – Лена», три хлопка перед собой (раз-два-три), а затем хлопаю в ладоши над головой, называя кого-нибудь другого, например: «Наташа-Наташа». Условие: называем новых участников | На тренингах, психологических играх, занятиях в качестве приветствия, разогрева, для детей взрослых и подростков |
| 4. | * Я могу свернуть горы, потому что... | Эмоциональный мотивирующий настрой | Используется метод незаконченных предложений | На тренингах, психологических играх, занятиях в качестве приветствия, разогрева, для детей взрослых и подростков, в достаточно сплочённых группах |
| 5. | * Никто в группе не знает, что я... | Эмоциональный мотивирующий настрой | Используется метод незаконченных предложений | На тренингах, психологических играх, занятиях в качестве приветствия, разогрева, для детей взрослых и подростков, в достаточно сплочённых группах |
| 6. | * Собери чемодан! | Эмоционально-содержательный настрой, ретроспективная рефлексия, дидактический приём, призванный закрепить пройденный материал по теме, одновременно является средством промежуточного контроля знаний | Приём «Я беру с собой в дорогу...» всё, что связано с глоссарием и категориями понятийного аппарата эмоционального интеллекта, приём «снежного кома»: каждый из членов группы повторяет термины предыдущего члена группы по теме и добавляет свои | В конце обучающего семинара или тренинга, по развитию эмоционального интеллекта |
| 7. | * Классификация | Эмоционально-содержательный настрой ретроспективная рефлексия, дидактический приём, призванный закрепить пройденный материал по теме, одновременно является средством промежуточного контроля знаний Е1 | Приём направлен на поиск основания для классификации облака слов, терминов эмоционального интеллекта. Дано: облако слов. Инструкция: рассмотрите «облако слов» и постройте классификации слов. Обсудите ваш выбор получившихся групп слов | В конце обучающего семинара или тренинга, по развитию эмоционального интеллекта |
| 8. | Эмоция – о чём сигнал – Что делать? | Эмоционально-содержательный настрой. Техника понимания причин и анализа эмоций | Инструкция: из набора понятий, по трём колонкам собери верные логические цепочки Название эмоции – стимул для выживания – мотивация к действию | Семинар-практикум по развитию эмоционального интеллекта для взрослых |

| №№ п/п | Название | Назначение/Форма | Описание (как работает) | Где можно применить |
|--------|---|---|--|---|
| 9. | Назови термин | Эмоционально-содержательный настрой ретроспективная рефлексия «дидактический прием, призванный закрепить пройденный материал по теме, одновременно является средством рубежного контроля знаний EI | Призван закреплять знания о структуре EI, используется обратный алгоритм: после прочтения ведущим, или демонстрации на слайде определения, нужно назвать верный термин | Обучающий семинар по развитию EI: педагоги, студенты |
| 10. | * Акроним | Дидактический приём, призванный закрепить пройденный материал по теме, одновременно является средством промежуточного контроля знаний, инструмент для увеличения мотивации | Связано с глоссарием и категориями понятийного аппарата эмоционального интеллекта. Предлагается любой термин EI сформулировать и расписать по принципу акронима, используя содержательные смыслы | На завершающем круге тренингов, на занятиях с подростками и взрослыми на этапе рефлексии |
| 11. | * Загадка | Содержательный приём повышения мотивации к учению | Используется принцип контекстуальности | Во вводной части занятий, в первом круге тренингов |
| 12. | Делаем пазлы «Собери эмоцию» | Игра на развитие способов и способностей распознавания эмоций через искусственные объекты (фото детей в различных эмоциональных состояниях), через анализ и синтез изображений | Работа на электронной доске Jamboard. В цифровом формате в форме пазла собираются 8 базовых эмоций (из «разрезанных частей» по одной), подписываются | На занятиях по коррекции и развитию эмоциональной сферы у дошкольников, тренингах эмоциональной компетенции для родителей и педагогов |
| 13. | * Игра «Методі» «Найди пары базовых эмоций» | Игра на развитие способов и способностей распознавания эмоций через искусственные объекты (фото детей в различных эмоциональных состояниях). Тренировка кратковременной памяти (как дополнительный способ мотивации поисковой активности) | Работа на электронной доске Jamboard. В цифровом формате последовательное открытие фото различных эмоций, отыскивание пар | На занятиях по коррекции и развитию эмоциональной сферы у дошкольников, тренингах эмоциональной компетенции для родителей и педагогов |
| 14. | Игра «Базовые эмоции» | Игра на развитие способов и способностей распознавания эмоций через искусственные объекты (фото детей в различных эмоциональных состояниях) | Работа на электронной доске Jamboard. В цифровом формате: собираются 8 базовых эмоций, находится готовое название для каждой. Работа с фото эмоций и стикерами | На занятиях по коррекции и развитию эмоциональной сферы у дошкольников, тренингах эмоциональной компетенции для родителей и педагогов |

| №№ п/п | Название | Назначение/Форма | Описание (как работает) | Где можно применить |
|--------|---|---|---|--|
| 15. | Игра «Узнай эмоции» | Игра наразвитие способов и способностей распознавания эмоций через искусственные объекты (фото взрослых в различных эмоциональных состояниях), группировка идентифицированных эмоций | Работа на электронной доске Jamboard: в цифровом формате, группируются фото взрослых в сходных эмоциональных состояниях | На тренингах эмоциональной компетенции для родителей и педагогов, педсоветов, днях открытых дверей, родительских субботах |
| 16. | Дневник эмоций «Наблюдаем, фиксируем, развиваем, управляем» | Инструмент для развития саморефлексии, дневник наблюдения за проявлением основных и дополнительных эмоций во взаимосвязи с причинами их появления. Отслеживание «эмоций в теле», мыслей, связанных с определёнными эмоциями | Работа в гугл-таблице, занесение данных самонаблюдений за определённый временной диапазон, дополнительно оценивается интенсивность проявления эмоций в количественном выражении от 1 до 5 | В индивидуальном консультировании подростков и взрослых, в том числе как инструмент диагностики. Для саморазвития |
| 17. | Аннотированный каталог Эмо-инструментов | Справочный инструмент для поддержания профессиональных компетенций, указание на приёмы, способы техники развития эмоционального интеллекта | Работа в гугл-таблице, занесение данных о новых инструментах по развитию эмоционального интеллекта | Для открытого позиционирования опыта работы, на семинарах, конференциях для педагогов и психологов, в текущей работе, в организации практики для студентов психологических факультетов |
| 18. | Карточки «Польза эмоций» | Справочный, содержательный инструмент | Содержит 27 карточек с описанием основных и дополнительных эмоций, проблемных ситуаций, вариантов эмоционального реагирования | В текущей работе, в организации практики для студентов психологических факультетов |
| 19. | * Проективный личностный тест «Человечки на дереве» | Тест, диагностический инструмент, для определения своего места в той или иной жизненной ситуации путём ассоциирования с тем или иным изображением человека на дереве. Если принять схему дерева за условную Я-схему | Работа с рисуночным проективным тестом, стимульный материал представлен в графической таблице, есть вариант интерпретации | Диагностики эмоциональной сферы взрослых, педсоветы, индивидуальное консультирование педагогов и родителей |
| 20. | Упражнение «Произнеси фразу с эмоцией» | Содержательный настрой упражнения на развитие эмоциональных компетенций, развитие эмоциональной выразительности речи | Работа с фрагментами текста, отдельными фразами, которые следует произнести с заданной эмоцией | Может использоваться как часть занятия по закреплению знаний об эмоциях, у школьников и дошкольников Тренинговое упражнение для педагогов и родителей |

| №№ п/п | Название | Назначение/Форма | Описание (как работает) | Где можно применить |
|--------|--|--|--|--|
| 21. | * Опросник «Эмоциональный стиль решения проблем» | Текстовый опросник, тест. Определение своего обычного подхода к решению проблем. Определяет три различных стиля эмоционального реагирования, эмоционально интеллект: логический, рационально-чувственный, эмоционально-ориентированный | Работа с бланком опросника: 11 вопросов, три варианта ответов | Индивидуальное консультирование взрослых, в том числе руководителей |
| 22. | Тест «Самооценки эмоционального интеллекта» | Текстовый опросник, тест на качества эмоционально-интеллектуального лидера | 20 вопросов, ключи, группировка ответов по качествам лидера: самосознание, владение собой, социальное сознание, менеджмент отношений | Консультирование руководителей, педагогов, коллективная и индивидуальная диагностика по запросу |
| 23. | Эмо «Фотостории» | Упражнение на развитие понимания, идентификации эмоций по мимике и установление (угадывание) связи между эмоцией и событием жизни по схеме «Причина – эмоция» | Работа на стене Padlet. Дано: набор последовательных фотоизображений человека в различных эмоциональных состояниях. Названия этапов, на которых появляются эмоции: всё началось так... потом случилось... а потом... и тогда... и наконец... Инструкция: какие эмоции ты видишь? Какие причины вызвали эти эмоции? Составь рассказ. Совпал ли он с тем, что задумал автор фотостории? | Семинары, встречи из опыта работы, консультирование педагогов и психологов, практика студентов, тренинги эмоциональной компетенции |
| 24. | Колесо эмоций Плутчика | Наглядный материал, схема эмоций. Показывает взаимосвязь эмоций. Отражает интенсивность выражения одной и той же эмоции с помощью цвета. Даёт возможность расширять представления об эмоциях | Схематическое изображение первичных и смешанных эмоций в их взаимосвязи. Наглядный материал + вопросы для саморефлексии: что сейчас со мной происходит? Что чувствует мое тело? Что я хочу сделать? Как называется это переживание? | Использование на тренингах эмоциональной компетенции для взрослых, в больших психологических играх для подростков, для саморефлексии |
| 25. | Эмоциональный термометр | Наглядный материал, схема. Показывает взаимосвязь эмоций, ранжирует рядоположенные эмоции от негативных к позитивным. Даёт возможность расширять представления об эмоциях | Основа термометра – модель Р. Плутчика и К. Изарда | Использование на тренингах эмоциональной компетенции для взрослых, в больших психологических играх для подростков, для саморефлексии |

| №№ п/п | Название | Назначение/Форма | Описание (как работает) | Где можно применить |
|--------|--|--|---|---|
| 26. | Добавляем эмоции в текст | Материал для развития и тренировки практических навыков увеличения эмоциональной составляющей текста, устранение излишней заформализованности | 4 основных способа предлагающие использовать: 1. Личные местоимения вместо обезличенных существительных. 2. Личные местоимения вместо обезличенных существительных. 3. Глаголы в действительном залоге, а не в страдательном. 4. Составление текста из простых слов, а не сложных конструкций | Тренинги эмоциональной компетенции для педагогов, семинары-практикумы |
| 27. | Ветка «импульсивного реагирования» | Наглядный материал, схема. Отражает механизм импульсивного эмоционального реагирования на стимул, а также механизм осознанного реагирования | Содержит ключевые понятия механизма осознанного эмоционального реагирования «точка осознанности», где спадает энергия, подключается когнитивная сфера, происходит анализ, постановка цели, выбор действий, и, как результат, более адекватное реагирование на вызовы | Тренинги, конференции, консультации по психологической составляющей образовательного процесса |
| 28. | Приём «Причина, эмоция, последствие», работа с видеотекстом | Дидактический приём, позволяющий при работе с видеотекстом фиксировать и осознавать связь между проявлением различных эмоций и конкретной ситуацией, а не единственным раздражителем | Таблица для фиксации результатов наблюдения за содержанием видеоряда эпизода видеофрагмента по параметрам: слова, интонация, жесты, мимика, раздражитель, ситуация, эмоция | Мастер-класс для психологов и педагогов по развитию психологической составляющей образовательного процесса, при анализе, экспертизе образовательных продуктов, на тренингах для взрослых и подростков |
| 29. | Приём добавления в текст технических символов эмоций (эмодзи, смайлов) | Развивающий, технический приём обогащения текста специальными техническими символами (пиктограммами) с целью опосредования выражения различных эмоций на символическом уровне, предания тексту большей эмоциональной выразительности | Конгломерат традиционных средств письменной речи, дополнительных технических символов (смайлов) и специфических символов (эмодзи) | Консультации для родителей подростков о средствах альтернативной коммуникации |

| №№ п/п | Название | Назначение/Форма | Описание (как работает) | Где можно применить |
|--------|--|---|--|---|
| 30. | * Измеритель настроения | Диагностический, рефлексивный инструмент, позволяющий выявить полярность эмоций и их интенсивность | Используется принцип декартовых координат. КАКОЙ УРОВЕНЬ ЭМОЦИЙ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ? 1) Выберите по оси X точку, которая наилучшим образом характеризует ваше состояние от -5 (очень неприятные эмоции) до +5 (очень приятные эмоции). 2) Оцените свой уровень энергии и выделите по оси Y от -5 (очень низкий уровень энергии) до +5 (очень высокий уровень энергии). 3) Определите координаты уровня вашего настроения | Тренинги эмоциональной компетенции для педагогов, семинары-практикумы, индивидуальное консультирование подростков и взрослых |
| 31. | * Техника названия «Оценка – факт» | Одна из техник ненасильственного общения (ННО): перевод оценочного суждения в объективный факт, способствует развитию безоценочного общения, закладывает основы асертивного поведения | Используется приём рационально-эмотивной терапии (РЭТ) | Может использоваться в индивидуальном консультировании взрослых участников педагогического процесса. В ежедневной практической работе |
| 32. | * Техника «Наблюдение – чувство – потребность – просьба» | Одна из техник ненасильственного общения (ННО): перевод оценочного суждения в объективный факт, переход от общения на языке «шкала» к общению на языке «жирфа» | Техника переструктурирования суждений, вызванных эмоциональным реагированием, с опорой на алгоритм: факт – чувство-потребность – просьба. Используется принцип Я-сообщения, обезличенное сообщение собирается из коммуникции, идёт опора на наблюдаемые факты | Может использоваться в индивидуальном консультировании взрослых участников педагогического процесса. В ежедневной практической работе |
| 33. | Эмоционально-интеллектуальный Герб Учителя | Упражнение на развитие компетенций эмоционально-интеллектуального лидера | Работа на электронной доске Jamboard в цифровом формате. Следование инструкции: Заполните поля герба соответствующими, на ваш взгляд, символами, наиболее точно выражающими сущность каждого поля. При заполнении поля «Мой профессиональный девиз» можно использовать как известное высказывание, так и придуманную фразу. Устно составьте рассказ «Символизм моего профессионального герба», объясняя смыслы выбранных символов | Тренинги профессиональной компетенции для педагогов и психологов |

| №№ п/п | Название | Назначение/Форма | Описание (как работает) | Где можно применить |
|--------|---|--|---|--|
| 34. | Педагогические приёмы эмоционально-интеллектуально успешного педагога | Педагогические приёмы на основе качеств успешного ЕІ-педагога: самосознание, владение собой, социальное сознание, менеджмент отношений | <p>Взяты из наблюдения, опыта педагогической деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вызов, провокация, разрыв шаблонов; юмор; – поделиться своими эмоциями; – связь с личным опытом детей; – символизация; – театрализация; – метафоры; – создание ситуации успеха; – изменение пространства урока; – смена рамки, ракурса, рефрейминг (способ изменить смысл ситуации); – гиперболизация | Использование в ежедневной практике, семинары по открытому позиционированию опыта работы |
| 35. | Уточните состояние | Техника расширения эмоционального словаря | <p>Приём основан на принципе синонимических рядов. Задавать себе дополнительный вопрос, разрушающий однозначность нашего эмоционального реагирования:</p> <p>Спокойно – это как?</p> | Ежедневная педагогическая практика, совершенствование навыков бесконфликтного общения, как инструмент для профилактики эмоционального выгорания педагогов (консультирование, тренинги) |
| 36. | Я себя чувствую как» | Проективная рефлексивная техника | <p>Основана на принципе ассоциирования своего эмоционального состояния с теми или иными изображениями с экспрессивным содержанием</p> | Инструмент для профилактики эмоционального выгорания педагогов (консультирование, тренинги) |
| 37. | Мой внутренний монстрик | Проективная рефлексивная техника | <p>Основывается на бессознательном выборе изображения «монстрика»... Служит созданию доброжелательного эмоционального настроения в группе, переключения с формального общения</p> | Инструмент для профилактики эмоционального выгорания педагогов (консультирование, тренинги) |
| 38. | Театр эмоций | Техника распознавания эмоций: инструмент для групповой работы с обратной связью участников | <p>Основа техники-распознавание эмоций по различным вербальным громкость, темп, интонация, лексика и невербальным телесным признакам (мимике, жестах, позе, походке, движению). Предлагается список эмоций.</p> <p>Инструкция одному участнику:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрываем лицо. 2. Открываем лицо и показываем эмоцию из предложенного списка в течение 3-5 сек. 3. Показываем второй раз для уточнения. 4. Участники называют, какая была показана эмоция. 5. Оценивают степень достоверности по 10 бальной шкале | Тематический педсовет, тренинг эмоциональной компетентности для педагогов и родителей, групповая работа |

| №№ п/п | Название | Назначение/Форма | Описание (как работает) | Где можно применить |
|--------|---------------------------------------|---|--|--|
| 39. | График настроения | Инструмент эмоциональной саморефлексии | Отслеживание тенденций изменения настроения в единицу времени (день, неделю) в системе координат, степени интенсивности проявлений | Индивидуальное консультирование взрослых |
| 40. | Алгоритм осознания эмоций | Директивная обучающая техника | 5 шаговая директивная техника, содержащая прямые указания на руководство к действию | Консультирование родителей и педагогов в обучающей модели |
| 41. | Пирамида логических уровней Р. Дилтса | Техника понимания причин и анализ за эмоций, создания предпосылок для управления эмоциями | Даёт возможность проследить механизм возникновения, причины и трансформацию эмоций на разных уровнях осознанности. Изменения идут сверху-вниз | Групповая и индивидуальная работа, тренинги, консультирование, мозговые штурмы, для педагогов |
| 42. | Пирамида эмоциональных состояний | Техника понимания причин и анализ за эмоций | Даёт возможность проследить механизм возникновения, причины и трансформацию эмоций. Техника основана на механизме децентрации, смене фокуса, способности взглянуть на ситуацию со стороны | Групповая и индивидуальная работа, тренинги, консультирование, мозговые штурмы, для педагогов. Для саморефлексии |
| 43. | Ситуация – эмоция | Техника понимания причин и анализ за эмоций | Техника достаточно терапевтична, позволяет актуализировать личный опыт проживания эмоций. Инструкция: 1. В течение 1 минуты вспомните, пожалуйста, ситуацию из вашей жизни, вызвавшую у вас какую-то эмоцию. 2. Теперь по кругу каждый расскажет соседу справа свою ситуацию, а тот попытается угадать, какую эмоцию испытывал говорящий в той ситуации | Групповая тренинговая работа, взрослые, подростки |
| 44. | Как вызвать в себе эмоции | Саморефлексивная техника развития способностей использования эмоций | Техника достаточно терапевтична, позволяет актуализировать личный опыт проживания эмоций. Используется принцип «Ты в предлагаемых обстоятельствах». Даётся либо вербальная инструкция, либо демонстрируются карточки или слайды с предлагаемой эмоцией и набором стимулов для припоминания обстоятельств её проживания | Индивидуальное консультирование взрослых, групповые занятия с детьми по развитию компетенций эмоциональной сферы |

| №№ п/п | Название | Назначение/Форма | Описание (как работает) | Где можно применить |
|--------|-----------------------------|---|---|--|
| 45. | Эмоциональный переключатель | Техника для развития способностей использования эмоций, развития эмоциональной гибкости | Основана на запуске механизма переключения с одной эмоции на другую, способствует профилактике эмоциональной ригидности. 1. Возьмите 8 карточек с эмоциями на выбор. 2. Прочитайте текст примерно из 8 предложений, последовательно меняя эмоции. 3. Остальные участники угадывают эмоции | Групповая тренинговая работа, взрослые, подростки |
| 46. | Эмоция +/- | Техника для развития способностей использования эмоций | Работа на электронной доске Jamboard в цифровом формате. Список эмоций для групп на выбор: радость, жадность, страх, зависть, злость, одиночество . Принцип защиты проекта по эмоциям, его польза, вред и т. п. | Групповая проектная работа, обучающийся семинар практикум по развитию EI |
| 47. | Светофор | Пошаговая техника управления эмоциями | Автор: Козлов Н. И. 1. Стой! (Осознание проблемы, которая стала причиной эмоции.) 2. Жди! (Моделирование вариантов выхода из проблемы + подключение способов снятия напряжения.) 3. Путь открыт! (После проверки экологичности новой цели.) | Индивидуальное консультирование, саморефлексия |
| 48. | Опора, вертикаль, дыхание | Телесно-ориентированная и дыхательная техника управления эмоциями | Упражнение на снятие нервно-мышечного телесного напряжения. Принцип от расслабления мышц к снятию стресса и позитивному эмоциональному настрою | Групповая, индивидуальная работа |
| 49. | Укрощение дракона | Рефлексивная техника по осознанию причин возникновения эмоций, управления эмоциями | Инструмент для работы над эмоциональной саморегуляцией, призванный находить триггеры запуска различных эмоций и отслеживать эмоциональные реакции для поиска путей запуска эффективных реакций. Используется принцип РЭТ | Индивидуальное консультирование взрослых |
| 50. | Сказка с понятиями | Инструмент профессиональной педагогической и эмоциональной компетентности педагога | Дано набор ключевых терминов из педагогической практики, терминов EI. Задача группе: сочинить сказку (название задаёт тренер, преподаватель) с использованием максимального количества терминов. Другие группы отгадывают и оценивают успешность представления. Подсчитывается количество использованных терминов и понятий | - |

| | | | | |
|-----|--------------------------|---|---|--|
| 51. | Чувства, мысли, действия | Рефлективная техника управления эмоциями инструментом развития эмоциональной осознанности, профилактики импульсивного поведения | Приём «Покажи и скажи». Инструкция: Что я чувствую? Что я думаю? Что я буду делать? | Групповая тренинговая работа, групповое консультирование |
|-----|--------------------------|---|---|--|

Аннотированный каталог ЭМО - инструментов (приёмов, способов, техник, методов, технологий) развития эмоционального интеллекта

Федотова Людмила Александровна

| № п/п | Название | Назначение | Описание (как работает) | Где можно применить | Примечание |
|-----------------------|---|---|--|-------------------------|---|
| Эмоциональный настрой | | | | | |
| 1. | Здравствуй, друг! | Создание положительного настроя для предстоящей работы | Приём «Здравствуй, друг!» (вербально-невербальный): Здравствуй, друг! <i>(Правой рукой хлопаем соседа по левому плечу)</i> Как ты тут? <i>(Левой рукой хлопаем соседа по правому плечу)</i> Я скучал! <i>(Руки направляем на себя)</i> Ты пришёл! <i>(Руки направляем в центр)</i> Хорошо! <i>(Обнимаемся друг с другом)</i> | В начале урока | Применяется, когда участники знакомы |
| 2. | Приём «Взаимное цитирование» (шляпа). Приветствуем друг друга по именам | Создание положительного настроя. Формирование нового классного коллектива | Ведущий два раза стучит ладонями по коленям и дважды провозносит своё имя, например, «Лена, Лена», три хлопка перед собой (раз-два-три), а затем хлопает в ладоши над головой, называя кого-нибудь другого, например: «Наташа, Наташа» | В начале любого занятия | – |
| 3. | Приём «Закончи фразу» | Создание положительного настроя. Познаём друг друга, сближение коллектива | Никто в группе не знает, что я (мне)... Я сегодня лучше, чем вчера потому что... | На любом этапе урока | Можно говорить об интересных событиях своей жизни, удивительных случаях и др., об интересном, но о том, что до сей поры оставалось скрытым от группы. Фразы могут носить позитивный или шуточный характер |

| № п/п | Название | Назначение | Описание (как работает) | Где можно применить | Примечание |
|---|----------------------------|---|--|--------------------------------|---|
| 4. | Приём «Загадка» | Повторение материала. Создание эмоционального настроения | «Я загадала слово...» Предлагается насколько предложений (постепенно) расшифровывающих загаданное слово | На любом этапе урока (занятия) | Это следствие удовлетворения базовых человеческих потребностей. Это стимулирует переживание удовольствия и создаёт ситуации, в которых удовольствие переживается. Это зависит от ситуации, заданной внешним контекстом, от того, как мы оцениваем ситуацию, какие видим последствия и перспективы. Это связано с переживаниями по поводу себя самого (самой). У этого бывают колебания, связанные с сезонностью или с суточным временем Когда это есть, мы готовим. Когда этого нет, мы едим. (Шутка.) Когда наших глаз касается улыбка, то это становится хорошим и нас уже не покидает. (Из песни.) (Настроение) |
| 5. | Приём «Классификация» | Создание эмоционально-содержательного настроения | Рассмотрите облако слов и постройте классификации слов. Обоснуйте ваш выбор получившихся групп слов | В начале занятия | |
| 6. | Собери триаду | Создание эмоционально-содержательного настроения | Эмоция – о чём сигнал? (Стимул для выживания) – что делать? (Мотивация к действию) | На любом этапе урока | |
| 7. | Приём «Эмоциональные руки» | Создание эмоционального настроения | 1. Закрываем глаза. 2. Слушаем, какую эмоцию называет ведущий. 3. Открываем глаза и руками эту эмоцию показываем | В начале урока | |
| 8. | Подводим итоги | Создание эмоционально-содержательного настроения | Моё сердце грустит... Почему? Моё сердце радуется... | Рефлексия по окончании занятия | – |
| Закрепление изученного материала | | | | | |
| 1. | Приём «Назови термин» | Создание эмоционального настроения. Повторение, закрепление материала | Дается определение, необходимо сказать какому термину он соответствует | В начале или в конце урока | |

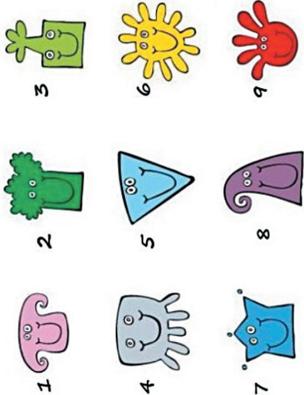
| № п/п | Название | Назначение | Описание (как работает) | Где можно применить | Примечание |
|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--|--|--|
| 2. | Приём «Акронима» | Закрепление знаний | Сформулируйте и запишите содержательные смыслы по принципу акронима | Любые виды занятий | Пример Глубоко осмысли свои ценности. Иди вперёд, несмотря на трудности. Баланс не нарушай. Комплексная работа над собой. Осознай себя. Система действий. Техника работы над собой |
| 3. | Собери чемодан | Закрепление изученного материала | «Чтобы с собой взял в дорогу...». Представим, что мы собираемся в путешествие. Называем инструмент (из области изученного материала). Далее следующий игрок повторяет, что с собой брали предыдущие игроки и называет свой предмет. Нельзя повторять | На любых уроках, как рефлексия; повторение пройденного; закрепление изученного | – |
| 4. | Кто больше | Закрепление материала | В течение минуты перечислите как можно больше понятий (категорий, терминов, качеств, характеристик и т. п.), связанных с темой «Развитие эмоционального интеллекта». Условие: при озвучивании своих слов называем только то, что ещё не называли до вас | Урок обобщения, рефлексия | – |
| 5. | Упражнение «Оказывается... а ещё» | Закрепление материала | <ol style="list-style-type: none"> Первый участник говорит о том, что нового он узнал, продолжив фразу «Оказывается...». Второй повторяет сказанное первым и добавляет свои словами «А ещё...». Третий повторяет то, сказал второй, и добавляет свои словами «А ещё...»; все последующие участники действуют аналогичным образом | Закрепление материала в конце занятия | – |
| Учимся распознавать эмоции | | | | | |
| 1. | Собери эмоцию | Учимся распознавать эмоции | Из предложенных карточек (пазлы) собрать соответствующую эмоцию | Классные часы | – |

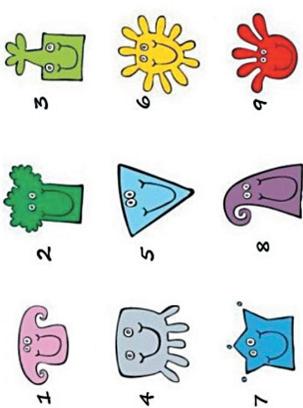
| № п/п | Название | Назначение | Описание (как работает) | Где можно при-менить | Примечание |
|-------|------------------------------------|---|---|----------------------|------------|
| 2. | Угадай эмоции | Распознавание основных базовых эмоций | Соотнести фото (рисунок) эмоции с названием в соответствии: злость – страх, радость, печаль, удивление – интерес, доверие – отвращение | Классные часы | – |
| 3. | Работа со стикерами «Узнай эмоцию» | Учимся определять эмоции на фотографиях, сделанных в повседневной жизни | Много карточек с разными эмоциями (эмоции могут повторяться) разных людей. Распределить карточки по базовым эмоциям | Классные часы | – |
| 4. | Игра «Мемори», найди пару | Закрепление материала по эмоциям, тренировка внимания | Карточки с базовыми эмоциями двух людей. Карточки расположены в несколько рядов и сверху закрыты стикером (другой карточкой). Два игрока поочередно открывают карточки пытаясь найти пару. Можно открыть за один раз только две карточки. Если пара не найдена, фото остаётся закрытым | Классные часы | – |
| 5. | Изобрази эмоцию | Распознавание эмоций | Изобрази эмоцию: ведущий кого-нибудь просит изобразить эмоцию; участник изображает; остальные называют эмоцию | Классные часы | – |
| 6. | Произнеси фразу с эмоцией | Закрепление базовых эмоций | <ol style="list-style-type: none"> 1. Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи (печаль). 2. Скоро сказка сказывается да не скоро дело делается... (злость). 3. Колобок, колобок, я тебя съем (интерес)! 4. Без труда не выловишь и рыбку из пруда (удивление). 5. Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю, что (страх). 6. Я от бабушки ушёл, я от дедушки вращение). 7. И стали они жить-поживать... и добра наживать (радость) | Классные часы | – |

| № п/п | Название | Назначение | Описание (как работает) | Где можно при- менить | Примечание |
|--|--|--|--|---|------------|
| 7. | Фотостори | Распознаём эмоцию | Представляем несколько фотографий с различными эмоциями, из которых необходимо составить историю проявления этих эмоций: 1. Какие эмоции ты видишь? 2. Какие причины вызвали эти эмоции? 3. Составь рассказ. 3. Совпал ли он с тем, что задумал автор фотостори? | Классные часы | - |
| 8. | Колесо эмоций Плутчика | Показывает взаимосвязь эмоций. Отражает интенсивность выражения одной и той же эмоции с помощью цвета. Даёт возможность спрогнозировать действия конкретных людей и результаты работы команд | Простые вопросы для осознания эмоций: Что сейчас со мной происходит? Что чувствует мое тело? Что я хочу сделать? Как называется это переживание? | Классные часы | - |
| Учимся распознавать свои эмоции | | | | | |
| 1. | Ведение дневника эмоций | Учимся распознавать свои эмоции | Внесение своих эмоций, их описание, причины... | Учимся управлять своими эмоциями, развиваем | - |
| 2. | Упражнение на основе «Дневника эмоций» | Распознаём свои эмоции, выстраиваем причинно-следственную связь; учимся управлять эмоциями | Вспомните какую-либо сегодняшнюю ситуацию и опишите её при помощи «Дневника эмоций» 1. Ситуация: что произошло (происходит)? Что я делаю? 2. Тело: какие телесные ощущения появились? Что я испытал(а) (испытываю) во время происшествия? 3. Мысли: какие мысли приходят ко мне в голову? Что я об этом думаю? 4. Основная эмоция: Какие чувства я испытал(а) во время происшествия? 5. Интенсивность эмоции (от 0 до 5). 6. Вывод: какие мысли приходят ко мне, когда я пишу это? О чём говорят эмоции? Чего я хочу в это ситуации? | Классные часы | - |

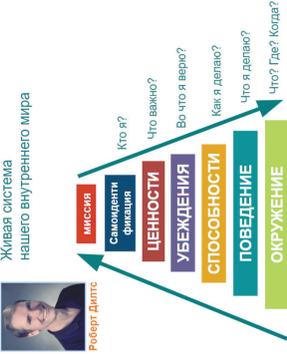
| № п/п | Название | Назначение | Описание (как работает) | Где можно прийти | Примечание |
|--|--|---|--|---|---|
| 3. | Упражнение «Ситуация – эмоция» | Распознавание эмоций, выявление причин | <ol style="list-style-type: none"> В течение минуты вспомните, пожелуйста, ситуацию из вашей жизни, вызвавшую у вас какую-то эмоцию. Теперь по кругу каждый расскажет соседу справа свою ситуацию, а тот попытается угадать, какую эмоцию испытывал говорящий в той ситуации | – | – |
| Развитие эмоциональной гибкости | | | | | |
| 1. | Техника названия (нена- сильственное общение) | Развитие эмоциональ- ной гибкости; учимся нена- сильственному общению | <p>Дистанцируемся от мыслей и эмоций.</p> <p>Примеры:</p> <ol style="list-style-type: none"> «Я опять всё провалила!»/«У меня есть мысль, что я опять всё провалила». «Я злюсь»/«Я вижу, что испытываю злость». «Я грущу»/«Я вижу, что мне стало грустно» | Классные часы (взаимодей- ствия между учащимися; между учаци- мя и учителем и т. д.), индиви- дуальная работа с учеником по развитию эмоциональной гибкости | Техника названия «Оценка – факт». Пример: «Ты опять бросил портфель!» (осуждение) – «Я вижу, что портфель лежит в коридоре» |
| 2. | Приём «Оцен- ка – факт» | Формирование эмоцио- нальной гибкости | <ol style="list-style-type: none"> Прочитайте фразу. Определите, это факт или оценочное суждение. Переформулируйте оценку в факт | Классные часы, индивидуальная работа | – |
| 3. | Работа с видео- текстом (Причи- на – эмоция – последствия) | Распознавание эмоций, причины их появления | <p>Представляем короткий сюжет (это может быть мультфильм, фильм). Задача: какие эмоции наблюдаем у каждого персонажа? Чем вызвана эта эмоция? Как изменяются эмоции персонажей в течение истории? Можно фильм разбить на сюжеты и рабо- тать в группах</p> | Классные часы | Способы распознавания эмоций: <ol style="list-style-type: none"> Вербальный (слова). Паравербальный (интонация, тем- бр, громкость). Невербальный (поза, жесты, мими- ка). Через понимание своих эмоций |
| 4. | Четыре шага развития эмо- циональной гибкости | Распознавать и управ- лять своими эмоциями | <ol style="list-style-type: none"> Повернуться к себе лицом. Дистанцироваться. Идти своим путем. Двигаться вперед | Классные часы и индивидуаль- ные беседы | – |

| № п/п | Название | Назначение | Описание (как работает) | Где можно применить | Примечание |
|----------------------------|---|--|---|---|---|
| 5. | Техника «Наблюдение – чувство – потребность», или «Четыре шага ННО» | Выстраиваем взаимоотношения между детьми, детьми и взрослыми | Проходит через компоненты ненасильственного общения (наблюдение – чувства, эмоции – потребность – просьба). Придумайте фразу на языке «шакала» и эту же фразу на языке «жирафа» | Классные часы, индивидуальная работа | Пример (с использованием языка «шакала» и «жирафа»): 1. «В своей комнате ты устроил свинарник! Как ты меня бесишь! Я не хочу жить в хлеву! Быстро уходи отсюда!» 2. «Я вижу на полу брошенную одежду. Я чувствую злость, потому что я ценю в доме порядок. Мог бы ты убрать вещи с пола в шкаф прямо сейчас?» (можно работать в группах) |
| Познаём свои эмоции | | | | | |
| 1. | Термометр эмоций (измеритель эмоций) | Определение с помощью графика своего эмоционального состояния здесь и сейчас | График: по оси Х – эмоции, У – энергия. Поле разбито на четыре квадрата разных цветов, каждый имеет свою характеристику. Каждый участник определяет уровень своих эмоций и энергии, находит точку пересечения на поле | После проведения какой-либо работы (по окончании урока) | |
| 2. | Человечки на дереве: где вы на этом дереве? (тест) | Исследовать эмоциональное состояние детей в период учебы | Выбрать человека подходящего к состоянию человека здесь и сейчас | В начале и в конце урока | Наиболее высокого результата и понимания ощущений ребёнка в мире можно достичь, если до прохождения теста обсудить со школьником какую-то конкретную жизненную ситуацию. Тогда ответ на неё невольно отразится в результатах исследования. Также стоит помнить, что изначально рисунок создавался для младших школьников, чтобы понять, как дети освоились в школе и насколько их мнение о себе соответствует действительности. Тест «20 человечков на дереве» удивительно точен в текущем анализе ситуации. Поэтому к нему стоит возвращаться для контроля и лучшего понимания себя. Как вариант можно сохранить ссылку на тест в социальных сетях |
| | Тест на внутреннегo монстра: кто вы есть на самом деле? | Тест помогает узнать о своём внутреннем состоянии, лучше понять себя и выявить самые сильные стороны характера | Выберите монстра на картинке, который больше всего привлёк ваше внимание! Условие: не задумываться! | Классный час | 1. Страстный оптимист. Вы ищите любви и боитесь одиночества. По натуре вы – несправимый оптимист, что привлекает у вас людей. |

| № п/п | Название | Назначение | Описание (как работает) | Где можно применить | Примечание |
|-------|----------|------------|---|---------------------|--|
| 3. | | |  <p>The image shows nine numbered cartoon characters: 1. A purple mushroom-like character with a smiling face. 2. A green character with a crown-like top and a smiling face. 3. A green character with a plant-like top and a smiling face. 4. A blue character with a smiling face and a small crown. 5. A blue character with a triangular body and a smiling face. 6. A yellow sun-like character with a smiling face. 7. A blue character with a smiling face and a small crown. 8. A purple character with a smiling face and a small crown. 9. A red character with a smiling face and a small crown.</p> | | <p>У вас лёгкое отношение к жизни, но в делах вы серьёзны и ответственные. У вас много друзей, общение с которыми длится много лет.</p> <p>2. Стабильный. Вы цените стабильность и надёжность. Многим кажитесь счастливым и успешным человеком. Но внутри вас много противоречий. Вас не так-то просто разгадать, так как вы умеете скрывать свои истинные эмоции и не показываете свои чувства на всеобщее обозрение. Вы умеете не только брать и получать, но и отдавать, дарить. Вам нравятся помогать людям и быть чьим-то наставником.</p> <p>3. Непредсказуемый. Вы – человек движения и, порой кажется, что весь мир вращается вокруг вас. Вы – как заведённый моторчик, который непрерывно работает и генерирует идеи. Не бойтесь перемен и всегда готовы к чему-то новому. Ваша главная особенность в том, что вы никогда не сидите на месте. Вас редко можно застать скучающим или лежащим бесцельно на диване. Вы легко можете достичь желаемого, так как вы не очень трудолюбивы и находчивы.</p> <p>4. Мудрый. Ваши основные качества характера – интеллект, остроумие, открытость, честность и порядочность. Вы любите читать и узнавать что-то новое. Окружающие считают вас хорошим и интересным собеседником. У вас широкий кругозор и ваши советы и мнения всегда отличаются глубиной и прагматичностью. Вы никогда не измените себе</p> |

| № п/п | Название | Назначение | Описание (как работает) | Где можно применить | Примечание |
|-------|----------|------------|---|---------------------|---|
| | | |  <p>The image shows nine numbered cartoon characters arranged in a 3x3 grid. 1: A pink, worm-like creature with a smiling face. 2: A green, plant-like creature with a smiling face. 3: A green, plant-like creature with a neutral face. 4: A blue, hand-like creature with a smiling face. 5: A blue, triangular creature with a neutral face. 6: A yellow, sun-like creature with a smiling face. 7: A blue, star-like creature with a neutral face. 8: A purple, worm-like creature with a neutral face. 9: A red, hand-like creature with a neutral face.</p> | | <p>6. живать и помогать людям. Очень хотите достичь высот с своим делом и каждый день понемногу проталкиваете дорожку к своей мечте. Вы – деятельный, скромный и добрый человек, у которого в итоге все должно сложится просто замечательно! Позитивный. У вас очень хорошее чувство юмора. Вы никогда не унываете и способны зарядить позитивом окружающих людей. Ваша любознательность и стремление всегда быть в курсе событий продвигает вас вперед и не даёт отставать от остальных. С вами легко и интересно общаться. Энергичный. Вы энергичный человек и стремитесь к успеху. У вас есть чёткие цели, к которым вы идёте. Вы хотите хорошей и достойной жизни и стремительно идёте к этому. Умение принимать самостоятельно решения и брать на себя ответственность дают вам возможность быть впереди многих людей. Если вы захотите, вы обязательно добьётесь!</p> <p>8. Добросердечный. Вы – простой, лёгкий на подъём человек. С вами легко общаться и в вашем присутствии люди чувствуют себя комфортно и расслаблено. Вы отличаетесь жизнерадостностью и открытостью. Никогда не будете скрывать своих эмоций – если вам смешно, то вы смеётесь, если грустно, то вы грустите.</p> <p>9. Понимающий. Вы добрый и понимающий человек. Не ждёте много от других людей и все стараетесь делать своими силами. Не строите иллюзий, живете больше реалиями, чем мечтами. Предпочитаете спокойствие и размеренную жизнь. Цените свободное время, когда можете заняться делами, которые вам по душе</p> |

| № п/п | Название | Назначение | Описание (как работает) | Где можно при-менить | Примечание |
|---|---|---|--|---|--|
| 4. | Я себя чувствую как... (Почему?) | Распознавание эмоций, выстраивание причинно-следственных связей | Предлагаются разнополярные образцы (изображения, картинки) из одного образа | Работа в группах, индивидуальная работа | |
| 5. | График настроения | Развитие эмоционального интеллекта | <p>1. Назовите деления шкалы настроения: ... норма ... – ужас – мрак – плохо – нормально – хорошо – супер – восторг – экстаз. <i>(безумно хорошо, отлично, очень хорошо, хорошо, нормально, средне, так себе, плохо, очень плохо, хуже быть не может).</i></p> <p>2. Постройте график своего настроения обычного дня.</p> <p>3. В течение 3–7 дней отмечайте своё настроение каждый час (можно ука-зывать причину).</p> <p>4. Что можно увидеть: какой ваш эмоци-ональный профиль? Часто ли бывают спады, подъёмы, скачки настроения?</p> | Индивидуаль-ная работа | |
| Развитие эмоционального интеллекта | | | | | |
| 1. | Инструмент «Самооценка эмоционально-интеллектуального лидера» | Оценка уровня эмоционально-интеллектуального лидера | <p>Прохождение теста из 20 вопросов, для каждого нужно отметить уровень проявления качества от 1 до 5.</p> <p>Самосознание – вопросы 1, 6, 9, 13 и 17.</p> <p>Владение собой – вопросы 2, 5, 10, 14 и 18.</p> <p>Социальное сознание – вопросы 3, 7, 11, 15 и 19.</p> <p>Менеджмент взаимоотношений – 4, 8, 12, 16 и 20.</p> <p>Общий уровень эмоционального интел-лекта:</p> <ul style="list-style-type: none"> – низкий уровень – менее 50 баллов. – средний уровень – от 50 до 80. – высокий уровень – от 80 до 100 бал-лов | Классные часы | <p>1. Я связываю внутренние психоло-гические состояния с различными эмоциями.</p> <p>2. Я умею снять внутреннее напряже-ние, находясь в сложных ситуациях.</p> <p>3. Я знаю о том, как моё поведение влияет на других людей.</p> <p>4. При возникновении конфликта я стремлюсь первым разрешить его.</p> <p>5. Когда меня охватывает гнев, я могу быстро взять себя в руки.</p> <p>6. Я замечаю, когда собеседник начи-нает злиться.</p> <p>7. Я вижу, когда человек испытывает стресс.</p> <p>8. Я достигаю консенсуса с другими людьми.</p> <p>9. Я распознаю эмоции окружающих.</p> <p>10. При выполнении неинтересной работы я умею найти мотивацию.</p> |

| № п/п | Название | Назначение | Описание (как работает) | Где можно применить | Примечание |
|-------|--|--|---|-----------------------|---|
| | | | <p>По каждому компоненту:</p> <ul style="list-style-type: none"> – низкий уровень – менее 10 баллов; – средний уровень – от 10 до 20 баллов; – высокий уровень – от 20 и более баллов | | <p>11. Я помогаю другим овладеть своими чувствами. 12. Я помогаю окружающим почувствовать себя комфортно. 13. Я замечаю, когда у собеседника меняется настроение. 14. Я сохраняю спокойствие, когда собеседник начинает злиться. 15. Я могу поставить себя на место другого человека. 16. При необходимости я могу дать совет и оказать эмоциональную поддержку другим людям. 17. Я замечаю, когда собеседник начинает занимать оборонительную позицию. 18. Я могу оценить, насколько поступки человека соответствуют его словам. 19. Я веду доверительные беседы с другими людьми. 20. Я отвечаю человеку точно теми же чувствами, которые он проявляет по отношению ко мне</p> |
| 2. | Эмоционально-интеллектуальный герб учителя | | Заполнить поля герба соответствующими символами, затем устно раскрыть смысл каждого символа | | |
| 3. | Пирамида логических уравнений Роберта Дилтса | Работаем над развитием эмоционального интеллекта |  | Индивидуальная работа | Изменения, происходящие на более низком логическом уровне, почти никогда не приводят к изменениям на более высоком логическом уровне; а изменения происходят на более высоком уровне, почти всегда приводят к изменениям на более низких уровнях |

| № п/п | Название | Назначение | Описание (как работает) | Где можно применить | Примечание |
|--|---|--|--|--------------------------------------|------------|
| 4. | Пирамида эмоциональных состояний | Работаем над развитием эмоционального интеллекта | Что я думаю – что я чувствую – что я делаю? | Индивидуальная работа | – |
| Управляем своими эмоциями в сложных ситуациях | | | | | |
| 1. | Техника «Светофор» | Позволяет взвесить ситуацию, насколько она важна | Шаг 1. Почувствовав эмоцию, остановись, подумай. (Красный свет.) Шаг 2. Хорошо, теперь я спокойнее. Что я могу сделать? (Жёлтый свет.) Шаг 3. Может быть, я смогу составить список всего, что я мог(ла) бы сделать, и тогда я смогу решить, что действительно важно сделать сегодня? Это звучит как хорошая идея! (Зелёный.) | Классные часы | – |
| 2. | Приём «Опора – вертикаль – дыхание» ОВД | Для снижения напряжения (привести себя в состояние большого счастья) | Опора – почувствуйте опору, сядьте, расслабьтесь; если стоите, то опора – это ноги. Вертикаль – держим спину. Дыхание – его надо услышать: вдох на 3, выдох на 6. Верное дыхание даёт возможность переживать эмоции и не даёт повода для выплескивания их на других (дыхание животом) | Классные часы | – |
| 3. | Техника «Угрошение дракона» | Развивать умения направлять эмоции | Задание: подумайте над собственными активаторами эмоций. Какова ваша типичная реакция на какой-то конкретный активатор? Какой могла бы быть ваша более эффективная реакция? Результаты ваших размышлений запишите | Классные часы, индивидуальная работа | – |

| Мой активатор | Мои эмоции | Моя типичная реакция | Эффективная реакция |
|---------------|------------|----------------------|---------------------|
| | | | |
| | | | |

| № п/п | Название | Назначение | Описание (как работает) | Где можно при-менить | Примечание |
|---|----------------------------------|--|--|-------------------------------|--|
| 4. | Приём «Чувства. Мысли. Действия» | Развитие эмоционального интеллекта | <p>В течение минуты подумайте. «Прямо сейчас я чувствую» (<i>прижимает руку к груди – эмоции, чувства</i>)... Теперь я знаю, что (<i>указывает на голову – мысли</i>)...»</p> <p>«Поэтому я буду делать» (<i>обхватывает запястье или складывает руки в замок – действия</i>)...</p> | Классные часы | |
| Организация работы в группах по созданию совместного проекта | | | | | |
| 1. | Приём «Ярмарка» | Объединение коллектива через совместную работу | <p>Работаем в группах</p> <p>1. Разработка «товаров». Вопросы для обсуждения (до 20 мин.):</p> <ul style="list-style-type: none"> – масштаб (<i>класс, параллель, школа, организация, район</i>), форма (<i>семинар, мастер-классы, форум, фестиваль, конференция, урок, классный час, родительское собрание, педагогический совет и т. п.</i>); – целевая группа; – название; – актуальность; – цель; – значимость (<i>для участников, организации, района, городской системы образования</i>); – слоган. <p>2. Презентация «товаров» – результатов обсуждения (до 3 мин.). Другие группы могут задать до трёх вопросов.</p> <p>3. Каждый участник имеет три денежные единицы. Можно все три потратить на один товар, можно по одной у. е. на разные и т. п. Работа индивидуальная. Свой «продукт» покупать нельзя!</p> | Подготовка групповых проектов | <p>ВАЖНО!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выбрать руководителя 2. Записать весь состав группы. 3. Определиться готовы ли вы так работать для разработки итогового продукта |

СЕМИНАР ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «КАК НЕ БОЯТЬСЯ ВЫСТУПАТЬ НА ПУБЛИКЕ?».

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Сухорукова Екатерина Игоревна

Краткая аннотация (актуальность, значимость). В школе на педсоветах, образовательных конференциях, различных педагогических конкурсах и на курсах повышения квалификации учителя сталкиваются с такой формой выступления, как публичное выступление. Можно заметить, что многие из них во время выступления переживают страх разной степени, который может выражаться нервностью, беспокойством, неуверенностью и т. п. Страх публичных выступлений является наиболее распространенным из всех фобий. Это форма тревожного поведения, при которой человек становится очень обеспокоенным тем, что он будет выглядеть явно нервным, возможно, даже во время речи у него случится приступ паники. Со временем люди пытаются защитить себя, избегая публичных выступлений или борясь с речевым беспокойством. Таким образом, люди обманывают себя, потому что боязнь публичных выступлений становится более хронической и разрушительной.

| | | | |
|--|---|------------------------|-------|
| Автор: | Сухорукова Екатерина Игоревна | | |
| Масштаб (класс, параллель, школа, организация, район): | школа | | |
| Форма: | семинар | | |
| Тема: | «Как не бояться выступать на публике?» | | |
| Цель: | освоение шагов и техник преодоления страха публичного выступления | | |
| Задачи: | <ul style="list-style-type: none">– ввести в тему урока при помощи приёма просмотра видео;– выполнить упражнения на выявления личных стратегий публичного выступления;– познакомить со стратегиями обратного эффекта;– представить 5 шагов преодоления страха публичного выступления;– познакомить с дневником для наблюдения за страхом публичных выступлений;– научить заполнять дневник по наблюдению страха публичного выступления;– научить приёму ОВД;– познакомить с техниками облегчения ситуации страха;– обобщить и закрепить изученный материал;– определить эмоциональное состояние участников при помощи приёма «Эмоциональный термометр» | | |
| Слоган: | Все хорошие ораторы начинали как плохие ораторы | | |
| Категория участников: | учителя | Количество участников: | 20-25 |
| Оборудование: | компьютер, проектор, микрофон | | |
| Хронометраж: | 60 мин. | | |

Ход содержания

| Этап | Что делает педагог | Что делают участники |
|---|---|--|
| 1. Вступление. Введение в тему: просмотр отрывка из фильма «Коэффициент интеллекта» | Приветствует всех участников! Демонстрирует отрывок из фильма «Коэффициент интеллекта» и просит участников обратить внимание на действия и поведение главного героя и ответить на вопросы: что он делает? Какое у него эмоциональное состояние? | Смотрят отрывок и затем разбирают его, отвечая на вопросы |
| 2. Знакомство с обменом страха: стратегии обратного эффекта | Упражнение «Мой список»: подумайте о том, что вы делаете во время речи или краткого выступления, чтобы контролировать или уменьшить свой страх публичного выступления. (2 мин.) | За 2 минуты записывают, что делают во время речи или краткого выступления, чтобы контролировать или уменьшить свой страх публичного выступления. Что в твоём списке? |
| | Упражнение «Собственные стратегии»: в течение 2-х минут посмотрите на эти меры, которые вы записали ранее, и подумайте о том, как они помогут вам справиться со страхом | Что ты думаешь? За 2 минуты записывают свои идеи о том, как их меры помогают справиться со страхом |
| | Знакомит со стратегиями обратного эффекта, или как не надо делать при публичном выступлении. Спешка закончить выступление быстрее: – игнорирование аудитории; – попытка спрятать страх (см. Приложение 1) | Знакомятся со стратегиями, которые не борются со страхом, а только его прибавляют |
| 3. 5 шагов преодоления страха публичного выступления | Представляет 5 шагов преодоления страха публичного выступления. (см. Приложение 2) | Разбирают вместе с учителем шаги, которые помогут на пути к преодолению страха публичного выступления |
| | 1. Признание и принятие. 2. Ожидание и наблюдение. «Дневник по наблюдению страха публичного выступления» (см. Приложение 3) | Знакомятся с дневником по наблюдению страха публичного выступления |
| | 3. Действия облегчения Техниками облегчения ситуации страха: – практика приёма «ОВД – опора-вертикаль-дыхание»; – диалог с собой; – примите участие в настоящем времени; – работа со своим телом. 4. Повторение. 5. Окончание. | Осваивают техники облегчения ситуации страха |
| | При помощи инструкции рассказывает о заполнении дневника. (см. Приложение 4) | Слушают инструкцию и по ним заполняют дневник |
| 4. Практика по заполнению дневника по наблюдению страха публичного выступления | Даёт возможность участникам заполнить дневник согласно своему последнему опыту публичного выступления | |

| Этап | Что делает педагог | Что делают участники |
|--|---|---|
| 5. Рефлексия | Проводит приём: «Оказывается, что ..., а ещё...» для обобщения и закрепления изученного материала | По цепочке называют то, что для них оказалось новым, полезным и интересным на занятии |
| 6. Заключение. Определение эмоционального состояния участников | Инструмент: «Эмоциональный термометр» | Измеряют своё эмоциональное настроение |
| | Помните наш слоган: «Все хорошие ораторы начинали как плохие ораторы» (см. Приложение 5) | – |

Приложение 1

СТРАТЕГИИ ОБРАТНОГО ЭФФЕКТА, ИЛИ КАК НЕ НАДО ДЕЛАТЬ ПРИ ПУБЛИЧНОМ ВЫСТУПЛЕНИИ

Спешка

Спешка требует, чтобы вы говорили быстро. Быстрый разговор мешает вашему дыханию. Вместо того, чтобы дышать комфортно, вы дышите короткими, неглубокими вдохами, или даже можете задержать дыхание. Это даёт ощущение нехватки воздуха и неспособности дышать, что значительно увеличивает страх перед публичными выступлениями.

Все эти спешки снижают вероятность того, что ваша аудитория сможет насладиться вашей речью. Это создаёт барьер между вами и ими, что могло быть вашим намерением, но на самом деле это увеличит ваш страх. Чем меньше у вас связей с ними, тем более недружелюбными они вам покажутся, и тем больше речевого беспокойства вы испытаете.

Игнорирование аудитории

Опасаящиеся ораторы часто пытаются игнорировать аудиторию, надеясь, что это уменьшит их речевое беспокойство. Например, многие боязливые ораторы избегают зрительного контакта с аудиторией. Это мешает вам заметить любую реакцию аудитории. Вы не будете замечать, когда люди кажутся более заинтересованными или имеют вопросы.

Попытка спрятать страх

Наконец, попытки скрыть свой страх создают дополнительный страх быть «обнаруженным» как нервный человек. Это только добавляет к публичной речи беспокойство, которое вы уже испытываете.

Приложение 2

5 ШАГОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

1. Признание и принятие.

Я признаю, что я боюсь, но не то, что я в опасности. Мысль о том, что я в опасности – это очередной симптом страха, не важная и бесполезная мысль.

Я принимаю тот факт, что я боюсь в данный момент. Я не борюсь с этим чувством, а принимаю, как принимала бы головную боль. Мне не нравится, когда у меня головные боли, но я не бьюсь головой об стену, чтобы избавиться от них, потому что это только усложнит ситуацию. Преодоление страха начинается с работы с ним, а не против него.

2. Ожидание и наблюдение.

Выжди момент – ничего не делай, просто подожди. Это сравнимо с идеей «сосчитай до десяти, прежде чем разозлишься». Этот шаг даст немного времени, чтобы обрести способности принятия какого-либо действия или решения. Быстрое принятие действий и решений – это очередное препятствие на пути к преодолению страха.

Воспользуйтесь случаем, чтобы посмотреть, как работает паника и как вы на нее реагируете. Самый лучший способ «наблюдения» - это дневник по наблюдению страха. Дневник представляет собой вопросы, которые помогают тебе заметить важные аспекты своего страха, чтобы в дальнейшем ты смог реагировать на него более эффективно.

3. Действия облегчения.

На данном этапе необходимо подумать, какую работу стоит проделать, чтобы вы стали чувствовать себя более комфортно в ситуации страха.

Вот несколько техник для этого:

- приём « Опора – вертикаль – дыхание (ОВД)»;
- ОПОРА – почувствуй опору;
- ВЕРТИКАЛЬ – держим спину;
- ДЫХАНИЕ – его надо услышать: вдох на 3, выдох на 6;
- диалог с собой.

Поговорите с собой (тихо!) о том, что происходит и что нужно сделать. Один из очень полезных вопросов: Это опасность или неудобство?

Некоторые другие варианты разговора:

1. Замечательно, давай атакуй (страх)! Прекрасная возможность попрактиковать техники.
2. Ответь на вопрос «Что если...?» следующим образом «Ну и что? Я испугаюсь, а затем успокоюсь снова».
3. Это нормально испытывать страх в такой ситуации.
 - примите участие в настоящем.

Люди не паникуют (боятся) в настоящем времени. Люди паникуют, когда представляют, что что-то плохое происходит с ними в будущем или в прошлом. Поэтому страх или атаки страха всегда сопровождаются «что если...?» мыслью. Причина тому, что вы говорите «Что если...?», кроется в том, что чего вы боитесь сейчас на самом деле не происходит.

Вернитесь к деятельности, которой вы занимались до атаки страха, и станьте связанным с людьми и объектами вокруг вас. Если вы находитесь в магазине, возобновите покупки, читаете этикетки, сравниваете цены, задаете вопросы и т. Д. Это приблизит вас к цели преодоления панических атак, когда вы вернете свое внимание и энергию обратно в нынешнюю среду.

- работа со своим телом.

Определите и расслабьте те части вашего тела, которые становятся наиболее напряжёнными во время приступа страха. Обычно это включает в себя сначала напряжение, а затем расслабление мышц челюсти, шеи, плеч, спины и ног. Не позволяйте себе стоять на месте, напрягая мышцы и задерживая дыхание. Вы только будете чув-

ствовать себя хуже! Если вы чувствуете, что «не можете двигать мышцами», начните с одного пальца!

4. Повторение.

Этот шаг здесь, потому что вы можете начать чувствовать себя лучше, а затем почувствовать ещё одну волну паники. Ваша первая мысль может тогда быть: «О, нет, это не сработало!». Шаг Повторение здесь, чтобы напомнить вам, что все в порядке, если это произойдет. Начни ещё раз всё заново (шаги сверху). Вы можете пройти несколько циклов, и вам просто нужно повторить шаги снова, столько раз, сколько понадобится вам.

5. Окончание.

Этот шаг здесь для того, чтобы напомнить вам, что ваш страх закончится; что все страхи прекращаются; что они заканчиваются независимо от того, как вы реагируете; что твоя задача состоит в том, чтобы не закончить как можно быстрее атаку страха, а в том, чтобы чувствовать себя максимально комфортно, ожидая окончания атаки страха.

КЛАССНЫЙ ЧАС ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ «ЗДРАВСТВУЙ, НОВЫЙ ДРУГ!»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Анциферова Ирина Игоревна и др.

Краткая аннотация (актуальность, значимость). Мероприятие направлено на формирование нового школьного коллектива, на создание дружеской атмосферы и развитие эмоционального интеллекта.

Классный час состоит из шести этапов:

1. Знакомство.
2. Обучение детей распознаванию собственных эмоций и причин их появления.
3. Создание правил, регламентирующих поведение учащихся в коллективе.
4. Рефлексия. Сохранение позитивного эмоционального настроения.

Инструментарий:

1. «Букет на основе „Термометра эмоций“».
2. Игра «Что такое хорошо и что такое плохо».
3. Игра «Хоровод».
4. «Путеводитель эмоций».
5. «Продолжи фразу –».

| | |
|---|--|
| Авторы: | Анциферова Ирина Игоревна, Евсеева Алла Викторовна, Васильченко Ирина Сергеевна, Севрук Наталья Васильевна, Полубнева Оксана Петровна, Красникова Юлия Викторовна, Епифанцева Любовь Алековна, Жирякова Оксана Алексеевна, Важова Ирина Алексеевна, Гаврюшина Лариса Сергеевна, Строганова Людмила Юрьевна, Мирош Екатерина Васильевна |
| Масштаб (класс, параллель, школа, организация, район) | класс |
| Форма: | классный час |
| Тема: | «Здравствуй, новый друг!» |

| | | | |
|-----------------------|--|-----------------------|-------|
| Цель: | создание условий для эмоциональной адаптации | | |
| Задачи: | <ul style="list-style-type: none"> – познакомить первоклассников с новой образовательной средой; – начать формирование детского коллектива | | |
| Слоган: | Дружба – сила! Дружба – смех! Дружба нам сулит успех! | | |
| Категория участников: | 1 класс | количество участников | 25–30 |
| Оборудование: | заготовки цветов из цветной бумаги, клей, ватман, мяч или любая мягкая игрушка, сюжетные картинки | | |
| Хронометраж: | 25–30 мин. | | |

Ход содержания

| Этап | Что делает педагог | Что делают ученики |
|---|---|---|
| 1. Эмоциональная настройка «Передай мячик – назови имя» (3 мин.) | Начинает игру, называя своё имя и отчество, контролирует передачу мяча, соблюдение правила | Получают мяч, называют своё имя, передают мяч соседу |
| 2. Интерактивная игра – «Что такое хорошо и что такое плохо» (5 мин.) | Учитель предлагает детям при помощи разных картинок-ситуаций сформулировать правила взаимодействия в коллективе | Дети работают с картинками и распределяют по группам «Что такое хорошо и что такое плохо» |
| 3. Игра «Хоровод эмоций» (5–7 мин.) | Учитель читает отрывок из рассказа Драгунского «Что я люблю?» и задаёт вопрос: «От чего вам становится радостно и что заставляет вас грустить?» | Дети проговаривают причины появления этих эмоций. Игра «Хоровод эмоций» |
| 4. Букет эмоций (4 мин.) | Раздает заготовки из цветной бумаги, объясняет, какой цвет означает какую эмоцию | Выбирают один цвет, который соответствует его настроению |
| 5. Песня «Вместе весело шагать» (2 минута) или « Хорошо, когда на свете есть друзья!» | Аудиозапись песни, видеоролик с физминуткой | Смотрят, подпевают, повторяют движения за учителем |

ЗАНЯТИЕ ДЛЯ СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП ДО «ПУТЕШЕСТВИЕ В МАЛЕНЬКУЮ СТРАНУ ЭМОЦИЙ»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Зитева Елена Александровна и др.

Дети, которые имеют обедненную эмоциональную сферу, процесс социализации проходит довольно трудно. Поэтому в ДОУ необходимо проводить работу, направленную на развитие эмоциональной сферы личности дошкольников.

| | |
|--|---|
| Автор(ы): | Зитева Е. А., Виданова Н. А., Быстрова Т. В., Радупова Т. В., Никонова О. В., Глазова С. С., Миронова Е. Е., Морозова З. Н., Акимова Т. В., Авдеева Н. М., Быкова А. Г. |
| Масштаб (класс, параллель, школа, организация, район): | старшая и подготовительная группа ДО |

| | | | |
|-----------------------|---|------------------------|----|
| Форма: | очная, интегрированное занятие по социально-эмоциональному развитию детей старшего дошкольного возраста | | |
| Тема: | «Путешествие в маленькую страну эмоций» | | |
| Цель: | развитие и укрепление эмоционально-личностной сферы старших дошкольников | | |
| Задачи: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Помочь детям приобрести опыт социально уверенного поведения. Научить детей снимать эмоциональное напряжение, формировать адекватные способы выражения гнева, раздражения. 2. Развивать у дошкольников в процессе общения их социальные способности и навыки в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, а также рефлексии детей: умение осознавать свои эмоции и чужие эмоции, чувства. 3. Воспитывать у своих воспитанников способности контролировать свои чувства, но не в смысле подавлять любые проявления эмоций, а научить – не бояться их, проявлять даже негативные чувства и эмоции без вреда для окружающих. Сплотить детей в совместной деятельности | | |
| Слоган: | «Есть наша Маленькая страна, Из разных эмоций сложена она! Озорные непоседы здесь давно живут, Целый день они играют, пляшут и поют, Удивляются, смеются, водят хоровод, А бывает, даже злятся – вот такой народ!» | | |
| Категория участников: | дети 5–7 лет | количество участников: | 12 |
| Оборудование: | градусник настроения, колесо эмоций (для дошкольников), кубик эмоций, иллюстрации сказок, картинки с изображением эмоций, дидактические карточки по методике Глена Домана, иллюстрация к этюду «Разъярённая медведица» | | |
| Хронометраж: | 30 мин. | | |

Ход содержания

| Этап | Что делает педагог | Что делают ученики |
|--|--|--|
| Градусник настроения | Воспитатель просит детей подойти к градуснику настроения. Напоминает детям, как им пользоваться. Просит ребят поставить смайлики | Дети прикрепляют смайлики на градусник настроения, которые подходят их настроению в данный момент |
| Приветствие «Здравствуй, друг!» (вербально – невербальный) | Воспитатель объясняет, как можно поприветствовать друг друга, чтобы создать дружелюбную атмосферу | Звучит музыка, дети ходят в разных направлениях. Музыка останавливается, дети ищут себе пару. Затем произносят приветственные слова. Слова и действия игры: <ol style="list-style-type: none"> 1. Здравствуй, друг! (Правой рукой хлопаем соседа по левому плечу). 2. Как ты тут? (Лёвой рукой хлопаем соседа по правому плечу). 3. Я скучал! (Руки направляем на себя). 4. Ты пришёл! (Руки направляем в центр). 5. Хорошо! (Обнимаемся друг с другом) |
| Организация путешествия | Педагог предлагает попутешествовать. Для путешествия нужен транспорт – сказочный паровозик | Встают в паровозик и поют песню «Мы едем, едем, едем...» на слова С. Михалкова (отрывок) |

| Этап | Что делает педагог | Что делают ученики |
|--|---|---|
| Станция «На лесной опушке». Этюд «Разъярённая медведица» | История о мальчике, который увидел маленького медвежонка и решил с ним поиграть, и о маме медведице, которая, увидев мальчика, очень разгневалась | Дети слушают |
| | Детям предлагает показать жестами, мимикой, как разгневалась медведица и что чувствовал мальчик (выразительные движения: ярость – сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикуляция) | Показывают разгневанную медведицу и испуганного мальчика |
| | Беседа с детьми после этюда | Отвечают на вопросы |
| Станция «Сказкино» | Воспитатель показывает картинки из сказок, а напротив них – картинки с эмоциями. Предлагает подумать, к какой сказке, какая эмоция подходит, и объяснить почему | Дети рассматривают картинки |
| | 1 картинка: лиса выгнала зайца из домика. Что чувствует заяц? | Заяц чувствует страх. Дети соединяют картинку с эмоцией страха |
| | 2 картинка: сестрица Алёнушка видит, что братец Иванушка превратился в козлёночка. Что чувствует Алёнушка? | Алёнушка чувствует грусть. Дети соединяют картинку с эмоцией грусти |
| | 3 картинка: Малыш видит Карлсона. Что чувствует Малыш? | Малыш чувствует удивление. Дети соединяют картинку с эмоцией удивления |
| | 4 картинка: три медведя вернулись домой и увидели, что дома кто-то побывал. Что они чувствуют медведи? | Они чувствуют злость. Дети соединяют картинку с эмоцией злости |
| | 5 картинка: Герои сказки вытащили репку. Что чувствуют герои сказки? | Они чувствуют радость. Дети соединяют картинку с эмоцией радости |
| Станция «Волшебные мешочки» | Воспитатель предлагает детям сложить в первый волшебный мешочек все отрицательные эмоции: злость, гнев, обиду и пр. В мешочек можно даже покричать. После того, как дети выговорились, мешочек завязывается и прячется. Затем детям предлагается второй мешочек, из которого дети могут взять те положительные эмоции, которые они хотят: радость, веселье, доброту и пр. | Дети «складывают» в мешочки положительные и отрицательные эмоции |
| Станция «Эмоциональный жест» | Воспитатель включает песню с движениями на экране и объясняет детям, что надо повторить движения за мультяшными героями | Повторяют движения под песню «Акулёнок тутуру» |
| Станция «Семейная фотография» | Педагог говорит, что вы во время путешествия все объединились, сплотились и стали, как одна большая дружная семья. И предлагает детям сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью для фотографирования. Больше никаких установок для детей не даёт. Воспитатель наблюдает за распределением ролей, активностью/пассивностью в выборе месторасположения. Воспитатель предлагает сделать 3 фото с разными эмоциями по желанию детей | Один ребёнок «фотограф» (обычно лидер) распределяет роли для других. Дети решают сами, кому кем быть и где стоять |

| Этап | Что делает педагог | Что делают ученики |
|----------------------|---|---|
| Градусник настроения | Воспитатель подходит к градуснику настроений и предлагает ребятам поставить смайлики. Воспитатель предлагает отметить изменения на градуснике. Сравнить, какие эмоции были в начале | Дети прикрепляют смайлики на градусник настроения, которые подходят их настроению после путешествия |

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ ДЕТЬМИ – КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Котовская Нина Геннадьевна и др.

| | | | |
|-----------------------|--|------------------------|------------|
| Авторы: | Абакумова Марина Александровна, Бородина Ольга Владимировна, Локтионова Юлия Дамировна, Мячина Кристина Сергеевна, Скороходова Наталья Петровна, Чупракова Елена Валерьевна | | |
| Масштаб: | класс | | |
| Форма: | родительское собрание | | |
| Тема: | конфликты между детьми – конфликты между родителями | | |
| Цель: | расширить представления психолого-педагогических приемов по управлению эмоциями | | |
| Задачи: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать позитивный настрой на взаимодействие друг с другом. 2. Показать родителям на примерах положительные и отрицательные стороны поступков детей. 3. Познакомить родителей с проявлениями эмоционального состояния детей. 4. Мотивировать на успех в воспитании. 5. Научить понимать эмоциональное состояние детей | | |
| Слоган: | «Эмоции – это суперсила! Если знать, как ими пользоваться, они помогут решить любые задачи». | | |
| Категория участников: | родители | Количество участников: | 25–30 чел. |
| Оборудование: | ноутбук, экран, эмоциональная карта для родителей | | |
| Хронометраж: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Активизация положительных эмоций, настрой на совместную работу – 10 мин. 2. Объявление темы. Теоретическая часть – 10–15 мин. 3. Практическая часть – 20 мин. 4. Подведение итогов – 10 мин. | | |

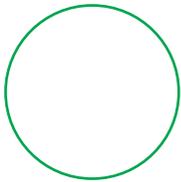
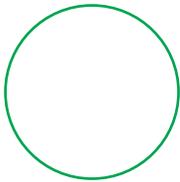
Ход содержания

| Этап | Что делает педагог | Что делают родители |
|---|--|--|
| 1. Активизация положительных эмоций, настрой на совместную работу – 10 мин. | Предлагает родителям стать на время детьми. Суть игры: родители встают по цепочке и представляются именами своих детей. Предлагает родителям заполнить эмоциональную карту. (см. Приложение) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Родители представляются именами своих детей. 2. Заполняют эмоциональную карту, предложенную учителем |
| 2. Объявление темы. Теоретическая часть – 10–15 мин. | Объявляет тему собрания. Презентация по теоретической части (даёт понятие эмоций, базовые эмоции, управление эмоциями, представляет родителям ветку импульсивного реагирования) | Слушают учителя |

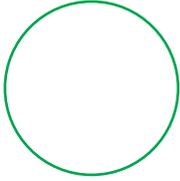
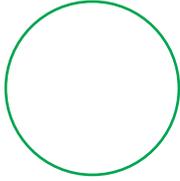
| Этап | Что делает педагог | Что делают родители |
|---------------------------------|--|--|
| 3. Практическая часть – 20 мин. | 1. Учитель раздаёт родителям два листа с окружностями, приводит конкретную ситуацию (ваш ребёнок пришел из школы с ссадиной и говорит, что его избили), предлагает дорисовать смайлик и вокруг написать эмоции, которые испытывает каждый родитель | Родители заполняют первый лист с окружностью и записывают какие действия будут предприняты в данной ситуации |
| | 2. Провести игру «Испорченный телефон» (описание игры в Приложении) | Играют |
| | 3. Теперь, когда мы разобрались в ситуации, можем вернуться к теоретической части и ещё раз проанализировать вектор импульсивного реагирования | Анализируют, делают выводы |
| | 4. Просит заполнить второй лист с окружностью | Родители заполняют второй лист с окружностью и записывают какие действия будут предприняты в данной ситуации |
| 4. Подведение итогов – 10 мин. | Учитель предлагает родителям обсуждение по теме «Можно ли избежать конфликтов в классе и между родителями и какие меры нужно предпринять, если конфликт уже возник?» | – |

Приложение

Эмоциональная карта

| Мое настроение в начале занятия | Мое настроение в конце занятия |
|---|--|
|  |  |

Листы с окружностями

| | |
|---|--|
|  |  |
|---|--|

Описание игры «Испорченный телефон»

Учитель просит группу родителей (6-7 человек) выйти за дверь. Одному из родителей предлагают посмотреть на картину и запомнить её в мельчайших деталях. Далее родители заходят в кабинет по одному человеку и передают друг другу описание картины. Остальные родители наблюдают за процессом. В конце игры, когда последний родитель описывает картину, учитель показывает саму картину и просит первого человека воспроизвести своё описание.

ИНДИВИДУАЛЬНО - ГРУППОВОЕ ИНТЕГРИРОВАННОЕ ЗАНЯТИЕ ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА непосредственной образовательной деятельности ДО

*Туркина Юлия Ивановна,
Писарева Татьяна Станиславовна*

Краткая аннотация (актуальность, значимость). В современных условиях образование призвано оперативно реагировать на вызовы действительности. Чрезвычайно уязвимыми в условиях перехода на дистанционный формат работы оказались воспитанники и педагоги дошкольных отделений. Практически отсутствуют методические разработки для удаленной работы с детьми по коррекции и развитию компетенций эмоционального интеллекта.

Хотелось бы предложить вниманию коллег весьма перспективную и востребованную в ближайшем будущем форму коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ, находящихся на сопровождении по программе АООП для детей с тяжёлыми нарушениями речи в цифровом формате. Это интегрированное занятие педагога-психолога и учителя логопеда в форме игры.

Интеграция позволяет взаимно дополнять задачи по развитию и коррекции нарушений эмоциональной сферы (психологу) и интонационной выразительности связной речи (логопеду) с помощью универсальных инструментов формирования компетенций эмоционального интеллекта в русле ведущей для дошкольного детства игровой деятельности.

Почему? Потому что переплетение задач экономит время на занятие дошкольников в цифровом формате, помогает оптимально по времени удерживать в фокусе неустойчивого внимания ребёнка с ОВЗ учебные задачи.

Потому что фигура педагога, организующего онлайн-игру, исключает директивность мотивирует, эмоционально включает детей в деятельность.

Потому что пошаговые инструкции на каждом этапе занятия в диалоговом формате (вопрос-ответ), выступают в качестве меры поддержки родительских компетенций по сопровождению ребёнка в условиях дистанционного обучения. Игровая оболочка «домашнего театра» включает в эту интеграцию родителей и самих детей в непривычных для этого возраста условиях фактически домашнего обучения. Эмоциональное самовы-

ражение, которое заряжено в «игре в репетицию», формат занятия открытого, студийного типа способствует формированию у детей представлений об эмоциях, помогает восприятию и дифференциации эмоций, показывает детям, как можно их использовать, например, на сцене в роли, добавлять эмоции в речь, актёрскую игру.

Наряду с традиционными формами организации НОД, нами использованы новые, такие как игра-драматизация, подготовленная совместно педагогом-психологом и родителями в форме скринлайф-фильма – мини-спектакля для детей по сказке К. И. Чуковского «Телефон».

В «эмотеатре» детям предлагаются этюды психогимнастики с использованием вербальных, паравербальных и телесных средств развития компетенций эмоционального интеллекта и эмоциональной выразительности речи; «примерка масок-эмодзи» (работа с символизацией эмоций) и рассматривание «декораций спектакля» (иллюстраций сказки) позволяет через опосредованное запоминание закреплять понятия о различных эмоциях, проблемные вопросы и использование приёма незаконченных предложений формирует навыки определения причин, вызывающих те или иные эмоции и одновременно стимулируют мыслительные операции анализа и синтеза.

Просмотр видео сказки, где взрослые артисты в образах героев демонстрируют эталонные эмоции и различные способы эмоциональной выразительности, а затем просмотр видеофрагмента работы логопеда с ребёнком над интонационной выразительностью речи, позволяют дошкольникам наиболее успешно преодолевать дефициты развития. Повторение упражнений на восприятие эмоций, их воспроизведение на разных уровнях, следование прямому и обратному алгоритму (от мимики к эмоции, от эмоции к мимике и вербалике и т. д.) делают представления об эмоциях у дошкольников наиболее стойкими.

НОД представлена в формате презентации с включением видеофрагментов. Может быть использована для разных форм работы – индивидуальной и групповой.

Может использоваться для организации видеоконференции (демонстрация экрана) или автономно в формате цифровой рассылки. Продукт достаточно комментирован.

| | |
|-----------------|--|
| Авторы: | Туркина Юлия Ивановна, педагог-психолог школы 2090; Писарева Татьяна Станиславовна, учитель-логопед школы 2090 |
| Масштаб: | дошкольное отделение школы. Целевая аудитория: дети с ОВЗ дошкольного возраста, находящиеся на психолого-педагогическом сопровождении педагога-психолога и учителя логопеда |
| Форма: | НОД в дистанционном формате. Цифровой образовательный продукт-презентация с видеофрагментами, скринлайф-видео с комментированными упражнениями |
| Тип НОД: | индивидуально-групповое интегрированное занятие по развитию эмоционального интеллекта и коррекции нарушений эмоциональной сферы |
| Название, тема: | Игра «У меня зазвонил телефон...» |
| Цель: | Развитие и коррекция компетенций эмоционального интеллекта у дошкольников с тяжёлыми нарушениями речи |
| Задачи: | 1. Развивать способность воспринимать, распознавать, называть эмоции свои и других людей по мимике, жестам, расположению тела в пространстве (в том числе по фото). Закреплять навыки идентификации своих эмоциональных состояний, учить управлять своими эмоциями с использованием техники «от тела к эмоции» и «от эмоции к телу». 2. Развивать способность наблюдать и распознавать эмоции, понимать причины появления эмоций, связывать их появление с ситуацией. Обогащать вербальные, невербальные и паравербальные способы распознавания эмоций в ходе просмотра сказочного сюжета |

| | | | |
|-------------------------|--|------------------------|---|
| | <p>3. Учить различать эмоции, запоминать их непосредственно через иллюстрацию сказочной ситуации и опосредованно с помощью пиктограммы-символа.</p> <p>4. Развивать чувство темпоритма речевых и неречевых движений, поднимать эмоциональный заряд.</p> <p>5. Обогащать способы распознавания и использования эмоций через понимание собственных эмоций. Развивать умение самостоятельно воспроизводить разнообразие интонационных средств выразительности речи через выражение эмоций.</p> <p>6. Учить распознавать эмоциональное состояние другого и уметь его называть.</p> <p>7. Развивать уверенность в себе</p> | | |
| Слоган: | <p>«Пусть театр в квартире, на экране лица! Мы долго ждали эмо-репетиций, И раскалилась трубка телефона, И голоса звучат сильнее на три тона, Герои говорят и каждый полон чувства... Эмоции кругом и в жизни и в искусстве! Полезно знать и дочери и сыну своих эмоций разные причины. И скажет это каждая семья: „Эмоция моя, тебя узнаю я!“» (Ю. Туркина)</p> | | |
| Категория участников: | <p>основная: дети старшего дошкольного возраста (6-7) лет с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР); педагог-психолог, учитель-логопед</p> <p>дополнительная: родители детей (осуществляют информационную и техническую поддержку, участвуют в подготовке скринлайф-фильма)</p> | Количество участников: | Формат работы: ребенок + родитель, всего 8-10 детей с родителями включены |
| Оборудование: | <p>Для организации занятия в цифровом и онлайн формате при надомном и дистанционном обучении необходимы: компьютер, ноутбук, смартфон и пр. устройства для воспроизведения цифрового формата НОД. Приложения, кодеки для воспроизведения скринлайф-фильмов, видеозаданий, видеофрагментов в составе НОД; приложение для создания видеоконференций в целях консультативной онлайн-поддержки родителей педагогом-психологом и учителем-логопедом по продукту. При желании родителями может быть использован принтер для печати заданий, либо графический редактор для выполнения детьми заданий на экране. Для подготовки занятия педагогам необходимо: оборудование для съёмки скринлайф-фильма и видеофрагментов, элементарный реквизит и элементы костюмов для игры-драматизации по сказке. Библиотека изображений и иллюстраций к сказке, набор смайликов – эмодзи</p> | | |
| Хронометраж: | 35 минут | | |
| Предварительная работа: | <p>чтение сказки-стихотворения К. И. Чуковского «Телефон».</p> <p>Беседа о театре, обогащение словаря: репетиция, зрительный зал, декорации, маски, антракт, программка</p> | | |

Ход содержания

| Этап | Что делает педагог | Примечания (методические приёмы) | Что делают воспитанники |
|-------------------------|---|--|--|
| 1 этап: организационный | <p>Приветствие «Конструктор настроений».</p> <p>Педагог-психолог демонстрирует подготовленные слайды/экран.</p> <p>Даёт инструкцию по выполнению упражнения: «Всем добрый день и ребятам и их родителям! Ребята, покажите, с каким настроением вы пришли сегодня на занятие</p> <p>Смотрите на экран, выбирайте картинку, на которой у мальчиков и девочек такое же настроение как и у тебя сегодня</p> | <p>Эмоциональный настрой с использованием техники «От тела к эмоции»</p> | <p>Выбирают на экране монитора фото детей в различных эмоциональных состояниях, идентифицируют себя с одним или несколькими изображениями, называют эмоцию, повторяют мимику, движения детей на фото</p> |

| Этап | Что делает педагог | Примечания (методические приёмы) | Что делают воспитанники |
|-----------------------------------|---|---|--|
| | Смотри, выбирай, повторяй!» А потом добавляй, если хочешь ещё картинку-настроение. И так, кто радостен и весел – подпрыгните высоко! Кто грустит – обнимите себя крепко. И затем... Подпрыгните высоко! Кому интересно – широко откройте глаза! Кому сегодня скучно – надуйте щёки и отвернитесь! И затем... широко откройте глаза!» | Мотивирующий алгоритм «Смотри – выбирай – повторяй!» | Если ребёнок выбирает негативную эмоцию, как актуальную, ему предлагается добавить фото с позитивной эмоцией и телесно повторить её, используя технику. «От тела – к эмоции!»: дети получают возможность выбирать фотографии с различными настроениями, в любом наборе |
| 2 этап: основной педагог-психолог | Организационный момент «Устраиваемся поудобнее» психолог вводит детей в тему чтения сказки «Телефон» К. И. Чуковского, моделирует ситуацию в домашнем онлайн-театре. Психолог: «Мы для вас на следующем слайде приготовили сюрприз, смотрите и слушайте внимательно! Устраивайтесь поудобнее – вы в домашнем театре герои сказки и их эмоции оживают... Занавес открывается, сказка начинается! Смотрите спектакль внимательно и после спектакля вы сможете попробовать себя в роли героев сказки» | Мотивирующий момент | Листают бумажную или цифровую книжку с иллюстрациями, сказку К. И. Чуковского «Телефон». Вспоминают прочитанный ранее текст. Готовятся к сюрпризному моменту |
| | Моделируется игровая ситуация «В зрительном зале». Демонстрация скрин-лайф видео. Психолог и родители инсценируют сказку | Сюрпризный момент | Просматривают сказку |
| | Игра «Почему такая маска?» Закончи предложение. Психолог формулирует правила игры, задает детям проблемные вопросы: «Молодец, ты очень внимательно смотрел и слушал! А теперь ответь: | техника развития EI «причина, эмоция, последствия» для работы с видеотекстом на основе метода незаконченных предложений | Анализируют увиденное припоминают, используя приём «причина-эмоция» с опорой на иллюстрацию, с использованием пиктограмм |
| | Вспомни, что радовало и огорчало героев сказки? Почему они удивлялись и пугались? Что заставляло героев злиться и сердиться? Я начну говорить про это, а ты продолжай! Знакомые «смайлики» – маски настроений, помогут тебе запомнить эмоции героев». Моделируется игровая ситуация «За кулисами» | Использование пиктограмм (смайлов, эмодзи) для опосредованного запоминания и идентификации эмоций | Схема «Продолжают высказывание, определяя причину возникновения эмоции-опосредованно запоминают, через пиктограмму-символ. Рисуют пиктограммы эмоций под образами, используя обратный алгоритм |
| | Психолог: «Слон спокоен, потому что...?» Вспомни, подумай и скажи «Крокодил печальный, потому что...» Закончи предложение «Зайчатам и мартышкам интересно, потому что ...» Не волнуйся, ты не ошибешься, просто придумай, почему?» | Рабочий алгоритм «Вспоминай, почему такая маска? – Я начну, а ты продолжай!» | Дети отвечают: «Он сыт, наелся шоколада». Рассматривают смайлик «Спокойствие». Дети отвечают: «Кончились калоши, семье нечего есть». Рассматривают смайлик «Грусть, печаль». |

| Этап | Что делает педагог | Примечания (методические приёмы) | Что делают воспитанники |
|---|---|---|--|
| | <p>«Медведь тревожится и страшно ревет, звонит снова и снова, потому что, что-то случилось...» Ты вспомнил?</p> <p>«Цапли грустят, потому что... Цаплям страшно, потому что...»</p> <p>«Кенгуру удивляется тому, что...» «Свинке радостно, весело, потому что, она мечтает о ...»</p> <p>Носорог тревожится, просит о помощи, потому что...</p> <p>«Автор возмущается и злится потому что...»</p> | | <p>Дети отвечают: «Интересно, что им пришлют, книжки или перчатки» – смайлик «Интерес».</p> <p>Дети отвечают: «Ему страшно за моржа»-рассматривают смайлик «страх»</p> <p>Дети отвечают: «Наелись лягушек. Болит живот» рассматривают смайлики «Грусть», «Страх».</p> <p>Дети отвечают: «Позвонили к Мойдодыру, попали не туда» – смайлик удивление.</p> <p>Дети отвечают: «Мечтает петь с соловьем». Рассматривают смайлик «Радость».</p> <p>Дети отвечают: «Потому что тонет бегемот». Рассматривают смайлик «Тревоги».</p> <p>Дети отвечают: «Надоел телефон». Рассматривают смайлик «Гнев»</p> |
| | <p>Игра «Телефонный справочник эмоций».</p> <p>Моделируется игровая ситуация «Рисуем программку спектакля». Психолог формулирует правила игры. А теперь, внимание! Вспомни и нарисуй смайлики настроений рядом с героями сказки «Телефон». Если ты рассматриваешь слайды на смартфоне и планшете, можешь рисовать на экране. Попроси взрослых тебе помочь. У тебя получится программка спектакля, как в настоящем театре. Её можно распечатать. Удачи!</p> | <p>Упражнение на закрепление знаний об эмоциях</p> | <p>Рисуют смайлики с соответствующими эмоциями рядом с изображениями героев сказки</p> |
| <p>3 этап: основной (учитель-логопед)</p> | <p>Эмоциональная физкультминутка «Антракт» – зарядка от капитана краба.</p> <p>Учитель-логопед запускает видео: «Антракт! Щелкни мышкой по экрану! Начнется весёлая физкультминутка. Смотри, слушай, повторяй!</p> <p>Вот сидит сова на ветке И вращает головой. Приготовились, ребята! Повторяем за совой. Бойко двигает плечами Разноцветный попугай. Не сиди, дружок, на месте, Ну-ка повторяй! А теперь у нас по плану Упражнение для рук. Так покрутим ими дружно Как барсук и бурундук! Наклоняются усердно</p> | <p>Упражнение на синхронизацию движения и речи, эмоциональное самовыражение</p> | <p>Дети смотрят видео, повторяют слова песни и выполняют движения вращают головой, двигают плечами, вращают руками, делают наклоны, топают ногами, приседают</p> |

| Этап | Что делает педагог | Примечания (методические приёмы) | Что делают воспитанники |
|----------------------|---|---|---|
| | <p>Возле речки журавли. Ну-ка! Пробуем руками Дотянуться до земли. Громко топают ногами Бегемот и носорог. Повторяем вместе с ними Упражнение для ног. Вот присел медведь могучий И мгновенно встал опять. Ну и мы, конечно, тоже Будем приседать». Мы попрыгаем, друзья! Моделируется игровая ситуация «Антракт»</p> | | |
| | <p>Упражнение «Покажи, что чувствует слон..?» Учитель-логопед: «А теперь – репетиция. Все роли твои. Щелкни мышкой по экрану, смотри и повторяй». Учитель-логопед (родитель) спрашивает у ребёнка: «Покажи, что чувствовал слон, крокодил, свинья...», называя участников телефонного разговора. При этом учитель-логопед в вопросе заранее моделирует голосом эмоцию соответствующего героя, тем самым направляя ребёнка. Моделируется игровая ситуация «Репетиция»</p> | Упражнение «Покажи эмоцию» | Дети смотрят видео и показывают с помощью жестов и мимики, что чувствуют герои, после чего дают название показанным эмоциям. Дети отгадывают эмоции по изображению |
| 4 этап: рефлексия | <p>Загадка «Примерь маски настроений». Педагог-психолог, учитель-логопед демонстрируют слайды с фото. На первом слайде изображены различные эмоции, ребёнку нужно отгадать, где какая эмоция. Второй слайд дан для самопроверки. Под каждым из изображений написано, что это за эмоция. Педагог: «Отгадай эмоцию по фото, примерь маску настроения» (1-й слайд). «Ура! Ты молодец. Вот и отгадки, проверь себя»(2-й слайд). Упражнение «Зеркало движения и настроения». Слайд с осколками зеркала, на которых изображены фотографии с различными эмоциями. Педагог: «Наше посещение театра, репетиция эмоций подходят к концу.»</p> | Упражнение-загадка с самопроверкой на закрепление | Дети распознают эмоции по коллажу из фото. Далее могут проверить себя с помощью взрослых: рассматривают тот же слайд, но с указанными эмоциями |
| | <p>Пора прощаться... Зрители расходятся и в фойе еще раз смотрят в зеркало... Посмотри на экран и найди своё отражение в зеркале настроений. Покажи, какое у тебя сейчас настроение? Протанцуй его. Если хочешь – пропой его или пропрыгай. Ждем тебя снова в домашнем эмотеатре И так, листай...». Моделируется игровая ситуация «В фойе у зеркала». Учитель-логопед, педагог-психолог: «Ждём вас снова!»</p> | Эмоциональное завершение занятия, упражнение на невербальное выражение эмоций. На экране стихи и слоган | Дети на фото находят настроение, в котором они сейчас находятся. А затем протанцовывают, пропевают и т. д. его. Играет музыка |

КЛАССНЫЙ ЧАС «ЭКЗАМЕНЫ – ЭТО НЕ СТРАШНО»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Федотова Людмила Александровна

Краткая аннотация (актуальность, значимость). Подготовка к ЕГЭ – достаточно важный период в жизни подростка. Многие из них только в это время совершают первые самостоятельный, серьёзный выбор дальнейшего жизненного пути. Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Усилия, прилагаемые для его осуществления, и ожидание результатов, выводы, сделанные по окончании экзамена, способны оказать серьёзное влияние на дальнейшее развитие личности выпускника.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Лёгкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена.

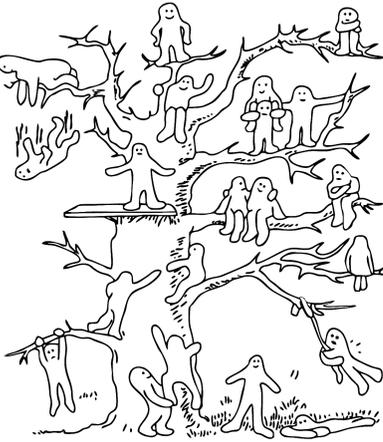
Серия классных часов, которые знакомят учащихся с тем, что такое эмоции, каково их значение, как можно управлять эмоциями, помогут учащимся создать положительный эмоциональный настрой в период подготовки к итоговой аттестации.

| | | | |
|--|---|------------------------|-------|
| Автор(ы): | Федотова Людмила Александровна | | |
| Масштаб (класс, параллель, школа, организация, район): | класс | | |
| Форма: | классный час | | |
| Тема: | приёмы для снятия психоэмоционального напряжения у учащихся в период подготовки к экзаменам | | |
| Цель: | содействовать снятию психоэмоционального напряжения у учащихся в период подготовки к итоговой аттестации | | |
| Задачи: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить развивать умение управлять эмоциями. 2. Показать несколько приёмов управления эмоциями при эмоциональном напряжении. 3. Развивать у учащихся уверенность в себе | | |
| Слоган: | «Если вы не умеете снимать стресс, не надевайте его!» | | |
| Категория участников: | учащиеся 11 класса, школьный психолог | Количество участников: | 15–30 |
| Оборудование: | презентация | | |
| Хронометраж: | 30 мин. | | |
| Предварительная работа: | серия классных часов, дающая представление об эмоциях, их значении, использовании и управлении ими | | |

Ход содержания

| Этап | Что делает педагог | Что делают ученики |
|--|--|--|
| 1. Разминка Приём «Закончи фразу» | Здравствуйте, ребята! Начинаем наше занятие с разминки. Ваша задача продолжить фразу «Я сегодня лучше, чем вчера потому что...». Вторая половина учащихся продолжает фразу «Я готова сегодня свернуть горы, потому что...» | Учащиеся поочередно продолжают фразу. Работают над второй фразой |

| Этап | Что делает педагог | Что делают ученики |
|---|---|--|
| <p>2. Введение</p> | <p>Просмотрите видеофрагмент х/ф «Перед экзаменом». С каким настроением девушка готовится к экзамену? Что позволяет девушке с таким настроением идти на экзамен? С каким настроением, эмоциями вам бы хотелось пойти на экзамен? Сегодня входе занятия мы с вами познакомимся с некоторыми приёмами, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов. Конечно, не всеми предложенными приёмами будет пользоваться каждый из вас, но вы сможете их попробовать и выбрать те, которые подходят вам больше всего</p> | <p>Просматривают видеофрагмент. Отвечают на вопросы (высказывают свое мнение о фрагменте)</p> |
| <p>3. Знакомство с приёмами для снятия эмоционального напряжения</p> | <p>Некоторые полезные приёмы</p> <p>1. Знакомство с «Техникой называния» Данная техника позволяет отдалиться (дистанционироваться) от своих мыслей, эмоций. Например, у вас возникла эмоция: «Я опять плохо написала тест!». Чтобы выстроить дистанцию с этой мыслью, нужно её перефразировать: «Я вижу, что плохо написала тест». Другая фраза: «Я переживаю». Попробуйте сами ее перефразировать, чтобы дистанционироваться от этой мысли: «Я чувствую, что испытываю переживания». «Я грущу» «Я вижу, что мне стало грустно». Важно произносить фразы вслух, почувствовать дистанцию со своими мыслями.</p> <p>2. Техника «Светофор». Шаг 1. Почувствовав эмоцию, остановись, подумай (красный свет). Шаг 2. Хорошо, теперь я спокойнее. Что я могу сделать (жёлтый свет). Шаг 3. «Может быть, я смогу составить список всего, что я мог(ла) бы сделать, и тогда я смогу решить, что действительно важно сделать сегодня, — это звучит как хорошая идея» (зелёный). Пример: «Я снова плохо написал пробник». Что вы будете делать, используя технику «Светофор», чтобы перевести эту эмоцию в положительную сторону?</p> <p>3. Приём для снижения эмоционального напряжения «Опора – вертикаль – дыхание». Можно использовать перед ответственной работой (контрольная, зачётная работа, экзамен).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Почувствуйте опору (сядьте удобно, почувствуйте опору, расслабьтесь). 2. Держим спину ровно (почувствуйте вертикаль). 3. Следим за дыханием. На три дела вдох, на шесть выдох (дышим животом). Важно следить за дыханием | <p>Знакомятся с техникой, отдельные учащиеся могут поделиться своими мыслями, используя технику называния</p> <p>Предлагают свои формулировки фраз для выстраивания дистанции со своими мыслями</p> <p>Работаю с примером. Предлагают свои решения. Тренируются пользоваться данной техникой. Выполняют действия, которые предлагает учитель</p> |
| <p>4. Подведение итогов</p> | <p>Мы с вами завершаем занятие приёмом «Чувства. Мысли. Действия». В течение минуты подумайте: «Что я сейчас чувствую» (говорите о своих чувства, эмоциях прижимая руки к груди). Далее: «Теперь я знаю, что...» (указываете на голову, говорите о своих мыслях). «Поэтому я буду делать...» (обхватываете запястья или складываете руки в замок).</p> | |

| Этап | Что делает педагог | Что делают ученики |
|------|--|--|
| | <p>В заключении предлагаю интересный тест «Человечки на дереве». Ваша задача: выбирать одного человечка, подходящего к вашему состоянию здесь и сейчас. Главное условие: не задумываться! Учитель поясняет значения выбранных человечков. 1 и 3, 6 и 7 – поза целеустремлённого человека, который ничего не боится – ни препятствий, ни преград на пути.</p> | |
| | <p>2, 11 и 12, 18 и 19 – коммуникабельная личность, нацеленная на помощь друзьями и близким. 4 – устойчивая жизненная позиция помогает достигать высоких результатов в делах, особенно если на пути не возникают серьёзные трудности. 5 – характерна быстрая утомляемость, слабость из-за небольшого запаса энергии и жизненных сил. 9 – просто очень весёлый по жизни человек, любитель развлечений. 13 и 21 – тревожность и замкнутость ведут к минимизации круга общения и снижению коммуникабельности. 8 – любит погружаться в свой мир, уходить в себя, мечтать и размышлять. 10 и 15 – нормальная адаптация к текущей жизненной ситуации, полный комфорт и довольство окружающим миром. 14 – на лицо внутренний кризис, эмоциональные проблемы и даже начало депрессии. 20 – завышенная самооценка лидера требует максимального внимания окружающих к себе любимому. 16 – устал от жизни и необходимости поддерживать других, поэтому получает сам поддержку от человечка № 17</p> | <p>Дети в течение минуты думают о своих чувствах по предложенной схеме. Далее делятся своими чувствами: 1. Прямо сейчас я чувствую.. 2. Теперь я знаю, что.. 3. Поэтому я буду делать.. Выбирают человечка, подходящего эмоциональному состоянию.</p>  |

УРОК ПО ПОДГОТОВКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УГОЛКА ПЕРВОКЛАССНИКА ПОД НАЗВАНИЕМ: «А КАКОЙ СМАЙЛИК УКАЖЕШЬ ТЫ?»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Мельникова Юлия Васильевна

Краткая аннотация (актуальность, значимость). Жизнь ребенка младшего школьного возраста во многом зависит от его эмоционального состояния. Управлять переживанием он ещё не научился. Поэтому дети этого возраста в значительной степени подвержены переменам настроения. Их достаточно легко развеселить, но ещё легче обидеть или огорчить.

Именно поэтому мы решили создать эмоциональный уголок первоклассника, который будет способствовать гармонизации эмоционального фона, а также возбуждению интеле-

реса школьника к обучению по средству оценивания урока и учителя с помощью смайлов.

| | | | |
|--|--|-------------------------------|-------|
| Автор(ы): | Мельникова Юлия Васильевна | | |
| Масштаб (класс, параллель, школа, организация, район): | параллель 1-х классов общеобразовательной школы | | |
| Форма: | урок | | |
| Тема: | «Эмоциональный уголок первоклассника под названием: „А какой смайлик укажешь ты?“» | | |
| Цель: | преодоление эмоционального дискомфорта школьников младшей группы посредством создания эмоционального уголка по оцениванию ими урока и учителя. | | |
| Задачи: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать положительный эмоциональный микроклимат в классе. 2. Способствовать сплочению детского коллектива. 3. Пробуждать интерес к творческим проявлениям. 4. Создать условия, способствующие развитию качеств по оцениванию урока и учителя учеником | | |
| Слоган: | «Покажу зеркало своего настроения!» | | |
| Категория участников: | ученики школы, первоклассники | Количество участников: | 25–30 |
| Оборудование: | <ul style="list-style-type: none"> – ватман для создания уголка; – фото учащегося; – бумага; – яркие краски и фломастеры; – клей | | |
| Важно для проведения урока | <ol style="list-style-type: none"> 1. Личные качества учителя: уровень педагогического и методического мастерства. 2. Особенности учебной деятельности: творчество и самостоятельность. 3. Содержание материала: доступность и актуальность. 4. Эффективность: установление обратной связи с учеником. 5. Цели и результаты занятия: достижение цели, воспитательный, творческий и развивающий эффект | | |

Ход содержания

| Этап | Что делает педагог | Что делают ученики |
|--------------------------------|--|--|
| 1. Подготовительный | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка оборудования помещения. 2. Проверка наличия ватмана, красок, карандашей, бумаги | Приносят свои фотографии. |
| 2. Практический | <ol style="list-style-type: none"> 1. Разъяснение по оформлению уголка. 2. Разъяснение по оформлению своей фотографии (в виде солнышка) и мнения (в виде смайлика) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Оформление уголка. 2. Оформление фотографии «в виде солнышка». 3. Подготовка своей эмоции к уроку и учителю (любые смайлы на усмотрение учеников) |
| 3. Заключительный (обобщающий) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление готового уголка на стену или доску. 2. Дать возможность учащимся оценить учителя и проведенный им урок | Прикрепление смайлика, которым учащийся оценивает урок и учителя определенного урока |

ШЕСТИДНЕВНЫЙ ИНТЕНСИВ «КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Ананенкова Светлана Сергеевна

Краткая аннотация (актуальность, значимость). Эмоциональный интеллект – залог успеха ребёнка как в личностном плане, так и в учёбе, а в дальнейшем, в профессиональной жизни. У большинства детей рано или поздно возникают сложности – с учёбой, друзьями, родителями. И если он владеет развитым эмоциональным интеллектом, он осознаёт то, что происходит у него внутри (я боюсь, я злюсь, мне интересно), он может поделиться этим со взрослым, попросить о помощи или помочь себе сам (рисует, играя, читая). А если его эмоциональный интеллект не развит, значит его эмоции (страх, злость) будут разрывать его на части, он будет разрушать или себя, или всё вокруг. Данный интенсив необходим для того, чтобы в короткие сроки дать детям понимание того, что эмоции – это неотъемлемая часть нашей ежедневной жизни, из каждой эмоции можно извлечь пользу, если уметь ею управлять.

| | | | |
|--|--|------------------------|-------|
| Автор(ы): | Ананенкова Светлана Сергеевна | | |
| Масштаб (класс, параллель, школа, организация, район): | класс | | |
| Форма: | интенсив | | |
| Тема: | «Калейдоскоп эмоций» | | |
| Цель: | создание условий для формирования знаний у учащихся об эмоциональном интеллекте и необходимости его развивать | | |
| Задачи: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить учащихся с понятием эмоциональный интеллект и базовыми эмоциями. 2. Развивать умение идентифицировать свои эмоции и эмоции других людей. 3. Формировать умение выражать (демонстрировать) свои эмоции вербальным, паравербальным и невербальным способами | | |
| Слоган: | «Мир снаружи не изменить. Мир внутри мы меняем каждый день» | | |
| Категория участников: | учащиеся начальных классов | Количество участников: | 25–30 |
| Оборудование: | материалы для оформления классного уголка, ватман, пиктограммы эмоций, открытки с эмоциями, разрезные карточки, пазлы, цветные карандаши, фломастеры | | |
| Хронометраж: | 6 дней (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, понедельник следующей недели) | | |

Ход содержания

| Этап | Что делает педагог | Что делают ученики |
|----------------------|---|--|
| Организационный этап | <p>День 1. Открытие недели. Урок «Эмоциональный интеллект». Цель: дать определение понятиям «эмоции» и «эмоциональный интеллект», познакомить с базовыми эмоциями. Познакомить с программой интенсива и дневником эмоций класса. Начало работы над проектом «Шляпа настроения»</p> | Выполняют задания, отвечают на вопросы, определяют своё настроение. Из любого доступного материала изготавливают шляпу и придают ей любое настроение |

| Этап | Что делает педагог | Что делают ученики |
|---------------------|---|---|
| Основной этап | <p>В течение недели на каждом уроке проводятся упражнения, игры, направленные на развитие эмоционального интеллекта из аннотированного каталога на усмотрение учителя в зависимости от темы и целей урока. Проведение тематических физминутки. На переменах можно организовать различные настольные игры, пазлы, раскраски, выставки книг.</p> <p>День 2. Урок технологии «Мимика и жесты – язык эмоций». Изготовление наглядного пособия. Цель: знакомство с невербальным общением, развитие умений распознавать и демонстрировать эмоции через мимику и жесты.</p> | <p>Учащиеся рисуют любую эмоцию на выбор. В конце урока организуется выставка (конкурс) рисунков.</p> |
| | <p>День 3. Урок изобразительного искусства «Нарисуй злость (страх, печаль, обиду и др.)». Цель: знакомство со способами снятия мышечного и эмоционального напряжения через рисунок.</p> <p>День 4. Классный час «Как контролировать свои эмоции». Цель: разработка своей собственной и знакомство с существующими техниками управления эмоциями, разбор различных ситуаций из школьной жизни.</p> | <p>Учащиеся делятся на команды. В течение определённого времени они разрабатывают технику управления эмоциями. Далее, командами, работают над решением ситуации (ты плохо написал контрольную, хотя всё учил, но всё забыл или перепутал. Почему это произошло? Какие испытывал эмоции? Что надо делать в таких ситуациях? и т. д.)</p> |
| | <p>День 5. Акция «Похвальное слово». Цель: создание доброжелательной атмосферы, защита проектов «Шляпа настроения».</p> | <p>В течение дня учащиеся хвалят друг друга, главное стараться делать это искренне и за реальное дело. В конце дня подводим итог, приятно ли слышать похвалу в свой адрес или кого-то хвалить? Учащиеся представляют свои работы. Остальные учащиеся должны угадать, какая изображена эмоция? Объяснить, как определили</p> |
| Заключительный этап | <p>День 6. Закрытие недели. Подведение итогов недели-интенсива. Игра «Королевство эмоций» (на основе игры «Королевство внутреннего мира» Вачков И. В. и др.) Вручение грамот и сертификатов.</p> | |

КЛАССНЫЙ ЧАС «Я И МОИ ЭМОЦИИ» ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7 - 8 КЛАССОВ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Чмыхова Елена Анатольевна и др.

Краткая аннотация (актуальность, значимость). Мы выбрали эту возрастную группу, так как подростковый возраст с точки зрения развития эмоций представляет особый интерес. Именно в 12–14 лет ребёнок сталкивается с большим количеством проблем, связанных с пониманием себя, своего внутреннего мира, он не всегда может справиться с эмоциями, нахлынувшими на него, а иногда просто понять их. Также очень актуально в это время научить подростка грамотно взаимодействовать с другими людьми, учитывая их эмоциональное состояние. Это мероприятие рассчитано на ребят, которые впервые встретятся с термином «эмоциональный интеллект» и может стать началом серии классных часов, посвящённых этому понятию. На первом занятии учащиеся вспомнят, какие бывают эмоции, как они выражаются, и научатся дифференцировать свои эмоции и эмоции окружающих.

| | | | |
|--|---|------------------------|-------|
| Автор(ы): | Воробьева Е. П., Савинова А. В., Чмыхова Е. А. | | |
| Масштаб (класс, параллель, школа, организация, район): | класс | | |
| Форма: | классный час | | |
| Тема: | «Я и мои эмоции» | | |
| Цель: | знакомство с понятием «эмоциональный интеллект», развитие умения распознавать свои эмоции и эмоции окружающих | | |
| Задачи: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Раскрыть понятие «эмоциональный интеллект» 2. Развить умение понимать, как проявляются эмоции 3. Развивать навыки распознавания эмоций | | |
| Слоган: | «Пойми эмоцию!» | | |
| Категория участников: | 7-8 класс | Количество участников: | 15–30 |
| Оборудование: | компьютер, презентация, картинки с эмоциями | | |
| Хронометраж: | 40 минут | | |

Ход содержания

| Этап | Что делает педагог | Что делают ученики |
|--|--|---|
| 1 этап: организационный (3 мин.) | Ритуал приветствия. Приём «Взаимное цитирование (Шляпа)». Учитель объясняет правило: два раза стучит ладонями по коленям и дважды произносит своё имя, например, «Лена, Лена», три хлопка перед собой (раз-два-три), а затем хлопает в ладоши над головой, называя кого-нибудь другого, например: «Аня, Аня» | Выполняют задание, называют новых участников классного часа |
| 2 этап-основная часть (10 мин. – теория, 20 мин. – практика) | Вводная беседа: <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое интеллект? 2. Слышали ли вы понятие «эмоциональный интеллект», что это такое? Демонстрирует презентацию. Раскрывает понятие «эмоциональный интеллект» через картинку и беседу | Учащиеся размышляют на тему «эмоциональный интеллект» |
| | Просит назвать эмоции, которые знают ребята. Демонстрирует 8 базовых эмоций | Учащиеся перечисляют эмоции, которые они знают |

| Этап | Что делает педагог | Что делают ученики |
|---|---|---|
| | <p>В ходе беседы демонстрирует слайды «Как распознать эмоции» и т. д.</p> <p>Закрепление материала: игра «Собери эмоцию» на платформе jamboard: из фрагментов нужно собрать эмоцию и назвать эмоцию. Работа со стикерами «Построй базовые эмоции» на платформе jamboard: нужно подобрать стикеры с названиями эмоций к фотографиям. Игра «Мемори» (найди пару) на платформе jamboard: участники по очереди отодвигают стикеры, закрывающие изображение с эмоцией, найдя парную эмоцию «удаляют» её и пробуют найти следующую пару, если один игрок не находит пару, ход переходит к следующему.</p> <p>Возможно использование других видов деятельности (например, «Нарисуй эмоцию», «Театр эмоций»). Работа может быть групповая или фронтальная Сегодня мы научились распознавать эмоции других людей, а для распознавания своих эмоций необходимо выполнить творческое задание «Фотостори»</p> <p>Вспомните или придумайте историю, которая передаёт Ваши эмоции, запечатлите её при помощи серии фотографий. Поделитесь своим эмо-фотостори</p> | <p>Учащиеся предлагают свои варианты того, как выглядит проявление той или иной эмоции в жизни и сравнивают свои ответы со слайдами</p> <p>Учащиеся выполняют задания</p> |
| <p>3 этап: рефлексия (7 мин.)</p> | <p>Метод «Зеркало заднего обзора»: учитель напоминает участникам о функциональном свойстве зеркала заднего обзора, позволяющего увидеть, что происходит сзади. Участникам предлагается в течение нескольких минут проанализировать предыдущий этап работы по следующим вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> – что понравилось в проделанной работе? – о чём задумались? – и т.д. <p>Затем учитель предлагает каждому участнику высказаться</p> <p>Тест «Человечки на дереве»: учитель предлагает рассмотреть рисунок дерева. На нём человечки на разной высоте и в разных позах. Надо найти такого, который вызывает стойкие ассоциации с собой любимым в текущий момент времени. Далее следует интерпретация теста «Дерево с человечками»</p> | <p>Отвечают на вопросы, рассуждают</p> <p>Смотрят картинку. Думают, выбирают, где они на этом дереве</p> |

КЛАССНЫЙ ЧАС «ЭКЗАМЕН – ЭТО НЕ СТРАШНО!»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Синюкова Елена Николаевна,
Щелканова Галина Викторовна

Краткая аннотация (актуальность, значимость). Приближается предэкзаменационная пора, пора выпускных и вступительных экзаменов с её радостями и разочарованиями. Вся жизнь ребёнка в школе состоит из всевозможных испытаний: контрольные работы, сочинения, диктанты, тестирования.

Наши классные часы, посвящены знакомству с информацией в области эмоционального стресса и способами снятия внутреннего напряжения. Подборка приёмов поможет обучающимся овладеть инструментами снятия стресса при подготовке к испытанию.

Когда говорят об исследовании успешности обучения, часто имеют в виду изучение связи между успеваемостью учеников и их общим интеллектом. Но заслуживают внимания и другие направления, в том числе взаимосвязь между успешностью обучения и способностью распознавать эмоции – это один из компонентов эмоционального интеллекта, который, согласно современным представлениям, помогает человеку приспособиться к меняющимся условиям среды.

| | | | |
|--|---|------------------------|-------|
| Автор(ы): | Синюкова Елена Николаевна, Щелканова Галина Викторовна | | |
| Масштаб (класс, параллель, школа, организация, район): | класс | | |
| Форма: | классный час | | |
| Тема: | «Экзамен – это не страшно!» | | |
| Цель: | снятие психоэмоционального напряжения в период подготовки к государственной итоговой аттестации | | |
| Задачи: | 1. Изучить причины возникновения эмоционального стресса в период подготовки к ГИА. 2. Развивать умение переключать эмоции. 3. Создать положительный эмоциональный настрой в период подготовки | | |
| Слоган: | «Лучшее лекарство от стресса – улыбка!» | | |
| Категория участников: | 11 класс | Количество участников: | 15–30 |
| Оборудование: | компьютер, проектор, презентация, телефоны или планшеты у обучающихся. | | |
| Хронометраж: | 40 минут | | |

Ход содержания

| Этап | Что делает педагог | Что делают ученики |
|-----------------|--|--------------------|
| Организационный | Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Значит, и вы сможете справиться с волнением, напряжением в процессе подготовки к сдаче экзамена, умело используя приемы самопомощи. Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас | Слушают учителя |

| Этап | Что делает педагог | Что делают ученики |
|---|--|---|
| Разминка «Опросник» | Опрос обучающихся в Google-форме. Назовите причины волнения перед экзаменами: – страх: «А вдруг не сдам ЕГЭ!»; – недостаток подготовки; – волнения близких и окружающих; – боюсь незнакомой, неопределенной ситуации; – я совсем не волнуюсь – другое:_____ | Выбирают варианты, предложенные учителем на телефоне или планшете |
| Работа с Kahoot | Анализ ответов | |
| Приём «Никто в группе не знает, что я...» | Исследования современной психологии показывают нам, что человек в хорошем настроении или, когда он думает о себе хорошо, у него улучшается память, внимание, умственные способности, он меньше подвержен депрессиям | Рассказы обучающихся, которые начинаются со слов: «Никто в группе не знает, что я...» |
| | Вообще хорошее настроение идёт на пользу всему результату. Как прийти в хорошее настроение? Предлагаю вам вспомнить как вы преодолевали трудности, какие вообще трудности вы преодолели и что вам в этом помогло, как вы это сделали. Ещё можно подумать о том, какие успехи у вас уже есть. Наверняка вы уже сдавали какие-то экзамены, например, в 9 классе, и там были хорошие результаты. Вы писали контрольные работы, и некоторые из них были очень удачны. Вы где-то выступали, и это выступление было блестящим. Вы выиграли соревнования или просто участвовали в соревнованиях, и у вас там был успех. Можно вспомнить любые успехи, начиная с раннего возраста, и это придаст вам ощущение уверенности в себе, в собственных силах и умениях | |
| Приём «Опора, вертикаль, дыхание» | Упражнение на снятие нервно-мышечного телесного напряжения. Принцип от расслабления мышц к снятию стресса и позитивному эмоциональному настрою. – опора – почувствуйте опору, сядьте, расслабьтесь; если стоите, то опора – это ноги; – вертикаль – держим спину; – дыхание – его надо услышать – вдох на 3 – выдох на 6. Верное дыхание даёт возможность переживать эмоции и не даёт повода для выплескивания их на других. Учитель демонстрирует приём | Выполняют приём |
| Приём «Я могу свернуть горы, потому что...» | Учитель создаёт эмоциональный настрой, просит обучающихся закончить предложение: «Я могу свернуть горы, потому что...» | Обучающиеся продолжают предложение |

| Этап | Что делает педагог | Что делают ученики |
|---|---|--|
| Приём «Четыре шага развития эмоциональной гибкости» | <p>Эмоциональная гибкость — это умение расслабляться и жить осознанно. Эмоционально гибкий человек умеет преодолевать трудности несмотря на стрессы, он продолжает следовать своим долгосрочным целям.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повернуться к себе лицом (осознанно взгляните на свои эмоции и поведение. Повернитесь лицом к себе). 2. Научитесь дистанцироваться от собственных переживаний. 3. Прислушайтесь к себе и идите своим путём. 4. Двигайтесь вперёд (на вашу жизнь влияют небольшие осознанные изменения, которые находятся в согласии с вашими ценностями) | <p>Ученики приводят примеры переживаний и с помощью учителя, проговаривают четыре шага для выхода из ситуации стресса</p> |
| Рефлексия: приём «Собери чемодан!» | <p>«Я беру с собой на ЕГЭ...» всё, что связано с глоссарием и категориями понятийного аппарата эмоционального интеллекта, приём «Снежного кома»</p> | <p>Каждый обучающийся повторяет термины предыдущего члена группы по теме и добавляет свои</p> |
| Домашнее задание «Фотостори» | <p>Упражнение на развитие понимания, идентификации эмоций по мимике и установление связи между возникновением той или иной эмоции с событием в жизни по схеме</p> | <p>Работа на стене Padlet обучающиеся делают серию последовательных фотографий себя в различных эмоциональных состояниях во время подготовки к ГИА в течение года. Названия этапов, на которых появляются эмоции:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всё началось так... 2. Потом случилось... 3. А потом... 4. И тогда... 5. И наконец... |

В 2013 году российские учёные предположили, что результаты¹ единого государственного экзамена у выпускников российских школ связаны с уровнем эмоционального интеллекта. С помощью психологического тестирования они провели оценку составляющих эмоционального интеллекта у 156 студентов-первокурсников, поступивших в ВУЗы Санкт-Петербурга по результатам ЕГЭ, а затем сравнили полученные показатели с результатами ЕГЭ по математике, русскому языку и обществознанию. Учёные обнаружили корреляцию оценок за русский язык и математику с межличностным интеллектом и с управлением своими и чужими эмоциями: чем лучше школьник управляет чужими и своими эмоциями, тем хуже у него результат ЕГЭ.

Оказалось, что с ЕГЭ по гуманитарным дисциплинам (русскому языку и обществознанию) лучше справляются те, у кого ниже межличностный эмоциональный интеллект, причём в русском языке лучше начинают успевать те, кто хуже управляет

¹ Исследование российских учёных показало связь между результатами ЕГЭ и эмоциональным интеллектом. / psyppress.ru : сайт. – url: <http://psyppress.ru/articles/27449.shtml> (дата обращения 27.08.2024).

эмоциями, а в обществознании лучше начинают успевать те, кто хуже их воспринимает. На успеваемость по математике способность к распознаванию эмоций имеет меньшее влияние.

Исследователи пришли к выводу, что в момент введения ЕГЭ более успешными были школьники с более высоким эмоциональным интеллектом, но в процессе адаптации к новой процедуре контроля знаний ситуация меняется. Новые сложные задачи лучше выполняют ученики, которые хорошо воспринимают эмоции и управляют ими, а привычные задачи лучше получаются у тех, кто и управляет эмоциями, и воспринимает их хуже. Исследование показало, что в момент введения ЕГЭ более успешными были школьники с более высоким эмоциональным интеллектом, но впоследствии таковыми стали выпускники, у которых эмоциональный интеллект ниже.

ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ «ЗНАКОМСТВО С ЭМОЦИЯМИ ВИНА И СТЫД»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

*Король Елена Викторовна,
Кудрявцева Евгения Александровна*

Краткая аннотация (актуальность, значимость). В последнее время увеличивается число детей с нарушениями психоэмоционального развития. К типичным симптомам этих нарушения у дошкольников относится эмоциональная неустойчивость, враждебность, агрессивность, тревожность и т.д., что серьезно усложняет взаимоотношения ребенка с окружающим миром. Кроме того, на фоне таких нарушений легко возникают вторичные личностные отклонения, обуславливающие негативный характер способов поведения и общения, деформацию личностного роста детей в целом. Соответственно организованная педагогическая работа в этом направлении может не только обогатить эмоциональный опыт дошкольников, но и значительно смягчить или даже полностью устранить недостатки в их личностном развитии. Ребенок с развитыми с развитыми эмоциями легче преодолевает эгоцентризм, лучше включается в учебно-познавательные ситуации, успешнее самореализуется в деятельности.

| | | | |
|--|--|------------------------|------------|
| Автор(ы): | Король Елена Викторовна, Кудрявцева Евгения Александровна | | |
| Масштаб (класс, параллель, школа, организация, район): | старшая дошкольная группа | | |
| Форма: | групповое занятие | | |
| Тема: | «Знакомство с эмоциями вина и стыд» | | |
| Цель: | развитие эмоциональной сферы дошкольников. | | |
| Задачи: | 1. Познакомить детей с новыми эмоциями. 2. Научить понимать свои эмоциональные реакции и реакции окружающих. 3. Активизировать в речи детей слова обозначающие эмоции. | | |
| Слоган: | «Чувства разные нужны, чувства разные важны!» | | |
| Категория участников: | 5-6 лет | Количество участников: | 5-10 детей |

| | |
|---------------|--|
| Оборудование: | картинки, раздаточный материал, карандаши |
| Хронометраж: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие – 1 мин. 2. Разминка «Изображаем эмоции» – 3 мин. 3. Знакомство с новыми эмоциями (вина, стыд) – 5 мин. 4. Работа с раздаточным материалом (беседа и рисование) – 6 мин. 5. Чтение стихотворения по теме – 3 мин. 6. Вопросы по стихотворению – 6 мин. 7. Заключение – 1 мин. |

Ход содержания

| Этап | Что делает педагог | Что делают ученики |
|--|--|--|
| Приветствие | Педагог приветствует детей | Дети приветствуют педагога |
| Разминка | Взрослый предлагает игру и просит детей изобразить действия героев в разных эмоциональных состояниях | Дети изображают эмоциональные состояния: «улыбнись как...», «позлись, как...», «испугайся, как...», «устань, как...», «отдохни, как...» |
| Знакомство с новыми эмоциями (вина, стыд) | «Повтори за мной»: детям предлагается повторить за педагогом эмоции с помощью мимики, движений. «Озвучивание эмоции»: детям предлагается назвать эмоции, которые они сейчас изображали. «Поиск эмоции на картинках»: детям демонстрируют картинки детей, которые испытывают вину и стыд. Им предлагается найти детей, которые испытывают эти чувства | Дети повторяют за педагогом, называют эмоции, показывают на картинках детей, испытывающих вину и стыд |
| Работа с раздаточным материалом (беседа и рисование) | Педагог раздаёт детям карандаши и карточки. Предлагает рассмотреть картинку и ответить на вопросы. Далее просит детей дорисовать лицо героя, испытывающего вину | Дети обсуждают, что изображено на картинке. Самостоятельно работают с картинкой, дорисовывают лицо героя. Демонстрируют выполненную работу |
| Чтение стихотворения по теме | Педагог предлагает послушать стихотворение | Дети слушают стихотворение |
| Вопросы по стихотворению | Педагог задает вопросы | Дети отвечают на вопросы |
| Заключение | Подведение итогов | Дети приходят к выводу, что необходимо делать, если ты провинился |

КВЕСТ «АЗБУКА ЭМОЦИЙ»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

*Белкина Александра Андреевна
Строганова Людмила Юрьевна*

Краткая аннотация (актуальность, значимость). «Азбука эмоций» проводится после серии занятий (классных часов, пятиминуток на уроке), направленных на развитие эмоционального интеллекта учащихся начальной школы в качестве итогового занятия при окончании смыслового этапа обучения.

Квест может проводиться как для класса, так и для параллели классов.

Квест «Азбука эмоций» создавался для учащихся начальных классов, однако он может быть использован в качестве учебного материала для любых категорий обучающихся.

Квест состоит из трёх заданий, которое учащиеся выполняют на различных пунктах-станциях. Полноту и правильность выполнения заданий оценивает жюри из 2-3 человек на каждой станции.

Движение групп проводится в соответствии с маршрутным листом.

| | | | |
|---|--|------------------------|----|
| Авторы | Белкина А. А., Строганова Л. Ю. | | |
| Масштаб (класс, параллель, школа, организация, район) | класс, параллель | | |
| Форма: | квест | | |
| Тема: | «Азбука эмоций» | | |
| Цель: | развитие эмоциональной гибкости (формирование умения выражать и воспринимать эмоции) | | |
| Задачи: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Научить невербально демонстрировать эмоцию. 2. Научить паравербально идентифицировать эмоцию. 3. Научить выделять эмоциональную составляющую ситуации | | |
| Слоган: | «От улыбки станет всем теплей» | | |
| Категория участников: | 1, 2 класс | Количество участников: | 30 |
| Оборудование: | столы, стулья, компьютер, маркёры (односторонние цветные квадратики для жеребьёвки), итоговое панно «Море», маршрутные листы «Кораблики», заготовки парусов на станциях, клеящие карандаши | | |
| Хронометраж: | 30 минут | | |

Ход содержания

| Этап | Что делает педагог | Что делают ученики |
|---|---|---|
| 1. Эмоциональная настройка: игра по методике «Снежный ком» – «Собери чемодан». Что возьмём с собой в дорогу? (3 минуты) | Напоминает правила игры, передаёт первому говорящему символ микрофона (мяч, шляпу, волшебную палочку), контролирует переход хода, помогает говорящему в случае затруднения | Слушают говорящего, передают символ микрофона, поддерживают «снежный ком», называют своё слово |
| 2. Деление на команды (5 минут) | Раздаёт цветные маркёры, которые определяют состав команд. После выбора участников объявляет состав команд. Предлагает придумать название корабля, отличительный знак, слоган | Выбирают маркёр, придумывают название своей команды (своему кораблю), распределяют функции в команде, оформляют символику команды |
| 3. Старт движения (1 минута) | Предлагает выбрать маршрут движения (жеребьёвка) | Выбирают маршрут (тянут жребий) |
| 4. Движение по станциям (15 минут) | Контролирует правильность движения по станциям, помогает в случае затруднений | Переходят по станциям в соответствии с маршрутным листом, выполняют задания. Приклеивают паруса на маршрутный лист |

| Этап | Что делает педагог | Что делают ученики |
|--|--|--|
| 5. Подведение итогов. Создание панно (6 минут) | Подводит итоги квеста. Предлагает расположить полученную картинку маршрутного листа на общем панно. Помогает учащимся сделать вывод о значимости эмоций в жизни человека | Рассказывают, какие эмоции испытали, располагают свой маршрутный лист на общем панно |

ФЕСТИВАЛЬ «КОМПАС ЭМОЦИЙ»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Катальникова Анна Юрьевна

Краткая аннотация (актуальность, значимость). Все компоненты фестиваля направлены на создание благоприятных условий для развития эмоционального интеллекта, который является одним из инструментов развития успешной личности. У каждого участника будет возможность пройти специальное тестирование на уровень эмоционального интеллекта с подробным разбором каждой составляющей.

На основе полученных результатов студенты смогут составить для себя индивидуальный маршрут деятельности, а по итогу пройти повторную диагностику и оценить результат недельной работы не только с помощью рефлексивных инструментов, но и с помощью специализированной диагностики.

Динамика развития эмоционального интеллекта будет достигаться с помощью сочетания теоретических и практических форм деятельности. Таким образом, студенты не просто получают знания, но и применяют их на практике.

Образовательный блок фестиваля состоит из 2-х частей: обязательная и элективная. Обязательная часть содержит в себе 5 занятий, которые отражают в себе составляющие эмоционального интеллекта.

Элективная часть представлена в формате открытого лектория, спикерами которого становятся социально-активные выпускники. Участники самостоятельно выбирают, какую лекцию посетить, исходя из своего индивидуального маршрута. В общей сложности каждый участник посещает 9 лекций образовательного блока: 5 обязательных и 4 элективных. Такой вариативный подход поможет добиться реализации индивидуального подхода к каждому участнику программы.

Один из самых важных компонентов смены — это проектная деятельность с созданием готового продукта для дальнейшего просвещения общества уже вне программы.

Все участники программы по выбору делятся на 7 проектных групп, и в течение 4-х дней разрабатывают продукт на тему эмоционального интеллекта. Защита проектов проходит в финальный день в формате «Мировое кафе» с участием ведущих экспертов.

Кроме образовательного и проектного блока реализуется и событийный блок.

В рамках фестиваля у участников будет возможность посетить 5 тематических встреч «Поговорим о важном», спикерами которых станут специалисты из различных сфер, а итогом встреч станет финальная открытая дискуссия TED Talks.

Завершением каждого дня станут тематические мероприятия в различных форма-

тах организации деятельности: групповая дискуссия, киноклуб, ролевая игра и решение кейсовых ситуаций.

Разнообразие форм и специально подобранное содержание позволят создать благоприятные условия для развития практических умений и навыков, полученных на образовательном блоке.

Для развития эмоционального интеллекта очень важна внутренняя рефлексия, которая на фестивале реализуется через заполнение специального дневника каждым студентом.

Также в рамках фестиваля студенты смогут определить свою доминирующую стратегию поведения в конфликте и в игровом формате разобрать все 5 стратегий поведения и определить сильные и слабые стороны каждой.

Каждому блоку в программе фестиваля отведено специальное время с учётом временного режима и принципа чередования различных видов деятельности.

Такой подход поможет достичь продуктивного и эффективного темпа работы каждого участника, снизить возможность эмоционального и физического перегруза и создать благоприятные условия для развития эмоционального интеллекта студентов в комфортной среде.

| | | | |
|--|--|-----------------------|-----------------|
| Автор: | Катальникова Анна Юрьевна | | |
| Масштаб (класс, параллель, школа, организация, район): | параллель | | |
| Форма: | фестиваль | | |
| Тема: | «Развитие эмоционального интеллекта» | | |
| Цель: | создание условий для развития эмоционального интеллекта и повышения культуры взаимодействия у студентов | | |
| Задачи: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Способствовать формированию системы знаний об основополагающих концепциях и моделях эмоционального интеллекта, а также о его функциях и особенностях проявления в юношеском возрасте. 2. Обучить навыкам позитивного разрешения конфликтных ситуаций, навыкам самоконтроля и самоанализа, развить эмпатические способности. 3. Создать условия для нравственного становления студентов и формирование благоприятного психологического климата | | |
| Слоган: | «Найди свой ориентир в мире эмоций!» | | |
| Категория участников: | студенты | Количество участников | 100-150 человек |
| Оборудование: | <ul style="list-style-type: none"> – проектор: 7; – ноутбук: 7; – колонки: 7; – микрофон: 2 | | |
| Хронометраж: | 40 часов | | |

Ход содержания

| Этапы | Деятельность организаторов | Деятельность участников |
|--------|--|--------------------------|
| 1 этап | Организация входного контроля на первом занятии в формате электронного тестирования по методикам: 1. Личностный опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте». 2. Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» (Д. В. Люсин) | Прохождение тестирования |

| Этапы | Деятельность организаторов | Деятельность участников |
|--------|---|---|
| 2 этап | <p>Организация и проведение образовательного блока.</p> <p style="text-align: center;">Образовательный блок</p> <p>Обязательная часть образовательного блока.</p> <p>Занятие №1 Тема: «В чём разница между IQ и EQ?» Теория: основополагающие концепции и модели эмоционального интеллекта (П. Сэловея и Дж. Мэйер, Д.Гоулмен, Д. В. Люсин), а также обсуждение его функций и особенностей проявления в юношеском возрасте. Практика: формирование и принятие общих правил работы в группах на занятиях, решение кейсовых ситуаций, обсуждение видеофрагмента мультфильма «Головоломка».</p> <p>Занятие №2 Тема: «Понимание своих и чужих эмоций» Теория: понятие о чувствах, эмоциях и их видах. Базовые эмоции (печаль, страх, радость, гнев, отвращение, удивление), колесо эмоций Плутчика. Практика: турнир «Словарь эмоций». Упражнение «Эмосториз» (составление сюжета из набора фотографий, работа с колесом эмоций Плутчика и фотоматериалом), упражнение «Эмоциональная линза».</p> <p>Занятие № 3 Тема: «Управление своими и чужими эмоциями». Теория: различие между манипулированием и фасилитативным влиянием, метод активного слушания. Практика: упражнения «Эмоциональное содействие мышлению», упражнение «Активный слушатель» (разыгрывание диалогов с использованием приемов активного слушания), упражнение «Управление эмоциями».</p> <p>Занятие № 4 Тема: «Инсайты и выводы». Теория: методы развития эмоционального интеллекта. Практика: упражнение «Письмо себе в будущее» (планирование и целеполагание), упражнение «Эмоциональный интеллект – это?» (составление коллажей из журнальных вырезок по итогам образовательного блока), упражнение «Окно Джохари».</p> <p style="text-align: center;">Элективная часть образовательного блока</p> <p>Открытый лекторий в формате психолого-педагогических мастерских от выпускников:</p> <p>1. Тема: «Навыки 21 века». Теория: отличие hard skills и soft skills. Практика: упражнение «Групповой секрет». Задача группы – ответить на несколько поставленных ведущим вопросов. Каждый участник группы получает записку, в которой содержится часть общего материала. Записки нельзя обменивать или показывать друг другу. Информацию можно передавать только вербальным способом.</p> <p>2. Тема: «Стресс. Навыки стрессоустойчивости». Теория: стресс и дистресс. Влияние стресса на организм человека. Навыки стрессоустойчивости. Практика: тест на определение уровня стрессоустойчивости (по В. Ю. Щербатых).</p> <p>3. Тема: «Как писать эмоциональные тексты». Теория: стилистические приемы передачи различных эмоций в тексте. Практика: анализ литературных произведений на предмет эмоциональности</p> | <p>Прохождение образовательного блока с выбором элективных лекций</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>4. Тема: «Ассертивность». Теория: основные стили поведения, понятие ассертивности, правила ассертивного поведения. Практика: решения кейсов в различных стилях поведения (ассертивный, пассивный, агрессивный).</p> <p>5. Тема: «Оптимизм». Теория: что такое оптимизм, модель счастья Мартина Селигмана. Практика: техника оптимизма Альберта Эллиса.</p> <p>6. Тема: «Управление негативными эмоциями». Теория: самые разрушительные эмоции и их влияние на жизнь. Практика: упражнение «Реакционные мысли», упражнение «Как „развидеть“ врага?»</p> <p>7. Тема: «Зеркальные нейроны». Теория: основные положения теории зеркальных нейронов (Джакомо Риццолатти). Практика: работа с видеофрагментами, групповая работа по передаче эмоции через движения.</p> <p>Организация проектных площадок.</p> <p style="text-align: center;">Проектный блок</p> <p>Тематические проектные группы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разработка брошюры или буклета. 2. Съёмка социальной рекламы. 3. Разработка контент-плана для группы в социальных сетях/ акции в социальных сетях. 4. Написание сценария мероприятия/флешмоба. 5. Подготовка фотовыставки. 6. Изготовление арт-объекта. 7. Постановка творческого номера. <p>Организация событий фестиваля.</p> <p style="text-align: center;">Событийный блок</p> <p>1. Серия мероприятий «Поговорим о важном». Спикеры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Специалист в области психологии. 2. Профессиональный конфликтолог. 3. Специалист из сферы театра или кино. 4. Специалист направления SMM. <p>Итогом общения со спикерами станет финальное мероприятие TED Talk в формате открытого микрофона.</p> <p>2. Мероприятие «Коллективное упражнение Джеффа». Участникам мероприятия предлагается выбрать ответ на вопрос (утверждение), который зачитывает ведущий. Всего 3 варианта ответа: да, нет, не знаю. Каждому варианту ответа соответствует сторона зала (сектор). После того, как все участники мысленно ответили на вопрос (утверждение), ведущий предлагаем им переместиться в тот сектор, который соответствует их ответам, и прокомментировать свой выбор. Этот алгоритм действия повторяется с каждым утверждением (вопросом)</p> | <p>Распределение на проектные группы, работа над групповым проектом</p> |
| | <p>Примеры вопросов/утверждений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Настоящие мужчины не плачут. 2. Эмоции – это лучший подарок. 3. Компромисс лучше, чем сотрудничество? 4. Иногда лучше промолчать. 5. Существуют отрицательные и положительные эмоции. 6. Обида – это тот яд, который убивает тебя самого. 7. Международный язык общения – это эмоции 8. В споре рождается истина? 9. Конфликт – это точка роста для отношений. 10. Управление собой – высшее искусство человека. | |

| | | |
|---------------|---|---|
| | <p>3. Мероприятие «Киноклуб» (сотрудничество с организаторами проекта «Московское кино в школе»). Просмотр фильма с последующим обсуждением.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Фильм «Движение вверх» (2017, ООО «Студия “ТРИТЭ,» Никиты Михалкова», 6+). – Фильм «Со дна вершины» (2018, ООО «Централ Партнершип Сейлз Хаус», 12+). <p>4. Игра «Стоп-кадр». Командная игра на решения конфликтных ситуаций в формате «Стоп-кадр». Групповое решение конфликтных кейсовых ситуаций, которые актёры проигрывают на сцене. После слов «Стоп-кадр» действия на сцене замирает и начинается дискуссия, итогом которой становится решение проблемы.</p> <p>5. Квест-игра «В стране невыученных эмоций». Квест-путешествие по 7 базовым эмоциям человека. Участникам игры предлагается прослушать 7 фрагментов текста, где описывается 1 из базовых эмоций. Задача группы по итогам обсуждения – выбрать 4 эмоции, которые необходимы человеку. Если группа примет решение, что все 7 базовых эмоций необходимы, то такое решение тоже принимается модератором события.</p> | <p>Посещение событийных площадок фестиваля</p> |
| | <p>Составление рефлексивного дневника.</p> <p style="text-align: center;">БЛОК РЕФЛЕКСИИ</p> <p>1 день: постановка целей. 2 день: методика «5 вопросов»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – КАКОЕ у меня настроение? – ЧТО я сегодня узнал? – КОГДА произошло открытие этого дня? – С КЕМ я познакомился? – В ЧЕМ для меня смысл этого дня? <p>3 день: методика «Синквейн». 4 день: методика «6 шляп» автор Эдвард де Боно. 5 день: выводы</p> | <p>Заполнение рефлексивного дневника</p> |
| <p>3 этап</p> | <p>Организация:</p> <ul style="list-style-type: none"> – защиты проектов в финальный день в формате «Мировое кафе» с участием ведущих экспертов; – повторного тестирования для прослеживания динамики развития эмоционального интеллекта; – награждения и подведения итогов фестиваля | <p>Защита групповых проектов, прохождение повторного тестирования</p> |

Расписание фестиваля «Компас эмоций»

| № п/п | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|--------|---|-----------------------------------|---|--|---|
| 1 пара | Открытие программы: 1. Тестирование. 2. Организационная часть | Вводная лекция | Понимание эмоций | Управление эмоциями | Итоговая лекция Повторное тестирование |
| 2 пара | Работа по группам | Работа по группам | Работа по группам | Работа по группам | Мировое кафе «Фестиваль проектов» |
| 3 пара | Поговорим о важном | Поговорим о важном | Поговорим о важном | Поговорим о важном | Поговорим о важном |
| 4 пара | Открытый лекторий | Открытый лекторий | Открытый лекторий | Открытый лекторий | TED Talks |
| 5 пара | Коллективное упражнение Джеффа | Киноклуб | Игра «Зеркало» (Решение конфликтных ситуаций) | Квест-игра «В стране невыученных эмоций» | Закрытие программы: 1. Награждение |
| | Заполнение рефлексивного дневника | Заполнение рефлексивного дневника | Заполнение рефлексивного дневника | Заполнение рефлексивного дневника | Заполнение рефлексивного дневника |

Практический инструментарий развития эмоционального интеллекта как фактор формирования успешной личности

Дизайн, вёрстка: ООО «Типография „Африка“»

Подписано в печать 20.09.2024 г.

Формат 64 × 90/8. Усл. печ. л. 20. Тираж 300 экз.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение «Всероссийский детский центр „Океан“»**

<http://www.ocean.org>, e-mail: info@ocean.org

Изготовлено: ООО «Типография „Африка“»

www.africa-print.ru