

Тема: Эмоциональный интеллект. Как его развивать.

Тип занятия: изложение нового материала.

Форма проведения: интерактивная лекция.

Цель занятия: познакомиться с понятием эмоциональный интеллект. Расширить знания о чувствах и эмоциях.

Задачи:

Образовательные:

- расширить представления подростков о значении эмоций в жизни;
- сформулировать понятие эмоционального интеллекта и изучить его составляющие;

Развивающие:

- развивать эмпатию, умение понимать свои эмоции и чувства и чувства других людей;
- развить навыки произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.

Воспитательные:

- воспитывать умение слушать собеседника, уважать его точку зрения;

Оборудование: ноутбук, проектор или телевизор, который подключается к ноутбуку, карточки с эмоциями.

План занятия:

№	Этап занятия	Содержание	Время, мин
1	Организационный момент	Приветствие. Сообщение темы и цели занятия.	3 мин.
2	Актуализация базовых знаний	Онлайн-опрос	5 мин.
3	Изложение нового материала	Знакомство с понятиями «эмоциональный интеллект», «эмоции»	15 мин.
4	Первичное закрепление	Выполнение упражнений	17 мин.
5	Подведение итогов занятия	Онлайн-опрос, обсуждение	5 мин.

Ход занятия

№	Деятельность педагога	Деятельность учащихся
	Как вам кажется, на каком уровне развития находится ваш эмоционального интеллекта (далее – ЭИ), что бы вы ни вкладывали в это понятие. Для этого зайдите на сайт https://www.menti.com и введите код 939004, чтобы ответить на вопрос. Посмотрим, как изменятся результаты в конце занятия. Спасибо большое за участие.	Учащиеся с мобильных телефонов заходят на сайт https://www.menti.com , вводят код 939004, отвечают на вопрос педагога.
	Мы чаще стали сталкиваться с агрессией. Вы замечали? В общественном пространстве часто люди ведут себя как животные в кроссовках New Balance. Но живем мы все-таки для того, чтобы что-то созидать, а не разрушать. Недавно была новость: в США три самолета пошли на вынужденную посадку из-за потасовки внутри самолета. Потасовки случились из-за откидных сидений. Один американский парень заработал кучу денег за то, что придумал специальные наколенники, которые не дают впередисидящему человеку откинуть сиденье. Это искусственный способ, который держит границу и снижает агрессию. Однако есть и другие способы сотрудничать и быть людьми.	
	Что такое ЭИ? Это то, что делает человека	Учащиеся предлагают свои

<p>человеком. Умение понимать, что чувствую я, что чувствуют другие, управлять собой и чувствами другого человека. Теорию ЭИ условно можно уместить в 4 квадрата. Обратимся к первому квадрату. Какое слово вы бы сюда поставили? Есть слово «рефлексия» (самоосознанность) – способность чувствовать в моменте. Здесь и сейчас вам может быть холодно или жарко, интересно или скучновато, это вы отслеживаете и ощущаете. Осознание, что с вами происходит: если вам интересно, то, что вам интересно, если неинтересно, то почему? Если у вас такая способность есть, считайте, на ¼ вы обладаете ЭИ.</p>	<p>варианты: гармония, спокойствие, осознание.</p>
<p>Посмотрим на второй квадрат. Когда я понимаю, что с другими, можно говорить о наличии эмпатии (сочувствовании, сопереживании). Как думаете, для чего человеку нужна такая способность? Если я понимаю, что с другими, то у меня есть возможность выстроить свои отношения, спланировать свои действия.</p>	<p>Учащиеся дают свои варианты ответов: чтобы быть успешным, для коммуникации и т.д.</p>
<p>Следующий квадрат: я управляю собой – саморегуляция. Важно не контролировать и сдерживать свои эмоции, а научиться ими управлять, научиться делать так, чтобы эмоция, которая вас захватила, ушла.</p>	
<p>Последний квадрат, когда я управляю другими – эмоциональное влияние на эмоции другого человека. Строить отношения с другими людьми. ЭИ – это сочетание этих четырех квадратов. Управление эмоциями – это то, к чему все стремятся, но это является следствием развития предыдущих трех квадратов.</p>	
<p>Начинать развитие навыка надо с рефлексии, но люди рефлексии не любят, часто избегают ее. Это связано с тем, что для нашей ментальности заниматься чем-то, что не имеет материального результата, воплощения – скучно и кажется тратой времени. А дело в том, что полезен сам процесс: чем больше вы рефлексируете, тем лучше. И вторая особенность – в процессе люди боятся узнать о себе что-то плохое, и чтобы избежать этого, люди избегают рефлексии. Но начинать надо именно с этого, потому что когда вы поймете, что с вами происходит, вам станет доступен следующий квадрат – саморегуляция. После того как отрегулированы внутри себя, вы способны понять другого человека. Если вы сами находитесь в гневе, вам окружающие кажутся врагами, неприятными.</p> <p>Как развить?</p> <p>Предлагаю вам сделать короткое упражнение. Я буду вам задавать вопрос, засекаю минуту, и всю минуту вы будете писать ответ на этот вопрос. Ручку не</p>	<p>Учащиеся выполняют упражнение для отработки навыка самоосознанности: письменно отвечают на вопросы педагога.</p>

отрывайте, даже если не знаете, что писать, пишете: «я не знаю, что написать, вообще ничего не пишется».

Первый вопрос - когда со мной другим людям легко...

Второй вопрос - когда со мной другим людям трудно...

Третий вопрос - как я эту ситуацию для других людей облегчаю, что я делаю, когда со мной другим трудно...

Этот инструмент древний: раньше вели дневники, в детстве заполняли анкеты. Я вам рекомендую для развития самоосознанности вести дневники, отвечать на вопросы и останавливаться и спрашивать себя, что я чувствую, что для меня сейчас важно и т.д.

Саморегуляция: я управляю своими позитивными и негативными эмоциями.

Эмоция – это коммуникация (внутренняя и внешняя), сообщение тела, что что-то идет не так.

Это телесное переживание. Что вы чувствуете, когда злитесь? (мышцы напрягаются, дыхание учащается, руки сжимаются в кулаки, выброс гормонов в кровь и т.д.). В момент сильной эмоции отключаются когнитивные способности, мы не можем рационально мыслить, пищеварительная система, например, в момент стресса мы даже думать не можем о еде.

Негативная эмоция-реакция на угрозу=новизну, отклонение от плана.

Позитивная эмоция - подкрепление, получение результата равного или превышающего ожидания.

Как развить?

Чтобы эмоциями управлять нужно начинать с 1 уровня (физического) – дышать. На 1-2 вдох, на 1-2-3-4 – выдох. Попробуем.

Попить водички, поспать, менять положение тела. Когда 1 уровень прошли, вам будет доступен 2-й: проанализировать ситуацию, посмотреть с другой стороны, учиться на опыте. Когда человек в напряжении, и мы его попросим посмотреть на ситуацию с другой стороны, человек не очень поймет, что мы от него хотим. Когда накал страстей снизился, тогда уже можно начинать анализировать.

3 уровень: когда на сложную ситуацию появляются юмор, любопытство, спокойное отношение.

Главное – помнить, что эмоциональное насилие мы применяем из убеждения. Что другие люди являются причиной наших страданий и заслуживают наказания.

Учащиеся отвечают на вопросы педагога. Выполняют дыхательные упражнения.

Эмпатия – способность понимать эмоции и чувства других людей, поддерживать их в трудной ситуации.

А сейчас попробуем распознать эмоции других людей и выполним несколько упражнений.

Упражнение 1. На слайдах появляются фотографии людей с разными эмоциями. Учащиеся их отгадывают.

Упражнение 2. «Крокодил». Учащиеся из коробочки вытаскивают различные эмоции и показывают их без слов. Задача остальных – догадаться, какую эмоцию изображают. (Карточки в приложении 1)

Обсуждение: по каким маркерам удавалось понять, что за эмоция? Удалось ли передать эмоцию?

Как развить?

- Исследовать людей, а не оценивать: почему он такой? Какие чувства он сейчас испытывает?
- Не объяснять поведение других – их характером. Люди ведут себя по-разному в разных обстоятельствах. Один и тот же человек на работе и дома – разные люди. Часто это связано не с характером, а с ситуацией, самочувствием, настроением.
- Уметь вслух повторять точку зрения другого, даже если не согласен.

Управлять эмоциями другого. Как развить навык?

- повышать самооценку человека, когда всё и все вокруг ее понижают.

У писателя Сергея Довлатова был эпизод, в котором он рассказывал про человека в своем окружении, которого все страшно любили. Потому что, когда он приходил в гости, он говорил две вещи. Если что-то разбивалось, он говорил: «К деньгам» и вторая: «Как вы прекрасно выглядите». Этого было достаточно, чтобы его все звали в гости.

Выполним упражнение. Подумайте про человека, которому вы за последний год очень признательны. Кому хотите сказать спасибо. Напишите ему, как вы себя чувствуете в результате его действий. «Спасибо тебе за вот это, потому что я себя чувствую вот так». И если есть возможность, отправь смс этому человеку. Таким простым способом вы повышаете самооценку другого человека.

- снижать тревогу (когда всё и все вокруг ее повышают). Как можно снизить тревогу? (юмор, эмпатия)

Учащиеся выполняют упражнение на распознавание эмоций.

Учащиеся играют в «Крокодил», угадывая эмоции. После выполнения упражнений, обсуждают с педагогом их выполнение.

Учащиеся выполняют упражнение – пишут спасибо, если есть возможность, отправляют человеку смс.

Учащиеся предлагают варианты ответа на вопрос.

Учащиеся смотрят ролик.

Заканчивая наше занятие, хочу сказать, что наш мозг пластичен, а это значит, что человек в любом возрасте может учиться новому, осваивать новое, вырабатывать новые привычки.

Давайте посмотрим ролик «нейропластичность», который расскажет об этом явлении.

Сейчас еще с вами проголосуем, когда вам стало чуть более понятно, что такое ЭИ. Посмотрим, как поменялась ситуация. Заходим на уже знакомый вам сайт, вводим код и голосуем.

Сравниваем итоги голосования.

Дома я предлагаю вам пройти тест на уровень развития ЭИ (ссылка) и потренировать навык самоосознанности, ответив на вопросы: нравится ли мне человек, которым я стал. Как я веселюсь. С чем мне приходится бороться каждый день.

Учащиеся с мобильных телефонов заходят на сайт <https://www.menti.com>, вводят код 939004, отвечают на вопрос педагога, обсуждают итоги голосования.

Карточки с эмоциями для игры «Крокодил»

Радость	Испуг	Гнев	Злость	Удивление
Отвращение	Смушение	Печаль	Грусть	Страх
Ненависть	Интерес	Скука	Стыд	Зависть
Тревога	Восторг	Сомнение	Недоверие	Влюбленность
Шок	Заигрывание	Восхищение	Брезгливость	Ужас
Обида	Вина	Ревность	Благодарность	Паника