**Практикум с элементами тренинга на развитие эмоционального интеллекта педагогов**

**Цель:** Формирование способности понимать и выражать свое эмоциональное состояние, распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.

**Задачи:**

* сознательно влиять на свои эмоции;
* уметь контролировать свои чувства так, чтобы они не “переливались через край”;
* использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
* уметь эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;
* распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему;
* тренировать профессионально-педагогические особенности  вербальными и невербальными средствами.

**Материалы и оборудование:**

Бейджи для всех участников (пустые) для личного заполнения; музыка среднего темпа; 1 лист А-3, фломастеры, маркеры, гуашь, мольберт.

**Ведущий тренинга:** Педагог-психолог.

**Время проведения:** 30 мин.

***Слайд 1***

**Ход тренинга**.

***1. Упражнение « Ассоциации».***

***Педагог –психолог:*** Добрый день! Я рада Вас всех видеть. Для начала вспомним, какие вы знаете основные эмоции (участники предлагают названия эмоций).

***Слайд 2***

***(Щелчок1)***

**радость -** счастье, воодушевление, веселье, удовольствие

**злость -** ярость, бешенство, негодование

**страх -** боязнь, испуг, ужас, паника

**удивление -** изумление, интерес

**грусть -** печаль, тоска, уныние, скорбь, меланхолия

**спокойствие -** умиротворение

-  Но это не полный спектр эмоций. А теперь попробуйте подобрать к каждому эмоциональному состоянию качество человека, которое у вас ассоциируется с этими эмоциями (список значительно увеличивается, участники получают за ответы карточки с различными эмоциями). ***(Щелчок2)***

Теперь мы видим, как многогранен мир эмоций. Предлагаю подойти ко мне тех у кого пиктограмма радости.

***Слайд 3***

***2.  Упражнение « Знакомство».***

***Педагог - психолог:*** Перед началом дальнейшей работы нам стоит познакомиться. Как правило, в тренинговых группах принято называть друг друга по имени. Возьмите маркеры и впишите свое имя (любая форма имени) в бейджики, а также слово, отражающее Ваше настроение или черту характера (например, Наташа – упрямая, Оля – любопытная).

  Для того чтобы немного размяться после рабочего дня, предлагаю поиграть в игру «Поменяйтесь местами».

 Встаньте справа от меня те, кто сегодня в платье и юбке; слева те, у кого карие глаза; станьте передо мной те, у кого есть сын; хлопните в ладоши те, у кого есть дочь. Встаньте за мной те, у кого сегодня хорошее настроение.

***Педагог–психолог:*** Для того чтобы наше общение было эффективным   предлагаю соблюдать некоторые правила:

*1. Внимательно слушать друг друга.*

*2. Не перебивать говорящего.*

*3. Уважать мнение друг друга.*

*4. Быть активными.*

***Слайд 4***

***Педагог – психолог:*** Сегодняшняя наша встреча посвящена эмоциональному интеллекту. Для современного мира характерна эмоциональная «глухота» как детей, так и взрослых. Педагоги, требуя от детей способности сопереживать другим, регулировать эмоциональные проявления, просто обязаны уметь сами определять эмоциональные состояния людей, владеть собственными эмоциями, анализировать их и понимать, чем они вызваны, под влиянием чего меняются.

**3. Упражнение «Я тебя понимаю»**

***Слайд 5***

 Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

***Инструкция****:* «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и "говорить” по телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. (Предварительно тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого - с директором, третьего - с другом и т.д.) Наша задача - постараться понять, с кем и о чем идет разговор». Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения:

*- С кем и о чем говорили?*

*- На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала (к примеру) Таня?».*

1. **Игра «Скульптор и глина»**

***Слайд 6***

***Инструкция:*** «Для того чтобы понять и почувствовать друг друга, я предлагаю игру **«Скульптор и глина».**

Участники разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. "Глина" податлива, расслаблена, "принимает" форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Участникам не разрешается переговариваться.

После того как члены группы «слепили» свои скульптуры, психолог организует дискуссию и задает следующие вопросы:

*- Расскажите, как вы поняли образ, который лепили из вас? (вопрос к человеку, из которого «лепили скульптуру»).*

- *Дайте название своей скульптуре (вопросы «автору»);*.

*- Какие мысли и чувства вы хотели выразить при помощи своей «скульптуры?»*

**5. Упражнение «Уверенные, неуверенные и аг­рессивные ответы».**

***Педагог-психолог:*** Какие чувства я испытываю большую часть времени?

Понимаю ли я, чем вызвано то или иное чувство?

Подавляю ли я те чувства, которые в нашем обществе считаются негативными (гнев, зависть, разочарование и пр.)? Почему?

Знаю ли я, как правильно, недеструктивным способом выражать свои чувства? Как именно?

***Инструкция:*** Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в предложенной ситуации неуверенный, агрессивный и уверенный ответы.

***Слайд 7***

Представьте, что друг «забыл» вернуть деньги, которые он занял у вас. **Агрессивное поведение** может сопровождаться следующим высказыва­нием: *«Я знал, что тебе нельзя до­верять, когда ты обещал, что вернёшь деньги! Я хочу получить свои деньги!»* **Неуверенность в поведении** может выражаться высказыванием типа: *«Я знаю, что надоедаю тебе, но, как ты ду­маешь, не сможешь ли ты вернуть мне деньги в ближайшее время?»* **Уверенный ответ** может быть таким*: «Я считал, что мы договорились, когда ты обещал вернуть мне деньги сегодня. Буду признателен, если ты принесёшь деньги самое позднее в пятницу».*

**Ситуации:**

* Друг продолжает занимать вас разговором, а вы хотите уйти. Вы говорите…
* Собака вашего соседа помяла траву на вашем газоне. Вы подходите к соседу и говорите ему…
* Ваш товарищ устроил вам встречу с незнако­мым человеком, не предупредив вас. Вы заяв­ляете ему…
* Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним…
* Друг просит вас одолжить ему автомашину, а вы считаете его плохим водителем. Вы говори­те ему…

Обсуждение упражнения. Анализ различий в уверенном, неуверенном и агрессивном пове­дении.

**6. Упражнение «Совместный рисунок».**

***Слайд 8***

**Инструкция.** За одну минуту необходимо нарисовать свое настроение, не рисуя ничего конкретного, только линии, формы, различные цвета. Затем передать свой рисунок соседу справа. Рассмотреть внимательно полученный рисунок и попробовать угадать, какое настроение на нем изображено.

**Рефлексия** эмоционального состояния участников встречи. Обратная связь.

***Слайд 9***

Пожелание всем участникам встречи:

УЛЫБНИСЬ… Если дождь за окном не кончается…  
УЛЫБНИСЬ… если что-то не получается…  
УЛЫБНИСЬ… если счастье за тучами спряталось…  
УЛЫБНИСЬ… если даже душа поцарапалась…  
УЛЫБНИСЬ… и увидишь… тогда все изменится  
УЛЫБНИСЬ… дождь пройдет, И земля в зелень оденется…  
УЛЫБНИСЬ… и печаль стороной пройдет…  
УЛЫБНИСЬ… и душа заживет!!!

***Слайд 10***