ОКЕАН

ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Методическое пособие

2020

Федеральная программа развития ФГБОУ ВДЦ «Океан» (2014–2020 гг.)

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

СЕРИЯ: «ОКЕАН» — ТЕРРИТОРИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА!

IQ EQ

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Методическое пособие

Владивосток ‖ 2020

ББК 74.200.5
Р 17

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

Рецензенты: Катеева Марина Ивановна, психолог, профессиональный тьютор развития эмоционального интеллекта, методист Благотворительного фонда «Вклад в будущее» (г. Москва); Лаврентьева Зоя Ивановна, доктор педагогических наук, доцент, почетный работник высшего профессионального образования РФ, профессор Кафедры педагогики и психологии Института истории, гуманитарного и социального образования НГПУ (г. Новосибирск)

Составитель: Карпушенко М. С., методист отдела повышения квалификации и аттестации педагогических кадров

Редакторская группа: Даманская О. В., Герасимюк Е. В., Полуян А. Ю.

Р 17 Развитие эмоционального интеллекта у взрослых и детей: Методическое пособие. – г. Иркутск: ООО «Мегапринт», 2020. – 284 с.

ISBN 978-5-907308-08-4

Сборник содержит разработки и материалы, обобщающие опыт педагогических работников ВДЦ «Океан» по развитию эмоционального интеллекта у детей и взрослых. Благодаря участию в программе «Лаборатория по созданию образовательных продуктов „Навыки XXI века“» Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» педагогическому коллективу удалось теоретически осмыслить и изучить опыт российских и зарубежных исследователей темы. Представленные материалы были апробированы на практике, получили положительные отзывы от специалистов и экспертов этой области.

Данный опыт, безусловно, будет интересен и полезен широкому кругу педагогических работников, желающих сформировать представление о новых тенденциях исследований, внедрении и использовании эмоционального интеллекта; познакомиться с эффективными практиками его развития, создать эмоционально-развивающую среду в своих организациях.

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

ISBN 978-5-907308-08-4 © ФГБОУ ВДЦ «Океан»

Оглавление

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО **5**
РАЗДЕЛ № 1. ОБУЧЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ВДЦ «ОКЕАН»: ИЗ ОПЫТА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ **7**
Косолапова Ю. В., Морозова С. Ю. Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Проектирование, разработка и реализация образовательных продуктов по развитию эмоционального интеллекта у детей и взрослых» **8**
Образовательные продукты участников программы «Проектирование, разработка и реализация образовательных продуктов по развитию эмоционального интеллекта у детей и взрослых» **19**
Корябкина Е. В. Индивидуальный дневник участника тематической образовательной программы «„Океан“ – мир твоих возможностей» 19
Максимчук О. А. Тренинговое занятие для старших подростков «Колесо эмоций» 24
Евочко Е. В. Приёмы социально-эмоционального развития старших подростков в тематических программах дополнительного образования. Серия занятий 45
Деткова А. Л., Белолапова А. М., Герасьянова И. В. Персональная система посттренингового сопровождения развития эмоционального интеллекта педагога «Радость на работе» 84
Липченко Т. А. Тренинг для вожатых «Эмоциональный маяк» 110
РАЗДЕЛ № 2. ИЗ ОПЫТА РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ «РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ» **125**
Косолапова Ю. В., Морозова С. Ю., Дехаль С. Г., Илюхина М. С., Мальцев А. А. Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Развитие эмоционального интеллекта у детей и взрослых» **127**

Морозова С. Ю. Методические и дидактические материалы в помощь реализации программы «Рабочая тетрадь для слушателей программы повышения квалификации „Развитие эмоционального интеллекта у детей и взрослых“»..... 207
Мальцев А. А. Рефлексивные инструменты в процессе образовательной деятельности (из опыта ВДЦ «Океан»)..... 231
Морозова С. Ю., Мальцев А. А. Мастер-класс «Рефлексивные инструменты в процессе образовательной деятельности»..... 235
Илюхина М. С. Мастер-класс «Эмоциональный интеллект и его структура»..... 243
Примеры образовательных продуктов, разработанных участниками программы «Развитие эмоционального интеллекта у детей и взрослых»..... 252
Ооржак А. С. Технологическая карта занятия «Я и мои эмоции»..... 253
Перегримова И. П. Непосредственно образовательная деятельность «Наши эмоции»..... 258
Щукина Л. Л. Педагогический совет «Эмоциональный интеллект как средство повышения профессионального мастерства»..... 262
Лямина Т. Г. Квест-игра «Позитив»..... 267
Самсонова М. Н. Тренинг-игра «В мире эмоций»..... 275
Боброва Н. В., Шестернева М. Ф. Игра «В гостях у сказки»..... 278
ПОСЛЕСЛОВИЕ..... 282

Вступительное СЛОВО

Эмоциональный интеллект – это один из важнейших навыков XXI века. Умения распознавать свои эмоции, управлять ими, определять причину их появления, использовать в решении задач умения, которые помогают человеку быть более эффективным и успешным в быстро меняющемся, сложном и неоднозначном мире.

Вопросы развития эмоционального интеллекта привлекают внимание зарубежных и российских учёных и практиков, которые выделяют его роль не только в бизнесе, но и в образовании. Важность формирования эмоционально-интеллектуальной среды в образовательных учреждениях определяется запросом педагогов, мыслящих инновационно.

Успешный опыт развития эмоционального интеллекта у детей и взрослых имеет Всероссийский детский центр «Океан». В 2017 году педагогические работники Центра прошли обучение по программе «Развитие эмоционального интеллекта у детей и взрослых и создание эмоционально-интеллектуальной образовательной среды» в рамках программы «Лаборатория по созданию образовательных продуктов „Навыки XXI века“» Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее». Для сопровождения процессов

проектирования, разработки и реализации образовательных продуктов по развитию эмоционального интеллекта у детей и взрослых для педагогов была разработана одноимённая программа. Благодаря полученным знаниям и педагогическому сопровождению специалисты Центра создали семь образовательных продуктов, которые были апробированы и прошли рецензирование от внешних экспертов.

Один из них – программа повышения квалификации «Эмоции и интеллект: вместо или вместе», которая реализуется в Центре с 2018 года. Обучение по ней прошли 85 педагогов из 28 регионов. В свою очередь они стали разработчиками собственных продуктов и обогатили совместно создаваемую базу данных. Самые интересные идеи нашли отражение в данном сборнике.

Нет сомнений в том, что актуальность темы побуждает к выявлению оптимальных форм включения её в образовательную деятельность. Поэтому мы уверены, что наши разработки будут полезны и интересны для широкой педагогической аудитории. Учителя, педагоги дополнительного образования, воспитатели найдут в сборнике простые и эффективные инструменты развития эмоционального интеллекта у детей. Методистов и руководителей образовательных организаций заинтересуют программы повышения квалификации, как возможность профессионального развития педагогов.

Надеемся, что озвученные идеи и находки профессионально обогатят педагогов, вдохновят на поиск возможностей для развития у себя и в детях такого необходимого навыка XXI века, как эмоциональный интеллект.

ВЫРАЖАЕМ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ И БЛАГОДАРНОСТЬ:

– коллегам из Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее»: М. Ю. Михайловой, программному директору, Д. В. Сизареву, руководителю программы «Разработка», М. И. Катеевой, методисту, Н. Е. Рычка, ведущему методисту, К. Бандарёву, менеджеру образовательных программ, Н. В. Уфимцевой, тьютору Европейской ассоциации эмоциональных и культурных проектов (EASEIP), за неоценимый вклад в обучение педагогических работников Центра;

– педагогическим работникам Центра, которые смогли внедрить полученные знания в свою практику: Ю. В. Косолаповой, С. Г. Дехаль, С. Ю. Морозовой, А. А. Мальцеву, М. С. Карпушенко, А. Н. Аношкину, Н. В. Губенко, В. В. Ашихменой, А. Л. Детковой, А. М. Белолаповой, И. В. Герасьяновой, Е. В. Евочко, Е. В. Корябкиной, Т. А. Липченко, О. А. Максимчук, В. В. Дворцовой;

– слушателям программы повышения квалификации «Развитие эмоционального интеллекта у детей и взрослых», чьи разработки вошли в сборник: Л. Л. Щукиной (Томская область), А. С. Ооржак (Республика Тыва), Т. Г. Ляминой (Нижегородская область), И. П. Перегримовой (Курганская область), Н. В. Бобровой и М. Ф. Шестерневой (Иркутская область), М. Н. Самсоновой (Челябинская область).

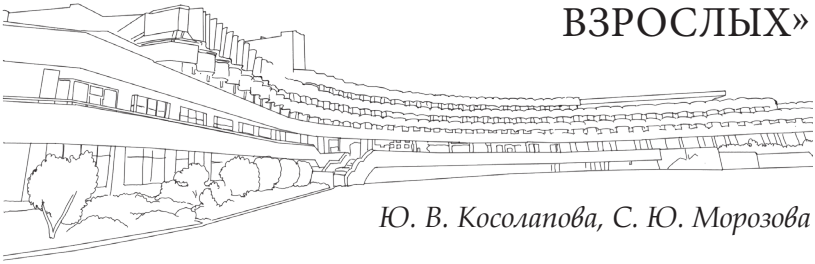
Раздел № 1.

ОБУЧЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ВДЦ «ОКЕАН»:

из опыта реализации программы
повышения квалификации

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«ПРОЕКТИРОВАНИЕ, РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ»



Ю. В. Косолапова, С. Ю. Морозова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Эмоциональный интеллект – это один из важнейших навыков XXI века. Благотворительный фонд «Вклад в будущее» Сбербанка России с целью развития данного навыка разработал программу «Лаборатория по созданию образовательных продуктов „Навыки XXI века“» и привлёк для её реализации в качестве партнёров 22 ведущие организации в сфере дополнительного и неформального образования детей, одной из которых стал ФГБОУ ВДЦ «Океан». На основе методик Фонда и опыта партнёров был создан общий банк дидактических инструментов по развитию эмоционального интеллекта.

Программа повышения квалификации «Проектирование, разработка и реализация образовательных продуктов по развитию эмоционального интеллекта у детей и взрослых» разработана сотрудниками отдела методической работы подготовки и повышения квалификации педагогических кадров ВДЦ «Океан» (МРППКПК) (ныне – отдел повышения квалификации и аттестации педагогических кадров).

Ведущая идея программы

Компетентностное развитие педагогов и сотрудников ВДЦ «Океан» посредством их включения в собственную и совместную деятельность по разработке эффективных образовательных инициатив в области развития эмоционального интеллекта у взрослых и детей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Содержание программы имеет модульную структуру, включает 4 модуля и носит практико-ориентированный характер. Каждый учебный модуль соответствует логической цепочке процесса создания новых образовательных продуктов и способствует приращению профессиональных компетенций участников программы в области разработки и внедрения этих продуктов в реальную педагогическую практику.

Первый модуль программы

«Введение в программу: от замысла до проектной идеи» – состоит из лекционных (12 часов) и практических (12 часов) занятий.

Целью данного модуля является формирование представлений об эмоциональном интеллекте и практике его развития. Участники программы узнают специфику эмоционального интеллекта, получат возможность тренировки способностей идентификации, использования, понимания и управления эмоциями у себя и других, разработают проектные идеи будущих образовательных продуктов в области развития эмоционального интеллекта.

Второй модуль программы

«Разработка образовательных продуктов» – состоит из лекционных (4 часа) и практических

(10 часов) занятий, а также включает 32 часа самостоятельной работы участников программы. Модуль способствует углублению знаний о феномене «эмоциональный интеллект» и способах его развития, направлен на разработку эскиза образовательного продукта и его внутренней экспертизы.

Третий модуль программы

«Апробация образовательных продуктов» – состоит из 34 часов практических занятий и предполагает активное включение участников программы в процесс апробации и осмысления её результатов.

Четвертый модуль программы

«Внешняя экспертиза образовательных продуктов» – состоит из практических занятий (6 часов) и самостоятельной работы (18 часов) участников программы. Итогом работы в рамках данного модуля станут сертифицированные образовательные продукты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Участники программы:
- сформируют общее представление об эмоциональном интеллекте и способах его развития у детей и взрослых;
- познакомятся с ведущими мировыми и отечественными практиками, способствующими развитию эмоционального интеллекта;
- решат широкий круг проблем собственной профессиональной компетентности в области развития эмоционального интеллекта;
- создадут собственный образовательный продукт для его последующей диссеминации.

Цель

Сопровождение процессов проектирования, разработки и реализации образовательных продуктов по развитию эмоционального интеллекта у детей и взрослых.

Категория обучающихся: педагоги и сотрудники ВДЦ «Океан».
Объём часов: 128 часов.
Форма обучения: очная.

Режим обучения: декабрь 2017 г. – май 2018 г.
Место обучения: ВДЦ «Океан».

№ п/п	Наименование разделов/ модулей	Всего часов	Аудиторные занятия		СР[1]	Форма контроля
			Л[2]	П[3]		
1.	Введение в программу: от замысла до проектной идеи	24	12	12	–	Презентация проектных идей будущих образовательных продуктов
2.	Разработка образовательных продуктов	46	4	10	32	Защита разработанных образовательных продуктов
3.	Апробация образовательных продуктов	34	–	34	–	Разработанные образовательные продукты
4.	Внешняя экспертиза образовательных продуктов	24	–	6	18	Сертифицированные образовательные продукты
Объём часов без итоговой аттестации		128	16	62	50	–
Итоговая аттестация		индивидуальные образовательные продукты по проблематике программы				

Примечания:

[1] СР – самостоятельная работа.
[2] Л – лекционные занятия.
[3] П – практические занятия.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ: ОТ ЗАМЫСЛА ДО ПРОЕКТНОЙ ИДЕИ»

Цель: формирование представлений об эмоциональном интеллекте и практике его развития.

Содержание модуля

Тема: «Знакомство с программой „Лаборатория по созданию образовательных продуктов «Навыки XXI века»“ Благотворительного фонда Сбербанка „Вклад в будущее“».

Партнёры программы в сфере дополнительного и неформального образования детей. Создание инструментов по развитию эмоционального интеллекта на основе методик Фонда и опыта партнёров. Мировая практика. Эффекты, зафиксированные по программам социально-эмоционального интеллекта.

Тема: «Что такое эмоциональный интеллект, структура и возможности его практического применения».

Как осознать свои эмоции и состояния. Как распознать эмоциональное состояние и изменить его в зависимости от задач.

Тема: «Схема „Информация – эмоция – действие – результат“».

Идентификация своих эмоций и эмоций других людей с помощью «Индикатора эмоций». Анализ видеофрагмента. Как сделать эмоции управляемым ресурсом.

Тема: «Идентификация эмоционального состояния у себя и других людей».

Азбука эмоций – ключевые понятия (эмоции, эмоциональные состояния, настроения, чувства), теории эмоций. Универсальные триггеры, действия и результат эмоций. Базовые эмоции: физиологические проявления, экспрессия, психологическое содержание. Тренировка способностей идентификации и понимания эмоций на примере видеороликов.

Тема: «Управление своим эмоциональным состоянием».

Управление своими эмоциями через тело, фокус и внутренний диалог. Тренировка управления эмоциями через упражнения и работу с видеофрагментами. «Внутренняя линза» и изменение ветки импульсивного реагирования.

Тема: «Пирамида логических уровней Роберта Дилтса».

Структурные элементы пирамиды логических уровней Роберта Дилтса. Перцептивная готовность восприятия мира. «Квантовая психология». Инвентаризация убеждений. Тренировка распознавания убеждений по видеофрагментам.

Тема: «Как просить, не требуя, или Ненасильственное общение».

Практика ненасильственного общения (ННО). Базовые положения ННО. Четыре составляющих ННО. Просьба и требование. Выражение благодарности. Практикум «Оценка и факт». Обсуждение конфликтных ситуаций с выходом из них с помощью техник ННО. Решение сложных ситуаций (кейсов) с использованием ННО. Представление того, как модель ННО может быть использована в педагогической практике.

Тема: «Методы управления эмоциями других».

Отработка техник для создания развивающей атмосферы в процессе урока, улучшения эмоционального климата. Ресурсная сила эмоций. Интерес как источник открытия новых возможностей. Примеры игр, упражнений и инструментария для создания среды, способствующей развитию эмоционального интеллекта учащихся. Копилка педагога: разработка упражнений на основе знаний и материалов программы.

Тема: «Программа „Социально-эмоциональное развитие детей“».

Понимание социального мира через социальную компетентность, самоосознанность, навыки взаимоотношений, управление своими эмоциями, ответственное принятие решений. Как мы можем развивать социальный и эмоциональный интеллект детей: опыт слушателей.

Тема: «Четыре подхода к социально-эмоциональному развитию детей».

Как мы можем развивать социальный и эмоциональный интеллект детей: из личного опыта. Практики социально-эмоционального развития.

Тема: «Дидактический инструментарий социально-эмоционального развития детей».

Эмоционально-интеллектуальный путеводитель группы, отработка техник для создания развивающей атмосферы в классе, школе, улучшения эмоционального климата на примере создания ЭИ – путеводителя группы.

Тема: «Разработка проектных идей будущих образовательных продуктов».

Проектировочная сессия.

Форма контроля: презентация проектных идей будущих образовательных продуктов.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «АПРОБАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ»

Цель: активное включение участников программы в процесс апробации образовательных продуктов по развитию эмоционального интеллекта детей и взрослых.

Содержание модуля

Тема: «Взаимопосещение участников программы занятий друг друга».

Проведение профессиональных проб. Осмысление результатов апробации образовательных продуктов.

Тема: «Подведение итогов апробации».

Проведение круглого стола. Рефлексия полученного опыта. Выявление уровня эффективности, ценности обретенного опыта, осознание профессиональных изменений, полученных в результате обучения.

Формы контроля: защита разработанных образовательных продуктов.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ВНЕШНЯЯ ЭКСПЕРТИЗА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ»

Цель: проведение внешней экспертизы образовательных продуктов сотрудниками «Лаборатории по созданию образовательных продуктов „Навыки XXI века“».

Содержание модуля

Тема: «Доработка образовательных продуктов».

Корректировка дидактического пакета образовательных продуктов по итогам апробации. Консультирование участников программы.

Тема: «Внешняя экспертиза».

Оценка качества и эффективности образовательных продуктов. Ознакомление с методическими рекомендациями внешних экспертов. Подготовка образовательных продуктов к процедуре диссеминации.

Форма контроля: сертифицированные образовательные продукты.

Календарный учебный график реализации программы

Цель: сопровождение процессов проектирования, разработки и реализации образовательных продуктов по развитию эмоционального интеллекта у детей и взрослых.

Категория обучающихся: педагоги и сотрудники ВДЦ «Океан».
Объём часов: 128 часов.
Форма обучения: очная.
Режим обучения: декабрь 2017 г. – май 2018 г.
Место обучения: ВДЦ «Океан».

Дата	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия		СР[1]	ФИО преподавателя
			Л[2]	П[3]		
Модуль «Введение в программу: от замысла до проектной идеи»						
22 декабря 2017 г.	Знакомство с программой «Лаборатория по созданию образовательных продуктов „Навыки XXI века“» Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее»	1	1	–	–	Сизарев Дмитрий Сергеевич, руководитель программы «Лаборатория по созданию образовательных продуктов „Навыки XXI века“»

Дата	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия		СР[1]	ФИО преподавателя
			Л[2]	П[3]		
22 декабря 2017 г.	Что такое эмоциональный интеллект, его структура и возможности практического применения	2	1	1	–	Уфимцева Надежда Владиславовна, тьютор Европейской ассоциации эмоциональных и культурных проектов (EASEIP); Катеева Марина Ивановна, психолог, коучинговый центр «Синергос»
	Схема «информация – эмоция – действие – результат»	2	1	1	–	
	Идентификация эмоционального состояния у себя и других людей	3	1	2	–	
	ИТОГО за день	**8**	**4**	**4**	**–**	**–**
23 декабря 2017 г.	Управление своим эмоциональным состоянием	2	1	1	–	Уфимцева Надежда Владиславовна, тьютор Европейской ассоциации эмоциональных и культурных проектов (EASEIP) (г. Москва); Катеева Марина Ивановна, психолог, коучинговый центр «Синергос» (г. Москва)
	Пирамида логических уровней Р. Дилтса	2	1	1	–	
	Как просить, не требуя, или Ненасильственное общение	2	1	1	–	
	Методы управления эмоциями других	2	1	1	–	
	ИТОГО за день	**8**	**4**	**4**	**–**	**–**
24 декабря 2017 г.	Программа «Социально-эмоциональное развитие детей»	1	1	–	–	Сизарев Дмитрий Сергеевич, руководитель программы «Лаборатория по созданию образовательных продуктов „Навыки XXI века“» (г. Москва), Рычка Нина Евгеньевна, психолог, программа «Лаборатория по созданию образовательных продуктов „Навыки XXI века“» (г. Москва)
	Четыре подхода к социально-эмоциональному развитию детей	2	2	–	–	
	Дидактический инструментарий социально-эмоционального развития детей	2	1	1	–	
	Разработка проектных идей будущих образовательных продуктов	3	–	3	–	

Дата	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия		СР[1]	ФИО преподавателя
			Л[2]	П[3]		
	ИТОГО за день	**8**	**4**	**4**	**–**	**–**
ИТОГО за модуль		**24**	**12**	**12**	**–**	**–**
Модуль «Разработка образовательных продуктов»						
Январь – Февраль 2018 г.	Структура образовательного продукта: что, зачем и как?	4	2	2	–	Сотрудники отдела МРППКПК ВДЦ «Океан»: Дехаль С. Г., Мальцев А. А., Илюхина М. С., Косолапова Ю. В., Морозова С. Ю.
	Эскиз образовательного продукта	26	–	2	24	
	Внутренняя экспертиза образовательных продуктов	4	–	4	–	
	Подготовка образовательных продуктов для апробации в реальных условиях педагогической практики	12	2	2	8	
ИТОГО за модуль		**46**	**4**	**10**	**32**	**–**
Модуль «Апробация образовательных продуктов»						
Март – апрель 2018 г.	Взаимопосещение занятий участников программы	30	–	30	–	Участники программы и сотрудники отдела МРППКПК ВДЦ «Океан»
	Подведение итогов апробации	4	–	4	–	
ИТОГО за модуль		**34**	**–**	**34**	**–**	**–**
Модуль «Внешняя экспертиза образовательных продуктов»						
Май 2018 г.	Доработка образовательных продуктов	16	–	4	12	Участники программы и сотрудники отдела МРППКПК ВДЦ «Океан», сотрудники «Лаборатории по созданию образовательных продуктов „Навыки XXI века“» (г. Москва)
	Внешняя экспертиза	8	–	2	6	

Дата	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия		СР[1]	ФИО преподавателя
			Л[2]	П[3]		
ИТОГО за модуль		**24**	**–**	**6**	**18**	**–**
Общее количество часов		**128**	**16**	**62**	**50**	**–**

Примечания:

[1] СР – самостоятельная работа.

[2] Л – лекционные занятия.

[3] П – практические занятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
2. Сьюзан, Д. Эмоциональная гибкость: как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы и жизни. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 302 с.
3. Карузо, Д., Сэловей, П. Эмоциональный интеллект руководителя: как развить и применить. – СПб.: Питер, 2017. – 320 с.
4. Сергиенко, Е. А., Марцинковская, Т. Д., Изотова, Е. Т., Лебедева, Е. И., Уланова, А. Ю. Комплекс дидактических материалов программы «Социально-эмоциональное развитие детей» Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» [Электронный ресурс]. – М.: ООО «УП ПРИНТ», 2017 г. – 160 с. – Режим доступа: https://numl.org/.979901, свободный. – Загл. с экрана.
5. Розенберг, М. Язык жизни. Ненасильственное общение. – Киев: София, 2009. – 272 с.
6. Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. – СПб: Питер, 2018. – 334 с.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ
УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

«ПРОЕКТИРОВАНИЕ, РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ»

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ДНЕВНИК УЧАСТНИКА ТЕМАТИЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «„ОКЕАН“ – МИР ТВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ»

Е. В. Корябкина

ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОДУКТЕ

Индивидуальный дневник участника тематической образовательной программы «„Океан“ – мир твоих возможностей» (далее – образовательный продукт) разработан ФГБОУ ВДЦ «Океан» в рамках программы «Лаборатория по созданию образовательных продуктов „Навыки XXI века“» Благотворительного фонда «Вклад в будущее».

Материалы апробированы на базе ФГБОУ ВДЦ «Океан» в течение месяца с 26 марта по 26 апреля 2018 года. Экспертиза образовательного продукта состоялась в июне 2018

года. Согласно полученному экспертному заключению[1] психовозрастные особенности целевой аудитории потребителей образовательного продукта учтены. Структурированная форма дневника как форма фиксации процесса самопознания, выделение в качестве содержания таких жизненно важных для подростков тем, как презентация себя миру и знакомство со сверстниками, понимание своих эмоций и возможность отметить свои достижения делают «Индивидуальный дневник» привлекательной для подростков формой самостоятельной психологической работы. В то же время педагогам совместная с детьми работа по заполнению дневника помогает определить задачи развития каждого ребёнка в программе, повысить их мотивацию участия в ней, построить маршруты развития детей, выстроить вместе с ними график их участия в кружках, событиях и др. Предложенные в представленных материалах технологические и методические решения способствуют реализации требований ФГОС общего образования в части формирования личностных компетенций и метапредметных навыков. Содержание и логическая структура «Индивидуального дневника» не противоречат общепринятым научным концепциям в сфере социально-эмоционального развития детей, что позволяет использовать их в системе общего образования и практиках повышения квалификации педагогических работников. Индивидуальный дневник участника тематической образовательной программы «„Океан“ – мир твоих возможностей» может использоваться во внеурочных курсах социально-эмоционального развития подростков и старшеклассников, в системе дополнительного образования детей.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель: обеспечить продвижение участника программы в её событийном пространстве, акцентируя внимание на постепенно раскрывающийся потенциал собственной личности-индивидуальности.

Предполагаемые результаты

- Позитивный опыт целенаправленной деятельности;
- построение и проживание ребёнком нового образа себя, образа своего Будущего;
- позитивный опыт и рефлексия своего изменения.

[1] Экспертное заключение подготовлено Сафуановой О. В., к. п. н.

Предполагаемые эффекты

1. Дневник – это творческий продукт ребёнка, отражающий его изменения, помогающий пробудить творческие возможности ребёнка. Его можно украшать, придумывать обложку, на его просторах можно делиться своими мыслями с друзьями... Для того чтобы через несколько лет вернуться к нему и радостно удивиться: «Ого! Это всё Я!». И, уже повзрослев, напитаться энергетическим потенциалом личностного ресурса из детства.
2. Дневник – это погружение ребёнка в процесс своего изменения и опосредованное овладение им.
3. Дневник – это развивающий ресурс личности – жизненная опора, обеспечивающая потребность ребёнка в психологической и социокультурной безопасности и творческой самореализации, внутренняя сила, взятая как стратегия поведения.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ

1. На стадии разработки тематической образовательной программы смены происходит согласование содержания «Индивидуального дневника» с учётом особенностей тематической программы, вносятся необходимые добавления.
2. Дополненный дневник распечатывают – по одному на каждого ребёнка и передают все экземпляры вожатым отрядов.
3. Вожатые выдают дневники на «Огоньке знакомств», цель которого настроить детей на позитивный эмоциональный лад, определить тональность их будущих взаимоотношений. Вожатым нужно провести «Огонёк» так, чтобы он получился душевным, интересным и запомнился детьми на всю жизнь. «Огонёк знакомств» обычно проходит в завершении второго дня программы смены. Перед вручением дневников вожатые объясняют ребятам задачу этого инструмента.
4. Работа с дневником – творческий процесс, который имеет процессуальную свободу, но есть определённые «вехи», важные для педагогической деятельности вожатых и организации образовательного процесса в рамках программы:

– определение задач развития ребёнка в программе, мотивирование на участие;
– определение и построение маршрута развития, соответственно выстраивается график или расписание участия в кружках, событиях и др.;
– отработка определенных заданий дневника, которые связаны с содержанием программы и др.

Соответственно, вожатый должен помочь ребёнку осуществить авторский маршрут развития, скоординировать его интересы и возможности мастерских, лабораторий и пр.; в последующие дни смены предусмотреть работу ребёнка с дневником, выделить время для этой работы, а также интересоваться теми изменениями, которые для себя обозначает ребёнок, и давать ему поддерживающую и обратную связь. Если необходимо, можно обращаться к педагогу-психологу.

5. По завершении программы на «Огоньке прощания» каждый ребёнок рассказывает о своих изменениях и выводах, которые он обозначил в дневнике и которые вошли в его сердце. Вожатый обсуждает с детьми роль каждого в коллективе, роль отряда для каждого ребёнка, атмосферу взаимодействия и тональность отношений. Обязательные элементы «Огонька прощания» – благодарность каждому за совсем незаметные (вроде бы), но очень важные для отряда поступки, поддержка и советы на будущее, а ещё – вдохновение: хорошо, если ребёнок уезжает домой с какой-то мечтой.

Содержание «Индивидуального дневника»

1. Титульный лист дневника участника программы.
2. История 1. Знакомство.
3. История 2. Мой маршрут развития.
4. История 3. Ты можешь назвать её сам.
5. История 4. Невозможное сегодня станет возможным завтра!
6. История 5. Мои друзья.
7. История 6. Мой труд. Трудность. Я могу!
8. История 7. МЫ.
9. История 8. Наш город счастья.
10. История 9. Итоги.
11. История 10. Мои достижения.
12. История 11. Продолжение следует…
13. История 12. Адреса моих друзей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
2. Карузо, Д., Сэловей, П. Эмоциональный интеллект руководителя: как развить и применять. – СПб.: Питер, 2017. – 320 с.
3. Конли, Ч. Эмоциональные уравнения. – М.: АСТ, 2014. – 320 с.

О. А. МАКСИМЧУК

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ «КОЛЕСО ЭМОЦИЙ»

ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОДУКТЕ

Тренинговое занятие «Колесо эмоций» для старших подростков 15-17 лет (далее – образовательный продукт) разработано в рамках программы «Лаборатория по созданию образовательных продуктов „Навыки XXI века“» Благотворительного фонда «Вклад в будущее».

Материалы тренингового занятия апробированы на базе ФГБОУ ВДЦ «Океан» в марте 2018 года. Экспертиза образовательного продукта состоялась в мае 2018 года. Согласно экспертному заключению[1], тренинговое занятие разработано с учётом психологических особенностей подростков и специфики групповой работы; предложенные технологические и методические решения способствуют реализации требований ФГОС общего образования. Образовательный продукт рекомендован к использованию:

- во внеурочных курсах социально-эмоционального развития старших подростков;
- в системе дополнительного образования детей.

[1] Экспертное заключение подготовлено Сафуановой О. В., к. п. н.

Пояснительная записка

В соответствии с требованием ФГОС, одним из показателей результативности обучающихся являются навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением, т. е. сформированная регуляция эмоциональных состояний, вербализация эмоциональных впечатлений и эмоциональных отношений к событиям окружающего мира и т. п. Проблема организации учебного процесса, направленного на развитие эмоционального интеллекта, является одной из самых острых в современном образовании. Для решения этой проблемы в рамках ВДЦ «Океан» требуются тренинговые занятия с подростками.

Теоретическими основаниями тренингового занятия являются научная концепция эмоционального интеллекта, разработанная профессорами Йельского университета и университета Нью-Гемпшир (П. Сэловей, Д. Карузо, Д. Майер), и программа «Социально-эмоциональное развитие детей», разработанная коллективом российских учёных во главе с доктором психологических наук Е. А. Сергиенко.

Содержание тренинга «Колесо эмоций»

Цель: знакомство с техниками управления своим эмоциональным состоянием.

Задачи:

- познакомить участников с понятиями «эмоции», «чувства», «эмоциональный интеллект», «эмоциональное состояние»;
- научить идентифицировать собственные эмоции и причины их возникновения;
- апробировать техники управления эмоциями на практике.

Категория участников (возраст): старшие подростки 15-17 лет.

Количество участников: 12-15 человек.

Ресурсное обеспечение: проектор, экран (электронная доска), компьютер (ноутбук).

Планируемые результаты

Участники тренинга:
- узнают ключевые понятия теории эмоционального интеллекта;
- научатся идентифицировать свои эмоции;
- составят набор техник управления своими эмоциями.

Хронометраж тренинга

Общее время – 120 минут:
1-й этап. Предкоммуникативный – 15 минут.
2-й этап. Проблематизация – 60 минут.
3-й этап. Подведение итогов – 15 минут.

ХОД ТРЕНИНГА

1-й этап. Предкоммуникативный

1. Знакомство. Ведущий представляется и предлагает участникам написать свои имена и прикрепить бейджи к своей одежде.
   Ресурсное обеспечение: флипчарт, бумага, маркеры, ручки, раздаточный материал, бейджи (или стикеры и булавки).
2. Разминка. Ведущий предлагает выполнить ряд упражнений (Приложение № 6):
   - «Давайте поздороваемся»;
   - «Эмоциональное интервью»;
   - «Подари улыбку».

2-й этап. Проблематизация

1. Постановка задачи. Ведущий озвучивает тему тренингового занятия – «Колесо эмоций» – и предлагает обсудить вопросы:
   1) Что такое эмоциональный интеллект?
   2) Зачем он нужен?

   Затем ведущий организует дискуссию и записывает все высказывания ребят на флипчарте. После демонстрирует на экране слайд, где раскрывает понятие ЭИ.
   Введение правил поведения. Ведущий предлагает участникам ввести правила поведения (Приложение № 1) на тренинге, объясняет, что это необходимо для продуктивного взаимодействия и сотрудничества. Участники по желанию могут предлагать свои дополнения к правилам.
2. Работа с основными понятиями. Действия

ведущего состоят из двух шагов:

1) Ведущий организует беседу на тему «Что такое эмоции?». Ответы детей записывает на флипчарте. Демонстрирует на экране слайд с теоретическим материалом.
2) Ведущий делит участников на группы по 3-5 человек, даёт задание перечислить все эмоции, которые они знают, и записать их на листе бумаги. Каждая группа перечисляет записанные эмоции, и ведущий подводит участников к тому, что у всех людей есть базовые эмоции. Он представляет и раздаёт распечатку с базовыми эмоциями (Приложение № 2).

3. Сопоставление понятий «чувство» и «эмоция». Действия ведущего состоят из двух шагов.
   1) Ведущий задает детям вопрос (иногда дети опережают ведущего и сами задают его): «Есть ли различия между эмоциями и чувствами? Если да, то какие?». Ответы записываются на флипчарте.
   2) Ведущий представляет слайд с теоретическим материалом по этому вопросу. Можно раздать участникам распечатанные материалы (Приложение № 3).
4. «Провокационное задание». Ведущий поочерёдно выполняет два шага:
   1) Ведущий даёт участникам задание: «Разделите эмоции, которые вы записали в группах, на две колонки. В первую войдут те, которые делают человека счастливым (положительные эмоции), во вторую – те, которые делают его несчастным (отрицательные эмоции)». Цель: преодоление стереотипа о существовании плохих и хороших эмоций.
   2) Ведущий проводит обсуждение.
5. Эмоциональная разминка. Ведущий предлагает выполнить упражнение «Эмоциональный телефон». Цель: активизировать способность детей воспринимать и проявлять эмоции средствами мимики и пантомимики, управлять собственными эмоциями, разрядить атмосферу в группе.

   Ведущий совместно с участниками обсуждает, где и по какой причине произошёл сбой и с чем это может быть связано.
6. Знакомство с «Индикатором эмоций». Ведущий даёт задание участникам: «Посмотрите на изображение „Индикатора эмоций“» (Приложение № 4). Цель техники: создание и поддержка комфортной эмоционально-интеллектуальной среды, развитие у участников способностей идентификации, понимания эмоций, использования эмоций в решении задач, управления эмоциями, навыков общения, ответственного принятия решений.

1) Подумайте, каков уровень эмоций, которые вы испытываете, и выберите на оси x точку, которая наилучшим образом характеризует ваше состояние от –5 (очень неприятные эмоции) до +5 (очень приятные эмоции).
2) Далее оцените свой уровень энергии и выберите на оси y точку от –5 (очень низкий уровень энергии) до +5 (очень высокий уровень энергии).
3) Нанесите на рисунок оба выбранных числа.
4) Как только вы определили своё «местонахождение» на «Индикаторе», подумайте, почему вы испытываете именно эту эмоцию, какие могут быть причины.
5) В качестве инструмента для самостоятельной работы ведущий может предложить детям список вопросов, который при регулярном использовании поможет им развить способности эмоционального интеллекта (Приложение № 6).
6) Ведущий делит участников на группы по 2-3 человека, раздает им маленькие листочки бумаги с написанными на них названиями эмоций (Приложение № 2), предлагает участникам распределить эти эмоции по соответствующим квадратам. При обсуждении просит участников обосновать свой выбор.

7. Способы управления эмоциями.
   1) Ведущий предлагает участникам обсудить несколько вопросов и фиксирует ответы на флипчарте:
      — Как сознательно перейти из одного квадрата в другой?
      — Что можно сделать, чтобы поддержать или изменить вашу эмоцию?
      — Кто управляет: эмоции тобой или ты ими?
   2) Чтобы научиться управлять эмоциями, нужно научиться их осознавать. Ведущий кратко рассказывает об эмоциональной цепочке реагирования, акцентирует внимание на разнице между импульсивной реакцией и сознательной реакцией.
   3) Ведущий предлагает выполнить задание «Что я делаю, чтобы управлять своими эмоциями?». Делит участников на группы по 3-4 человека. Просит участников составить свой список способов управления эмоциями и записать способы перехода из одного квадрата «Индикатора эмоций» в другой (например, из жёлтого в зелёный). Затем обсуждает с участниками способы управления эмоциями.
   4) Ведущий проводит серию упражнений на управление эмоциональным состоянием (Приложение № 7):
      — релаксация при помощи образов и визуализации;

— дыхательные упражнения;
— мышечная релаксация;
— медитация.

3-й этап. Подведение итогов

Письменная рефлексия. Ведущий подводит итоги занятия, просит устно восстановить ход занятия и заполнить бланки обратной связи (Приложение № 5).

Шеринг. Ведущий просит участников по желанию рассказать о своих приобретениях, переживаниях, эмоциональном состоянии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
2. Розенберг, М. Язык жизни. Ненасильственное общение. – Киев: София, 2009. – 272 с.
3. Сергиенко, Е. А., Марцинковская, Т. Д., Изотова, Е. Т., Лебедева, Е. И., Уланова, А. Ю. Комплекс дидактических материалов программы «Социально-эмоциональное развитие детей» Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» [Электронный ресурс]. – М.: ООО «УП ПРИНТ», 2017 г. – 160 с. – Режим доступа: https://numl.org/.979901, свободный. – Загл. с экрана.
4. Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. – СПб.: Питер, 2018. – 334 с.

Приложение № 1

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ТРЕНИНГЕ

1. Общение по принципу «здесь и сейчас». Во время тренинга необходимо говорить только о том, что волнует вас именно сейчас, обсуждать то, что происходит с вами в группе.
2. Доверительный стиль общения и искренность в общении. Обращаться к участникам нужно по имени. Нельзя говорить о присутствующих в третьем лице. Если нет желания высказаться искренне, лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.
3. Персонификация высказываний и отказ от обезличенных суждений. Предложения должны звучать именно от себя (например, «Я думаю, что…»), а также не должно быть безадресности (например, «многие (все, большинство) осуждают меня»).
4. Конфиденциальность всего происходящего в группе. Всё, что происходит во время социально-педагогического тренинга (СПТ), не разглашается и не выносится за пределы группы. Это помогает быть искренним, способствует самораскрытию.
5. Недопустимость оценочных суждений членов группы. При обсуждении происходящего важно оценивать не участника, а только его действия и поведение. Например, вместо «Ты мне не нравишься!», следует сказать: «Мне не нравится твоя манера поведения!».
6. Уважение говорящего и правило «Стоп». Когда высказывается кто-то из членов группы, остальные его внимательно слушают (не перебивая и не комментируя), давая возможность сказать то, что он хочет. Правило «Стоп» гласит, что каждый участник имеет право отказаться от участия в задании без объяснения причин. Если в какой-то момент тренинга участник не готов говорить об обсуждаемой проблеме, он также может сказать: «Стоп».
7. Активное участие во взаимодействии между членами группы. Только участник, активно работающий в группе, может почерпнуть из неё что-то для себя.

Приложение № 2

Эмоциональный термометр

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Интерес			Ожидание			Настороженность			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Безмятежность			Радость			Восторг			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Принятие			Доверие			Восхищение			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тревога			Страх			Ужас			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Растерянность			Удивление			Изумление			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Грусть			Печаль			Горе			

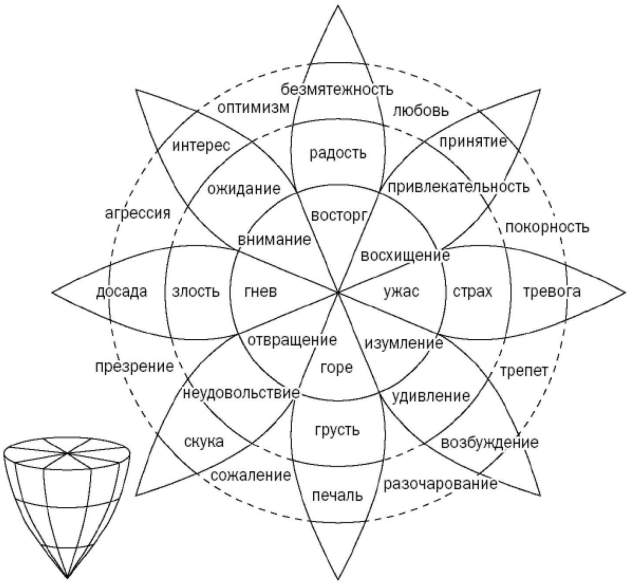
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Скука			Неудовольствие			Отвращение			

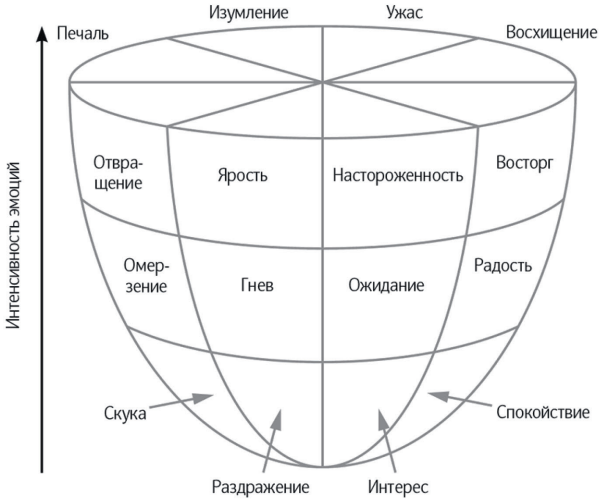
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Досада			Злость			Гнев			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Смущение			Стыд			Вина			

Приложение № 3

Структура эмоций по теории Р. Плутчика

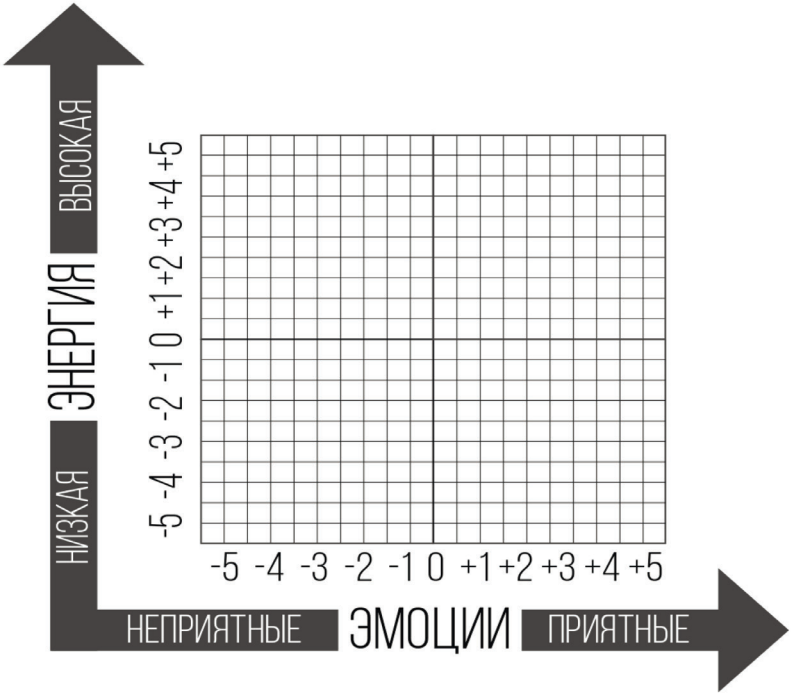




Приложение № 4

ИНДИКАТОР ЭМОЦИЙ Д. КАРУЗО

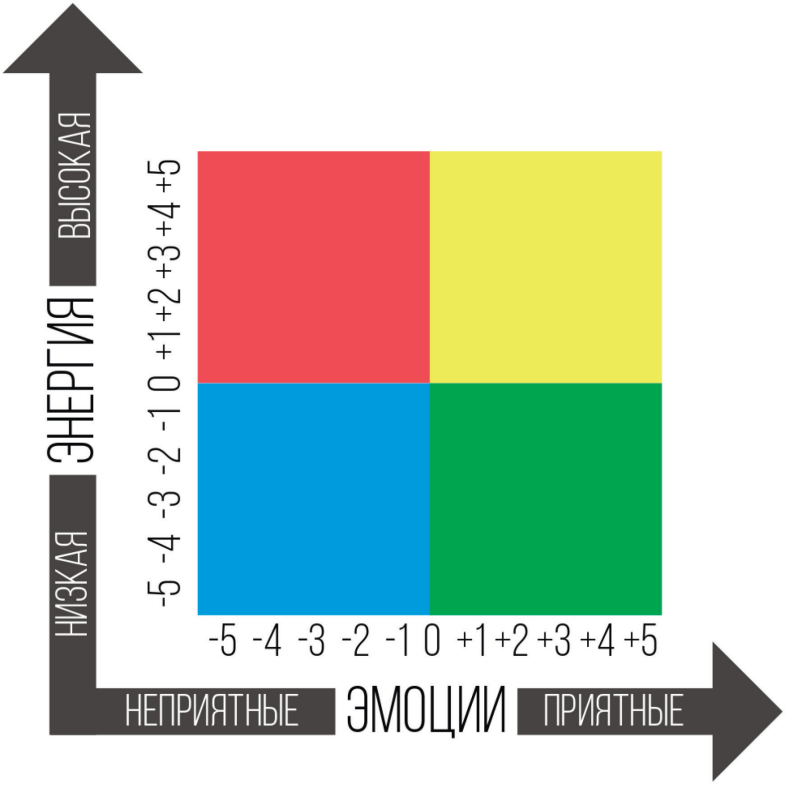
В основе этого инструмента лежат два компонента эмоций: позитивность и энергия. По оси *x* откладывается степень позитивности (приятности) эмоций: от неприятных эмоций до приятных. На оси *y* – уровень энергии: от низкого уровня до высокого.



В зависимости от уровней энергии и позитивности эмоция окажется в одном из четырёх квадратов.

1. Эмоции в красном квадрате характеризуются как неприятные и высокоэнергетические, например, злость, тревога.
2. Эмоции в синем квадрате обычно неприятны и характеризуются низким уровнем энергии – сюда входят такие эмоции, как скука, печаль.

3. Эмоции в зелёном квадрате – приятные низкоэнергетические эмоции – включают принятие, безмятежность и доверие.
4. Эмоции в жёлтом квадрате приятные и высокоэнергетические – это восхищение, радость и восторг.



Приложение № 5

БЛАНК ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

1. Было ли полезно для тебя это занятие?

А. Да. Б. Нет.

2. Опиши тремя предложениями своё эмоциональное отношение к занятию:

_____

_____

_____

3. Что нужно знать, чтобы управлять своими эмоциями?

_____

_____

_____

4. Наше занятие было насыщено разной информацией и событиями. Что для тебя было особенно значимо и интересно?

_____

_____

_____

Дата: Пол: Возраст:

Приложение № 6

УПРАЖНЕНИЯ ТРЕНИНГА

УПРАЖНЕНИЕ «ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ!»

Цель: снятие напряжения, создание позитивной атмосферы, настройка на работу.

Ход упражнения: упражнение проходит в три шага. В конце каждого из них будет звучать колокольчик, который говорит о переходе к следующему шагу.

Инструктаж участников:

- поздоровайтесь так, как будто вы незнакомые люди на официальном приёме (2-3 минуты;
- поздоровайтесь так, как будто вы знакомые или хорошие соседи, которые встретились в магазине (2-3 минуты);
- поздоровайтесь так, как будто вы очень хорошие друзья, которые давно не виделись и рады друг другу (2-3 минуты).

Важно акцентировать внимание ребят в начале упражнения на том, чтобы они выдерживали контекст каждой заданной ситуации (образно, в мимике, в теле)!

После упражнения проводится короткое обсуждение: кому как больше нравилось здороваться, как себя чувствуют участники, какие эмоции они испытывали в каждой из заданных ситуаций.

УПРАЖНЕНИЕ «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ»

Цель: развитие умения слушать партнёра, совершенствование коммуникативных навыков участников, сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

Ход упражнения: участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнёром. Затем каждый готовит и озвучивает краткое представление своего собеседника. Главная задача – подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других.

Инструктаж участников: «Разбейтесь на пары и обсудите, с каким эмоциональным настроем каждый из вас пришёл на этот тренинг, что ожидаете от этого тренинга, какие эмоции

испытываете сейчас, что сюда привело, какое эмоциональное состояние характеризует вас по жизни (весельчак, печалька и т. д.). (При обсуждении спросите участников, были ли сложности и в чём, что давалось легче.)».

УПРАЖНЕНИЕ «ПОДАРИ УЛЫБКУ» (2-3 МИНУТЫ)

Цель: создание атмосферы единства, повышение позитивного настроя, развитие умения выражать своё эмоциональное состояние.

Ход упражнения: участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа. Важно при этом смотреть друг другу в глаза.

«Провокационное задание»

Цель: преодоление стереотипа о существовании плохих и хороших эмоций.

Инструктаж участников: «Разделите те эмоции, которые вы записали в мини-группах раньше, на две колонки. В первую войдут те эмоции, которые делают человека счастливым (положительные эмоции), во вторую – те, которые делают человека несчастным (отрицательные эмоции)».

Обсуждение написанного можно проводить через парадокс: сначала предложить детям разделить эти эмоции, а затем примерами из жизни показать, как злость при отстаивании своих границ или проживание печали могут подарить человеку ощущение счастья или радости. Здесь очень важно, чтобы сам педагог разделял представление о том, что нет плохих и хороших эмоций, они просто есть, их важно осознавать, принимать и управлять ими.

Как показывает практика, уже в процессе выполнения этого задания, при обсуждении в группах, у ребят возникают разногласия и сомнения: одни хотят одну и ту же эмоцию разместить в первой колонке, другие – во второй. Именно благодаря энергии этих разногласий и сомнений вводится представление о том, что нет хороших и плохих эмоций. Эмоции – это врожденная реакция нашей психики и физиологии на внешние раздражители. Субъективно их можно переживать как приятные и непри-

ятные. Данный вопрос можно обсуждать в ходе живого полилога.

УПРАЖНЕНИЕ «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН»

Цель: активизировать способность детей воспринимать и проявлять эмоции с помощью мимики и пантомимики, способствовать осознанному управлению участников собственными эмоциями, разрядить атмосферу в группе.

Ход упражнения: участники становятся друг за другом так, чтобы видеть перед собой спину стоящего спереди. Не оборачиваются, не разговаривают. Стоящему в конце участнику ведущий показывает написанную на бумаге эмоцию. Задача – показать эту эмоцию впереди стоящему при помощи только мимики и пантомимики. Как только участник понимает, какую эмоцию ему показывают, он молча кивает головой, разворачивается к участнику, стоящему впереди, аккуратно хлопает его по плечу и показывает ему ту эмоцию, которую он увидел и понял. Так продолжается до участника, стоящего в начале шеренги. Затем, начиная с последнего угадывающего, каждый участник называет ту эмоцию, которую он увидел и понял.

После следует обсуждение: где и по какой причине произошёл сбой (если он произошёл) и с чем это может быть связано.

УПРАЖНЕНИЕ «ИНДИКАТОР ЭМОЦИЙ»[2]

Цель: создание и поддержка комфортной эмоционально-интеллектуальной образовательной среды в классе, развитие у учеников способностей идентификации, понимания эмоций и навыков управления ими, использования в решении задач, а также навыков общения, ответственного принятия решений.

Список вопросов для «Индикатора эмоций», который при регулярном использовании поможет развить эмоциональный интеллект:

Способности ЭИ	Вопросы для развития навыков
Распознавание эмоций	В какой точке «Индикатора эмоций» вы сейчас находитесь?

[2] Для выполнения задания ознакомьтесь с «Индикатором эмоций» и инструкцией к нему, расположенными в Приложении № 4.

Способности ЭИ	Вопросы для развития навыков
Понимание эмоций	Почему вы испытываете именно эту эмоцию?
Называние эмоций	Какое слово наилучшим образом отражает ваше состояние?
Выражение эмоций	Как вы проявляете свои эмоции? Как вы показываете другим свои эмоции? С помощью лицевой экспрессии, языка тела, поведения или ещё чего-либо?
Управление эмоциями	Эта эмоция помогает вам в настоящий момент? Если да, то как вы будете её поддерживать? Если нет, как вы собираетесь изменить эту эмоцию?

Ведущему рекомендуется вести дневник эмоциональных состояний в течение дня, пользуясь «Индикатором эмоций». В конце недели проанализировать координаты ваших состояний и записи в дневнике – возможно, вы увидите какую-нибудь закономерность. Например, вы чувствуете усталость по утрам, когда приходите в школу? Если это так, то что вы можете сделать, чтобы повысить свой уровень энергии? Может, вам следует больше спать? Или вы чувствуете тревогу уже пятый день подряд? Что явилось причиной этой эмоции? Подумайте, как ваше настроение влияет на вашу способность вовлечь учеников в учебный процесс. Подготовьте свои наблюдения, когда соберётесь познакомить учеников с этим инструментом.

Приложение № 7

ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ СВОИМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ

Цель: научить подростков расслабляться.

Рекомендация: желательно создать такие условия, чтобы в помещение во время релаксации никто не входил, не было яркого света. Рекомендуется включить тихую, спокойную музыку.

РЕЛАКСАЦИЯ ПРИ ПОМОЩИ ОБРАЗОВ И ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Инструкция: «Сядьте удобно. Закройте глаза, опустите плечи. Старайтесь не скрещивать руки и ноги. Руки или положите на колени, или опустите, пусть они висят свободно. Ноги поставьте так, чтобы подошва ступней полностью соприкасалась с полом. Не поджимайте их под себя.

Теперь, когда вы сидите удобно, мы начинаем расслабляться. Обратите внимание на свои руки. Освободите большие пальцы, указательные, средние, мизинцы. Проверьте, вся ли кисть свободна. Расслабьте предплечья, плечи. А теперь представьте, что наши руки налились тяжестью и вы уже не можете их поднять. Пусть они отдыхают, они уже потрудились сегодня.

Теперь обратитесь к ногам. Почувствуйте, как расслабляются пальцы ног, ступни наливаются тяжестью и давят в пол. Расслабляются голени, колени, бёдра. Теперь вы чувствуете, как ноги, расслабленные и тяжёлые, отдыхают.

Расслабьте спину. Для этого опустите плечи, проверьте, расслаблены ли мышцы спины. Расслаблен ли живот?

Расслабляя тело, продвигайтесь выше. Не напряжена ли ваша шея? Если да, то найдите удобную позу: наклоните голову к плечу, опустите вперёд или откиньте назад.

Наконец, расслабьте мышцы лица. Проверьте, не напряжены ли они. Представьте, что художник взял самую мягкую кисточку и провёл по вашим щекам, по векам, по лбу. Стало тепло

и спокойно. Проверьте, не напряжены ли язык, губы, челюсти?

Теперь, когда вы полностью расслаблены, представьте, что вы находитесь в самом приятном месте. Для кого-то это может быть море, для кого-то – луг или лес, а для кого-то – своя комната. Перенеситесь туда. Что вы слышите? Плеск волн, шум ветра, колыхание трав? Кто рядом с вами? Что вы ощущаете? Побудьте со своими ощущениями (в течение 2-3 минут играет музыка).

А сейчас возвращайтесь назад. Не открывая глаз, напрягите мышцы рук, расслабьте их. Теперь – мышцы ног. Поднимите плечи и опустите. Вздохните глубоко, выдохните. Открываем глаза – и мы снова в нашей комнате».

Рекомендация: можно привести другие релаксационные упражнения, чтобы участники могли подобрать «своё» упражнение. Можно сконцентрировать внимание на дыхании, на визуальных образах, на теле (расслаблении мышц).

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению кислорода в мозг и во все клетки в нужных объёмах.

Инструкция: «Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4, при этом удлиняя выдох. Например, вдох на 2 счёта, выдох – на 4. Затем желательно задержать дыхание на 4 счёта».

Обратите внимание участников на то, как важно расслабить плечи и верхние мышцы груди при дыхании. Пусть сознательно делают это при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжён, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных в полном объёме.

Предложите участникам сесть прямо. Озвучьте **инструкцию:** «Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы».

МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Эдмундом Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период её автоматического расслабления. С учётом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 секунд сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 секунд сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

1. Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чём-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.
2. *Руки.* Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – с левой.
3. *Шея.* Медленно и аккуратно откиньте голову назад, плавно поворачивайте ею из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.
4. *Лицо.* Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления).

Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад. Расслабьте мышцы лица.

5. *Грудь.* Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.
6. *Спина и живот.* Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину. Расслабьте эти группы мышц.
7. *Ноги.* Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даёте отдых только что напряжённым мышцам, обращайте внимание на то, как это приятно и как хорошо вы себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

МЕДИТАЦИЯ

Наиболее общее определение понятия «медитация» в психологических словарях звучит так: «приём психической тренировки, при котором происходит интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение в предмет, идею, которое достигается путём сосредоточения на одном объекте». Собранные в этом блоке рекомендации касаются того, как провести сеанс визуальной медитации самостоятельно. Визуальная медитация – вариант традиционной медитации, который основывается на использовании не только визуальных смыслов, но и чувств: вкуса, осязания, обоняния и звука. В качестве техники для релаксации визуализация включает в себя воображаемую сцену, в которой вы чувствуете себя свободным от напряженности и тревоги.

1. Займите удобное положение.
2. Выберите точку фокуса. Она может быть внутренней – мнимая сцена, или внеш-

ней – пламя свечи, какой-то определенный предмет в интерьере. Глаза могут быть открытыми или закрытыми. В начале очень сложно сконцентрироваться и избегать отвлекающих мыслей, поэтому точка фокусировки должна быть сильным смыслом, понятным и чётким, чтобы в любой момент вы могли к ней вернуться.

3. Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации.
4. Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса – лес. Представьте, что вы идёте по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут.

Е. В. ЕВОЧКО

ПРИЁМЫ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В ТЕМАТИЧЕСКИХ ПРОГРАММАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Серия занятий

ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОДУКТЕ

Серия занятий «Приёмы социально-эмоционального развития старших подростков в тематических программах дополнительного образования» (далее – образовательный продукт) разработана в рамках программы «Лаборатория по созданию образовательных продуктов „Навыки XXI века“» Благотворительного фонда «Вклад в будущее».

Материалы апробированы на базе ФГБОУ ВДЦ «Океан» в течение месяца в марте – апреле 2018 года. Экспертиза образовательного продукта состоялась в июне 2018 года. Согласно полученному экспертному заключению[1], структура серии занятий логична, содержание распределено на три темы, последовательно приводящие к разработке участниками занятия моделей включения в практику освоенных приёмов развития

[1] Экспертное заключение подготовлено Покосовской О. В., к. п. н.

социально-эмоционального интеллекта школьников. Приложения содержат необходимый и достаточный дидактический материал, позволяющий познакомить слушателей с понятием «социально-эмоциональное развитие», изучить возрастные особенности и характеристики старшего школьника как представителя поколения Z, освоить приёмы социально-эмоционального развития старших школьников, а также сформировать методическую копилку таких приёмов. Предложенные технологические и методические решения способствуют реализации требований ФГОС общего образования к психолого-педагогическим условиям реализации основных образовательных программ, обеспечивая учёт специфики возрастного психофизического развития школьников старшей школы, а также обеспечивая разнообразие форм и методов психолого-педагогического сопровождения. Содержание и логическая структура серии занятий не противоречат общепринятым научным концепциям в сфере социально-эмоционального развития детей, что позволяет использовать их в практиках повышения квалификации педагогических работников. Образовательный продукт может использоваться:

- в программах повышения квалификации педагогических работников системы общего образования;
- при проведении методических семинаров, методических сессий педагогов в рамках внутриорганизационной системы непрерывного образования.

Пояснительная записка

Успешность человека в самом ближайшем будущем будет определять новый набор навыков и качеств, которые уже сегодня формируются благодаря развитию социально-эмоционального интеллекта. По инициативе Благотворительного фонда «Вклад в будущее» разработана программа «Социально-эмоциональное развитие» (далее – СЭР) для детей от дошкольного до старшего школьного возраста. Цель данной программы – улучшение образовательных результатов, личностного развития ученика и шире – климата и успеваемости в школе (Е. А. Сергиенко, руководитель авторского коллектива, доктор психологических наук, профессор Института психологии РАН). Знания, полученные в ходе образовательного процесса при освоении педагогического ин-

струментария по развитию социально-эмоционального интеллекта, позволили разработать занятие и включить его в общую программу по обучению партнёров, совместно работающих на тематических программах нового поколения во ВДЦ «Океан».

Особенностью тематической программы **является** то, что при её реализации в условиях новой образовательной среды участники преодолевают затруднения, с которыми сталкиваются при освоении новых практик. Работая над собой, они формируют новую норму, ориентируются на новый образ себя как человека будущего, поэтому приёмы СЭР будут способствовать обретению социального опыта участником программы, развитию интеллектуальных, творческих способностей, ориентированных на созидание, самоопределение и ответственный выбор будущего.

Цель: знакомство социальных партнёров с приёмами социально-эмоционального развития (далее – СЭР) участников тематических программ дополнительного образования нового поколения.

Категория обучающихся: педагоги спецкурсов и социальные партнёры тематических программ ВДЦ «Океан».

Объём часов: 4 академических часа.

Общая характеристика содержания занятий

Содержание носит практико-ориентированный характер и раскрывается в четырёх темах: «Социально-эмоциональное развитие: размышление и понимание», «Общая характеристика поколения Z, их мотивы и потребности», «Приёмы СЭР», «Создание копилки приёмов СЭР и разработка моделей включения приёмов в практику тематической смены».

Задачи:

- познакомить партнёров, педагогов спецкурсов с понятием социально-эмоционального развития;
- изучить возрастные особенности и характеристики старшего школьника как представителя поколения Z;

— освоить приёмы социально-эмоционального развития старшего школьника.

Планируемые результаты

Участниками программы будут:
— определены область практического применения СЭР и смысл его понимания для развития человека;
— составлена карта возрастных особенностей, мотивов и потребностей старшего школьника как участника программы;
— создана методическая копилка приёмов СЭР старшего школьника и построены модели их включения в практику тематических смен ВДЦ «Океан».

В ходе занятий применяются **формы и методы педагогической деятельности:**
— интерактивные методы обучения;
— упражнения и игры СЭР;
— приёмы рефлексии;
— метод кросс-экспертизы.

Формы и методы оценки достижения планируемого результата:
— анализ оценки организации обратной связи;
— анализ упражнений;
— анализ, дополнения и представление возрастных особенностей, мотивов и потребностей старшего школьника в модели видения потенциальных участников программы;
— полнота раскрытия предлагаемых приёмов СЭР;
— соотнесение целесообразности применяемых приёмов СЭР в практике реализуемых смен.

Глоссарий

Тематическая программа дополнительного образования нового поколения – программа, в содержание которой заложены основные требования Программы развития Центра (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 16 декабря 2014 г. № 2539-р). Целью Программы является создание условий для функционирования и раз-

вития Центра как головной организации территориально распределенной сети организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы. Результатом развития Центра станет формирование инновационной системы индивидуальной работы по развитию личности в сфере дополнительного образования детей, основанной на методологии социальной адаптации через личностно ориентированное развитие детей и учитывающей лучшие достижения отечественной и мировой педагогики в этой сфере.

Социальные партнёры тематической программы – это партнёры, участвующие в совместной организации, разработке и реализации тематической программы, цель которых – профориентация и продвижение отрасли своего направления, поиск наиболее талантливых и одарённых детей для отбора и дальнейшего сопровождения при самоопределении в специальности.

Эмоциональный интеллект – способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений.

Эмоциональное состояние – от эмоции отличается длительностью, может зависеть не только от выполняемой деятельности, но и от поступка, от самочувствия, музыкального произведения, просмотренного фильма, спектакля и т. п. Эмоциональные состояния преходящи, но в них отражаются индивидуальные особенности личности: у меланхолика – минорное настроение, у холерика – возбуждённое. Но в основном, абсолютное большинство людей при любых индивидуальных особенностях имеют усредненные, смешанные показатели активности, которые напрямую зависят от самочувствия человека и его настроения.

Настроение – более или менее устойчивое эмоциональное состояние человека, окрашивающее в течение некоторого времени все его переживания.

Чувства – сложное сочетание эмоций, устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значения этих явлений в связи с его потребностями и мотивами; высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях. Порождаемые миром объективных явлений, т. е. имеющие строго причинно-обусловленную природу, чувства так или иначе субъективны.

Аффекты – сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождаемые резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями.

Самосознание – осознание и оценка человеком самого себя как субъекта практической и познавательной деятельности, как лич-

ности, своего нравственного облика и интересов, ценностей, идеалов и мотивов поведения.

Управление своими эмоциями – это способность контролировать свои мысли, чувства и поведение, это умение определять свои эмоции и при необходимости изменять их по собственному выбору или же менять их интенсивность.

Социальная компетентность – это способность понять мысли, чувства и поведение других людей.

Навыки взаимоотношений – это эффективное общение и работа с другими.

Технологическая карта

Категория участников: педагоги и аспиранты.
Количество участников: 12 человек.
Объём часов: 4 академических часа.
Форма обучения: очная.

Тема	Кол-во часов	Используемые формы оценки участников
Социально-эмоциональное развитие: размышление и понимание	55 минут	Организация обратной связи. Анализ упражнений
Общая характеристика поколения Z, их мотивы и потребности	45 минут	Анализ, дополнения и представление возрастных особенностей, мотивов и потребностей старшего школьника в модели видения потенциальных участников программы
Приёмы социально-эмоционального развития (СЭР)	1 час 35 минут	Копилка приёмов СЭР и разработка моделей включения приёмов в практику тематической смены
Общее время	3 часа 15 минут	

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Социально-эмоциональное развитие: размышление и понимание

Задача: познакомить партнёров с понятием социально-эмоционального развития.

Ресурсное обеспечение: доска, проектор, флипчарт, фломастеры, листы формата А3, презентация на тему занятия, карточки с описанием эмоций (Приложение № 1).

Хронометраж занятия

Общее время – 55 минут:

1. Вводная часть – 10 минут.
2. Основная часть – 35 минут.
3. Закрепление материала – 10 минут.

Ход занятия

Ведущий организует обсуждение темы «Социально-эмоциональное развитие – что это?». Предлагает поразмышлять над следующими вопросами, ответы участников на которые фиксирует на доске:

1. Что ученики должны знать и делать, чтобы быть продуктивными гражданами?
2. Что ученики должны знать и делать для достижения самореализации?

Затем ведущий вводит понятие эмоционального интеллекта, раскрывает его суть через работу с «Индикатором эмоций» и даёт коллегам установку:

— определите, на какой точке «Индикатора» вы находитесь сейчас;
— в паре: определите, где находится ваш партнёр сейчас, почему вы так решили;
— поясните своё мнение, сопоставьте его с выводами партнёра, насколько вы разошлись во мнениях.

Ведущий разъясняет информацию, связанную с построением процесса СЭР – развитие знаний, навыков и отношений в 5 областях:

— самосознание (понимание своих эмоций);
— управление своими эмоциями;
— ответственное принятие решений;
— навыки взаимоотношений;
— социальная компетентность.

Затем объясняет упражнения, в котором необходимо закончить предложение. Предлагает рассмотреть 8 базовых эмоций.

Предлагает упражнение в парах: один участник загадывает эмоцию, второй старается угадать её.

Комментирует эффекты, зафиксированные по итогам программы СЭР.

Планируемые результаты

Участники занятий:

— познакомятся с практическим применением приёмов СЭР;
— сформируют представление о влиянии СЭР на становление личности.

Тема 2. Общая характеристика поколения Z, их мотивы и потребности

Задача: изучить возрастные особенности и характеристики старшего школьника как представителя поколения Z.

Ресурсное обеспечение: доска, проектор, флипчарт, фломастеры, листы формата А3, презентация на тему занятия, видеоролик «Дмитрий Портнягин о ценностях поколения Z»[2].

Хронометраж занятия

Общее время – 45 минут:

1. Основная часть – 35 минут.
2. Закрепление материала – 10 минут.

Ход занятия

Ведущий ставит задачу фиксировать особенности старшего подростка по ходу просмотра видеоролика «Дмитрий Портнягин о ценностях поколения Z». На доске фиксируются положения, которые озвучивают участники по завершению просмотра.

Ведущий организует обсуждение «Как создать среду, поддерживающую СЭР?». Ставит вопрос: «Какие социально-эмоциональные навыки нужны педагогу в работе». Ответы фиксируются на доске.

Планируемые результаты: анализ, дополнения и представление возрастных особенностей, мотивов и потребностей старшего школьника в модели видения потенциальных участников программы.

Тема 3. Приёмы социально-эмоционального развития (СЭР)

Задачи: освоить приёмы социально-эмоционального развития старшего школьника.

Ресурсное обеспечение: доска, проектор, флипчарт, фломастеры, листы формата А3, презентация на тему занятия, раздаточный материал.

[2] Видеоролик «Дмитрий Портнягин о ценностях поколения Z» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.150711, свободный. – Загл. с экрана.

Хронометраж занятия

Общее время – 95 минут:

1. Основная часть – 60 минут.
2. Кросс-экспертиза – 35 минут.

Ход занятия

Ведущий проводит упражнения из следующего вариативного списка в предложенной последовательности (Приложение № 2):

- разминка «Викторина чувств»;
- беседа об отличиях эмоций и чувств (даёт рекомендации по проведению беседы с подростками);
- упражнение «Что есть только у меня?»;
- упражнение «Контакт глаз»;
- упражнение «Ситуация – эмоция»;
- упражнение «Я себя чувствую»;
- беседа об умении различать чувства, мысли, действия (даёт рекомендации по проведению беседы с подростками);
- упражнение «Эмоции – действия – результат»;
- упражнение «Что было?».

Затем ведущий объясняет методику проведения кросс-экспертизы (Приложение № 3) и создания копилки приёмов СЭР для разработки моделей включения приемов в практику тематической смены.

Планируемые результаты:

- создание копилки приёмов СЭР;
- соотнесение целесообразности применения приёмов СЭР в практике реализуемых смен.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 258 с.
2. Готтман, Д., Деклер, Д. Эмоциональный интеллект ребёнка. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 288 с.
3. Дэвид, С. Эмоциональная гибкость. Как научиться радоваться переменам и полу-

чать удовольствие от работы. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 302 с.
4. Карузо, Д., Саловей, П. Эмоциональный интеллект руководителя. – СПб.: Питер, 2017. – 320 с.
5. Сергиенко, Е. А., Марцинковская, Т. Д., Изотова, Е. Т., Лебедева, Е. И., Уланова, А. Ю. Комплекс дидактических материалов программы «Социально-эмоциональное развитие детей» Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» [Электронный ресурс]. – М.: ООО «УП ПРИНТ», 2017 г. – 160 с. – Режим доступа: https://numl.org/.979901, свободный. – Загл. с экрана.
6. Программа «Создание и развитие эмоционально-интеллектуальной среды для старших подростков. – М., 2017.
7. Розенберг, М. Язык жизни. Ненасильственное общение. – Киев: София, 2009. – 272 с.
8. Социально-эмоциональное обучение: практика и исследования / Материалы семинара от 7 декабря 2017 г. Москва.
9. Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. – СПб.: Питер, 2018. – 334 с.
10. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – М., 2003. – 672 с.
11. Mayer, J. D., Caruso, D. R., Salovey, P. Emotional intelligence meets traditional stand ards for an intelligence. – 1999.

Приложение № 1

АЗБУКА ЭМОЦИЙ

Эти карточки могут стать отличным помощником при знакомстве подростков с эмоциями. Расширьте вместе с учащимися описание эмоций, добавив описание физических ощущений и мимических проявлений. Изучите ситуации, когда возникали или возникают эти эмоции, приведите примеры своих ситуаций возникновения тех или иных эмоций.

Карточка № 1. Интерес

На оборотной стороне карточки надпись «ИНТЕРЕС».

Описание. Особое внимание к чему-нибудь, желание вникнуть в суть, узнать, понять. Эмоция, побуждающая к действию, заставляет двигаться в сторону предмета интереса. Эмоция интереса проявляется в таких переживаниях, как увлечённость, зачарованность, любопытство. Интерес обладает малой интенсивностью, но огромной мотивирующей силой и направленностью по отношению к тому, что заинтересовало. Это одна из нескольких эмоций, стимулирующих развитие человека. Интерес проявляется в направленности внимания, мыслей. Многие исследователи связывают интерес с мотивацией к деятельности, называют его важным мотиватором. Если есть интерес, то деятельность становится значимой, возникает стремление довести до результата, сделать качественно. Можно сказать, что интерес – один из основных показателей эффективности деятельности. Интерес – мотив, который действует в силу своей осознанной значимости и эмоциональной привлекательности, помогает реализовать потребность в знаниях, новизне. Различают кратковременное и долговременное проявление интереса. В первом варианте это можно было бы назвать реакцией заинтересованности. Заинтересованность – чувство (осознание) интереса к кому-нибудь или чему-нибудь – может быстро пройти. Второй вариант – долговременный ин-

терес – это уже интеллектуальное чувство, положительная эмоциональная установка на познание какого-то объекта.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Интерес (переживание) насыщает человека энергией и направляет его поведение. Интерес стимулирует человека к исследовательской и познавательной активности. По сравнению с эмоцией радости и удивления интерес характеризуется большим напряжением, это связано с тем, что заинтересованный человек более активен и склонен к взаимодействию с окружающей средой. Говорит об обращённости к личности (к делу), стимулирует развитие отношений.

Ситуация. Петя любит алгебру. Сегодня на уроке учитель объясняет новую тему, Петя внимательно слушает, старается сразу вникнуть, понять. Он испытывает в этот момент живой, неподдельный интерес (пример долговременного интереса). Все внимательно смотрят на доску, учитель объясняет новую тему, вдруг за окном раздаётся резкий звук – вой сирены скорой помощи, все поворачиваются по направлению звука, отвлекаясь от объяснения учителя (пример кратковременного интереса).

Свой пример ситуации.

Карточка № 2. Ожидание

На оборотной стороне карточки надпись «ОЖИДАНИЕ».

Описание. Ожидание являет собой проявление интенсивности эмоции интерес. Ожидание трактуется как эмоция предвосхищения. Предвосхищение – представление о результате того или иного процесса, которое возникает до его реального осуществления и чаще всего имеет положительную окраску. Ожидание – больше эмоциональное состояние, чем эмоция: человек готовится к чему-либо, что должно произойти (по его расчёту, предчувствию или в связи с предварительной договорённостью). Нужно отличать состояние ожидания как активного, позитивного состояния от состояния неопределённости (см. карточку «Тревога»), которое мо-

жет негативно сказываться на продуктивности деятельности.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Даёт время подумать, стимулирует фантазию, дарит возможность проявить творчество в процессе ожидания, наполняет позитивными ощущениями предвкушения чего-то хорошего.

Ситуация. Конец второй четверти учебного года. Скоро праздник Новый Год и зимние каникулы. Ребята охвачены эмоцией ожидания праздника и каникул, предвкушают, как хорошо и интересно проведут это время, строят планы.

Свой пример ситуации.

Карточка № 3. Настороженность

На оборотной стороне карточки надпись «НАСТОРОЖЕННОСТЬ».

Описание. Настороженность означает дословно «находиться настороже» – конкретно контролировать и осознавать происходящую ситуацию. Бдительность, опасливость, напряжённость, выжидательность – интенсивная эмоция. Эмоция настороженности обычно бывает вызвана вполне осознанной опасностью. Физиологически настороженность ощущается как ощущение сжатия в солнечном сплетении. Психологически переживается как недоверие к чему-либо.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Настороженность всегда присутствует в различной степени в отношении нового либо может появиться при появлении каких-либо несоответствий или неоднозначностей. Если смотреть глубже, то это предостережение от какой-либо возможной опасности. Сильная настороженность мобилизует внутренние резервы, заставляет задуматься об опасности – организм готовится к обороне, вся концентрация внимания идёт на реализацию оборонительных функций, а не на текущие задачи человека. Слабая настороженность вызывает смутное предчувствие неприятности, тем самым также уводит мысли и активность человека в анализ ситуации и подготовку к

«обороне». Настороженность на фоне сильного волнения приводит к растерянности, что может дезориентировать человека. Поэтому следующим шагом стоит выяснить: реальная опасность или мнимая, не ложная ли это тревога. Далее поступают по ситуации.

Ситуация. В класс пришёл новичок. Мы его ещё совсем не знаем. Что от него ожидать? Возникает настороженность. Сможет ли он стать нашим другом? Как сложатся наши отношения? Можно ли будет ему доверять?

Свой пример ситуации.

Карточка № 4. Безмятежность

На оборотной стороне карточки надпись «БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ».

Описание. Положительно окрашенная эмоция. Синонимы – прозрачность, ясность, неподвижность, спокойствие. Это умиротворённое, спокойное состояние, свободное от всяких беспокойств, волнений и переживаний. Наиболее общий смысл заключается в отсутствии активной реакции души на ситуацию, переносе внимания с внешних обстоятельств на внутреннее состояние и в предпочтении разума чувствам. Также характеризуется уравновешенностью, невозмутимостью, удовлетворенностью существующим положением дел. Человек, находящийся в эмоционально нейтральном состоянии, реагирует на предметы в зависимости от их значимости, при этом непредвзято.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Данное эмоциональное состояние (спокойствия) является фундаментом, основой для управления эмоциями, а также позитивно сказывается на восприятии новой информации. В данном состоянии эффективным будет начало деятельности, когда в эмоцию «интерес» легче завлечь других. Степень вовлечения в эмоцию будет зависеть от умений вовлекающего.

Ситуация. Наконец-то мы на море! Света поспешила на пляж, и довольная растянулась на горячем песке в долгожданном состоянии беззаботности, с ощущением безмятежности.

Экзамены позади, можно просто отдыхать, ни о чём не тревожиться и не думать!

Подросток, 14 лет, Илья Архипов: «Безмятежность – это пятница!».

Свой пример ситуации.

Карточка № 5. Радость

На оборотной стороне карточки надпись «РАДОСТЬ».

Описание. Активная позитивная эмоция, выражающаяся в хорошем настроении и ощущении удовольствия. Радость определяют как реакцию на неожиданное получение чего-то приятного, желанного. Чем неожиданней успех и чем дольше он ожидаем, тем больше радость по его поводу. В состоянии радости человек переживает удовлетворенность самим собой и окружающим миром, это является её важной отличительной чертой.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Переживание радости может вызывать определённые действия в направлении радости, но оно также порождает открытость и обострённость восприятия, повышает его осознанность, пробуждает интуицию и творческие способности. Радость обостряет восприимчивость к миру, позволяет нам восхищаться и наслаждаться им. Радостный человек видит мир в его красоте и гармонии, воспринимает людей в их лучших проявлениях. Радость часто сопровождается ощущением энергии и силы. Ощущение энергии, сопровождающее радостное переживание, вызывает у человека чувство компетентности, уверенности в собственных силах.

Ситуация. Контрольная была очень сложная, и Миша был не уверен, что хорошо её написал. Какова же была его радость, когда он узнал, что получил пятёрку!

Свой пример ситуации.

Карточка № 6. Восторг

На оборотной стороне карточки надпись «ВОСТОРГ».

Описание. Очень сильная радость по возрастанию интенсивности называется восторг. Си-

нонимы: восхищение, экстаз, «подъём чувств», высшая точка радости, счастья. Эта эмоция может выражаться в поведении весьма бурно и ярко, например, в такой форме поведения, как буйство. Восторг – сильное, положительное эмоциональное переживание, сопровождается сбивающимся дыханием и мурашками, а также некой отстранённостью от реальности. Обычно эта эмоция сопровождается заметной физической и психической активностью. Восторг по проявлениям и силе похож на гнев. Такие состояния воодушевления, как, например, энтузиазм, в формальном и динамическом отношениях связаны с восторгом, но отличаются от последнего умеренностью и большей направленностью на реальность. Восторг же менее контролируем и более непредсказуем. Состояния восторга чаще возникают в толпе, завороженной каким-то впечатляющим событием, ярким выступлением оратора. Во всех упомянутых состояниях человек, испытывающий восторг, в это время совершенно забывает о себе, его ощущение собственного «Я» как бы растворяется в том, что он в это время воспринимает.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Эффективность деятельности, протекающей с этой эмоцией, зависит собственно от самой деятельности. Эта эмоция хорошо подходит для выступления на публике. Спокойные же виды деятельности, в которых нужно сосредоточиться, будут мало продуктивны в таком состоянии. Важно сначала успокоиться. Восторг говорит нам о том, что мы переживаем большую, запредельную радость, наполняет энергией, даёт силы для дальнейших творческих поисков и свершений.

Ситуация. Мы всем классом решили дождаться салюта в День Победы на Поклонной горе. Каково же было наше восхищение, когда над головой одновременно выстреливали залпы ярких салютов, небо горело разноцветными, огромными, переливающимися, рассыпающимися миллионами искр шарами! Не описать

словами! Это был настоящий восторг и гордость за свою страну!

Карточка № 7. Принятие

На оборотной стороне карточки надпись «ПРИНЯТИЕ».

Описание. Нейтральная эмоция, начальная стадия проявления эмоции доверия, которую понимают, как состояние защищённости, веры в искренность. Принятие – это спокойное внутреннее разрешение быть чему-то или кому-то, согласие на это.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Состояние принятия можно назвать базовым для начала процесса управления эмоциями. Создаёт благоприятную атмосферу для изменений, перехода в другие эмоции, благотворно влияет на восприятие новой информации.

Ситуация. Когда по русскому языку за четверть Мария Петровна поставила 4, у Лены не возникло никакого внутреннего сопротивления или возмущения, было ощущение справедливости и принятия. Да, эта оценка на сегодня соответствовала уровню её подготовки и знаний по русскому языку, она это понимала.

Свой пример ситуации.

Карточка № 8. Доверие

На оборотной стороне карточки надпись «ДОВЕРИЕ».

Описание. Эмоция, характеризующаяся защищённостью, верой в искренность, готовностью положиться на что-то (мнение) или на кого-то в выборе, в ситуации принятия решения. Доверие вызывает тёплые, согревающие чувства, смешанные с лёгкостью, спокойствием, ощущением тяги к конкретному, представляющемуся правильным решению, связано с уверенностью в истинности этих чувств.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Доверие ни на что не мотивирует, но создаёт благоприятную атмосферу. Многие важные коллективные дела или задачи хорошо начинать и осуществлять именно в таком состоянии – принятия и доверия. Как только это состояние ис-

чезает, снижается и сплочённость, взаимопонимание в классе. Доверие – это показатель уровня безопасности, принятия, взаимопонимания внутри любого коллектива или группы.

Ситуация. Алёша рассказал другу Мише о своей особой симпатии к однокласснице Вере, только попросил никому не говорить. Миша хранит тайну друга, потому что дорожит его доверием. Ведь сердечные тайны мы доверяем только самым близким, надёжным людям.

Свой пример ситуации.

Карточка № 9. Восхищение

На оборотной стороне карточки надпись «ВОСХИЩЕНИЕ».

Описание. Сильная по интенсивности эмоция. Радостное удовлетворение, состояние очарованности. Восхищение – это выражение положительных эмоций от чего-либо услышанного, увиденного, прочувствованного, радостное состояние любования. Синонимы: очарование, восторг, умиление, преклонение, эмоциональность, упоение, почтение, ликование, самозабвенность, притягательность.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Когда человек испытывает эмоцию восхищения, он признаёт, что объект восхищения обладает каким-то прекрасным, положительным качеством или совершает некое достойное восхищения действие. Это может вызвать желание подражать, стать стимулом для собственных свершений и достижений в подобной сфере деятельности.

Ситуация. Ребята идут по улице и встречают парня – ровесника на скейтборде. Они замирают в восхищении от того, какие ловкие трюки вытворяет этот парень на скейтборде. Это вызывает сильное желание научиться также.

Свой пример ситуации.

Карточка № 10. Тревога

На оборотной стороне карточки надпись «ТРЕВОГА».

Описание. Эмоция переживания неопределённой угрозы, чувство неясной опасности.

Эмоция острого внутреннего мучительного бессодержательного беспокойства, связываемого в сознании человека с прогнозированием неудачи, опасности или же ожидания чего-то важного, значительного для него в условиях неопределённости.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Тревога оказывает большое влияние на человека. Её положительное или отрицательное влияние зависит от индивидуальных особенностей переживания этой эмоции человеком. Если человек очень сильно тревожится, то это может помешать его сосредоточенности и концентрации внимания на той деятельности, которой он в данный момент занят. Если же уровень тревоги умеренный, то это, наоборот, стимулирует мыслительную деятельность, свидетельствует о высокой заинтересованности в деле и высокой мотивированности.

Ситуация. Лена ответственно относится к учёбе, скоро предстоит итоговая контрольная работа по алгебре, она испытывает тревогу по этому поводу, потому что переживает и хочет написать её хорошо. Она готовится к контрольной работе, повторяет важные темы и формулы, потому что для Лены это важно – написать работу на высокую оценку, достойную её знаний (умеренный уровень тревоги). Таня тоже тревожится по поводу предстоящей работы, но при мысли, что завтра уже будет контрольная, она вся просто цепенеет от ужаса, пытается готовиться, но от сильной тревоги никак не может сосредоточиться на заданиях, в воображении рисует картины провала и ничего не может делать (сильный дезорганизующий уровень тревоги).

Свой пример ситуации.

Карточка № 11. Страх

На оборотной стороне карточки надпись «СТРАХ».

Описание. Страх присущ человеку с рождения, возникает в ситуации опасности, он мобилизует защитные системы организма, подготавливает его к борьбе с угрозой либо к бегству,

отражает защитную реакцию человека при переживании реальной или мнимой опасности для здоровья и благополучия. Страх – это своеобразная сигнализация об опасности, способствующая реализации инстинкта самосохранения.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Главная его функция – он предупреждает об опасности, говорит человеку о том, что нужно быть осторожным. Под влиянием испуга человек может совершить такие действия, на которые в обычном состоянии не способен. К примеру, бежать с огромной скоростью, перепрыгивать через высокие препятствия, проявлять удивительную сообразительность и находчивость. Когда мы испытываем страх, наше внимание резко сужается, заостряясь на объекте или ситуации, сигнализирующей нам об опасности, мобилизуются все ресурсы организма, человек становится способным сконцентрировать всю свою энергию и быстро устранить угрозу.

Ситуация. Алиса с Мариной засиделись в гостях у Светы. А зимой темнеет рано.

Район малознакомый, переулок тихий, безлюдный, шли вместе, но было страшновато, немного не по себе, как-то неуютно и темно, старались идти быстрым шагом. Вдруг сзади раздались шаги. Девочки испугались и побежали.

Свой пример ситуации.

Карточка № 12. Ужас

На оборотной стороне карточки надпись «УЖАС».

Описание. Высшая степень страха, пронизанного отчаянием и безнадёжностью при столкновении с чем-то угрожающим, неожиданным и чужим.

Информация, которую несёт эмоция. Ужас сигналит о том, что произошло что-то непоправимое и серьёзно угрожающее кому-то или чему-то значимому, очень важному. Ужас из рассматриваемого ряда эмоций является самой дезорганизующей деятельность человека эмоцией. Ужас переживается как чувство абсолютной незащищённости и неуверенности в соб-

ственной безопасности. У человека возникает ощущение, что ситуация выходит из-под его контроля. Он ощущает угрозу своему физическому и/или психическому «Я», а в экстремальных случаях – угрозу своей жизни. Ужас – самая токсичная, самая пагубная эмоция, может привести к панической реакции.

Ситуация. Мальчишки спускались по лестнице, в шутку друг друга толкали, вдруг Андрей оступился, упал и ударился головой о перила, потерял сознание. Остальные ребята в ужасе, ещё не зная, что произошло, подбегают к нему. Ещё ничего не ясно, но Андрей лежит без движения.

Свой пример ситуации.

Карточка № 13. Растерянность

На оборотной стороне карточки надпись «РАСТЕРЯННОСТЬ».

Описание. Эмоция недоумения, человек как бы стоит на месте, пытается разобраться. Недоумение сопровождается рассеянностью и невнимательностью, состоянием легкого хаоса. Характеризуется также состоянием сомнения, колебания, неуверенности в том, что происходит в ситуации, как следствие того, что субъект не совсем может понять, в чём дело.

Информация, которую несёт эмоция. Несёт информацию человеку о том, что в данной ситуации мало ясности, нет ясного понимания, что происходит, в чём дело. Растерянность возникает при относительно малой уверенности в правильности прошлого опыта, когда некоторое явление не согласуется с этим опытом. Поэтому может свидетельствовать о том, что противоречие ещё осознанно, осмысленно слабо, смутно, а прошлый опыт ещё недостаточно проанализирован.

Ситуация. Учитель предлагает на уроке проверить, как учащиеся выполнили домашнее задание. Петя понял, что забыл сделать домашнее задание и испытывает растерянность.

Свой пример ситуации.

Карточка № 14. Удивление

На оборотной стороне карточки надпись «УДИВЛЕНИЕ».

Описание. Это самая кратковременная эмоция, она возникает внезапно. Удивление вызывается сильным впечатлением от чего-либо, поражающего неожиданностью, необычайностью, странностью. Если было время подумать о событии и порассуждать о том, удивляет произошедшее или нет, значит, вы не испытали удивления. Вы не можете удивляться долго, если только поразившее вас событие не открывается для вас своими новыми неожиданными гранями. Триггерами (спусковыми крючками) для возникновения удивления могут быть разные ситуации, однако у всех них есть нечто общее. Каждая ситуация выходит за границу наших ожиданий: неожиданность, оригинальная идея, необычное действие, внезапная ошибка или успех.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Основная функция удивления состоит в том, чтобы подготовить человека к продуктивному взаимодействию с новым, внезапным событием и его последствиями: уделить этому внимание и время, приложить усилия. Удивление побуждает к действиям, помогает направить активность в определённом направлении. Чувство удивления – это промежуточное чувство, которое подготавливает нас к переходу к следующей, более энергичной эмоции. Если неожиданная ситуация опасна, то удивление переходит в испуг. Если неожиданная ситуация менее опасна, то удивление переходит в гнев. Если неожиданная ситуация безопасна, то удивление переходит в интерес. Если неожиданная ситуация несёт заряд позитивных эмоций, то удивление переходит в радость.

Ситуация. Даша ожидала, что получит за проверочную работу пятёрку. Каково же было её удивление, когда обнаружилось, что она ошиблась в главном задании и в итоге получила тройку. Эта ситуация побудила её к тому, чтобы разобраться в непонятой теме.

Карточка № 15. Изумление

На оборотной стороне карточки надпись «ИЗУМЛЕНИЕ».

Описание. Возникает тогда, когда человек был абсолютно уверен в правильности предыдущих результатов мыслительного процесса и прогнозировал результаты, противоположные возникшим. Изумление обладает максимальной интенсивностью в ряду «растерянность – удивление». Изумление – это крайнее удивление, появляющееся неожиданно, при соприкосновении с неожиданным, выходящим за рамки обычного, стандартного.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Изумление провоцирует человека разобраться в задаче, сравнить, проверить свои выводы и результаты. Считается, что ни один творческий человек не мыслит себя без этой эмоции. Иначе откуда взяться новым идеям, новому видению обычных и традиционных вещей, которые можно выразить нетривиальными способами.

Ситуация. Сергей ждал итогов проверки результатов пробного ОГЭ по английскому, у него не было уверенности в том, что он написал хорошо. Серёжа испытал настоящее изумление, когда выяснилось, что он набрал высокие баллы и более того, его результат оказался лучшим в классе.

Свой пример ситуации.

Карточка № 16. Грусть

На оборотной стороне карточки надпись «ГРУСТЬ».

Описание. Кратковременное переживание чаще всего с негативным оттенком, с чувством томного легкого уныния. Является антонимом радости и синонимом таких понятий, как тоска и печаль в более легкой форме. Возникает в случае недовольства человека самим собой или происходящими с ним событиями. Грусть проявляется в плохом настроении, нежелании радоваться и улыбаться. Порой грусть может быть светлой и даже приятной, а иногда – и вовсе беспричинной. Данное состояние вполне естественно для человека, который попросту не может постоянно пребывать в отличном расположении духа.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Грусть способна мотивировать к действию, заставляя человека улучшать то, что является причиной грусти. Грусть помогает понять, что кому-то может быть ещё хуже. Понимание этого порождает сочувствие и прилив нежности. Грусть настраивает на лирический лад, позволяет задуматься о смысле жизни, о выбранном пути. Порой в минуты грусти к человеку приходит озарение, которое кардинально меняет жизнь. Грусть – муза, посещающая поэтов, художников и прозаиков, которые впоследствии творят шедевры. Грусть часто вызывает слёзы, которые облегчают душевное состояние.

Ситуация. Катя взглянула в окно. За окном шёл проливной дождь. Взгрустнулось, ведь сегодня договорились с друзьями покататься на великах. Значит, из-за погоды прогулка не состоится. Катя села за фортепьяно, захотелось сыграть что-то грустно-лирическое.

Свой пример ситуации.

Карточка № 17. Горе

На оборотной стороне карточки надпись «ГОРЕ».

Описание. Это глубокая печаль по поводу утраты кого-либо или чего-либо ценного, необходимого, с кем (или с чем) у человека была глубокая эмоциональная связь. Горе – самая интенсивная эмоция из ряда «грусть – печаль – горе».

Информация, которую несёт эмоция (польза). Переживание горя свидетельствует о потере чего-то или кого-то по-настоящему, жизненно важного, ценного. Горе – естественная и необходимая, в значительной степени полезная реакция на определённую ситуацию, горе помогает осознать человеку многие важные вещи, которые незаметны или кажутся незначительными в благополучии, лучше понять самого себя, сделать какие-то очень важные выводы.

Ситуация. Анюта очень любила свою бабушку и каждое лето с удовольствием приезжала к ней погостить. Целый год она скучала и ждала

встречи. Внучка с бабушкой любили и хорошо понимали друг друга. Но однажды пришло печальное известие – бабушка умерла. Это была невосполнимая утрата для Ани, большое горе.

Свой пример ситуации.

Карточка № 18. Печаль

На оборотной стороне карточки надпись «ПЕЧАЛЬ».

Описание. Характеризуется поглощённостью ощущением собственного несчастья, погружённостью в себя, чаще всего негативно окрашенная эмоция, душевная горечь, тихое переживание утраты, сопровождается снижением интереса к внешнему миру и поглощённостью воспоминаниями. Близкие по значению слова – грусть, уныние, горевание, скорбь. Более глубокое переживание, чем грусть. Страдания в печали переживаются приглушенно и не находят эмоционального выплеска. Как правило, причиной возникновения данного состояния является разлука или потеря чего- или кого-нибудь значимого: работы, любви, уважения одноклассников, близкого человека и т. д. Нередко печаль становится тихим отголоском пережитого горя.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Человек в печали нуждается в заботе и в бережном обращении. Иногда тому, кто печалится, важно побыть одному, иногда – чтобы кто-то был рядом и поддержал. Переживая печаль, человек узнает о том, что ему ценно и дорого, печаль учит дорожить тем, что есть.

Ситуация. Артём и Ваня дружили с самого раннего детства, вместе пошли в первый класс, до седьмого класса были друзьями – не разлей вода, но, когда ребята учились в восьмом, семья Вани переехала в другой город. Друзья были опечалены вынужденной разлукой.

Карточка № 19. Скука

На оборотной стороне карточки надпись «СКУКА».

Описание. Эмоция, которая возникает, если человек не в состоянии найти интересы и занятия, которые полностью захватили бы его, тя-

гостное душевное состояние от отсутствия или потери интереса к окружающему, к какому-либо делу, может возникнуть от безделья, однообразия обстановки. Скука может быть связана как с внешними причинами (одиночное заключение, изоляция, монотонная работа и др.), так и внутренними ограничениями (отсутствие широкого круга увлечений, интересов), неумением себя занять. Синонимами слова «скука» являются такие слова и выражения, как тоска, уныние, однообразие.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Когда возникает скука – появляется повод задуматься о повышении активности своей жизни, о пересмотре расписания своих будней. Если график жизни очень плотный, то скучать некогда. Важно переосмыслить цели, задуматься о творческой составляющей своей жизни.

Ситуация. Вася уныло слонялся по дому, не зная, чем себя занять. Компьютер был занят – сестрёнка делала презентацию по географии, читать не хотелось, на завтра задания по урокам были сделаны, по телевизору тоже смотреть было нечего, прибирать в комнате было лень. Васе было скучно.

Свой пример ситуации.

Карточка № 20. Неудовольствие

На оборотной стороне карточки надпись «НЕУДОВОЛЬСТВИЕ».

Описание. Эмоция, вызывающая неприятные ощущения, когда человеку что-то не нравится, доставляет неудобство, беспокойство. Состояние, в котором человек не испытывает радость, удовольствие, как будто ему что-то мешает или не даёт удовлетворить какую-то важную потребность. Неудовольствие можно испытывать от голода, холода, других неприятных ощущений.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Помогает обратить внимание на то, что доставляет дискомфорт, что является причиной неудовольствия. Обратившись

к причине неудовольствия, человек может понять, что для него в данный момент важно и что нужно сделать. Тогда неудовольствие может стать стимулом для необходимости изменить ситуацию. Но иногда ситуация требует терпения, умения выдержать неудовольствие ради достижения какой-то более значимой, необходимой главной цели.

Ситуация. Чаепитие явно затягивалось. Костя начинал уже испытывать неудовольствие от того, что ребята не чувствовали, что пора расходиться. Косте пришлось извиниться и сказать ребятам о том, что уже поздно, ему ещё делать уроки на завтра.

Свой пример ситуации.

Карточка № 21. Отвращение

На оборотной стороне карточки надпись «ОТВРАЩЕНИЕ».

Описание. Резкая неприязнь, соединённая с брезгливостью. По психологической сущности близко к скуке, но по интенсивности переживания намного превышает скуку. Испытывая отвращение к чему-либо, человек прежде всего стремится устранить объект отвращения или отстраниться от него. Отвращение можно испытывать к вкусам, запахам, прикосновениям, зрительным образам, а также к поступкам и действиям.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Позволяет понять, что у человека вызывает резкую антипатию, неприязнь, реакцию отторжения. Благодаря этой эмоции человек не дотронется до нечистот (или проявит бдительность, наденет перчатки, маску, если нужно), будет осторожен в ситуации опасности заражения или отравления.

Ситуация. Запах заказанного блюда в незнакомом кафе оказался резким и неприятным, вызвал отвращение. Саша не стал есть.

Свой пример ситуации.

Карточка № 22. Досада

На оборотной стороне карточки надпись «ДОСАДА».

Описание. Это эмоция, выражающая раз-

дражение, недовольство вследствие собственной неудачи или неудачи близкого человека, любимой спортивной команды и т. п. Это сожаление, переживаемое часто с примесью злости на обстоятельства или на человека, помешавшего достижению задуманного.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Досада позволяет пережить разочарование от неоправданных надежд, иногда это повод задуматься и пересмотреть свои взгляды, научиться не строить иллюзии, а опираться на факты реальности или поверить вновь, уже с пониманием пережитой эмоции.

Ситуация. Андрей и Миша с большим воодушевлением и надеждой болели за свою любимую команду, но она проиграла. Соперники оказались сильнее. Мальчикам было очень досадно.

Свой пример ситуации.

Карточка № 23. Злость

На оборотной стороне карточки надпись «ЗЛОСТЬ».

Описание. Сильное недовольство, которое возникает, когда потребности или ожидания не были удовлетворены, сопровождается раздражённо-враждебным состоянием, негодованием, часто с желанием сделать что-нибудь неприятное объекту, по поводу которого возникла эта эмоция.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Проявление злости часто свидетельствует о нарушении границ личности, о том, что происходит что-то, что человеку, испытывающему злость, сильно не нравится, возможно, нарушается справедливость, правила, порядок или появилась угроза свободе и достоинству человека. В состоянии злости у человека много энергии, сил и то, как он реализует эту энергию, сумеет ли разумно с ней обойтись, зависит от человека, от его умения управлять своими эмоциями. Спортивная злость или трудовая (когда что-то не получается, а очень хочется этого достичь) помогают активизировать ресурсы и достичь цели (в труде, в спорте, в честном состязании и т. п.).

Ситуация. На физкультуре все бежали кросс на время. До конца дистанции оставалось сто метров, когда Игорь обогнал Степу, бежавшего впереди всех. На повороте Степа почувствовал прилив сил, благодаря спортивной злости, он подумал: «Как же так! Я столько тренировался! Я должен прийти первым!». Благодаря энергии злости в сочетании с личным мастерством и волей к победе он вырвался вперёд и финишировал первым.

Свой пример ситуации.

Карточка № 24. Гнев

На оборотной стороне карточки надпись «ГНЕВ».

Описание. Эмоция более интенсивная, чем злость. Проходит кратковременно и бурно. Является реакцией на какую-то несправедливость (по мнению того, кто гневается), на какое-то сильно возмущающее обстоятельство или на какого-то человека. Гнев – реакция на неожиданное, незаслуженное, нежелательное развитие событий.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Гнев разрушителен тогда, когда он непонят и неконтролируем. Если же энергию гнева направить в созидательное русло, то благодаря этой энергии можно сделать что-то действительно полезное в адекватной форме: восстановить справедливость, отстоять свои права, дать понять другим, что что-то не так и т. п.

Ситуация. Илья играет на компьютере в игру онлайн, внезапно заходит мама и говорит, что надо сейчас же прекратить игру и начать делать уроки. Илья разгневан на маму, потому что он не может резко прекратить игру, мама не понимает, как ему важно доиграть.

Свой пример ситуации.

Карточка № 25. Смущение

На оборотной стороне карточки надпись «СМУЩЕНИЕ».

Описание. Определяется как замешательство, эмоция неловкости. Смущение связано с чувством неуверенности, которое возникает, как правило, в ситуации социального взаимо-

действия, сопровождается ощущением беззащитности, уязвимости.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Эмоция смущения может помочь адаптироваться в малознакомой обстановке, ситуации. Она может уберечь человека от слишком близкого знакомства с незнакомыми людьми или объектами, с небезопасным окружением. Эта эмоция позволяет быть осторожным и осмотрительным, не действовать резко, необдуманно, даёт возможность и время для привыкания к новому.

Ситуация. Андрей пригласил Леру к себе на день рождения, провести вечер в компании его друзей, с которыми раньше девушка не была знакома. Лера была смущена и первое время чувствовала себя очень неловко в новой компании друзей Андрея.

Свой пример ситуации.

Карточка № 26. Стыд

На оборотной стороне карточки надпись «СТЫД».

Описание. Это осознание собственной неумелости, непригодности или неадекватности в некой ситуации или при исполнении какого-то задания, сопровождаемое негативным переживанием – огорчением, беспокойством или тревогой. Переживание человека при совершении недостойного поступка, сопровождающееся такими чувствами, как душевная боль и страх, вина, потеря активности, ощущение стеснённости и понижение самооценки.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Позволяет задуматься о своём поведении, переосмыслить, понять, сделать выводы, сожалеть о недостойном поступке, загладить вину, принести извинения, раскаяться, даёт возможность остро почувствовать свой промах.

Ситуация. Рома не удержался и украл на кассе в супермаркете жвачку. Когда на выходе его задержал охранник и попросил показать, что у него в кармане, Рома почувствовал, как краска стыда заливает его лицо. Ему стало очень стыдно за свой позорный поступок.

Свой пример ситуации.

Карточка № 27. Вина

На оборотной стороне карточки надпись «ВИНА».

Описание. Это эмоция, при которой человек осознаёт, что он совершил что-либо отрицательное и переживает это, сожалея, упрекая себя в поступке. Может сочетаться со стыдом, страхом быть наказанным за содеянное, чувством бессилия исправить совершённое.

Информация, которую несёт эмоция (польза). Переживание вины помогает человеку осознать негатив от своего поступка, понять, что он предал свои моральные ценности, не оправдал чьих-то надежд, вызывает желание что-то исправить. Чувство вины учит человека не повторять негативных проступков в будущем. Оно заставляет извиниться перед другими людьми, предложить свою помощь.

Ситуация. Катя проспала и опоздала на первый урок. Когда девочка входила в класс, Светлана Владимировна уже объясняла новую тему. Катя, чувствуя себя виноватой за опоздание и то, что прерывает объяснение учителя, вошла в класс и извинилась.

Свой пример ситуации.

Приложение № 2

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Разминка «Викторина чувств»

Часто бывает, что подростки не способны говорить о своих эмоциях и чувствах, так как в их активном словарном запасе мало слов, обозначающих эмоции и чувства. Этой игрой мы активизируем и пополняем их словарный запас.

Объединитесь в две (или больше) мини-группы по 4-5 человек. Пусть каждая команда придумает как можно больше названий эмоций и чувств. Лучше записать их на листочках. Время работы – 10 минут.

Затем группа собирается в общий круг и один человек из каждой команды называет по одному слову (эмоция или чувство), затем – по второму и т. д. Когда у одной команды список заканчивается, она выходит из игры под аплодисменты группы. Участники выигравшей команды (список которой закончится последним) встают, и группа аплодирует им.

Беседа об отличиях эмоций и чувств

По результатам упражнения № 1 вспомните и актуализируйте у участников информацию о 8 базовых эмоциях, а также информацию о 27 эмоциях, обсудите различия между эмоциями, чувствами, настроениями и т. п.[3]

Эмоциональные явления делятся на аффекты, эмоции, чувства, настроения и стрессовые состояния.

Наиболее мощная эмоциональная реакция – **аффект**. Он захватывает человека целиком и подчиняет его мысли и движения. Аффект всегда ситуативен, интенсивен и относительно непродолжителен. Он наступает в результате какого-либо сильного потрясения. В аффекте изменяется внимание: снижается переключаемость, воспринимаются только те явления, которые имеют отношение к ситуации. Как правило,

[3] Используйте материал программы развития ЭИ педагогов, а также дополнительный материал для изучения «Азбуки эмоций», программу для младшей школы.

забывается всё, что происходило до события, вызвавшего аффективную реакцию. Примерами аффективных реакций могут быть состояние эйфории после освобождения от опасности, ступор при сообщении о смерти близкого, гнев – как реакция на насмешки и издевательства.

Эмоции – это кратковременная реакция, которая возникает в ответ не только на совершившиеся события, но и на предполагаемые или вспоминаемые. Эмоции отражают событие в форме обобщённой субъективной оценки.

Чувства – устойчивые эмоциональные состояния, имеющие четко выраженный предметный характер. Это отношения к конкретным событиям или людям (вполне возможно воображаемым).

Настроения – наиболее длительные эмоциональные состояния. Это тот фон, на котором протекают все остальные психические процессы. Настроение отражает общую установку принятия или неприятия мира. Превалирующие у данного человека настроения, возможно, связаны с его темпераментом.

Упражнение «Что есть только у меня?»

Объедините учеников в мини-группы с помощью игры «Атомы и молекулы» – ведущий предлагает всем игрокам объединиться в «молекулы» по три «атома», а затем говорит: «Итак, у нас получилось несколько групп. Разойдитесь, пожалуйста, по группам и найдите как можно больше отличий каждого члена группы от других. Например, только у Оли есть собака, только у Вани карие глаза и т. д. На всю работу – 10 минут».

После поиска отличий в группах участники собираются в круг, каждый по очереди зачитывает своё отличие. Постепенно выходят из игры те, у кого список закончился. Выигрывает тот, у кого больше всего отличий.

Упражнение «Контакт глаз» – игра на установление зрительного контакта

Встанем в круг. Теперь каждый попробует встретиться взглядом с другим человеком. Если это удалось, кивните друг другу и постарайтесь встретиться взглядом ещё с кем-нибудь.

Упражнение «Ситуация – эмоция»

Вспомните, пожалуйста, ситуацию из вашей жизни, вызвавшую у вас какую-то эмоцию (1 мин.). Теперь по кругу каждый расскажет соседу справа свою ситуацию, а тот попытается угадать, какую эмоцию испытывал говорящий в той ситуации.

Не следует затрагивать очень острые или личностно значимые ситуации. Бывает, что подростки, недополучающие тепла и понимания, вдохновившись доброжелательной атмосферой занятия, вынесут на круг слишком личные проблемы, с которыми нужна серьезная индивидуальная работа. Чтобы избежать разочарования этих ребят и напряжения в группе, ещё не готовой к такой работе, сразу оговариваем, что ситуацию выбираем не слишком болезненную, из повседневной жизни.

Разминка «Я себя чувствую»

Каждый участник по очереди изображает позой, мимикой своё эмоциональное состояние. Все пытаются повторить его действия и отгадать, какая это была эмоция.

Беседа об умении различать чувства, мысли, действия[4]

Цель: научить участников различать эмоции, чувства, мысли, действия, актуализировать тему влияния эмоций на результат.

Под мышлением мы понимаем всё, что относится к познавательным процессам: запоминание, понимание, анализ, синтез, творчество, доказательства, рефлексия, суждения, формирование мнений и представлений, оценки. Чувства – это сложные явления, имеющие и когнитивную, и физиологическую составляющие. Ярость, гордость, счастье, любовь и другие чувства являются результатом положительной или отрицательной оценки какой-либо ситуации[5]. Например, если вы за рулём и какая-то машина случайно задевает вас, в вашем мозгу мгновенно возникает оценка данной ситуации. Это, во-первых, физиологическая реакция организма – стресс, и, во-вторых, комбинация различных эмоций и чувств (ярости, злости,

[4] Смид, Р. Групповая работа с детьми и подростками / пер. с англ. – М.: Генезис, 1999.

[5] Ильин, Е. Эмоции и чувства. – СПб: Питер, 2001. – 752 с.

страха и т. д.) – эмоциональная реакция. Действия включают в себя как явные действия (бросание мяча, чтение стихов, вступление в спор), так и неявные реакции организма, которые могут протекать незаметно (сердцебиение или головная боль).

Объясните участникам, что такое мысли, чувства и действия.

После объяснения каждого пункта предложите привести собственные примеры. Попросите трёх-четырёх человек рассказать своими словами о том, что они поняли.

Мысли

Мысли – это то, что происходит в вашем уме. Это множество явлений, которые мы относим к сфере мышления. Например, память: вы можете думать о друге, который давно уехал или вспоминать о том, что говорил другой ваш друг вчера, или представлять, как выглядела ваша собака, пока она не потерялась, или, наконец, пытаться вспомнить, куда вы положили тапочки. Это всё, что уже произошло. Вот ещё несколько примеров:

1. Поставил ли я велосипед в сарай или оставил его на улице?
2. Моя бабушка печёт самые лучшие в мире пирожки с капустой.
3. Интересно, это синица или воробей?

Ещё одним примером мыслительной деятельности является оценивание, которое означает, что вам что-то нравится больше, а что-то – меньше. Например, честность вам нравится больше, чем ложь, играть в мяч вам нравится больше, чем играть на пианино. **Оценка** – это выбор, который вы делаете в своём уме, и поэтому мы относим оценивание к области мышления[6]. Приведём ещё примеры:

1. Хочу ли я дружить с..?
2. Стоит ли брать сигарету, если мне её предложили?
3. Как бы лучше расставить мебель в комнате?

Решение математической задачи и изучение

[6] Смид, Р. Групповая работа с детьми и подростками / пер. с англ. – М.: Генезис, 1999. – 272 с.

новых явлений – это ещё один вид мыслительной деятельности, который называется рассуждением.

А какие примеры рассуждений можете привести вы?

Эмоции и чувства

Часто чувства называют «эмоциями» и наоборот. Чувства – это то, как мы переживаем разные события. Эмоции же можно «ощущать» – то есть обычно мы можем описать, что происходит с нашим телом, когда у нас возникают какие-то очень сильные эмоции, например, страх или восторг. Эмоции делятся на две составляющие: во-первых, что-то происходит у вас в голове, а во-вторых, что-то случается с вашим телом. Вы можете научиться понимать, в какой части тела «ощущается» та или иная эмоция.

Где вы ощущаете свою злость? (Вы можете покраснеть или почувствовать, что ваше дыхание перехватило).

Где в своём теле вы можете ощутить страх? (У вас могут зашевелиться волосы на затылке, или вы можете ощутить пустоту в животе).

Эмоции помогают нам понять, что для нас хорошо, а что плохо, и мы можем предпринять какие-то действия, например, убежать, если нам страшно, или поделиться с кем-нибудь своей радостью, когда мы удовлетворены.

Чувства и эмоции не бывают хорошими или плохими – это часть нас самих. Иногда, под влиянием сильных эмоций, например, гнева, мы совершаем поступки, которые задевают других, и мы можем попасть в неприятности. Что случится, если вы разозлитесь на брата или сестру за то, что он или она вас дразнят и ударите его или её? (Возможно, вы получите сдачи, а может, родители накажут вас обоих). А вот поступки, которые вы совершаете под влиянием ваших эмоций, могут быть плохими или хорошими. Сами же по себе эмоции и чувства являются нашей неотъемлемой частью и не могут быть плохими или хорошими. Эмоции и чувства могут быть слабыми, средними или сильными по степени их проявления. Одна и та же ситуация может вызвать и сла-

бые, и сильные эмоции или чувства. Иногда, когда мы испытываем очень сильные эмоции, мы можем совершить что-нибудь нехорошее, чтобы дать им выход или как-то их выразить. Скорее всего, позже мы будем жалеть об этом. Возможно, если бы мы подумали вначале, наши эмоции не захлестнули бы нас, и мы не совершили бы ничего подобного. Например, предположим, что ваш приятель одолжил ваши роликовые коньки и сломал у них колесо. Вы можете огорчиться (слабая эмоция), рассердиться (средняя эмоция) или прийти в ярость (сильная эмоция). Вместо того, чтобы кричать на вашего приятеля, что в данной ситуации выглядит бесполезным и только доставит вам неприятности, вы можете выбрать более спокойный тон и сказать ему, что вы сильно огорчены, что коньки сломаны.

А какие примеры эмоций и чувств в различных ситуациях можете привести вы?

Действия и поведение[7]

Действия – это то, что мы делаем. Вы можете видеть, что я сижу и говорю с вами, а я могу видеть, что вы пишете что-то в своих тетрадях. Всё это – поведение или действия. На занятиях мы очень часто говорим о поведении, потому что иногда нам надо изменить его, чтобы достигнуть определённой цели. Иногда мы рассматриваем неприятные для себя ситуации, и мы должны научиться вести себя по-другому, чтобы справляться с ними. Наши действия могут быть результатами наших эмоций, под влиянием эмоций мы совершаем и те действия, о которых мы может пожалеть потом, которые помешают постижению цели. Поэтому нужно уметь работать со своими эмоциями, лучше осознавать их и научиться управлять ими, т. к. наши эмоции влияют на наши мысли, действия и поведение.

Какие примеры действий можете привести вы?

Что в своем поведении вам хотелось бы изменить?

---

[7] Смид, Р. Групповая работа с детьми и подростками / пер. с англ. – М.: Генезис, 1999. – 272 с.

Упражнение «Эмоции – действия – результат»

Не всегда мы отличаем одно от другого, поэтому сейчас давайте потренируемся. Я буду читать фразы, кидать мячик кому-то из вас, а вы будете говорить, о чём идёт речь в произнесённой фразе – о мыслях, эмоциях, чувствах или действиях?

Примеры фраз:

1) Ты мечтаешь о летних каникулах.
2) Ты быстро мчишься вниз с горы на велосипеде.
3) Ты огорчаешься оттого, что отец пообещал, но забыл взять тебя к себе в гости.
4) Ты приходишь в ярость оттого, что вместо ожидаемой четвёрки получил двойку.
5) Ты пытаешься решить: пойти в кино или поиграть с друзьями?
6) Ты плачешь оттого, что друг поссорился с тобой.
7) Ты вспоминаешь, какие вкусные бабушка печёт пирожки.
8) Ты торопишься на автобус.
9) Ты подаёшь руку при встрече товарищу.
10) Ты аккуратно развешиваешь одежду в шкафу.
11) Ты сердишься из-за того, что сестра включила музыку слишком громко.
12) Ты выполняешь домашнее задание.

Упражнение «Что было?»

Это традиционное окончание занятия – рефлексия. Каждый по очереди берёт мяч и говорит о том, что ему понравилось, что запомнилось, что осталось незавершённым. Можно сказать какому-либо человеку то, что не смог или не успел сказать до этого. Что не понравилось? Что было трудным? Можно ответить на один из вопросов, сказать то, что хочется. Если желания говорить нет, можно просто передать мяч другому. Если многие участники предпочтут промолчать, то объясните им, что услышать их мнение очень важно для всей группы, и проведите ещё один круг.

Приложение № 3

МЕТОД КРОСС-ЭКСПЕРТИЗЫ

Участники площадки рассаживаются за столы группами по 5-7 человек. Каждой группе необходимо построить модель видения, как использовать копилку приёмов СЭР для разработки моделей включения их в практику тематической смены, и продемонстрировать суть прорывной практики, предложенной в модели.

Кросс-экспертиза – работа в группах, которым предлагается проиллюстрировать применение приёмов СЭР на занятиях тематических программ с использованием элементов проектной деятельности. Для выполнения задания члены группы могут распределиться по ролям.

Ведущий, управляющий процессом, следит, чтобы выступил каждый участник (приём резюмирования):

— таймер (следит за временем);
— секретарь (фиксирует идеи);
— аналитик (анализирует идеи, угрозы, возможности);
— технолог (как это применяется на практике);
— прогнозист (что даёт данная идея ребёнку);
— выступающий (тот, кто презентует командную работу).

Участники работают над моделью. По завершении работы выступающие от каждой группы презентуют свою модель в других группах по вертушке (например, выступающий 1-й группы работает во 2-й группе). Особенность кросс-экспертизы в том, что выступающие доносят информацию в малых группах. Это позволяет каждому участнику процесса вникать в содержание, критически оценивать предлагаемые решения, дополнять их.

По завершении работы проводится анализ, даётся комментарий, организуется дискуссия. Это позволяет более качественно разобраться в содержании приёмов СЭР. Материалы моделей обрабатываются и на их основе формулируются предложения-рекомендации в копилку.

А. Л. ДЕТКОВА,
А. М. БЕЛОЛАПОВА,
И. В. ГЕРАСЬЯНОВА

ПЕРСОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА ПОСТТРЕНИНГОВОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПЕДАГОГА «РАДОСТЬ НА РАБОТЕ»

ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОДУКТЕ

Персональная система посттренингового сопровождения развития эмоционального интеллекта педагога «Радость на работе» (далее – образовательный продукт) разработана ФГБОУ ВДЦ «Океан» в рамках программы «Лаборатория по созданию образовательных продуктов „Навыки XXI века“» Благотворительного фонда «Вклад в будущее».

Материалы мастер-класса апробированы на базе ФГБОУ ВДЦ «Океан» в течение месяца с 26 марта по 26 апреля 2018 года. Экспертиза материалов состоялась в мае 2018 года. Согласно полученному экспертному заключению[1], предложенная система сопровождения педагогов направлена на создание благоприятной поддерживающей образовательной среды, на индивидуальную поддержку педагогов, она способствует формированию и сохранению позитивного настроя педагогов в сфере профессиональной деятельности. Образовательный продукт рекомендован к использованию:

[1] Экспертное заключение подготовлено Сафуановой О. В., к. п. н.

- в программах повышения квалификации педагогических работников системы общего/дошкольного образования;
- при проведении методических семинаров, методических сессий педагогов в рамках внутриорганизационной системы непрерывного образования.

Введение

Эффективность обучения, успешная адаптация к школьной среде, умение ребёнка социализироваться во многом зависят от социально-эмоциональной включенности в образовательный процесс всех его участников (педагогов, учащихся, родителей). Одно из условий эффективного социально-эмоционального обучения – высокий уровень эмоционального развития педагога.

Согласно научной концепции эмоционального интеллекта (далее – ЭИ), разработанной профессорами Йельского университета Нью-Гемпшир П. Саловей, Д. Карузо, Д. Майер, педагог – это эмоционально-интеллектуальный лидер, отличительными чертами которого являются способность работать со всем спектром эмоций и умение грамотно использовать энергию эмоций, для создания благоприятной атмосферы образовательного процесса.

Педагог как эмоционально-интеллектуальный лидер в современной системе образования – это человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта, обладающий способностью идентификации и понимания, управления и использования собственных эмоций и эмоций других людей для установления и поддержания положительных взаимоотношений и принятия ответственных решений.

Вместе с тем в существующей школьной практике наблюдается совсем иная картина: стрессогенные условия педагогического труда, обусловленные постоянно растущими требованиями к профессиональной деятельности, высокой эмоциональной загруженностью и ответственностью педагогов; недооценка среди руководства и коллег профессиональной зна-

чимости, вкладывание в работу больших личностных ресурсов и нехватка времени на их восстановление. Все это отрицательно сказывается на эмоциональном состоянии педагога и педагогического коллектива в целом, приводит к эмоциональному истощению (выгоранию) и не способствует установлению и поддержанию положительных взаимоотношений в педагогическом коллективе.

По мнению В. В. Бойко, автора методики диагностики уровня эмоционального выгорания, эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Зачастую педагог, испытывающий эмоциональное выгорание, не осознаёт, что с ним происходит. Он лишь ощущает нарастающее внутреннее напряжение, постоянную усталость, понижение работоспособности и эмоционального фона. Возникает ощущение беспомощности, безнадёжности и апатии. Исчезает желание эмоционального отклика, поскольку запас сил и эмоций исчерпан. Эмоциональное выгорание наносит несомненный ущерб профессиональной деятельности. Педагог, находящийся в таком состоянии, просто неспособен быть эмоционально-интеллектуальным лидером!

Указанные выше признаки эмоционального выгорания педагога очень схожи с описанием состояния нехватки радости И. Санд в книге «Компас эмоций» – «нехватка радости приводит к чувству усталости». Подчёркивается значимость радостных переживаний, способных высвободить в человеке огромный энергетический ресурс для того, чтобы избавиться от усталости и эмоционального истощения.

Радостные переживания педагога в повседневной жизни, в том числе и на работе, становятся одним из эффективных способов профилактики эмоционального истощения, сохранения и восстановления эмоциональных личностных ресурсов. Отсутствие радостных переживаний в профессиональной деятельности создаёт колоссальную проблему в достижении результативности.

Персональная система посттренингового сопровождения развития эмоционального интеллекта педагога «Радость на работе» направлена на решение этой проблемы. Она может быть использована и как посттренинговое сопровождение (в данном случае педагоги прошли программу повышения квалификации для педагогических работников по развитию ЭИ), и в качестве самостоятельного продукта. Основной идеей является разработка инструментов, позволяющих педагогам освоить приёмы саморегуляции эмоционального состояния и стимулировать радостные переживания в процессе профессиональной деятельности.

Реализация этого инструмента основывается на следующих принципах:

- **принцип актуальности:** система посттренингового сопровождения развития эмоционального интеллекта педагога «Радость на работе» не противоречит действующему законодательству; отвечает насущным задачам образовательной деятельности организации; открыта для развития и совершенствования в связи с быстро меняющимися условиями мега-среды образования;
- **принцип взаимодополнения:** интеграция содержания подразумевает взаимодействие отдельных элементов при формировании целостного образовательного процесса;
- **принцип радости:** предполагает позитивный настрой педагогов на участие в профессиональной деятельности и способствует актуализации радости, обеспечивая наивысшую эффективность труда в сочетании с удовлетворённостью.

Цель: создание в педагогическом сообществе образовательной организации эмоционально-комфортной среды.

Задачи

- Актуализировать эмоциональные, личностно-профессиональные ресурсы педагогов;
- содействовать осознанию педагогами собственных эмоций и эмоций окружающих;
- организовать процесс сопровождения педагогов.

Работа предполагает как организованную общую, групповую деятельность, так и самостоятельную, индивидуальную. Такая деятельность не регламентируется строгими условиями, требованиями и правилами, осуществляется в любое удобное для педагога время и приводит к достижению результатов:

- снижению уровня эмоционального истощения, повышению эмоциональной удовлетворённости от профессиональной деятельности;
- повышению уровня эмоционально-интеллектуального развития педагогов;
- положительному эмоциональный фону в коллективе.

Содержание программы

Система посттренингового сопровождения развития эмоционального интеллекта педагога «Радость на работе» состоит из трёх этапов.

Начальный этап – это установочное занятие, направленное на создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками друг друга и предлагаемой деятельности. Педагоги знакомятся с целями, задачами, этапами эксперимента, правилами и условиями «игры», после чего формируются экспериментальная и контрольная группы и проводится входная диагностика.

Основной этап направлен на освоение навыков эмоциональной саморегуляции. Он включает работу с СамоУчителем «Проводник в океане эмоций», в котором отражается эмоциональное самопознание педагога, и набором карточек «Коллекция „эмотехник“», позволяющим развивать осознание своего эмоционального состояния в коллективе, а также тью-тайм встречи с техниками сопровождения и рефлексии, способствующими преодолению возникающих затруднений.

Заключительный этап направлен на формирование навыков позитивного самовосприятия и рефлексии. Задачи этапа:

- установление обратной связи;
- анализ опыта, полученного экспериментальной группой, в сравнении с контрольной.

Продолжительность работы по программе зависит от особенностей и потребностей конкретного коллектива. Средняя продолжительность занятий – 1 месяц.

Компоненты программы

1. СамоУчитель эмоционального развития «Проводник в океане эмоций» – дневник с упражнениями для актуализации эмоциональных и личностно-профессиональных ресурсов педагогов, приёмы управления собственным эмоциональным состоянием через тело, внутреннюю и внешнюю речь и путём смещения фокуса эмоций (автор – Деткова А. Л.).

Принцип работы

Учитель самостоятельно работает с теми страницами дневника, которые считает нужны-

ми и наиболее актуальными для себя в настоящее время, рефлексивно отображает результат и даёт обратную связь по прочитанным страницам на тью-таймах.

Разделы СамоУчителя:

1) Эмоциональное выгорание на работе (инструменты преодоления и профилактики).
2) Эмоции в радость (все эмоции нужны и важны, распознавание и использование эмоций, полезные советы и техники управления эмоциями).
3) На пути к себе (формирование самоуверенности, самодостаточности и самоценности).
4) Набор карточек «Коллекция „эмотехник“» (Белолапова А. М.).

2. Психологический климат – это типичные для трудового коллектива межличностные отношения, которые определяют его основное настроение. В одном климате растение может расцвести, в другом – зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате: в одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, и поэтому стремятся покинуть коллектив, проводят в нём меньше времени, их личностный рост замедляется, а в других – коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал. Улучшение психологического климата, укрепление сплочённости коллектива – важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и требовательности; члены коллектива готовы к работе, проявляют творческий подход, качественно работают без контроля и принимают ответственность. При благоприятном психологическом климате каждый член коллектива защищён, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение. К сожалению, педагоги не всегда располагают возможностью и временем для работы над собой и проведения специальных психологических тренингов в педагогическом коллективе.

Карточки с заданиями предназначены для эмоционального оживления педагогического коллектива. Упражнения, входящие в комплекс, направлены на развитие чувства собственной ценности и уверенности в межличностных отношениях, а также на личностный рост благодаря улучшению осознания себя и других и процессам, происходящим в коллективе (групповая динамика).

Участники могут исследовать свои межличностные стили и экспериментировать с ними, устанавливая взаимоотношения с другими членами группы, которые дают обратную связь.

Задания карточек помогают педагогам в осознании собственных эмоций и чувств, понимании причин и последствий эмоций, что ведёт к успешному управлению своим эмоциональным состоянием и поведением, а также к поддержанию положительных взаимоотношений с коллегами и учащимися и созданию комфортного эмоционального климата.

Ожидаемые результаты:

— улучшение взаимодействия между коллегами;
— повышение работоспособности группы;
— улучшение психологического климата в коллективе;
— повышение сплочённости педагогического коллектива.

Принцип работы

Карточки с общими мини-заданиями и играми (Приложение № 1) помогут педагогическому коллективу лучше узнать друг друга, разрядить обстановку во время рабочего процесса и почувствовать себя увереннее.

Карточки с индивидуальными заданиями могут быть использованы непосредственно во время рабочей недели. Принимать участие в программе могут как все члены педагогического коллектива, так и отдельные участники (по желанию).

Для выполнения общих заданий может быть использован пробковый стенд, доска или ватман – то, что будет находиться в месте общего доступа (учительская). Записки и послания могут быть подписаны автором либо оставаться анонимными. Педагоги принимают участие в той степени, которая будет комфортной для каждого лично, либо просто наблюдают за процессом. Желающие забирают с собой карточку и обязуются выполнять указанное на ней задание. Карточка может понадобиться для объяснения коллегам своего, возможно, не совсем привычного поведения (чтобы показать свою карточку, если это потребуется).

Предлагаемый материал является лишь ориентиром, в практической деятельности необходимо творчески подходить к организации работы группы. В соответствии со спецификой состава группы и социально-психологической компетентности участников можно использовать приведенные упражнения, добавлять свои и т. д.

3. Тью-тайм: сопровождение, рефлексия, технологические карты (Деткова А. Л.). Педагогическое сопровождение проходит в

формате тью-таймов (отдельно выделенное время) и позволяет зафиксировать важные смыслы для себя и для коллектива.

Принцип работы

Встречи с педагогами и обсуждение возникающих вопросов и (не)происходящих перемен в эмоциональном состоянии каждого и в эмоциональном фоне коллектива в целом проходят в неформальной обстановке. Тью-тайм встречи проводятся еженедельно либо по мере необходимости: периодичность и длительность встреч определяется группой в ходе эксперимента. На первой и последней встречах предполагается проведение тестирования с целью определения уровня удовлетворённости своей профессиональной деятельностью (Приложения № 2, № 5). На остальных встречах проводятся промежуточные тестирования с помощью анкет (Приложение № 3). Участники программы в мини-группах осмысливают опыт, полученный за неделю работы с СамоУчителем и карточками, и тезисно отражают основные идеи на листах формата А3. В Приложении № 4 приведены приёмы рефлексии для тью-таймов.

СХЕМА РАБОТЫ

Занятие	Содержание	Задачи
Установочное занятие	Введение в программу	— Дать участникам представление о цели и задачах программы; — ознакомить с компонентами программы, сроками проведения и расписанием тью-таймов; — раскрыть понятие «эмоциональный интеллект»
Тью-тайм № 1	Анализ работы с карточками и 1-й главой СамоУчителя	— Раскрыть понятие «профессиональное выгорание»; — актуализировать способность участников к пониманию эмоций
Тью-тайм № 2	Анализ работы с карточками и 2-й главой СамоУчителя	— Дополнить опыт участников по идентификации эмоций; — актуализировать способность к пониманию эмоций
Тью-тайм № 3	Анализ работы с карточками и 3-й главой СамоУчителя	— Дополнить опыт участников по идентификации эмоций; — актуализировать способность к управлению эмоциями
Тью-тайм № 4	Анализ работы с карточками и 4-й главой СамоУчителя	— Дополнить опыт участников по идентификации эмоций; — актуализировать способность к управлению эмоциями

Занятие	Содержание	Задачи
Итоговое занятие	Подведение итогов программы	– Стимулировать участников к анализу своего опыта участия в программе (работы с СамоУчителем и карточками); – обсудить с участниками изменения, которые случились за время участия в проекте

ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Установочное занятие

Цель	заинтересовать участников программой «Радость на работе»
Задачи	– ознакомить с целью и задачами программы; – представить компоненты программы, сроки проведения и расписание тью-таймов; – актуализировать понятие «эмоциональный интеллект педагога»
Категория участников	педагоги
Количество участников	от 10 до 20 человек
Оборудование	проектор, экран/электронная доска, компьютер
Дидактические и раздаточные материалы	видеоролик о любви к учению, карточки «Радость на работе» (Приложение № 1), СамоУчитель «Проводник в океане эмоций», презентация, входные тест и анкета (Приложение № 2)

Ход занятия

Этап	Действия педагога (ведущего, тренера)	Действия участников
1. Актуализация представления об учителе как эмоционально-интеллектуальном лидере	Демонстрирует видеоролик о любви к учению. После просмотра предлагает участникам обсудить идеальный образ учителя, формирующие его факторы и роль развития эмоционального интеллекта в профессиональном становлении педагога	Просматривают короткое видео об учителях и обсуждают его с ведущим после просмотра
2. Введение в программу	1. Зачитывает введение в программу (стр. 5-6). 2. Показывает презентацию проекта, знакомит участников с графиком проведения тью-таймов.	Знакомятся с компонентами программы, получают СамоУчитель и карточку «Радость на работе»,

Этап	Действия педагога (ведущего, тренера)	Действия участников
	3. Представляет компоненты программы (стр. 8-10), демонстрирует и раздаёт участникам СамоУчитель и карточки «Радость на работе». 4. Актуализирует «смыслы» участия в программе для участников с помощью общего обсуждения	совместно предлагают свои идеи, цели и ожидания от участия в программе
3. Заключение	Проводит входную диагностику. Озвучивает домашнее задание (выполнение действия с карточки и чтение 1-й главы СамоУчителя)	Выполняют входной тест, заполняют входную анкету, согласуют удобную дату следующей встречи

Тью-таймы

Цель	провести рефлексию прохождения этапов программы
Задачи	— актуализировать работу с карточками; — снять возникающие трудности при прохождении программы; — актуализировать работу с СамоУчителем
Категория участников	педагоги
Количество участников	от 10 до 20 человек
Дидактические и раздаточные материалы	карточки «Радость на работе», СамоУчитель педагога «Проводник в океане эмоций», анкеты для каждого тью-тайма (Приложение № 3), задания на рефлексию для каждого тью-тайма (Приложение № 4), чистые листы формата А3, фломастеры и карандаши

Ход занятия

Этап и время	Действия педагога (ведущего, тренера)	Действия участников
1. Рефлексия	Озвучивает задание на рефлексию, выдаёт анкеты для тью-тайма и листы для общей рефлексии	Заполняют анкеты, делятся по мини-группам и тезисно отражают ответы по заданиям на листах
2. Обсуждение	Предлагает участникам рассказать о своих мыслях, связанных с работой по программе, в ходе общего обсуждения	Представляют свои мысли, идеи, рефлексию, задают вопросы другим участникам

3. Выполнение задания из карточки	Оговаривает домашнее задание (выполнение индивидуальной карточки и чтение очередной главы СамоУчителя), предлагает выбрать одну из общих карточек и выполнить задание	Согласуют удобную дату следующей встречи, выбирают карточки для индивидуальной работы на неделе, выполняют задание с общей карточки

Итоговое занятие

Цель	подвести итоги проекта «Радость на работе»
Задачи	актуализировать понятие «эмоциональный интеллект» педагога; оценить результаты появившихся изменений; получить обратную связь от участников программы
Категория участников	педагоги
Количество участников	от 10 до 20 человек
Оборудование	проектор, экран/электронная доска, компьютер
Дидактические и раздаточные материалы	карточки «Радость на работе», СамоУчитель педагога «Проводник в океане эмоций», презентация, итоговый тест и финальная анкета (Приложение № 5), распечатанные шаблоны цветов (Приложение № 7), сертификаты о прохождении программы (заранее подготовленные ведущим), видеоролик с яркими моментами (созданный ведущим за время работы по программе)

Ход занятия

Этап и время	Действия педагога (ведущего, тренера)	Действия участников
1. Рефлексия	Раздаёт листы для итоговой рефлексии, итоговые анкеты и финальные тесты	Заполняют итоговую анкету и финальный тест, тезисно отображают значимые моменты программы
2. Актуализация основных изученных понятий	Актуализирует «смыслы» участия в программе для участников с помощью общего обсуждения	Делятся своими идеями и впечатлениями от участия в программе
3. Заключение	Вручает участникам сертификаты о прохождении программы. Демонстрирует созданный за время освоения программы видеоролик	Создают небольшие цветы из бумаги, прикрепляют их к общему стенду с пожеланиями для коллег

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 18 программ тренингов. Руководство для профессионалов / под науч.-ред. В. А. Чикер. – М.: Речь, 2008. – 368 с.
2. Большаков, В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, упражнения, игры. – СПб., 1996. – 379 с.
3. Зарубина, Н. И. Профилактика эмоционального выгорания педагога [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/sBW, свободный. – Загл. с экрана.
4. Кравченко, Н. В. Проблемы современного учителя: причины и пути их решения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. – Т. 3. – С. 21 – 25.
5. Морева, Н. А. Тренинг педагогического общения. Практическое пособие. – М., 2009. – 304 с.
6. Никорчук, Н. В. Тренинг «Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности» [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://numl.org/sBX, свободный. – Загл. с экрана.
7. Резапкина, Г. В. Развитие профессионального самосознания учителя [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2011. – № 1, № 2, № 3. – Режим доступа: https://numl.org/.688501, свободный. – Загл. с экрана.
8. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога: учебное пособие в 2-х книгах. Книга 2. – 2-е изд. – М: ВЛАДОС-ПРЕСС, 1999. – 480 с.
9. Стишенок, И. В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. – СПб., 2006. – 144 с.
10. Фопель, К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. – М., 2005. – 246 с.

Приложение № 1

КАРТОЧКИ «РАДОСТЬ НА РАБОТЕ» С ЗАДАНИЯМИ

КАРТОЧКИ С ОБЩИМИ ЗАДАНИЯМИ	
1. «Дерево желаний» На стенде представлен рисунок дерева без листьев и плодов, рядом находятся листочки в форме яблок, груш, листьев и т. п. Выберите листок и напишите на нём своё желание, которым вы хотели бы поделиться (это может быть небольшое желание), а затем прикрепите листок к дереву. В конце дня посмотрите, что получилось. Совпадают ли ваши желания с желаниями коллектива? Возможно, есть чьё-то желание, которое смогли бы выполнить именно вы?	**2. «Не просто „Здравствуйте!“»** Сегодня мы поприветствуем друг друга, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах. Вы можете выбрать один из способов, который вам понравится: — объятие и трехкратное лобызание поочерёдно в обе щеки (Россия); — легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай); — легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия); — легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония); — простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия); — потереться друг о друга носами (эскимосская традиция)
3. «Как мы прекрасны сегодня!» Внимательно посмотрите на коллег. Кому бы вы сделали комплимент? Запишите комплименты на листочках и передайте адресатам	**4. «Есть идея!»** У вас возникла блестящая идея? Получилось сделать что-то новое? Возможно, у вас появилась или вы вспомнили умную мысль? Поделитесь с коллегами
5. «Вот мы какие» Напишите о своих сильных сторонах – о том, что вы любите, цените, принимаете в себе, о том, что даёт вам чувство внутренней уверенности. Избегайте любых высказываний о своих недостатках	**6. «Всегда есть что-то хорошее!»** Вспомните что-то хорошее, что произошло сегодня с вами утром, запишите на листке и прикрепите его к доске
7. «Тематический день» (на усмотрение коллектива) Возможные варианты: «Завтра все надеваем что-то зелёное...», «Читаем любимые стихи...», «Цитируем Канта...» и т. д.	**8. «Мне нравится»** Напишите, что вам больше всего нравится в коллективе. Прикрепите лист с записями к доске

КАРТОЧКИ С ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ЗАДАНИЯМИ	
Сделайте комплименты пяти коллегам	Сегодня вы здороваетесь, пожимая руку коллегам и глядя им прямо в глаза
Обнимите сегодня при встрече минимум пятерых коллег	Побалуйте себя. Вы заслуживаете чего-то приятного, вкусного или красивого... Подумайте, чем можно порадовать себя сегодня?
Дарите подарки. Выберите как минимум пять коллег, которым бы хотелось что-то подарить. Что можно подарить? Нарисуйте или напишите на листке свои подарки, вручите коллегам	Пожелайте что-то приятное. Выберите пять (или больше) коллег и выскажите им свои пожелания
На листке бумаги изобразите в виде схемы (например, солнышка с лучиками) всё, что способно улучшить ваше настроение – те дела или предметы (любые мелочи), которые доставляют радость. Постарайтесь вспомнить как можно больше, ведь это ваши ресурсы в борьбе со стрессом, из которых вы черпаете силу и энергию. Например, после работы чувствуется усталость, а домашние как назло не готовы это понять – дайте себе несколько минут, уйдите в другую комнату, включите любимую мелодию и просто полежите, придите в себя... Вы приведёте своё состояние в норму, и легче будет общаться с домашними... Возможно, вы захотите поделиться своими способами? Обмен опытом всегда обогащает!	Возьмите ручку и листочек бумаги и запишите фразу «Я заслуживаю...». Вспомните все хорошее, что произошло сегодня, и проговорите это про себя. Например: «Я заслуживаю вовремя пришедшего автобуса», «Я заслуживаю того, чтобы сын выполнил домашнее задание» и т. п. Вспомните не менее пяти событий. Задание на дом: каждый вечер перед сном вспоминайте не менее двадцати хороших событий дня, начиная фразой: «Я заслуживаю...». Делайте это в течение трёх недель. Чтобы не забыть, можно записать и повесить эту фразу возле кровати. Поверьте, это изменит ваше отношение к себе и окружающим
Напишите послание. Среди ваших коллег обязательно есть кто-то, у кого вы научились чему-то или кто-то, кто когда-то помог или просто поднял настроение в трудную минуту. Кому вы благодарны? Напишите свою благодарность коллеге/коллегам и оставьте послание на видном для него/неё месте	Какая ваша любимая песня? Обязательно спойте её сегодня на работе. Можно чтобы никто не слышал, когда останетесь наедине с собой. В пустом кабинете, кстати, отличная акустика

КАРТОЧКИ С ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ЗАДАНИЯМИ	
Сегодня вам три раза нужно услышать «нет». Придумайте три очень трудных просьбы и обратитесь к коллегам. Например, попросите приготовить для вас в столовой пасту карбонара под сливочным соусом... Что вы чувствовали, когда вам отказывали? Как реагировали те, к кому вы обращались с просьбой? Сложно ли было придумать просьбы?	Возьмите ручку и листочек бумаги и разделите его пополам. Составьте два списка определений (как можно больше): «Я дома» и «Я на работе». Можно составить списки определений «Дома я никогда» и «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления. Проанализируйте: одинаковые качества, проявляю-щиеся в разных модальностях, отсутствие общих черт; какой список было составлять легче; какой получился объемнее; каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т. д.
Придумайте карточку с заданием для себя	Чаще улыбайтесь! Улыбнитесь сегодня всем коллегам, кого встретите на работе. Обратите внимание на ответную реакцию коллег

Приложение № 2

ВХОДНАЯ АНКЕТА

1. Какие эмоции вы испытываете на работе? Почему?

а) Радость:

б) Принятие:

в) Страх:

г) Удивление:

д) Грусть:

е) Отвращение:

ж) Гнев:

з) Интерес:

2. Как вы регулируете свои эмоции, и насколько вам это удаётся на работе?

3. Как вы оцениваете эмоциональный фон в вашем коллективе?

-10 0 10

ВХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА[2]

Выберите один из трёх вариантов, отметив его в бланке:

1. Мне интересна моя работа.

   А. Да. Б. Отчасти. В. Нет.

2. Меня считают успешным профессионалом.

   А. Да. Б. Не уверен. В. Нет.

3. У меня сложились хорошие отношения с коллегами.

   А. Да. Б. Не со всеми. В. Нет.

4. Дома я часто рассказываю о своей работе.

   А. Да. Б. Иногда. В. Нет.

5. Я занимаю должность, которая соответствует моим способностям.

   А. Да. Б. Отчасти. В. Нет.

[2] «Я и моя работа» (методика Н. П. Фетискина «Интегральная удовлетворённость трудом» в модификации Г. В. Резапкиной).

6. Мне нравится мое рабочее место.

А. Да. Б. Не совсем. В. Нет.

7. Я получаю удовольствие от работы.

А. Да. Б. Временами. В. Нет.

8. Я чувствую, как растут мои профессиональные знания и навыки.

А. Да. Б. Не уверен. В. Нет.

9. У меня редко бывают разногласия с коллегами.

А. Да. Б. Иногда. В. Нет.

10. Я испытываю удовольствие, когда думаю о своей работе.

А. Да. Б. Временами. В. Нет.

11. Мою работу не каждый способен выполнить также хорошо, как я.

А. Да. Б. Не уверен. В. Нет.

12. Меня вполне устраивает организация труда в нашем коллективе

А. Да. Б. Не совсем. В. Нет.

13. Хорошая зарплата для меня – не главный мотив труда.

А. Да. Б. Затрудняюсь ответить. В. Нет, главный.

14. Ситуации, когда мне не удается выполнить свою работу, бывают.

А. Крайне редко. Б. Периодически В. Часто.

15. Руководство обычно принимает и поддерживает мои идеи.

А. Да. Б. Иногда. В. Нет.

Обработка результатов

Важнейшими компонентами удовлетворённости трудом являются интерес к работе (первая строка), возможность профессионального роста (вторая строка) и хорошие условия работы (третья строка). Вариант а оценивается в 2 балла, вариант б – в 1 балл, вариант в – 0 баллов. Запишите в трёх последних клетках суммы баллов по каждой строке, затем сложите их.

25 – 30 баллов – высокий уровень удовлетворённости своей работой.

19 – 24 баллов – уровень удовлетворённости своей работой выше среднего.

13 – 18 баллов – средний уровень удовлетворённости работой.

Менее 13 баллов – низкий уровень удовлетворённости работой.

	№	а	б	в	№	а	б	в	№	а	б	в	№	а	б	в	№	а	б	в	Сумма
ИР	1				4				7				10				13				
ПР	2				5				8				11				14				
УР	3				6				9				12				15				

Приложение № 3

АНКЕТЫ ДЛЯ РЕФЛЕКСИИ НА ТЬЮ-ТАЙМАХ

Тью-тайм № 1

Успели ли вы поработать с первой главой СамоУчителя и карточкой?

Помогла ли глава «Эмоциональное выгорание» найти новые смыслы в своей работе? Оказалась ли эта глава полезной для вас?

Что можно или нужно добавить в первую главу СамоУчителя, на ваш взгляд?

Будете ли вы в дальнейшем обращаться к главе «Эмоциональное выгорание» и как-то работать с ней?

Выполняли ли вы задания по карточкам на этой неделе, и какой был результат?

Тью-тайм № 2

Работали ли вы с карточками и со второй главой СамоУчителя на прошлой неделе?

Чем глава «Эмоции» стала для вас полезной?

Нужно ли что-то добавить во вторую главу СамоУчителя, на ваш взгляд?

Будете ли вы в дальнейшем обращаться к главе «Эмоции»?

Какой был результат выполнения заданий по карточкам?

Тью-тайм № 3

Работали ли вы с карточками и третьей главой СамоУчителя «Радость» на этой неделе?

Каковы были результаты вашей работы с карточкой и главой «Радость»?

Нужно ли что-то добавить в третью главу СамоУчителя, на ваш взгляд?

Будете ли вы в дальнейшем применять приёмы, описанные в третьей главе СамоУчителя? Если да, то какие? Перечислите их:

Тью-тайм № 4

Работали ли вы с карточками и четвёртой главой СамоУчителя «Путь к себе»?

Каковы были результаты вашей работы с карточкой и главой «Путь к себе»?

Нужно ли что-то добавить в четвёртую главу СамоУчителя, на ваш взгляд?

Будете ли вы в дальнейшем применять приёмы, описанные в четвёртой главе СамоУчителя? Если да, то какие? Перечислите их:

Приложение № 4

ПРИЁМЫ ДЛЯ РЕФЛЕКСИИ НА ТЬЮ-ТАЙМАХ

Тью-тайм № 1. Пять «что»

Предлагается развёрнуто ответить на пять вопросов:

1. Что понял?
2. Что прочитал?
3. Что почувствовал?
4. Что нашёл?
5. Что открыл?

Тью-тайм № 2. 4-3-2-1

Предлагается развёрнуто ответить на вопросы по схеме:

1. Четыре новых понятия.
2. Три новых факта.
3. Два вопроса, которые остались.
4. Одна значимая мысль второй главы.

Тью-тайм № 3. Синквейн

Предлагается оформить свои впечатления в виде пяти стихотворных строчек по схеме:

1. Существительное.
2. Прилагательные, раскрывающие признаки этого существительного.
3. Глаголы, раскрывающие действия, которые свойственны этому предмету/явлению.
4. Фраза, раскрывающая суть явления/предмета.
5. Существительное (итог).

Тью-тайм № 4. Три вопроса

Предлагается развёрнуто ответить на 3 вопроса:

1. Какие изменения произошли во мне за это время?
2. Какой опыт или знания я приобрёл?
3. Чему я научился?

Приложение № 5

ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА[3]

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте			
1.	Когда в воскресенье после обеда я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-енда уже испорчен	Да	Нет
2.	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал(-а) бы это без промедления	Да	Нет
3.	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры	Да	Нет
4.	То, насколько меня раздражают коллеги – ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики	Да	Нет
5.	На протяжении последних трёх месяцев я отказывался(-ась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т. д.	Да	Нет
6.	Коллегам я придумал(-а) обидные прозвища, которые использую мысленно	Да	Нет
7.	С делами по работе я справляюсь «одной левой». В ней нет ничего такого, что могло бы удивить меня своей новизной	Да	Нет
8.	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	Да	Нет
9.	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям	Да	Нет
10.	За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое	Да	Нет

Обработка результатов

0 – 1 балл. Синдром выгорания вам не грозит.

2 – 6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7 – 9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов. Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк. Чтобы он не погас, нужна помощь специалиста.

[3] Экспресс-оценка выгорания по В. Каппони, Т. Новак.

Приложение № 6

ФИНАЛЬНАЯ АНКЕТА УЧАСТНИКА ПРОЕКТА «РАДОСТЬ НА РАБОТЕ»

ФИО:_____

Перечислите те карточки, которые вам выпадали, и те задания, которые вы выполнили. Оцените общий эффект от их выполнения. Помогли ли они вам в построении взаимоотношений с коллегами?

_____

_____

_____

Оцените общий эффект от работы с СамоУчителем. Можете ли сказать, что есть определённые позитивные результаты? Чем он вам помог?

_____

_____

_____

Заполняли ли вы те странички в СамоУчителе, которые были отведены для рефлексии? Что это вам дало?

_____

_____

_____

Каковы ваши общие впечатления от участия в проекте? Как вы считаете, насколько он был успешным, дал ли он позитивные результаты?

_____

_____

_____

Что вы можете порекомендовать для дальнейшего продвижения проекта?

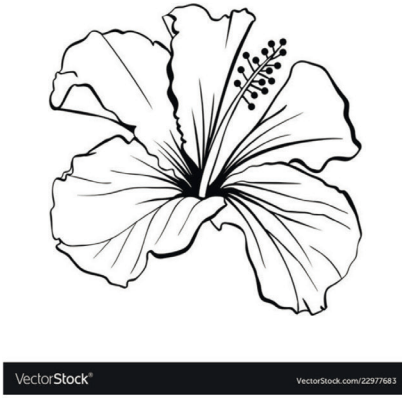
_____

_____

_____

Приложение № 7

ШАБЛОНЫ ЦВЕТОВ[4]



[4] Изображения представлены только для ознакомления и доступны на платформе VectorStock, расположенной по адресу: https://www.vectorstock.com/, в том числе для личного использования без приобретения лицензии. VectorStock – это специализированное фондовое агентство, специально разработанное для представления лучших векторных изображений, графики, значков и иллюстраций.

Т. А. ЛИПЧЕНКО

ТРЕНИННГ ДЛЯ ВОЖАТЫХ «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МАЯК»

ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОДУКТЕ

Тренинг для вожатых «Эмоциональный маяк» (далее – образовательный продукт) разработан ФГБОУ ВДЦ «Океан» в рамках программы «Лаборатория по созданию образовательных продуктов „Навыки XXI века“» Благотворительного фонда «Вклад в будущее».

Материалы апробированы на базе ФГБОУ ВДЦ «Океан» в марте – апреле 2018 года. Экспертиза образовательного продукта состоялась в июне 2018 года. Согласно экспертному заключению[1], содержание и логическая структура описанной встречи не противоречат общепринятым научным концепциям в сфере социального развития детей и взрослых. Психовозрастные особенности целевой аудитории потребителей программы учтены. Тренинг разработан в увлекательной форме, позволяет затронуть волнующие участников вопросы, акцентировать внимание на важных аспектах работы, на собственном эмоциональном состоянии. Участники получают возможность ощутить принадлежность к профессиональному сообществу, осознать общность целей и задач, свой личный вклад в их достижение. Материалы могут быть исполь-

[1] Экспертное заключение подготовлено Сафуановой О. В., к. п. н.

зованы в практиках повышения квалификации педагогических работников. Образовательный продукт может использоваться:

- в программах повышения квалификации педагогических работников системы общего/дошкольного образования;
- при проведении методических семинаров, методических сессий педагогов в рамках внутриорганизационной системы непрерывного образования.

Пояснительная записка

Маяк[2] – средство навигационного оборудования морей, служащее для определения местоположения судна, ориентирования и т. д. Для исключения ошибки каждый маяк имеет характерный вид, окраску, индивидуальный световой сигнал.

Важно не то место,
которое мы занимаем, а то направление,
в котором мы движемся.
Л. Н. Толстой

Осознание своей миссии, своего предназначения можно сравнить со светом маяка, который не позволяет кораблям сбиться с пути, независимо от погодных условий. Это касается всех сфер человеческой жизни, в том числе и профессиональной. Чтобы этот воображаемый «маяк» светил ровным ярким светом, важно уметь регулировать как свои собственные эмоциональные проявления, так и эмоции других людей, нужно владеть навыками эффективного общения, саморегуляции, иметь достаточный уровень эмпатии. Это особенно актуально в общении с детьми. Особое значение этот аспект приобретает в условиях детского образовательного центра в организационный период, когда эмоциональная составляющая психической жизни и детей, и вожатых становится основной, слегка оттесняя интеллектуальную и волевую. По-

[2] Толковый Военно-морской словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.670011, свободный. – Загл. с экрана.

этому особую актуальность приобретает умение вожатых использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений. А это в свою очередь отражает уровень развития эмоционального интеллекта.

Теоретическое содержание тренинга «Эмоциональный маяк» основано на концепции эмоционального интеллекта, разработанной профессорами Йельского университета и университета Нью-Гемпшир (П. Сэловей, Д. Карузо, Д. Майер), модели логических уровней Р. Дилтса, программе «Социально-эмоциональное развитие детей» Е. А. Сергиенко и программе «Создание и развитие эмоционально-интеллектуальной образовательной школьной среды для старших подростков», разработанной авторским коллективом ООО «Международный центр „Креативные технологии консалтинга“».

Цель: совершенствование эмоционально-интеллектуальной культуры вожатых посредством осмысления миссии вожатого.

Задачи:
- выяснить причины повышения уровня тревожности у вожатых перед началом смены;
- активизировать интерес вожатых друг к другу, способствовать сплочению вожатского коллектива;
- обучить вожатых навыкам эффективного общения;
- активизировать личностный потенциал вожатых для реализации профессиональной деятельности;
- помочь вожатым проанализировать систему ценностей, актуальных для профессиональной деятельности;
- помочь вожатым определить личностные качества, необходимые для успешной профессиональной деятельности;
- помочь вожатым более полно осознать свою профессиональную миссию.

В основе содержания тренинга лежит работа с пирамидой логических уровней Роберта Дилтса.

Работа поможет вожатым:
- лучше понять себя, свои профессиональные цели, своё профессиональное предназначение;
- провести анализ возможных внутриличностных проблемных зон, задуматься о том, что мешает получению радости и удовлетворения от профессиональной деятельности;
- определить источник эмоционального дискомфорта и найти выход из этого состояния.

Пирамида логических уровней Р. Дилтса позволяет произвести своеобразный экспресс-анализ проблемы, в результате чего профессиональная деятельность может стать более эффективной.

Ожидаемый результат:

- осмысление своей миссии, отражение собственного видения миссии на рисунке маяка, выполненного по принципу пирамиды логических уровней Р. Дилтса;
- развитие навыков саморегуляции психоэмоционального состояния;
- развитие навыков эффективного общения.

Тренинг проводится в форме воображаемого путешествия по островам, названия которых соответствуют эмоциям вожатых перед началом новой смены: Пасмурно-Настораживающий, Задумчиво-Волнующий, Интересно-Интригующий, Удивительно-Открывающий, Радостный. Путешествие начинается на Каменисто-Тревожном Вопросном берегу, на котором анализируются ответы на ранее заданные вопросы о возможных тревогах вожатых перед началом смены. Там же обсуждается вопрос о профессиональной миссии вожатого. Именно эта миссия будет тем «светом маяка», который поможет не «сбиться с пути». Заканчивается «плавание» у Оранжево-Зелёного Оптимистичного полуострова, на изображении которого помещён логотип ВДЦ «Океан». На каждом острове проводятся игры, упражнения, направленные на осознание соответствующей эмоции: тревожности, подозрительности, волнения, интереса, удивления, радости. Отрабатываются навыки саморегуляции, технологии эффективного общения. Даются краткие теоретические сведения. Перед отправкой из каждого пункта заполняется соответствующая часть на рисунке маяка: «Окружение», «Поведение», «Способности», «Убеждения, ценности», «Самоидентификация», «Миссия».

Глоссарий

Интеллект[3] (англ. intelligence; от лат. intellectus – «понимание, познание»): 1) общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность любой деятельности и лежащая в основе других способностей; 2) система всех познавательных (когнитивных) способностей индивида: ощущения, восприятия, памяти, представления, мышления, воображения; 3) способность к решению проблем без проб и ошибок, «в уме».

Эмоции[4] (от лат. emovere – «возбуждать, волновать») – особый класс психических процессов

[3] Мещеряков, Б., Зинченко, В. Большой психологический словарь. – СПб.: 2016.

[4] Там же.

и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности.

Сопровождая практически любые проявления активности личности, эмоции служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей.

Эмоциональный интеллект[5] – это чётко определяемая и измеряемая когнитивная способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений.

Определение близкое к традиционным аспектам интеллекта, с той единственной разницей, что поступающей информацией являются настроения и эмоции.

Самоидентификация личности[6] – важнейшее условие социализации личности; путь к жизненным перспективам, основывающийся на целях, ценностях и идеалах индивидуума.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИНГА ДЛЯ ВОЖАТЫХ «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МАЯК»

Цель: совершенствование эмоционально-интеллектуальной культуры вожатых посредством осмысления миссии вожатого.

Задачи:
- выяснить причины повышения уровня тревожности у вожатых перед началом смены;
- способствовать сплочению вожатского коллектива, активизировать интерес вожатых друг к другу;
- обучить вожатых навыкам эффективного общения;
- активизировать личностный потенциал вожатых, проявить способности для профессиональной деятельности;
- помочь вожатым проанализировать систему ценностей, актуальных для профессиональной деятельности;
- помочь вожатым определить личностные качества, необходимые для успешной профессиональной деятельности;

[5] Mayer, J. D., Caruso, D. R., Salovey, P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. – 1999.

[6] Современный образовательный процесс: основные понятия и термины / авторы-составители М. Ю. Олешков, В. М. Уваров. – М.: Компания Спутник+, 2006. – 191 с.

— помочь вожатым более полно осознать свою профессиональную миссию.

Категория участников (возраст): 20 – 25 лет.

Количество участников: 20 – 25 человек.

Ресурсное обеспечение: ноутбук, аудиоколонки; флипчарт (желательно наличие на каждом этапе занятий), бумага А4, цветная бумага, фломастеры, маркеры, ножницы, клей, пластилин; ватман с изображением «маршрута», модель корабля, маяка; стикеры в форме морских камней с написанными на них опасениями и тревогами вожатых; ватман с изображением «Карты маршрута» (Приложение № 1) – 2 листа формата А3 с изображением «Индикатора эмоций» Д. Карузо (Приложение № 2); листы формата А4 с изображением рисунка маяка, выполненного по принципу «Пирамиды Роберта Дилтса» (Приложение № 3), аудиозапись шума волн, звука рынды, крика чаек.

Хронометраж занятия

Общее время – 90 минут:

1. Вводная часть – 15 минут.
2. Основная часть – 60 минут.
3. Закрепление материала – 15 минут.

Подготовительная работа:

— информирование вожатых о теме, цели, задачах тренинга;
— накопление информации о причинах возможного повышения тревожности у вожатых перед началом смены посредством бесед с ними;
— оформление причин тревог вожатых на стикерах.

Ход тренинга

Вводная часть. Сбор на берегу: постановка задачи, актуализация имеющихся знаний.

Ведущий делает обзор причин тревожного состояния у вожатых. Участники изучают стикеры с отмеченными на них причинами тревог. Сопоставляют причины своего тревожного состояния с причинами тревог своих товарищей, высказывают свои ожидания от тренинга. Ведущий беседует с вожатыми о впечатлениях после сопоставления их собственных тревог и тревог товарищей, об ожиданиях от тренинга; инициирует работу по формулировке миссии вожатого; вместе с участниками ставит цель и задачи тренинга. Предлагает форму проведения. Описывает «маршрут» («Карта маршрута» – Приложение № 1). Объясняет смысл символа «маяка», принцип заполнения индивидуального рисунка

маяка. Предлагает придумать название корабля и изготовить какой-либо символ собственной личности (оригами, пластилиновую фигурку, аппликацию). Участники придумывают название корабля, изготавливают символ собственной личности, помещают его на корабль. Можно использовать аудиозапись с шумом морского прибоя для сопровождения.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Отшвартовка

Ведущий проводит диагностику эмоционального состояния с помощью «Индикатор эмоций» Д. Карузо» (Приложение № 2), а затем организовывает игру «Магнитное поле» (Приложение № 4).

Участники определяют собственное эмоциональное состояние и прикрепляют стикер соответствующего цвета к «Индикатору», затем участвуют в игре и заполняют часть на рисунке маяка «Окружение».

2. Прохождение маршрута

2.1. Остров Пасмурно-Настораживающий

Ведущий делает краткое сообщение о техниках эффективного общения: «Я-высказываниях», «Ты-высказываниях» (Приложение № 7). Затем объясняет сущность работы с «эмоциональным уравнением»: «Разочарование = Ожидания – Реальность». Проводит упражнение «Тяни-толкай» (Приложение № 4).

Участники работают в группах, обсуждают вопрос, как «развеять тучи сомнений», обойти «подводные рифы»: разногласия с напарником; разочарования в профессии; проблемы в личной жизни. Затем после выполнения упражнения «Тяни-толкай» заполняют часть маяка «Поведение».

2.2. Остров Задумчиво-Волнующий

Ведущий проводит упражнение «Уровень притязаний» (Приложение № 4), организовывает беседу о «Формуле счастья» У. Джеймса (она предварительно записывается на листе формата А3): «Самооценка = Успех / Амбиции». Беседует об «эмоциональном уравнении»: «Тревожность = Неуверенность × Бессилие» (оно

предварительно записывается на листе формата А3). Проводит упражнение «Комплименты» (Приложения № 4, № 5) и обучает приёмам саморегуляции.

Участники после выполнения указанных упражнений и проведения бесед заполняют часть маяка «Способности»

2.3. Остров Интересно-Интригующий

Ведущий проводит беседу по «эмоциональному уравнению» (оно предварительно записывается на листе формата А3): «Любопытство = Удивление × Трепет». Инициирует обсуждение вопросов: «Какие личностные потребности помогает реализовать работа вожатого? Как в этих потребностях проявляются убеждения и ценности личности? (ответы на вопросы фиксирует на флипчарте).

Участники после выполнения указанных упражнений и проведения бесед заполняют часть маяка «Убеждения, ценности».

2.4. Остров Удивительно-Открывающий

Ведущий инициирует обсуждение вопроса: «Какие черты характера помогла мне раскрыть работа вожатого?» (ответы на вопросы фиксирует на флипчарте).

Участники отвечают на вопросы индивидуально и в группах, затем выбирают спикеров, которые выступают от имени групп. После выполнения заданий заполняют часть маяка «Самоидентификация».

2.5. Остров Радостный

Ведущий инициирует обсуждение темы «Источники радости в работе вожатого» и фиксирует ответы на флипчарте.

Участники отвечают на вопросы индивидуально и в группах, затем выбирают спикеров, которые выступают от имени групп. После выполнения заданий заполняют часть маяка «Миссия» (Приложение № 3).

Закрепление материала. Завершение путешествия

Ведущий проводит диагностику эмоционального состояния с помощью «Индикатора эмоций» Д. Карузо (Приложение № 2) и подводит итоги тренинга.

Участники определяют собственное эмоциональное состояние и прикрепляют стикер соответствующего цвета к «Индикатору», принимают участие в обсуждении итогов тренинга.

Планируемые результаты

- Осмысление миссии вожатого, отражение собственного видения миссии на рисунке маяка, выполненного по принципу пирамиды логических уровней Р. Дилтса;
- развитие навыков саморегуляции психоэмоционального состояния;
- развитие навыков эффективного общения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

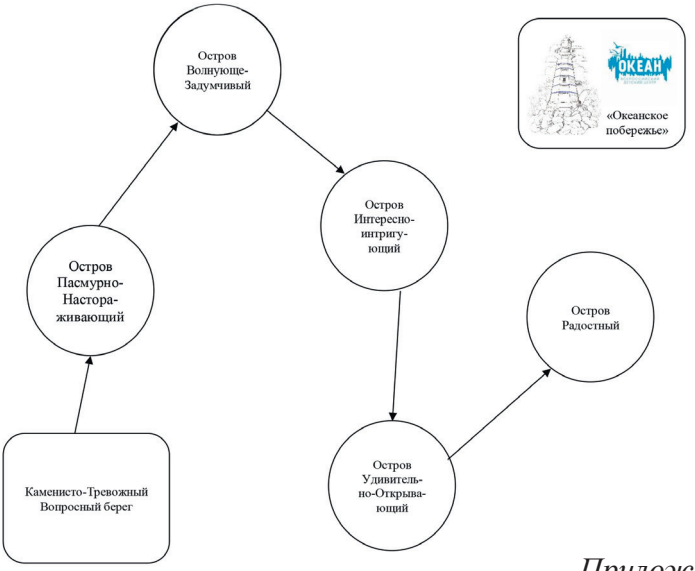
1. Конли, Ч. Эмоциональные уравнения. – М.: АСТ, 2014. – 320 с.
2. Фопель, К. Энергия паузы. – М.: Генезис, 2002. – 240 с.
3. Нейрологические уровни, логические уровни Дилтса [Электронный ресурс] // Психологос: энциклопедия практической психологии. – Режим доступа: https://numl.org/.109501, свободный. – Загл. с экрана.
4. Резапкина, Г. В. Психология и выбор профессии. – М.: Генезис, 2017. – 208 с.

Видеоматериалы

1. Видеоролик «Шум моря и морского прибоя» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.209501, свободный. – Загл. с экрана.
2. Видеоролик «Расслабляющее море» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.309501, свободный. – Загл. с экрана.

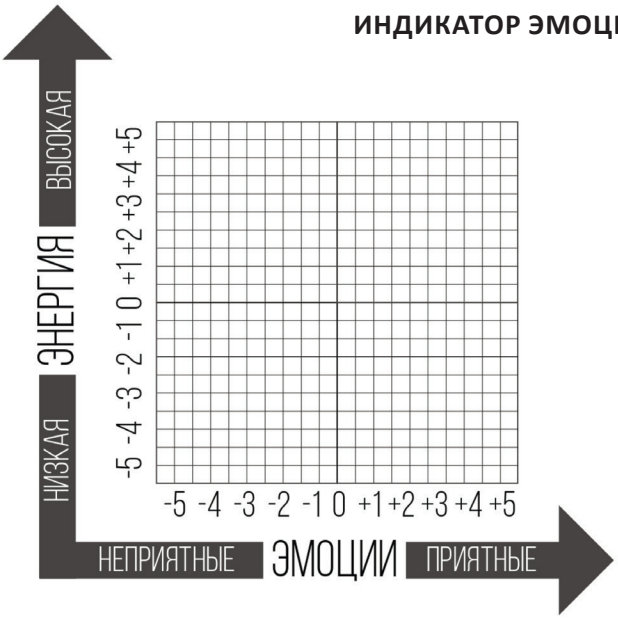
Приложение № 1

КАРТА МАРШРУТА



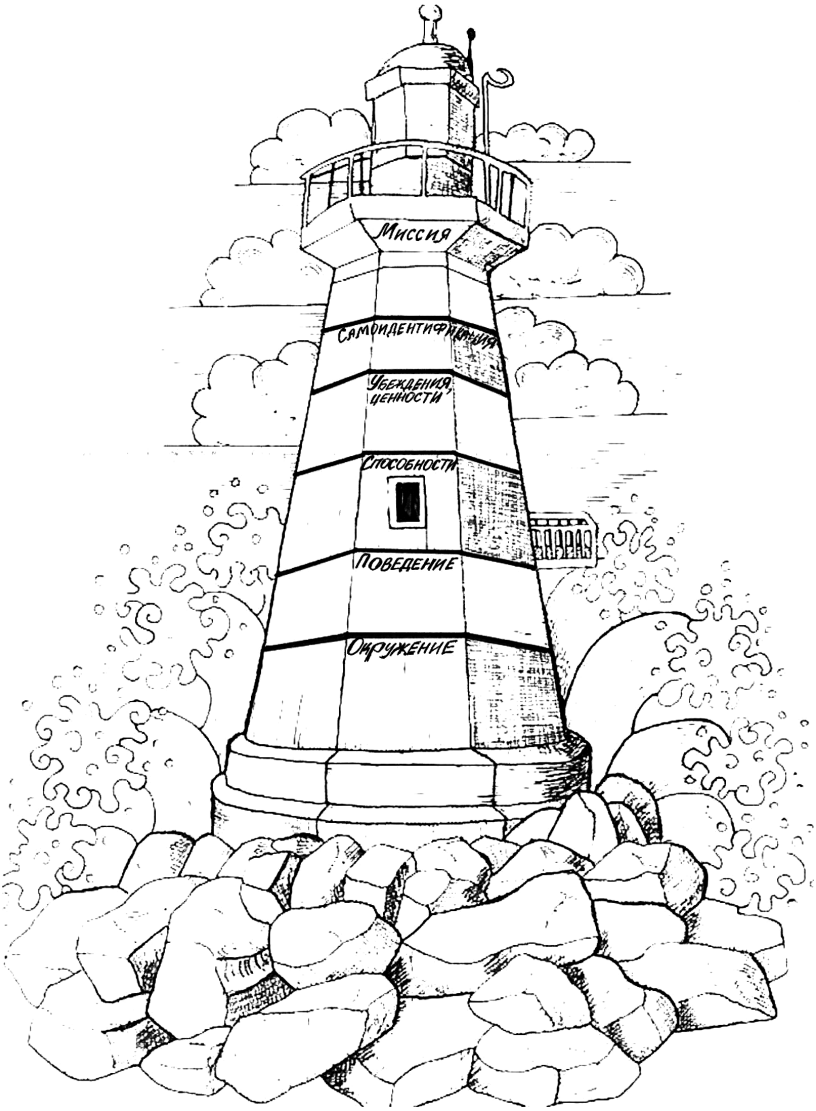
Приложение № 2

ИНДИКАТОР ЭМОЦИЙ Д. КАРУЗО



Приложение №3

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МАЯК



Приложение № 4

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Здравствуйте!»

1-й шаг. Участники подходят к друг другу и подчёркнуто вежливо здороваются друг с другом.

2-й шаг. Участники здороваются друг с другом как хорошие знакомые, приятели.

3-й шаг. Участники очень эмоционально, с объятиями, рукопожатиями здороваются друг с другом.

Игра «Магнитное поле»

Все участники делятся на группы по 5-6 человек. В каждой группе выбирают «доверенное лицо», которому рассказывают что-либо о себе. «Доверенное лицо» представляет группу. Затем группа рассказывает о своём «спикере».

Упражнение «Тяни-толкай»

Все участники разбиваются на пары и встают друг напротив друга. Соединив руки ладонями, по команде ведущего один участник толкает ладонями своего партнёра, а другой – сопротивляется. Потом они меняются ролями.

Затем участники пробуют толкать одновременно. Затем прикладывают ладони к ладоням и совсем не сопротивляются друг другу.

Обсуждение:

1. Какая форма общения вам больше по душе? Почему?
2. При какой форме общения вы чувствовали себя дискомфортно?
3. А теперь перенесите эти формы общения на реальные отношения. Как вы думаете, что другой человек при этом чувствует?
4. О чём он думает? Почему так себя ведет?
5. Как мы на это реагируем?

Упражнение «Уровень притязаний»

Инструкция ведущего:

«Подумайте, сколько кружочков диаметром около 0,5 см вы сможете нарисовать за 30 секунд, и запишите это число. Это ваш уровень притязаний.

По сигналу «Пуск» начините рисовать кружочки, а по сигналу «Стоп» прекратите рисовать. Подсчитайте число нарисованных вами кружочков. Это ваш уровень достижений. Сравните его с предполагаемым числом.

Учитывая предыдущий опыт и диапазон ваших возможностей, укажите ваш новый уровень притязаний. По моему сигналу повторите эксперимент. Время выполнения – 10 секунд».

Ведущий организует обсуждение, обмен впечатлениями.

Упражнение «Комплименты»

Участники тренинга получают карточки с подсказками – начальными фразами комплиментов (Приложение № 5). Под аккомпанемент мелодии песни Б. Окуджавы «Давайте говорить друг другу комплименты!» все свободно перемещаются и говорят друг другу комплименты, стараясь использовать подсказки.

Это упражнение помогает улучшить эмоциональное состояние каждого члена группы, способствует открытости, доверию друг другу, повышению самооценки.

Приложение № 5

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К УПРАЖНЕНИЮ «КОМПЛИМЕНТЫ»

Давайте говорить друг другу комплименты! — Как Вам удаётся… — Я раньше не знал(-а), что Вы… — Знаете ли Вы, что… — У Вас… — Я слышал(-а), что Вы… — Видно, что Вы… — Вы всегда… — Я всегда любуюсь Вами, когда Вы… — Мне бы хотелось так же, как Вы… — Где только Вы научились… — С удовольствием поучился(-ась) бы у Вас… — Я бы хотел(-а) так, как Вы…	Давайте говорить друг другу комплименты! — Как Вам удаётся… — Я раньше не знал(-а), что Вы… — Знаете ли Вы, что… — У Вас… — Я слышал(-а), что Вы… — Видно, что Вы… — Вы всегда… — Я всегда любуюсь Вами, когда Вы… — Мне бы хотелось так же, как Вы… — Где только Вы научились… — С удовольствием поучился(-ась) бы у Вас… — Я бы хотел(-а) так, как Вы…
Давайте говорить друг другу комплименты! — Как Вам удаётся… — Я раньше не знал(-а), что Вы… — Знаете ли Вы, что… — У Вас… — Я слышал(-а), что Вы… — Видно, что Вы… — Вы всегда… — Я всегда любуюсь Вами, когда Вы… — Мне бы хотелось так же, как Вы… — Где только Вы научились… — С удовольствием поучился(-ась) бы у Вас… — Я бы хотел(-а) так, как Вы…	Давайте говорить друг другу комплименты! — Как Вам удаётся… — Я раньше не знал(-а), что Вы… — Знаете ли Вы, что… — У Вас… — Я слышал(-а), что Вы… — Видно, что Вы… — Вы всегда… — Я всегда любуюсь Вами, когда Вы… — Мне бы хотелось так же, как Вы… — Где только Вы научились… — С удовольствием поучился(-ась) бы у Вас… — Я бы хотел(-а) так, как Вы…

Приложение № 6

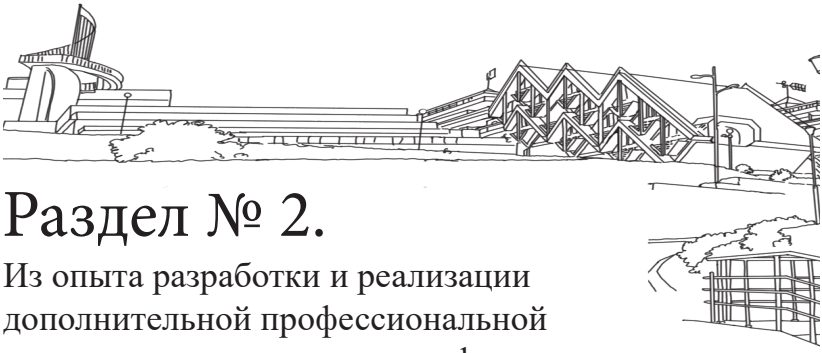
ФОРМУЛЫ

1. Любопытство = Удивление × Волнение.
2. Разочарование = Ожидание – Реальность.
3. Тревожность = Неуверенность × Бессилие.
4. Самооценка = Успех / Уровень притязаний («Формула счастья» Уильяма Джеймса).

Приложение № 7

СТРУКТУРА «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»

1. Точное и корректное описание собственных чувств и эмоций.
2. Точная характеристика поведения собеседника или ситуации, вызывающей описанные чувства.
3. Описание причин возникновения негативной реакции.
4. Описание возможных последствий поведения собеседника в случае, если оно будет продолжено.



Раздел № 2.

Из опыта разработки и реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ»

Программа повышения квалификации педагогических кадров «Эмоции и интеллект: вместо или вместе?» получила дальнейшее развитие в программе «Развитие эмоционального интеллекта у детей и взрослых» и стала одной из постоянно реализуемых программ на базе ВДЦ «Океан» и в образовательных организациях г. Владивостока.

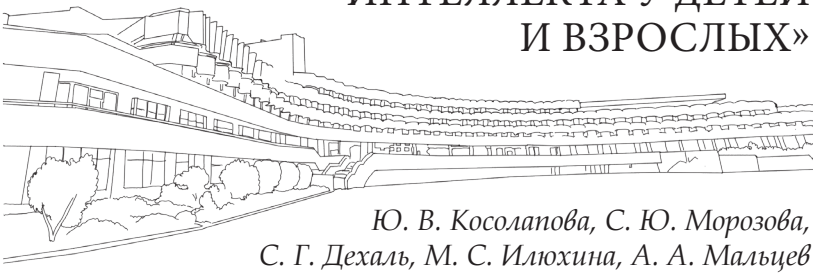
Успешный опыт её реализации зафиксирован в итоговых образовательных продуктах её участников. Они отличаются глубиной проработанности, сферой приложения, формами реализации. Программа открыла для многих её участников – представителей субъектов РФ – феномен эмоционального интеллекта, вдохновила на дальнейшую работу с ним.

География внедрения продуктов участников по развитию эмоционального интеллекта широка. Где-то это сделано достаточно глубоко, где-то – эпизодически, в формате разового занятия. Есть идеи, которые, в свою очередь, инициируют порождение новых.

В базе отдела повышения квалификации и аттестации педагогических кадров уже достаточно много образовательных продуктов. Самые интересные из них вместе с программой «Развитие эмоционального интеллекта у детей и взрослых» предлагаем в следующем разделе.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ»



Ю. В. Косолапова, С. Ю. Морозова, С. Г. Дехаль, М. С. Илюхина, А. А. Мальцев

ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОДУКТЕ

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Эмоции и интеллект: вместо или вместе?» (далее – образовательный продукт) для педагогических работников образовательных организаций разработана в рамках программы «Лаборатория по созданию образовательных продуктов „Навыки XXI века“» Благотворительного фонда «Вклад в будущее».

Материалы программы апробированы на базе ФГБОУ ВДЦ «Океан» в течение месяца с 26 марта по 26 апреля 2018 года. Экспертиза образовательного продукта состоялась в мае

2018 года. Согласно экспертному заключению[1], программа выстроена в понятной, естественной логике: от первичного теоретического освоения понятийного аппарата и формирования общего представления об эмоциональном интеллекте, необходимости его развития в условиях современного общества через тренинги, нацеленные на закрепление и присвоение основных элементов темы, к практическому применению полученных навыков. Достоинством программы является детальная проработка дидактического обеспечения, что предоставляет пользователю возможность выбора и конструирования содержания в зависимости от запросов и возможностей слушателей. Предложенные технологические и методические решения способствуют реализации требований ФГОС как общего, так и дошкольного образования в части требований к психолого-педагогическим условиям реализации основных образовательных программ. Содержание и логическая структура программы не противоречат общепринятым научным концепциям в сфере социально-эмоционального развития детей, что позволяет использовать их в практиках повышения квалификации педагогических работников. Образовательный продукт может использоваться в программах повышения квалификации педагогических работников системы общего и дошкольного образования. Отдельные модули программы без нарушения логики изложения могут быть использованы при проведении методических семинаров, методических сессий педагогов в рамках внутриорганизационной системы непрерывного образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

[1] Экспертное заключение подготовлено Покосовской О. В., к. п. н.

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 учебного процесса, направленного на развитие эмоционального интеллекта, является одной из самых острых в школьном обучении. Для решения этой проблемы требуются время и специальная подготовка педагогов.

Теоретическими основаниями дополнительной образовательной программы повышения квалификации «Эмоции и интеллект: вместо или вместе?» являются научная концепция эмоционального интеллекта, разработанная профессорами Йельского университета и университета Нью-Гемпшир П. Сэловеем, Д. Карузо, Д. Майером, и программа «Социально-эмоциональное развитие детей», разработанная коллективом российских учёных во главе с доктором психологических наук Е. А. Сергиенко.

Программа «Эмоции и интеллект: вместо или вместе?» рассчитана на обучение педагогических работников образовательных учреждений, учителей-предметников, руководителей муниципальных и школьных методических объединений, школьных команд, педагогов дополнительного образования.

Цель | Формирование новых профессиональных компетенций педагогических работников в области развития эмоционального интеллекта у обучающихся.

Задачи |
- Сформировать у участников общее представление о понятии «эмоциональный интеллект» и о практических путях его развития в реальной педагогической практике;
- актуализировать личностно-профессиональные ресурсы педагогов в области социально-эмоционального развития;
- познакомить участников с приёмами, мето-

дами и техниками социально-эмоционального развития детей;
- предоставить участникам программы возможность апробировать на занятиях дидактический инструментарий, направленный на развитие эмоционального интеллекта.

Планируемые результаты

В рамках данной программы обеспечиваются условия, определяющие **планируемые результаты:**
- у участников должна быть возможность проявления собственной инициативы, в группе должна быть создана поддерживающая атмосфера;
- ведущий обеспечивает сопровождение участников в процессе освоения ими содержания программы;
- процесс обучения в рамках программы должен носить продуктивный характер;
- для успешной работы должна быть создана рефлексивная среда.

Компетенции

В результате освоения программы участники получат возможность сформировать следующие **компетенции**:
- способность выбирать и применять в педагогической практике дидактические инструменты развития эмоционального интеллекта детей;
- способность определять границы применимости конкретного дидактического инструментария;
- способность создавать образовательную среду, содействующую развитию эмоциональной и коммуникативной сферы обучающихся;
- способность формировать эмоционально-интеллектуальную культуру подрастающего поколения;
- способность строить свою профессиональную деятельность в соответствии с методологией развития эмоционального интеллекта.

Категория слушателей: педагогические работники образовательных учреждений, учителя-предметники, руководители муниципальных и школьных методических объединений, школьные команды, педагоги дополнительного образования.
Форма обучения: очная.
Содержание программы состоит из четырёх разделов, имеет модульную структуру и носит продуктивно-ориентированный характер. Каждый учебный модуль заканчивается созданием участниками программы конкретного продукта, отражающего их уровень знаний и сформированных компетенций.
Срок обучения (объём часов): 78 часов.

Первый раздел программы

«Развитие эмоционального интеллекта: теоретический аспект» (18 часов) – способствует углублению знаний о понятии «эмоциональный интеллект» и способах его развития у обучающихся в реальной педагогической практике. Данный раздел реализуется в формате интерактивных лекций. Раздел состоит из трёх модулей:

1.1. Эмоциональный интеллект и его структура (6 часов).
1.2. Эмоциональная гибкость (6 часов).
1.3. Эмоциональный интеллект и академическая успешность (6 часов).

Второй раздел программы

«Развитие эмоционального интеллекта: практический аспект» (18 часов) – направлен на актуализацию личностно-профессиональных ресурсов педагогов в области социально-эмоционального развития. Данный раздел реализуется в формате тренинга и состоит из трёх модулей:

2.1. Идентификация и понимание эмоций (6 часов).
2.2. Техники и упражнения по управлению эмоциями и их анализу (6 часов).
2.3. Понимание причин и анализ эмоций (6 часов).

Третий раздел программы

«Развитие эмоционального интеллекта: деятельностно-продуктивный аспект» (24 часа) – даёт возможность участникам программы апробировать на занятиях дидактический инструментарий, направленный на развитие эмоционального интеллекта, и разрабатывать свои инструменты. Раздел состоит из двух модулей:

3.1. Погружение в практику (12 часов).
3.2. Разработка и защита собственных образовательных продуктов (12 часов).

Четвёртый раздел программы

Четвёртый раздел программы календарно не является последним этапом работы. Он называется «Сопровождение как стратегия взаимодействия участников программы» (18 часов) и направлен на создание и поддержку эмоционально-интеллектуальной комфортной образовательной среды и личностно-профессионального сближения участников в течение всего хода работы по программе. Раздел состоит из двух модулей:

4.1. Введение в программу (6 часов).
4.2. Рефлексивный круг (12 часов).

Раздел реализуется посредством «Путеводителя по эмоциям», позволяющего создавать положительный эмоциональный климат в учебной группе, и «Рабочей тетради», подталкивающей участников осмыслять своё собственное продвижение. Модуль 4.1 проводится в самом начале работы, поскольку выполняет задачу введения участников в программу, знакомства их с правилами, целями и содержанием работы. Модуль 4.2 является сквозным и реализуется на протяжении всего периода работы по программе – это рефлексивные процедуры, которые проводятся в конце каждой встречи.

Фактическая логика реализации каждого модуля разделов программы отражена в календарно-тематическом графике.

Календарно-тематический график работы по программе

Дни занятий	Номер/тема модуля	Кол-во часов
1 день	4.1. Введение в программу	6
	4.2. Рефлексивный круг	1
2 день	1.1. Эмоциональный интеллект и его структура	6
	4.2. Рефлексивный круг	1
3 день	2.1. Идентификация и понимание эмоций	6
	4.2. Рефлексивный круг	1
4 день	1.2. Эмоциональная гибкость	6
	4.2. Рефлексивный круг	1
5 день	2.2. Техники и упражнения по управлению эмоциями и их анализу	6
	4.2. Рефлексивный круг	1
6 день	1.3. Эмоциональный интеллект и академическая успешность	6
	4.2. Рефлексивный круг	1
7 день	2.3. Понимание причин и анализ эмоций	6
	4.2. Рефлексивный круг	1
8 день	3.1. Погружение в практику	6
	4.2. Рефлексивный круг	1
9 день	3.1. Погружение в практику	6
	4.2. Рефлексивный круг	1
10 день	3.2. Разработка образовательных продуктов	6
	4.2. Рефлексивный круг	1
11 день	3.2. Защита образовательных продуктов	6
	4.2. Рефлексивный круг	2

Результаты освоения учебных модулей фиксируются в Рабочей тетради участника программы.

Формой итоговой аттестации является презентация разработанных участниками образовательных продуктов и аннотированный каталог приёмов развития эмоционального интеллекта.

Учебный план

Цель: формирование новых профессиональных компетенций педагогических работников в области развития эмоционального интеллекта у обучающихся.

Категория слушателей: педагогические работники образовательных учреждений, учите-

ля-предметники, руководители муниципальных и школьных методических объединений.

Срок обучения (объём часов): 78 часов.

Форма обучения: очная.

№ п/п	Наименование разделов/модулей	Всего часов	Аудиторные занятия		СР[1]	Форма контроля
			Л[2]	П[3]		
1.	Развитие эмоционального интеллекта: теоретический аспект	18	11	7	–	–
1.1.	Эмоциональный интеллект и его структура	6	5	1	–	Пакет теоретических понятий и сведений
1.2.	Эмоциональная гибкость	6	5	1	–	Визуализация содержания модуля (кластер, интеллект-карта, фишбоун, системный оператор)
1.3.	Эмоциональный интеллект и академическая успешность	6	4	2	–	Портрет педагога, список методических форм, список свойств среды
2.	Развитие эмоционального интеллекта: практический аспект	18	–	18	–	–
2.1.	Идентификация и понимание эмоций	6	–	6	–	Решение вербальных или видео-кейсов
2.2.	Техники и упражнения по управлению эмоциями и их анализу	6	–	6	–	Решение вербальных или видео-кейсов
2.3.	Понимание причин и анализ эмоций	6	–	6	–	Решение вербальных или видео-кейсов
3.	Развитие эмоционального интеллекта:	24	–	20	4	–
3.1.	Погружение в практику	12	–	12	–	Лист наблюдений за ходом занятия
3.2.	Разработка и защита собственных образовательных продуктов	12	–	8	4	Презентация индивидуального продукта в виде урока, занятия, мастер-класса, тренинга, введения приёмов в практику и т. д.

№ п/п	Наименование разделов/модулей	Всего часов	Аудиторные занятия		СР[1]	Форма контроля
			Л[2]	П[3]		
4.	Сопровождение как стратегия взаимодействия участников программы	18	1	17	–	–
4.1.	Введение в программу	6	1	5	–	Путеводитель эмоций
4.2.	Рефлексивный круг	12	–	12	–	Пакет рефлексивных практик
Объём часов		78	12	62	4	–
Итоговая аттестация		индивидуальные/групповые образовательные продукты по проблематике программы, аннотированный каталог приёмов и техник работы				

Примечания:

[1] СР – самостоятельная работа.

[2] Л – лекционные занятия.

[3] П – практические занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Данный раздел включает три учебных модуля:

- модуль 1.1. Эмоциональный интеллект и его структура (6 часов);
- модуль 1.2. Эмоциональная гибкость (6 часов);
- модуль 1.3. Эмоциональный интеллект и академическая успешность (6 часов).

МОДУЛЬ 1.1. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЕГО СТРУКТУРА (6 ЧАСОВ)

Цель: формирование общего представления об эмоциональном интеллекте и необходимости его развития в условиях современного общества.

Задачи:

- сформировать представления о понятии «эмоциональный интеллект»;
- сформировать представления о понятии «эмоция»;
- познакомить участников с техниками осознавания эмоций.

Планируемые результаты

В ходе освоения учебного материала участники программы расширят представления об эмоциональной сфере человека, познакомятся с теоретическим материалом, осмыслят современные тенденции развития исследований эмоционального интеллекта. У участников модуля будут:

- сформированы представления о понятиях «эмоциональный интеллект», «эмоция», «чувства»;
- сформированы представления о специфике эмоций, о четырёх ветках эмоционального интеллекта;
- осознана импульсивная ветка реагирования эмоций;
- составлено представление о нейрофизиологических основах эмоционального интеллекта;
- актуализировано значение эмоционального интеллекта как навыка XXI века;
- выделены методы осознания эмоций других и сформирована мотивация их развития в собственной практике;
- зафиксированы основные смыслы в схемах, таблицах, Рабочей тетради.

Продуктом модуля станет пакет теоретических понятий и сведений, собранных в результате обсуждений и собеседования.

Оборудование: ноутбук, аудиоколонки, флипчарт.

Подготовительная работа:

- подбор видеофрагментов (Приложение № 1, модуль 1.1);
- печать раздаточных материалов и разрезанных карточек для выполнения заданий (Приложение № 2, модуль 1.1);
- подготовка Рабочих тетрадей (см. страницу 209).

Хронометраж модуля

1. Тема 1. «Эмоциональный интеллект как навык XXI века» – 2 часа (с учётом организационного этапа и рефлексии).
2. Перерыв – 10 минут.
3. Тема 2. «Специфика эмоций» – 2 часа.
4. Перерыв – 10 минут.
5. Тема 3. «Техники осознавания эмоций» – 2 часа (с учётом рефлексии).

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Количество часов, форма занятия
1.	Эмоциональный интеллект как навык XXI века	Формирование представления о понятии «эмоциональный интеллект». Ведущие теории эмоционального интеллекта. Нейрофизиологические основы эмоционального интеллекта	1 час, лекция, 1 час, практика
2.	Специфика эмоций	Формирование понятийного поля: эмоция, эмоциональное состояние, настроение, чувства. 8 базовых эмоций. Модель эмоций Плутчика. Значение положительных и отрицательных эмоций. Социальные стереотипы, мешающие осознаванию эмоций. Эмоциональный словарь. Эмоциональная компетентность	2 часа, лекция
3.	Техники осознавания эмоций	Импульсивная ветка реагирования. Основные способы понимания эмоций других людей. Эмпатия. Эмпатическое высказывание	2 часа, лекция

Тема 1. Эмоциональный интеллект как навык XXI века

Организационно-подготовительный этап:

— постановка задачи, актуализация имеющихся знаний;
— просмотр презентации;
— совместные размышления и дискуссия на темы: «Навыки XXI века и роль эмоционального интеллекта в жизни современного человека», «Эмоциональный интеллект – сочетание несочетаемого?»;
— обсуждение личных ассоциаций на слова «эмоциональный» и «интеллектуальный». Выполнение задания № 1 (Приложение № 2, модуль 1.1).

Основная часть:

— осмысление сути понятия «эмоциональный интеллект» (далее – ЭИ). Знакомство с основными теориями ЭИ и четырьмя ветками ЭИ;
— просмотр презентации. Знакомство с понятиями «эмоциональный интеллект», «эмоции», «интеллект», «чувство», «на-

строение» и пр. Пересечение смыслов понятий «эмоции» и «интеллект» на схеме № 1 (Приложение № 3, модуль 1.1);
- знакомство с разными видами интеллекта по Г. Гарднеру, выполнение задания № 2 (Приложение № 2, модуль 1.1);
- просмотр видеоролика «Трудное положение». Выполнение задания № 3 (Приложение № 2, модуль 1.1);
- обсуждение схемы «4 ветви ЭИ». Наполнение содержанием каждой из веток;
- просмотр и обсуждение веток интеллект-карты. Выполнение задания № 4 (Приложение № 2, модуль 1.1);
- первичная проверка понимания и усвоения материала. Выполнение задания № 5 (Приложение № 2, модуль 1.1) и обсуждение его;
- перерыв.

Тема 2. Специфика эмоций

Основная часть:
- формирование представлений об эмоции и её специфике;
- просмотр презентации. Обсуждение вопросов: что такое эмоции, эмоциональные состояния, чувства? Нужны ли людям отрицательные эмоции? Если нужны, то зачем?
- выделение 8 базовых эмоций: страх, гнев, печаль, отвращение, интерес, удивление, принятие, радость. Обсуждение их функций. Задание № 6 (Приложение № 2, модуль 1.1).
- возвращение к модели «4 ветви ЭИ», фокусирование внимания на идентификации эмоций;
- выполнение задания № 7 (Приложение № 2, модуль 1.1). Обсуждение в группе, заслушивание нескольких человек, обобщение.
- выполнение задания № 8 (факультативно) (Приложение № 2, модуль 1.1);
- выполнение задания № 9 (Приложение № 2, модуль 1.1). Обобщение, выводы;
- выполнение задания № 10 (Приложение № 2, модуль 1.1) – совместная работа группы. Обсуждение, совместный анализ результатов;
- рассказать о глобальной драме ЭИ – факультативно;

- знакомство участников с моделью эмоций Р. Плутчика;
- обсуждение содержания понятия «эмоциональная компетентность»;
- проверка усвоения материала;
- заслушивание отдельных участников по теме «Эмоции и их специфика»;
- награждение выступающих поощрительными призами;
- перерыв.

Тема 3. Техники осознавания эмоций

Основная часть:

- просмотр видеоролика «Эмоциональный интеллект» (Приложение № 1, модуль 1.1).
- осознавание своих эмоций. Просмотр презентации. Знакомство с импульсивной веткой реагирования, анализ и обсуждение содержания схемы № 5 (Приложение № 3, модуль 1.1).
- обсуждение механизма действия эмоции и возможностей её корректировки;
- обсуждение смысла и важности осознавания и понимания эмоций. Понимание причинно-следственных связей между конкретными ситуациями и эмоциями. Что является причиной разных эмоциональных состояний? Какие последствия эти состояния могут иметь? Понимание значения эмоций – о чём сигнализирует человеку та или иная эмоция, для чего она ему нужна?
- просмотр видеоролика «Ты мои ботинки почистила?» (Приложение № 1, модуль 1.1), выполнение задания № 11 (Приложение № 2, модуль 1.1).
- анализ и обсуждение схемы № 7 (Приложение № 3, модуль 1.1);
- осознавание эмоций других людей. Психологические механизмы, основные методы: эмпатия, наблюдение за невербальными сигналами, вербальная коммуникация: вопросы и предположения о чувствах другого. Схема № 8 (Приложение № 3, модуль 1.1). Открытие Джакомо Ризолатти о зеркальных нейронах, эффект Меграбяна: при первом знакомстве

человек всего на 7 % доверяет тому, что говорит другой (вербальная коммуникация), на 38 % – тому, как он это произносит (паралингвистическая), и на 55 % – тому, как он при этом выглядит и где он расположен (невербальная). Психологический смысл эмпатического высказывания. Просмотр презентации;

- выполнение задания № 12 (Приложение № 2, модуль 1.1);
- рефлексия;
- упражнение «Оказывается.., а ещё…»: первый участник говорит о том, что нового он узнал на занятии, продолжив фразу: «Оказывается...», второй повторяет сказанное первым и добавляет: «А ещё…». Все последующие участники действуют аналогичным образом;
- домашнее задание (Приложение № 2, модуль 1.1).

МОДУЛЬ 1.2. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ (6 ЧАСОВ)

Цель: формирование общего представления о специфике управления эмоциями и способах их регуляции в процессе жизнедеятельности.

Задачи:

- актуализировать знания об эмоциональном интеллекте, полученные на предыдущем занятии;
- рассмотреть специфику процесса управления эмоциями;
- осмыслить механизм управления эмоциями;
- познакомить с феноменом «эмоциональная гибкость»;
- провести содержательную рефлексию занятия.

Планируемые результаты

В ходе освоения учебного материала участники программы осмыслят субъектный эмпирический опыт управления эмоциями, познакомятся со спецификой природы управления эмоциями и эмоциональной гибкости, сформулируют для себя ключевые смыслы в области регуляции эмоций для конструктивного взаимодействия в социуме.

Продуктом модуля станет визуализация содержания модуля в виде кластера, интеллект-карты, фишбоуна, системного оператора – по выбору участников программы.

Оборудование: экран, проектор, ноутбук, колонки, Рабочая тетрадь, бумага форматов А3, А4, фломастеры, клей.

Подготовительная работа:

— подбор видеороликов (Приложение № 1 модуль 1.2);
— печать текстов, анкет, разрезание карточек для выполнения заданий (Приложение № 2, модуль 1.2).

Хронометраж модуля

1. Тема 1. «Контролировать или управлять?» – 2 часа.
2. Перерыв – 10 минут.
3. Тема 2. «Управление как один из ключевых навыков эмоционального интеллекта» – 2 часа.
4. Перерыв – 10 минут.
5. Тема 3. «Ригидность или гибкость?» – 2 часа.

Содержание модуля формирует представление о значимости умений управлять эмоциями в личной и профессиональной сфере и регулировать их для корректировки трудных переживаний и построения эффективного поведения, знакомит с концепцией эмоциональной гибкости Дэвида Сьюзана.

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Количество часов, форма занятия
1.	Контролировать или управлять?	Что значит управлять эмоциями? Значимость эмоций для принятия правильных решений, поиска выхода из сложных ситуаций, преодоления изменений и достижения успеха	1 час, лекция, 1 час, практика
2.	Управление как один из ключевых навыков эмоционального интеллекта	Что значит уметь действовать с эмоциями? Определение собственного эмоционального стиля. Самоанализ в сфере эмоционального интеллекта	1 час, лекция, 1 час, практика
3.	Ригидность или гибкость?	Четыре шага развития эмоциональной гибкости. Применение эмоционального интеллекта в личностном и профессиональном общении	1 час, лекция, 1 час, практика

Тема 1. Контролировать или управлять?

Организационно-подготовительный этап:

— введение в проблематику модуля;
— постановка задачи, актуализация имеющихся знаний;
— участники по очереди вспоминают смысловые содержательные аспекты предыдущего занятия;
— фронтальная беседа о соотношении эмоций и разума как единого когнитивно-эмоционального процесса в познавательной деятельности человека; об авторах концепции эмоционального интеллекта; о модели ЭИ. Просмотр презентации;
— выполнение задания № 1 (Приложение № 2, модуль 1.2). Деление на подгруппы (до 5 подгрупп).

Основная часть:

— обсуждение в подгруппах психологических смыслов понятий «контролировать» и «управлять», выделение принципиальной разницы между ними, подбор синонимов к каждому слову. Резюмирование в общей группе, просмотр презентации;
— совместный просмотр видеоролика «Эмоциональный интеллект. Большой скачок» (Приложение № 1, модуль 1.2). Выполнение задания в подгруппах;
— представление каждой подгруппой результатов обсуждения видеоролика, совместное подведение итогов;
— перерыв.

Тема 2. Управление как один из ключевых навыков эмоционального интеллекта

Основная часть:

— знакомство участников с моделью «Фокус – тело – речь»;
— выполнение задания № 2 (Приложение № 2, модуль 1.2) в подгруппах. Демонстрация результатов в общей группе, обсуждение. Фиксирование информации с помощью кластера;
— выполнение каждым участником задания № 3 (Приложение № 2, модуль 1.2), самоанализ;
— совместный просмотр ролика «Эмоциональный интеллект в продажах» (Приложение

№ 1, модуль 1.2). Обсуждение увиденного, детализация и анализ предложенной ситуации;
— перерыв.

Тема 3. Ригидность или гибкость?

Основная часть:
— знакомство участников с понятием «эмоциональная гибкость» как интегративной характеристикой учительского труда (Л. М. Митина) и концепцией эмоциональной гибкости (Дэвид Сьюзан);
— беседа о четырёх шагах развития эмоциональной гибкости, применении эмоционального интеллекта в личностном и профессиональном общении. Просмотр презентации;
— подведение итогов работы, закрепление материала;
— визуализация содержания прослушанного модуля при помощи кластера, фишбоуна, системного оператора (на выбор) и его презентация;
— предложение прокомментировать картинки, с помощью которых проходило деление на подгруппы в начале занятия, с точки зрения возможности управления эмоциями.

МОДУЛЬ 1.3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И АКАДЕМИЧЕСКАЯ УСПЕШНОСТЬ (6 ЧАСОВ)

Цель: формирование представления о специфике социально-эмоционального развития детей в образовательных организациях.

Задачи:
— сформулировать и обсудить три ключевые составляющие социально-эмоционального развития детей: готовность педагога, готовность дидактического инструментария, готовность образовательной среды;
— стимулировать способность педагогов к формированию эмоционально-интеллектуальной культуры подрастающего поколения;
— познакомить участников с практикой социально-эмоционального развития детей с учётом их возрастных особенностей;
— определить условия эффективного социально-эмоционального развития детей и отдельно выделить значимость саморазвития

Планируемые результаты

педагога в области эмоционального интеллекта.

В ходе освоения учебного материала участники программы познакомятся с практиками внедрения социально-эмоционального развития детей с учётом их возрастных особенностей, определят условия эффективного социально-эмоционального развития и значимость саморазвития педагога в области эмоционального интеллекта. Модуль развивает способность педагогов формировать эмоционально-интеллектуальную культуру подрастающего поколения.

Продуктами модуля станут:

— составленный участниками группы портрет современного педагога как эмоционально-интеллектуального лидера;
— список методических приёмов социально-эмоционального развития детей;
— сформулированные группой критерии образовательной среды, направленной на социально-эмоциональное развитие детей.

Оборудование: экран, проектор, ноутбук, Рабочие тетради для всех участников.

Подготовительная работа: подбор видеоматериалов (Приложение № 1, модуль 1.3).

Хронометраж модуля

1. Тема 1. «Развитие эмоционального интеллекта – требование времени» – 1 час.
2. Перерыв – 10 минут.
3. Тема 2. «Учёт возрастных особенностей в процессе развития эмоционального интеллекта» – 1 час.
4. Перерыв – 10 минут.
5. Тема 3. «Педагог как эмоционально-интеллектуальный лидер» – 1,5 часа.
6. Перерыв – 10 минут;
7. Тема 4. «Форматы и программы внедрения эмоционального интеллекта в школу» – 2,5 часа.

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Количество часов, форма занятия
1.	Развитие эмоционального интеллекта – требование времени	Влияние уровня развития эмоционального интеллекта на успешность современного человека. Эмоционально-ценностные ориентиры системы образования в ФГОС. Академическая успешность и эмоциональный интеллект	1 час, лекция
2.	Учёт возрастных особенностей в процессе развития эмоционального интеллекта	Особенности развития эмоциональной сферы детей на различных возрастных этапах. Гендерные различия в сфере эмоционального интеллекта	1 час, лекция
3.	Педагог как эмоционально-интеллектуальный лидер	Признаки высокого уровня эмоционального интеллекта. Критерии выделения эмоционально-интеллектуальных лидеров. Составление портрета педагога как эмоционально-интеллектуального лидера	1 час, лекция, 0,5 часа, практика
4.	Форматы и программы внедрения ЭИ в школу	Эффективность программ развития эмоционального интеллекта: результаты исследований. Четыре базовых подхода к социально-эмоциональному развитию детей. Специфика образовательной среды, направленной на социально-эмоциональное развитие детей. «Путеводитель по эмоциям класса» и другие методики: возможные варианты использования	1 час, лекция, 1,5 часа, практика

Тема 1. Развитие эмоционального интеллекта – требование времени

Организационно-подготовительный этап:

— выполнение задания № 1 (Приложение № 2, модуль 1.3);
— объявление темы занятий, обсуждение ожиданий участников. Работа с «Индикатором эмоций», изучение результата, получившегося у всей группы;

Основная часть:

— лекция на тему занятия.

Тема 2. Учёт возрастных особенностей в процессе развития эмоционального интеллекта	**Основная часть:** — лекция «Учёт возрастных особенностей в процессе развития эмоционального интеллекта». Дискуссия по вопросу «Когда начинают формироваться эмоции у детей?»; — демонстрация видео «Психология развития. Как дети учатся понимать эмоции?» (Приложение № 1, модуль 1.3). Обсуждение; — лекция «Особенности эмоционального развития подростков и юношей». Обсуждение вопросов: как взрослым общаться с детьми этого возраста? На каких принципах нужно организовать образовательный процесс?
Тема 3. Педагог как эмоционально-интеллектальный лидер	**Основная часть:** — беседа об эмоциональных лидерах. Поведенческие признаки высокого уровня развития эмоционального интеллекта; — составление портрета педагога как эмоционального лидера (список необходимых качеств составляется сначала индивидуально, затем обсуждается в парах и презентуется всей группе).
Тема 4. Форматы и программы внедрения эмоционального интеллекта в школу	**Основная часть:** — обсуждение вопроса: почему эмоциональный интеллект эффективно развивать в школе? — просмотр видеоролика «Эмоциональный интеллект» от Сбербанка (Приложение № 1, модуль 1.3); — лекция «Академическая успешность и эмоциональный интеллект: данные исследований. Четыре базовых подхода к социально-эмоциональному развитию детей» (Приложение № 1, модуль 1.3); — показ фрагментов кинофильмов (Приложение № 1, модуль 1.3) и обсуждение приемов, используемых героями при создании условий социально-эмоционального развития: вызов, провокация, разрыв шаблонов; юмор; открытая демонстрация своих эмоций и разговор о них; проведение параллелей с личным опытом детей; символизация;

театрализация; использование метафор; создание ситуации успеха и др.;
- составление списка свойств образовательной среды, направленной на развитие эмоционального интеллекта (работа в подгруппах, затем – представление результатов всей группе);
- закрепление материала;
- составление аннотированного каталога приёмов развития эмоционального интеллекта у детей (индивидуальная работа).

РАЗДЕЛ II. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА: ПРАКТИЧСКИЙ АСПЕКТ

Данный раздел включает три учебных модуля:
- модуль 2.1. Идентификация и понимание эмоций (6 часов);
- модуль 2.2. Техники и упражнения по управлению эмоциями и их анализу (6 часов);
- модуль 2.3. Понимание причин и анализ эмоций (6 часов).

МОДУЛЬ 2.1. ИДЕНТИФИКАЦИЯ И ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ (6 ЧАСОВ)

Цель: формирование представления о способах идентификации и понимания эмоций у себя и других.

Задачи:
- познакомить участников с техниками по идентификации и пониманию эмоций у себя и других и отработать их;
- развить способность идентифицировать эмоции (на примере анализа видеороликов, вербальных кейсов).

Планируемые результаты

В ходе освоения учебного материала участники программы обогатят опыт идентификации эмоций; разовьют способность к пониманию и использованию эмоций. У участников модуля будут:
- зафиксированы техники по идентификации и пониманию эмоций у себя и других;
- расширен «Эмоциональный словарь»;
- улучшена способность идентифицировать эмоции.

Продуктом модуля станет решение вербальных или видеокейсов.

Оборудование: проектор, ноутбук, колонки, флипчарт, бумага для флипчарта, маркеры.

Подготовительная работа:

— подготовка видеороликов (Приложение № 1, модуль 2.1);
— распечатка карточек для выполнения заданий (Приложение № 2, модуль 2.1).

Хронометраж модуля

1. Тема 1. «Идентификация и понимание эмоций у себя и других» – 2 часа.
2. Перерыв – 10 минут.
3. Тема 2. «Расширение эмоционального словаря» – 2 часа.
4. Перерыв – 1 час.
5. Тема 3. «Развитие способности идентифицировать эмоции» – 2 часа.

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Количество часов, форма занятия
1.	Идентификация и понимание эмоций у себя и других	Тренировка способности идентифицировать и понимать эмоции на примере аализа видео-роликов и виртуальных ситуаций	2 часа, практика
2.	Расширение эмоционального словаря	Техники «Эмоциональный термометр», «27 эмоций», знакомство с «Дневником эмоций»	2 часа, практика
3.	Развитие способности идентифицировать эмоции	Упражнение «Театр эмоций», групповая работа «Угадай эмоцию», упражнение «Собери 8 базовых эмоций!»	2 часа, практика

Тема 1. Идентификация и понимание эмоций у себя и других

Организационно-подготовительный этап:

— представление ведущего, постановка целей и формулирование задач тренинга;
— просмотр презентации.

Основная часть:

— актуализация полученных ранее знаний: эмоции, 8 базовых эмоций, 4 ветви эмоционального интеллекта;
— просмотр видеоролика «1+1» (Приложение № 1, модуль 2.1);
— актуализация определения эмоции, выделение 8 базовых эмоций;

- выполнение задания № 1 «Индикатор эмоций (Приложение № 2, модуль 2.1) – сначала индивидуально, затем в парах. Обсуждение в общей группе получившихся результатов;
- выполнение задания № 2 «Кейс про тётю Машу» (Приложение № 2, модуль 2.1);
- просмотр фрагментов из к/ф «История Рона Кларка» и к/ф «Курьер» (Приложение № 1, модуль 2.1). Фиксирование в тетрадях эмоций героев, обсуждение вопроса: как мы узнаем, что люди испытывают ту или иную эмоцию? Просмотр презентации;
- перерыв.

Тема 2. Расширение эмоционального словаря

Основная часть:

- знакомство участников с инструментом «Эмоциональный термометр» (Приложение № 3, модуль 2.1). Обсуждение, изучение 27 эмоций, нахождение связи с 8 базовыми эмоциями;
- выполнение упражнения «Угадай эмоцию».
- выделение импульсивной ветки эмоций. Разбор кейса «Файер и Зидан». Фиксирование импульсивной ветки в Рабочей тетради;
- выполнение упражнения «Заверши предложение»;
- знакомство участников с «Дневником эмоций». Выполнение задания № 3 (Приложение № 2, модуль 2.1);
- перерыв.

Тема 3. Развитие способности идентифицировать эмоции

Основная часть:

- просмотр видеоролика «Самый способный ученик» (Приложение № 1, модуль 2.1);
- идентификация чужих эмоций на основе изучения фотографий знаменитостей (Приложение № 2, модуль 2.1);
- выполнение задания № 4 (Приложение № 2, модуль 2.1);
- выполнение упражнения «Собери 8 базовых эмоций!»;
- просмотр видеоролика «Пелагея. Эмоции» (Приложение № 1, модуль 2.1).

Завершающая часть:

— рефлексия и ответы на вопросы участников.

МОДУЛЬ 2.2. ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ ПО УПРАВЛЕНИЮ ЭМОЦИЯМИ И ИХ АНАЛИЗУ (6 ЧАСОВ)

Цель: знакомство участников с техниками по управлению эмоциями.

Задачи:

— способствовать распознаванию эмоциональных состояний;

— ознакомить участников с алгоритмом и техниками по управлению эмоциями;

— создать возможности для развития способности использовать эмоции в решении задач.

Планируемые результаты

Содержание модуля нацелено на практическое овладение техниками управлениями эмоциями. В ходе освоения учебного материала участники программы получат опыт управления собственными эмоциями, освоят техники управления эмоциями, изучат алгоритм управления эмоциями, освоят классификацию эмоций в соответствии с их влиянием на определенные виды деятельности.

Продуктом модуля станет решение вербальных или видеокейсов.

Оборудование: проектор, ноутбук, колонки, флипчарт, бумага для флипчарта, маркеры.

Подготовительная работа:

— подготовка видеороликов (Приложение № 1, модуль 2.2);

— распечатка материалов для выполнения заданий (Приложение № 2, модуль 2.2).

Хронометраж модуля

1. Тема 1. «Распознавание эмоциональных состояний» – 2 часа.
2. Перерыв – 10 минут.
3. Тема 2. «Техники и упражнения по управлению эмоциями: знакомство и отработка» – 2 часа.
4. Перерыв – 1 час.
5. Тема 3. «Развитие способности использовать эмоции в решении задач» – 2 часа.

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Количество часов, форма занятия
1.	Распознавание эмоциональных состояний	Распознавание и изменение эмоционального состояния через тело, фокус восприятия, внутреннюю речь. Техника «Пирамида эмоциональных состояний», работа с кейсами, просмотр видеороликов	2 часа, практика
2.	Техники и упражнения по управлению эмоциями: знакомство и отработка	Отработка техник: «Светофор», техника «Укрощение дракона», техника «Термометр эмоций». Просмотр видеороликов, решение кейсов	2 часа, практика
3.	Развитие способности использовать эмоции в решении задач	Разбор алгоритмов управления эмоциями: анализ видеофрагментов, решение кейсов	2 часа, практика

Тема 1. Распознавание эмоциональных состояний

Организационно-подготовительный этап:

— взаимное приветствие, задание № 1 «Комплимент соседу» (Приложении № 2, модуль 2.2).

Основная часть:

— работа в парах по определению «координаты настроения», повторение понятия «эмоция», перечисление 27 эмоций;
— осознание взаимосвязи между эмоциональными состояниями, телом, речью и фокусом. Техника «Пирамида эмоциональных состояний», выполнение задания № 2, работа с кейсами (Приложение № 2, модуль 2.2);
— упражнение с музыкой;
— техника «Термометр эмоций». Выполнение задания № 3 (Приложение № 2, модуль 2.2);
— перерыв.

Тема 2. Техники и упражнения по управлению эмоциями: знакомство и отработка

Основная часть:

— просмотр видеоролика «Головоломка» (Приложение № 1, модуль 2.2);
— актуализация собственного опыта управления своими эмоциями, запись вариантов поведения на флипчарте;
— техника «Светофор». Выполнение задания

№ 4 (Приложение № 2, модуль 2.2) в Рабочих тетрадях;
- просмотр видеофрагментов из м/ф The Fly (Приложение № 1, модуль 2.2);
- техника «Укрощение дракона». Выполнение задания № 5 (Приложение № 2, модуль 2.2);
- обсуждение в подгруппах темы «Как распознать эмоциональное состояние и изменять его в зависимости от задач?» с обращением участников к личному опыту;
- перерыв.

Тема 3. Развитие способности использовать эмоции в решении задач

Основная часть:
- просмотр видеоролика «Самый способный ученик» (Приложение № 1, модуль 2.2);
- игра-разминка «Эмоциональный переключатель». Выполнение задания № 6 (Приложение № 2, модуль 2.2);
- обсуждение темы «Влияние эмоций на эффективность деятельности»;
- работа в подгруппах: распределение примеров эффективной деятельности по квадратам «Индикатора эмоций». Выполнение задания № 7 «Эмоции и эффективная деятельность» (Приложение № 2, модуль 2.2);
- обсуждение алгоритма управления эмоциями, решение кейса;
- просмотр и обсуждение видеофрагментов фильмов «Дьявол носит Prada» и «В моей смерти прошу винить Клаву К.» (Приложение № 1, модуль 2.2).

Завершающая часть:
- рефлексия и ответы на вопросы участников.

МОДУЛЬ 2.3. ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН И АНАЛИЗ ЭМОЦИЙ (6 ЧАСОВ)

Цель: определение причин возникновения эмоций, их анализ.

Задачи:
- сформировать представление о причинах появления эмоций;
- познакомить с техникой «Пирамида логических уровней»;
- изучить практику ненасильственного общения (ННО).

Планируемые результаты

Содержание модуля способствует определению причин возникновения эмоций, их анализу, знакомит с практикой ненасильственного общения. В ходе освоения учебного материала участники программы освоят способы определения причин возникновения эмоций, разберут инструмент «Пирамида логических уровней», узнают про практику ненасильственного общения, получат опыт использования этого инструмента в реальных условиях.

Продуктом модуля станет решение вербальных или видеокейсов.

Оборудование: проектор, ноутбук, колонки, флипчарт, бумага для флипчарта, маркеры.

Подготовительная работа:

— подготовка видеороликов (Приложение № 1, модуль 2.3);
— печать карточек для выполнения заданий (Приложение № 2, модуль 2.3).

Хронометраж модуля

1. Тема 1. «Анализ причин появления эмоций» – 3 часа.
2. Перерыв – 10 минут.
3. Тема 2. «Практика ненасильственного общения (ННО)» – 3 часа.

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Количество часов, форма занятия
1.	Анализ причин появления эмоций	Просмотр видеофрагментов. Упражнение «Алгоритм осознания эмоций». Повторение эмоциональной азбуки. Ценности и эмоции. Пирамида логических уровней. Работа в парах: составление пирамид	3 часа, практика
2.	Практика Ненасильственного общения (ННО)	Практика ненасильственного общения (ННО). Базовые положения ННО. 4 составляющих ННО. Просьба и требование. Выражение благодарности. Практикум «Оценка и факт». Анализ личного опыта. Сбор копилки педагога	3 часа, практика

Тема 1. Анализ причин появления эмоций	**Организационно-подготовительный этап:** — взаимное приветствие; — просмотр фрагмента из к/ф «Девчата» (Приложение № 1, модуль 2.3); — выполнение задания № 1. Игра «Здравствуйте» (Приложение № 2, модуль 2.3). **Основная часть:** — демонстрация фотографий знаменитых людей, интерпретация их эмоций и высказывание предположений о том, что могло их вызвать. — обсуждение темы «Ценности и эмоции». Пирамида логических уровней: разъяснение смысла модели с примерами; — работа в парах. Необходимо, выслушав собеседника (5 минут), составить его пирамиду ценностей; — перерыв; — просмотр видеофрагмента из к/ф «Перед экзаменом» (Приложение № 1, модуль 2.3). Обсуждение вопроса: какие эмоции возникают у матери и дочери и какие уровни Пирамиды логических уровней при этом задеваются? — упражнение «Ситуация – эмоция». Выполнение задания № 2 (Приложение № 2, модуль 2.3).
Тема 2. Практика ненасильственного общения (ННО)	**Основная часть:** — знакомство с практикой ненасильственного общения (ННО). Базовые положения ННО, 4 составляющих ННО; — обсуждение темы «Просьба и требование».; — практикум «Оценка и факт»; — перерыв; — объяснение схемы «Я-высказывания», просмотр презентации. Тренировка «Я-высказывания» в парах. Выполнение задания № 4 (Приложение № 2, модуль 2.3); — решение кейса «из жизни»; — просмотр кинофрагмента из сериала «Мамочки» (Приложение № 1, модуль 2.3). Об-

суждение и анализ. Выстраивание стратегии поведения матери в технике ННО.

Завершающая часть:

— рефлексия и ответы на вопросы участников.

РАЗДЕЛ III. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА: ДЕЯТЕЛЬНОСТНО-ПРОДУКТИВНЫЙ АСПЕКТ

Данный раздел включает два учебных модуля:

— модуль 3.1. Погружение в практику (12 часов);
— модуль 3.2. Разработка и защита собственных образовательных продуктов (12 часов).

МОДУЛЬ 3.1. ПОГРУЖЕНИЕ В ПРАКТИКУ (12 ЧАСОВ)

Цель: знакомство с современными приёмами и методами развития эмоционального интеллекта в реальной педагогической практике.

Планируемые результаты

Осваивая содержание данного модуля, участники программы формируют общее представление о применении приёмов и методов развития эмоционального интеллекта в реальных педагогических условиях.

В процессе освоения учебного материала участники программы будут наблюдать за ходом занятий, фиксировать применяемые приёмы и методы, анализировать эффективность занятий.

Продуктом модуля станет заполненный лист наблюдений за ходом занятий.

Хронометраж модуля

1. Тема 1. «Посещение занятий педагогов ВДЦ «Океан», применяющих практики по развитию эмоционального интеллекта у школьников» – 8 часов.
2. Тема 2. «Анализ посещённых занятий» – 4 часа.

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Количество часов, форма занятия
1.	Посещение занятий, направленных на развитие ЭИ	Наблюдение за ходом занятий, фиксирование используемых приёмов и методов, выявление приёмов, имеющих практическую ценность с точки зрения развития эмоционального интеллекта. Заполнение листов наблюдений	8 часов, практика
2.	Анализ посещённых занятий	Совместная экспертиза посещённых занятий: анализ увиденного, выявление проблемных зон, обсуждение трудных вопросов, корректировка процесса организации занятий, направленных на развитие эмоционального интеллекта	4 часа, практика

Тема 1. Посещение занятий педагогов ВДЦ «Океан», применяющих практики по развитию эмоционального интеллекта у школьников

— Постановка задачи, составление графика посещений, ознакомление с Листом наблюдений, обсуждение (Приложение № 1, модуль 3.1);
— посещение занятий, фиксирование используемых приемов и методов, выявление приёмов, имеющих практическую ценность с точки зрения развития ЭИ. Заполнение участниками Листа наблюдений.

Тема 2. Анализ посещенных занятий

— Совместная экспертиза посещённых занятий. Обсуждение их: выявление проблемных зон, анализ трудных вопросов, формулирование предложений по корректировке процесса организации занятий, направленных на развитие эмоционального интеллекта.

Модуль 3.2. Разработка и защита собственных образовательных продуктов (12 часов)

Цель: создание условий для разработки образовательных продуктов по развитию эмоционального интеллекта детей и взрослых.

Планируемые результаты

В ходе освоения учебного материала участники программы приобретут практические знания и осознают новые личностно-профессиональные смыслы в области применения практик по развитию эмоционального интеллекта, приобретут опыт разработки занятия, направленного на развитие эмоционального интеллекта. Презентация предполагается в форме проведения занятия для взрослой аудитории (участники программы).

Продуктом модуля станет индивидуальный или групповой образовательный продукт, оформленный в виде урока, занятия, мастер-класса, тренинга и т. д.

Хронометраж модуля

1. Тема 1. «Разработка эскизов образовательных продуктов» – 2 часа.
2. Тема 2. «Детализация образовательных продуктов» – 4 часа.
3. Тема 3. «Презентация образовательных продуктов» – 6 часов.

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Количество часов, форма занятия
1.	Разработка эскизов образовательных продуктов	Обсуждение проектных идей будущих образовательных продуктов. Консультация участников программы	2 часа, практика
2.	Детализация образовательных продуктов	Продумывание структуры, сценариев, приемов, методов, механизмов реализации образовательных продуктов	4 часа, самостоятельная работа
3.	Презентация образовательных продуктов	Проведение профессиональных проб. Осмысление результатов апробации образовательных продуктов в формате круглого стола, выявление уровня ценности обретенного опыта	6 часов, практика

Тема 1. Разработка эскизов образовательных продуктов

— Представление технологической карты образовательного продукта (Приложение № 1, модуль 3.2). Обсуждение содержания всех разделов карты;

— ответы на вопросы участников. Консультирование по вопросам проектирования собственного образовательного продукта.

Тема 2. Детализация образовательных продуктов

— Продумывание участниками структуры, сценария, приёмов, методов, механизмов реализации образовательных продуктов;
— консультирование и сопровождение участников.

Тема 3. Презентация образовательных продуктов

— Апробация образовательных продуктов, разработанных участниками (аудитория – участники группы, время каждого выступления – 20 мин.);
— обсуждение каждого выступления. Что понравилось? Что можно улучшить?
— общий круглый стол. Выявление уровня ценности обретённого опыта участников программы.

РАЗДЕЛ IV. СОПРОВОЖДЕНИЕ КАК СТРАТЕГИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Данный раздел включает два учебных модуля:
— модуль 4.1. Введение в программу (6 часов);
— модуль 4.2. Рефлексивный круг (12 часов).

Раздел занимает особое место в программе. Его модуль 4.1 начинает работу по программе, поскольку является вводным. Модуль 4.2 является сквозным и реализуется на протяжении всей работы по программе – он состоит из рефлексивных процедур, которые проводятся в конце каждого занятия

Модуль 4.1. Введение в программу (6 часов)

Цель: формирование мотивации развития эмоционального интеллекта как новой профессиональной компетенции педагогических работников.

Задачи:
— познакомить слушателей с особенностями программы;
— создать комфортную эмоционально-интеллектуальную атмосферу в группе, разработать «Путеводитель по эмоциям»;
— организовать презентацию «Путеводителя по эмоциям», способствовать осмыслению ключевых идей, заложенных в нём.

Планируемый результат

В ходе освоения учебного материала участники программы разработают «Путеводитель по эмоциям», осмыслят значение этого инструмента для развития личного эмоционального интеллекта и формирования эмоционально-интеллектуальной образовательной среды обучающихся.

Продуктом модуля станет разработанный участниками «Путеводитель по эмоциям».

Оборудование: ноутбук, аудиоколонки, флипчарт, листы ватмана, листы писчей бумаги, ручки и маркеры каждому участнику.

Подготовительная работа:

— подготовка видеоматериалов (Приложение № 1, модуль 4.1);
— подготовка текстовых раздаточных материалов и карточек для выполнения заданий (Приложение № 2, модуль 4.1).

Хронометраж модуля

1. Тема 1. «Введение в программу» – 2 часа.
2. Перерыв – 10 минут.
3. Тема 2. «Создание эмоционально-интеллектуальной комфортной образовательной среды учебной группы» – 2 часа.
4. Перерыв – 10 минут.
5. Тема 3. «Анализ работы с „Путеводителем эмоций“» – 2 часа.

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Количество часов, форма занятия
1.	Введение в программу	Знакомство с программой «Эмоции и интеллект: вместо или вместе?». Актуальность темы. Основное содержание. Организация учебной деятельности. Формы аттестации	1 час, лекция
2.	Создание эмоционально-интеллектуальной комфортной образовательной среды учебной группы	Создание поддерживающей атмосферы, способствующей личностно-профессиональному сближению участников программы, посредством разработки и заполнения «Путеводителя по эмоциям»	3 часа, практика

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Количество часов, форма занятия
3.	Анализ работы с Путеводителем	Презентация «Путеводителя эмоций». Осмысление ключевых идей, заложенных в нём. Разработка правил взаимодействия в рамках программы. Мини-тренинги навыков эмоционального интеллекта, упражнения на развитие эмоционально-ценного взаимодействия друг с другом	2 часа, практика

Тема 1. Введение в программу

— Презентация программы участникам, представление целей, задач, основного содержания программы, форм организации совместной работы и форм аттестации;
— обсуждение темы «Эмоциональный интеллект как одна из компетенций будущего».

Тема 2. Создание эмоционально-интеллектуальной комфортной образовательной среды учебной группы

— Обсуждение эмоций, испытываемых участниками перед тем, как они пришли на занятия. Выполнение задания № 1 (Приложение № 2, модуль 4.1). Совместное обсуждение, формулирование вывода: «Эмоция – это реакция на раздражитель»;
— выполнение задания № 2 (Приложение № 2, модуль 4.1). Фиксация названных эмоций. Составление общего списка, формулирование вывода: «Эмоция – источник информации о человеке, способствующий эффективному взаимодействию»;
— совместный просмотр видеоролика «Йога смеха» (Приложение № 1, модуль 4.1). Обсуждение, формулирование вывода: «Эмоции заразительны, могут быть созидательны и разрушительны, поэтому ими надо управлять»;
— выполнение задания № 3 (Приложение № 2, модуль 4.1). Обсуждение в подгруппах, затем в общей группе обсуждение вопроса: что мы все можем сделать для того, чтобы желания каждого из участников исполнялись? Составление списка возможных приёмов взаимодействия;
— выполнение задания № 4 (Приложение № 2,

модуль 4.1). Обсуждение в подгруппах, затем в общей группе обсуждение вопроса: как можно управлять нежелательными эмоциями? Как можно избежать их возникновения? Составление списка возможных приёмов взаимодействия.

Тема 3. Анализ работы с «Путеводителем по эмоциям»

— Разделение участников на три подгруппы так, чтобы в них вошли представители всех подгрупп из предыдущего упражнения. Выполнение задания № 5 (Приложение № 2, модуль 4.1). Заслушивание всех подгрупп, составление на основании результатов их работы Свода правил;
— презентация «Путеводителя по эмоциям» и осмысление ключевых идей, заложенных в нём.

МОДУЛЬ 4.2. РЕФЛЕКСИВНЫЙ КРУГ (12 ЧАСОВ)

Цель: преодоление личностно-профессиональных трудностей при прохождении программы, раскрытие личностного потенциала участников программы в эмоциональной сфере.

Планируемые результаты

Рефлексивный круг проходит ежедневно в конце учебного дня в течение одного-двух академических часов. Это способствует осмыслению каждого прожитого в рамках программы дня и одновременно обучает педагогов рефлексивным техникам для будущего применения их в профессиональной деятельности.

В ходе прохождения ежедневных рефлексивных процедур участники программы получат возможность задавать себе «неудобные» вопросы, искать оптимальные варианты поведения в различных ситуациях, проживать опыт совместного решения проблем. В рамках данного модуля будут созданы условия для личностного сближения участников программы.

Продуктом модуля станет пакет инструментов рефлексивной практики.

Оборудование: ноутбук, аудиоколонки, флипчарт, листы ватмана, листы писчей бумаги, ручки и маркеры каждому участнику.

Подготовительная работа: не требуется.

Хронометраж | Ежедневно, в конце учебного дня, в течение одного-двух академических часов.

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание[1]	Кол-во часов, форма занятия
1.	Рефлексивный круг № 1	Задание № 1	1 час, практика
2.	Рефлексивный круг № 2	Задание № 2	1 час, практика
3.	Рефлексивный круг № 3	Задание № 3	1 час, практика
4.	Рефлексивный круг № 4	Задание № 4	1 час, практика
5.	Рефлексивный круг № 5	Задание № 5	1 час, практика
6.	Рефлексивный круг № 6	Задание № 6	1 час, практика
7.	Рефлексивный круг № 7	Задание № 7	1 час, практика
8.	Рефлексивный круг № 8	Задание № 8	1 час, практика
9.	Рефлексивный круг № 9	Задание № 9	1 час, практика
10.	Рефлексивный круг № 10	Задание № 10	1 час, практика
11.	Рефлексивный круг № 11	Задание № 11	2 часа, практика

Примечание:

[1] Описание заданий см. в Приложении № 2 модуле 4.2.

Описание оценочных средств достижения планируемых результатов

Лист наблюдения – фиксатор приёмов и методов развития эмоционального интеллекта во время занятия.

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

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

Пакет теоретических понятий и сведений – набор основных теоретических смыслов, полученных в результате освоения учебного модуля.

Портрет современного педагога как эмоционально-интеллектуального лидера – совокупность характеристик, качеств,

позволяющих педагогу эффективно реализовывать программы социально-эмоционального развития детей.

Список методических форм – набор форматов организации занятий, направленных на социально-эмоциональное развитие детей.

Критерии образовательной среды, направленной на социально-эмоциональное развитие детей – обобщённые показатели образовательной среды как совокупности влияний и условий формирования эмоционального интеллекта подростков, а также возможностей их социально-эмоционального развития.

Путеводитель по эмоциям – договор между участниками программы о взаимодействии внутри учебной группы в процессе освоения программы, оформленный в определённом алгоритме. (Как я хочу себя чувствовать? Что мне нужно для этого делать?)

Пакет рефлексивных техник – набор инструментов, способствующих самоанализу и проектированию дальнейших шагов в саморазвитии.

Визуализация содержания модуля – схема, отражающая ключевые теоретические и личностные смыслы, выявленные в процессе изучения содержания модуля и представленные в виде кластера, интеллект-карты, фишбоуна, системного оператора.

Решение вербальных или видеокейсов – анализ конкретных проблемных ситуаций и формулирование их решения посредством изученных методик.

Критерии и показатели результативности освоения программы

Критерии	Показатели	Измеритель/продукты
Способность выбирать и применять в педагогической практике дидактические инструменты для развития эмоционального интеллекта	Знает дидактические инструменты по развитию ЭИ у школьников. Обосновывает выбор инструмента	Лист наблюдений во время занятия. Конкретный образовательный продукт. Аннотированный каталог. Пакет теоретических понятий и сведений. Портрет современного педагога как эмоционально-интеллектуального лидера. Список методических форм, направленных на социально-эмоциональное развитие детей.
Способность определять границы применимости изученного дидактического инструментария	Соотносит инструмент с педагогической ситуацией. Понимает отличие программы по развитию эмоционального интеллекта от иных развивающих программ (психологических, воспитательных и т. д.)	

Критерии	Показатели	Измеритель/продукты
Способность создавать образовательную среду, содействующую развитию эмоциональной и коммуникативной сфер обучающихся	Перечисляет систему условий, направленных на развитие ЭИ обучающихся. Учитывает индивидуально-личностные и возрастные особенности обучающихся	Описание характеристик образовательной среды, направленной на социально-эмоциональное развитие детей. Рефлексивные техники. «Путеводитель по эмоциям». Визуализация содержания модуля (кластер, интеллект-карта, фишбоун, системный оператор). Решение вербальных или видеокейсов
Способность формировать эмоционально-интеллек-туальную культуру подрастающего поколения	Адекватно выражает собственные эмоции. Демонстрирует конструктивное эмоциональное поведение. Анализирует своё эмоциональное состояние, выявляет причины и следствия своих действий. Прогнозирует возможные последствия эмоционального поведения	
Способность строить свою профессиональную деятельность в соответствии с методологией развития эмоционального интеллекта	Проявляет ярко выраженную личностную включённость в проблематику развития ЭИ. Проявляет заинтересованность в разработке и использовании программ социально-эмоционального развития детей в своей педагогической практике	

Глоссарий | **Ненасильственное общение (ННО)** – термин, введенный Маршаллом Розенбергом. Категория базируется на идее, что каждый человек способен к сопереживанию. Идея охватывает три аспекта коммуникации – самоэмпатию, эмпатию, честное самовыражение.

Социально-эмоциональное развитие детей – процесс, направленный на создание развивающей образовательной среды, способствующей развитию эмоциональной и коммуникативной сфер детей дошкольного и школьного возраста с учётом их индивидуально-личностных и возрастных особенностей.

Эмоции – реакция человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей (значи-

мые ситуации, явления, события в течение жизни), имеющая ярко выраженную субъективную окраску и охватывающая все виды чувствительности и переживаний.

Эмоциональная гибкость – способность расслабиться, оставить тревоги и жить более осознанно; способность самостоятельно выбирать свою реакцию на сигналы своей эмоциональной системы оповещения.

Эмоционально-интеллектуальный лидер – человек, понимающий эмоции, свои и других, умеющий грамотно использовать энергию эмоций, структурировать деятельность других людей, учитывая их актуальные эмоции.

Эмоциональный интеллект – способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
2. Готтман, Д., Деклер, Д. Эмоциональный интеллект ребёнка. Практическое руководство для родителей. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 288 с.
3. Карузо, Д., Сэловей, П. Эмоциональный интеллект руководителя. – СПб.: Питер, 2017. – 320 с.
4. Сергиенко, Е. А., Марцинковская, Т. Д., Изотова, Е. Т., Лебедева, Е. И., Уланова, А. Ю. Комплекс дидактических материалов программы «Социально-эмоциональное развитие детей» Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» [Электронный ресурс]. – М.: ООО «УП ПРИНТ», 2017 г. – 160 с. – Режим доступа: https://numl.org/.979901, свободный. – Загл. с экрана.
5. Конли, Ч. Эмоциональные уравнения. Простые формулы счастья и успеха. – М.: АСТ, 2014. – 320 с.

6. Большой психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – М., 2003. – 672 с.
7. Розенберг, М. Язык жизни. Ненасильственное общение. – Киев: София, 2009. – 272 с.
8. Санд, И. Компас эмоций. Как разобраться в своих чувствах. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 156 с.
9. Сьюзан, Д. Эмоциональная гибкость. Как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 302 с.
10. Фопель, К. Сплоченность и толерантность в группе: Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2006. – 336 с.
11. Шабанов, С., Алёшина, А. Эмоциональный интеллект. Российская практика. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 432 с.
12. Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. – СПб.: Питер, 2018. – 334 с.
13. Ekman, P. Cross-Cultural Studies of Facial Expression. In P. Ekman (Ed.), Darwin and Facial Expression: A Century of Research in Review. – New York: Academic Press, 1973.

Приложение № 1

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

МОДУЛЬ 1.1. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЕГО СТРУКТУРА

Видеоматериалы:

1. Карты не врут: выпуск № 25 сатирического киножурнала «Фитиль» / автор сценария М. Григорьев; режиссёр В. Рапопорт; оператор А. Хвостов; в ролях: Ф. Раневская, Л. Гелика; киностудия имени М. Горького. – Москва: акционерное общество «Творческое-производственное объединение „Центральная киностудия детских и юношеских фильмов им. М. Горького“». – цв., зв. – Загл. с титул. экрана. – Фильм вышел в 1964 г. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео. – Режим доступа: https://numl.org/.027501, свободный.
2. Эмоциональный интеллект: фрагмент выступления бизнес-тренера Радислава Гандапаса на Synergy Insight Forum 2016 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.127501, свободный. – Загл. с экрана.
3. Трудное положение: выпуск № 114 сатирического киножурнала «Фитиль» / автор сценария А. Канаевский; режиссёр И. Масленников; оператор В. Васильев; художник В. Слоневский; в ролях: Е. Копелян, А. Якобсон; киностудия «ЛЕНФИЛЬМ». – Москва: публичное акционерное общество «Киностудия „Ленфильм“». – цв., зв. – Загл. с титул. экрана. – Фильм вышел в 1971 г. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео. – Режим доступа: https://numl.org/.417511, свободный.
4. Не дай Бог: выпуск № 342 сатирического киножурнала «Фитиль» / авторы сценария: Н. Крымский, Н. Крымская; режиссёр В. Кольцов; оператор В. Абрамов; художник Ф. Билимов; редактор В. Гречанинов; в ролях: П. Щербаков, Р. Рязанова; киностудия «Мосфильм». – Москва: ЗАО «Киновидеообъединение „Крупный план“». – цв.,

зв. – Загл. с титул. экрана. – Фильм вышел в 1972 г. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео. – Режим доступа: https://numl.org/.917501, свободный.

5. Головоломка: комедийно-драматический 3D-анимационный фильм студии Pixar / авторы сценария Пит Доктер, Мег Лефов; режиссёр Пит Доктер; продюсер Джонас Ривера; художник-постановщик Ральф Эглстон; роли озвучивали: Эми Полер, Билл Хейдер, Минди Калинг, Льюис Блэк, Филлис Смит; киностудии: Pixar Animation, Walt Disney Pictures. – США. – (1 ч 34 м): цв., зв. – Загл. с титул. экрана. – Фильм вышел в 2015 г. – Изображение (движущееся; трёхмерное): видео. – Режим доступа: https://numl.org/.227501, свободный.
6. Видеоролик «Управление эмоциями» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.970011, свободный. – Загл. с экрана.

МОДУЛЬ 1.2. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ

Видеоматериалы:

1. Видеоролик «Эмоциональный интеллект. Большой скачок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/osu, свободный. – Загл. с экрана.
2. Видеоролик «Эмоциональный интеллект в продажах» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.237501, свободный. – Загл. с экрана.

Рекомендуемая литература:

1. Дэвид, С. Эмоциональная гибкость. Как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
2. Карузо, Д., Сэловей, П. Эмоциональный интеллект руководителя: как развивать и применять. – СПб.: Питер, 2017.
3. Митина, Л. М. Учитель на рубеже веков: психологические проблемы // Психологическая наука и образование. – 1999. – № 3-4. – С. 5 – 19.

Видеоматериалы:

1. Психология развития: как дети учатся понимать эмоции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.337501, свободный. – Загл. с экрана.
2. Общество мёртвых поэтов: художественный фильм / автор сценария Т. Шульман; режиссёр П. Уир; продюсеры: П. Уир, Т. Томас; оператор Д. Сил; композитор М. Жарр; в ролях: Р. Уильямс, Р. Ш. Леонард и др.; киностудия Touchstone Pictures. – Бербанк, США. – (2 ч 08 м): цв., зв. – Загл. с титул. экрана. – Фильм вышел в 1989 г. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео.
3. Это мы не проходили: художественный фильм / авторы сценария: И. Фрэз, М. Львовский; режиссёр И. Фрэз; оператор М. Кириллов; композитор Я. Френкель; в ролях: Н. Рычагова, Б. Токарев, Т. Канаева, А. Ростоцкий и др.; киностудия им. М. Горького. – Москва: творческо-производственное объединение «Центральная киностудия детских и юношеских фильмов им. М. Горького». – (1 ч 33 м): цв., зв. – Загл. с титул. экрана. – Фильм вышел в 1975 г. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео.
4. Алёша Попович и Тугарин Змей: мультипликационный фильм студии «Мельница» / авторы сценария: М. Свешников, А. Боярский, К. Бронзит, И. Максимов; режиссёр К. Бронзит; продюсеры: С. Сельянов, А. Боярский; художник-постановщик О. Овинникова; роли озвучивали: О. Куликович, Л. Медведева, Н. Данилова, А. Петров, Д. Высоцкий, М. Черняк и др; студия анимационного кино «Мельница». – Россия. – (1 ч 12 м): цв., зв. – Загл. с титул. экрана. – Фильм вышел в 2004 г. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео.
5. Последняя двойка: художественный фильм / автор сценария И. Витин; режиссёр Б. Нащёкин; оператор М. Кириллов; композитор Л. Критская; художник И. Бахметьев; в ролях:

С. Ивахиг, Е. Герасимов и др.; киностудия им. М. Горького. – Москва: творческо-производственное объединение «Центральная киностудия детских и юношеских фильмов им. М. Горького». – (1 ч 36 м): цв., зв. – Загл. с титул. экрана. – Фильм вышел в 1978 г. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео.

6. Видеоролик «Эмоциональный интеллект» от Сбербанка. – Режим доступа: https://numl.org/.562511, свободный. – Загл. с экрана.

Рекомендуемая литература:

1. Андреева, И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
2. Кобра, Фараджи Харани. Влияние эмоционального и познавательного интеллекта на повышение академической успеваемости старшеклассников: на материалах школ Исламской Республики Иран: диссертация ... кандидата педагогических наук / Кобра Фараджи Харани; [Место защиты: Тадж. гос. пед. ун-т им. Садриддина Айни]. – Душанбе, 2013. – Режим доступа: https://numl.org/.758501, свободный. – Загл. с экрана.
3. Шиманская, В. Вот как эмоциональный интеллект влияет на успеваемость в школе. – Режим доступа: https://numl.org/.858501, свободный. – Загл. с экрана.

МОДУЛЬ 2.1. ИДЕНТИФИКАЦИЯ И ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ

Видеоматериалы:

1. 1+1 (фрагмент «Танцы»): художественный фильм / авторы сценария: О. Накаш, Э. Толедано; режиссёры: О. Накаш, Э. Толедано; продюссеры: Н. Дюваль-Адассовски, Л. Зейтун, Я. Зену; оператор М. Вадпье; композитор Л. Эйнауди; в ролях: Ф. Клюзе, О. Си и др.; киностудии: Quad Productions, Chaocorp, Gaumont, TF1 Films Production. – Франция. – (1 ч 52 м): цв., зв. – Загл. с титул. экрана. – Фильм вышел в 2011 г. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео. – Режим доступа: https://numl.org/.958501.
2. Курьер (фрагмент): художественный фильм / авторы сценария: А. Бородян-

ский, К. Шахназаров; режиссёр К. Шахназаров; оператор Н. Немоляев; композитор Э. Артемьев; в ролях: Ф. Дунаевский, А. Немоляева и др.; киностудии «Мосфильм». – Москва: ЗАО «Киновидеообъединение „Крупный план“». – Москва. – (1 ч 28 м): цв., зв. – Загл. с титул. экрана. – Фильм вышел в 1986 г. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео. – Режим доступа: https://numl.org/.068501.

3. Самый способный ученик Татьяны Тарасовой: выпуск от 08.02.2013 г. развлекательного телешоу «Вечерний Ургант» / автор И. Ургант; режиссёры: Р. Бутовский; А. Болтенко; сценаристы: Д. Ртищев, К. Анисимов, П. Виноградов и др.; ведущий И. Ургант; композитор О. Литвишко. – Москва: Первый канал. – цв., зв. – Загл. с титул. экрана. – Транслируется с 2012 г. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео. – Режим доступа: https://numl.org/.168501 .
4. Видеоролик «Пелагея. Эмоции» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.879901, свободный. – Загл. с экрана.

МОДУЛЬ 2.2. ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ ПО УПРАВЛЕНИЮ ЭМОЦИЯМИ И ИХ АНАЛИЗУ

Видеоматериалы:

1. The Fly: анимационный короткометражный фильм / автор сценария Фрэнсис Рофус; режиссёр Фрэнсис Рофус; монтажёр: Янош Чипауэр; оператор Золтан Бачо; киностудия Pannonia Film Studio. – Будапешт, Венгрия. – (3 м): цв., зв. – Загл. с титул. экрана. – Фильм вышел в 1980 г. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео. – Режим доступа: https://numl.org/.937501, свободный.
2. Головоломка (трейлер): комедийно-драматический 3D-анимационный фильм студии Pixar / авторы сценария Пит Доктер, Мег Лефов; режиссёр Пит Доктер; продюсер Джонас Ривера; художник-постановщик Ральф Эгглстон; роли озвучивали: Эми Полер, Билл Хейдер, Минди Калинг, Льюис Блэк, Филлис Смит; киностудии: Pixar Animation,

Walt Disney Pictures. – США. – (1 ч 34 м): цв., зв. – Загл. с титул. экрана. – Фильм вышел в 2015 г. – Изображение (движущееся; трёхмерное): видео. – Режим доступа: https://numl.org/.837501, свободный.

3. Дьявол носит Prada (фрагмент): художественный фильм по одноимённой книге Л. Вайсбергер / автор сценария Алин Брош Маккенна; режиссёр Д. Френкель; продюсер У. Финерман; оператор Ф. Баллхаус; композитор Т. Шапиро; в ролях: М. Стрип, Э. Хэтэуэй и др.; киностудия 20th Century Fox. – США. – (1 ч 49 м): цв., зв. – Загл. с титул. экрана. – Фильм вышел в 2006 г. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео. – Режим доступа: https://numl.org/.737501, свободный.
4. В моей смерти прошу винить Клаву К. (фрагмент): художественный фильм / автор сценария М. Львовский; режиссёр Н. Лебедев, Э. Ясан; оператор В. Миронов; композитор А. Журбин; в ролях: В. Шевельков, Н. Горшкова, Н. Журавлёва, В. Сидоров и др.; киностудия «Ленфильм». – Санкт-Петербург. – (1 ч 12 м): цв., зв. – Загл. с титул. экрана. – Фильм вышел в 1979 г. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео. – Режим доступа: https://numl.org/.537501, свободный.
5. Легенда номер 17: художественный фильм, основанный на реальных событиях о хоккеисте Валерии Харламове / авторы сценария: М. Местецкий, Н. Куликов, Н. Лебедев; режиссёр Н. Лебедев; продюсеры: Л. Верещагин, А. Златопольский, Н. Михалков и др.; оператор И. Хартович; композитор Э. Артемьев; в ролях: Д. Козловский, О. Меньшиков и др.; киностудии: ТриТэ, Россия-1, Фонд кино. – Росссия. – (2 ч 14 м): цв., зв. – Загл. с титул. экрана. – Фильм вышел в 2013 г. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео. – Режим доступа: https://numl.org/.637501, свободный.

МОДУЛЬ 2.3. ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН И АНАЛИЗ ЭМОЦИЙ

Видеоматериалы:

1. Девчата: комедийный художественный фильм по одноимённой повести Бориса Бедного / автор сценария Б. Бедный; режиссёр Ю. Чулюкин; оператор Т. Лебешев; композитор А. Пахмутова; в ролях: Н. Румянцева, Н. Рыбников; киностудия «Мосфильм». – Москва: киностудия «Мосфильм». – Москва: ЗАО «Киновидеообъединение „Крупный план“». – (1 ч 32 м): чёрно-белый, зв. – Загл. с титул. экрана. – Фильм вышел в 1961 г. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео.
2. Перед экзаменом: художественный телефильм по рассказу Виктории Токаревой «Инструктор по плаванию» / автор сценария В. Токарева; режиссёр-постановщик В. Криштофовия; оператор-постановщик В. Трушковский; художник-постановщик С. Бржестовский; композитор В. Храпачев; звукооператор Ю. Горецкий; в ролях: О. Жулина, И. Кваша и др.; киностудия им. А. Довженко. – Киев, Украина: киностудия «Мосфильм». – Москва: творческое объединение «Луч» киностудии художественных фильмов имени А. Довженко. – (1 ч 05 м): цв., зв. – Загл. с титул. экрана. – Фильм вышел в 1977 г. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео. – Режим доступа: https://numl.org/.927501, свободный.

МОДУЛЬ 4.1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ

Смеющийся бодхисаттва (в оригинале «Merci!»): короткометражный фильм / автор сценария и режиссёр Кристин Рабетт; продюсер Патрик Куинет; в ролях: Ян Хамменекер. – Бельгия. – (8 м): цв., зв. – Загл. с титул. экрана. – Фильм вышел в 2003 г. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео. – Режим доступа: https://numl.org/.037501, свободный.

Приложение № 2

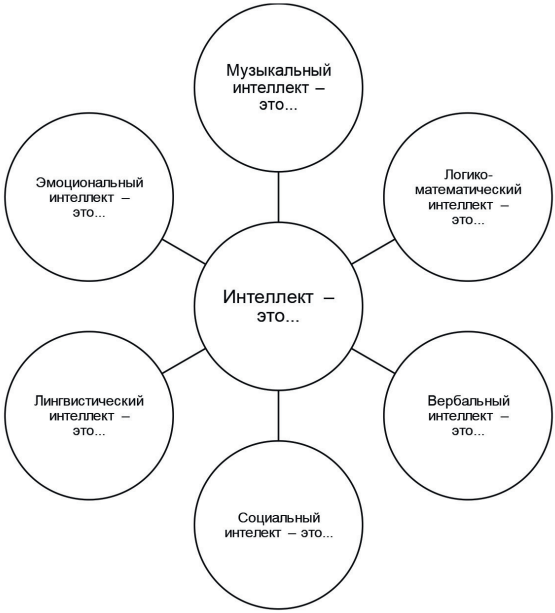
ЗАДАНИЯ[2]

МОДУЛЬ 1.1

Задание № 1 | Какие ассоциации у вас возникают на слова «эмоциональный» и «интеллектуальный»?

«Эмоциональный»	«Интеллектуальный»

Задание № 2 | Внимательно прослушайте информацию, кратко зафиксируйте на схеме свои представления о содержании разных видов интеллекта. На основании этой информации самостоятельно сформулируйте собственное определение эмоционального интеллекта и запишите его в Рабочей тетради.



[2] Рабочая тетрадь «Эмоциональный интеллект: вместо или вместе?» представлена на странице 209.

Задание № 3| Просмотрите видеоролик «Трудное положение» (Приложение № 2, модуль 1.1). Заполните таблицу: кто из героев эмоциональный, кто интеллектуальный, кто эмоционально-интеллектуальный? Запишите результаты своих размышлений в Рабочей тетради.

Разделитесь на подгруппы. Сейчас вы получите тексты – прочитайте их и нарисуйте свою ветку карты на половинке листа ватмана. Затем представители от каждой подгруппы выйдут к доске и соединят свои ветки, получив общую интеллектуальную карту.

Источники информации для составления интеллектуальной карты:

1. История. Основные теории.
   1.1. Сущность понятия и основные теории эмоционального интеллекта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.405601, свободный. – Загл. с экрана.
2. Культура и эмоции.
   2.1. Карузо, Д., Сэловей, П. Эмоциональный интеллект руководителя. – СПб.: Питер, 2017. – С. 51 – 54.
   2.2. Шабанов, С., Алёшина, А. Эмоциональный интеллект. Российская практика. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – С. 72 – 78.
3. Возможности развития.
   3.1. Чад-Мень Тан. Ищи в себе. – М.: АСТ, 2017. – С. 29 – 46.
   3.2. Карузо, Д., Сэловей, П. Эмоциональный интеллект руководителя. – СПб.: Питер, 2017. – С. 19 – 60.
4. Признаки.
   4.1. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. – С. 75 – 84.
   4.2. 10 признаков высокого эмоционального интеллекта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.

org/.305601, свободный. – Загл. с экрана.

4.3. Шабанов, С., Алёшина, А. Эмоциональный интеллект. Российская практика. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

5. Нейрофизиологические основы.

5.1. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. – С. 21 – 39.

5.2. Шабанов, С., Алёшина, А. Эмоциональный интеллект. Российская практика. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – С. 72 – 78.

Задание № 5 | Ответьте на вопросы:

1. На ваш взгляд, как правильно обозначать эмоциональный интеллект: EI или EQ?
2. Различаются ли понятия «эмоциональность», «проявление эмоций», «эмоциональный интеллект»?
3. Верно ли, что у экстравертов ЭИ выше?

Задание № 6 | Соберите триаду: эмоция – стимул для выживания – мотивация к действию.

Эмоция	Стимул для выживания	Мотивация к действию
Страх	Беги, там опасность!	Действовать сейчас, чтобы избежать негативных последствий
Гнев	Борись!	Бороться с неправильным и несправедливым
Печаль	Помогите, мне больно!	Обратиться к другим за помощью и поддержкой
Отвращение	Не ешьте, там яд!	Показать, что вы не можете принять что-то
Интерес	Давайте исследуем	Вдохновлять окружающих на исследования и учёбу
Удивление	Внимание!	Привлечь внимание людей к чему-то неожиданному и важному
Принятие	Оставайся с группой в целях безопасности	Показать другому человеку: «Я люблю тебя, ты – один из нас»
Радость	Давайте сотрудничать!	Повторить событие

Задание № 7 | Каждый из вас получит печатный текст или видеофрагмент. Внимательно прочитайте (просмотрите). Ваша задача – прислушаться к себе, проанализировать своё состояние и ответить на вопросы: какой факт наибольшим образом задел вас? Какие мысли по этому поводу у вас возникли? Испытали ли вы по этому поводу какие-то физические ощущения? Можете ли вы сказать, какая это эмоция? Опишите свои размышления в Рабочей тетради на 7-й странице в таблице «Дневник эмоций».

Материалы для выполнения задания:

1. Акт доброты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.505601, свободный. – Загл. с экрана.
2. Асадов Э. Распахну своё сердце настежь (стихотворение), ролик [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.605601, свободный. – Загл. с экрана.
3. Известнейший онколог, доктор Макс, летел на конференцию с докладом (стихотворение) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.705601, свободный. – Загл. с экрана.
4. Как одежда влияет на восприятие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.805601, свободный. – Загл. с экрана.
5. Особенная любовь без границ [Электронный ресурс]. – Режим доступа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.905601, свободный. – Загл. с экрана.
6. Пейзажи в банке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.015601, свободный. – Загл. с экрана.
7. Слепому подарили краски [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.115601, свободный. – Загл. с экрана.
8. Видеоролик «Воробей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.215601, свободный. – Загл. с экрана.
9. Видеоролик «Школьные годы в СССР» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.415601», свободный. – Загл. с экрана.

10. Видеоролик «#ЖИТЬ – Великие Русские» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.515601, свободный. – Загл. с экрана.
11. Мультфильм «Подарок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.615601, свободный. – Загл. с экрана.
12. Видеоролик «Этого мужчину пригласили на ТВ-шоу…» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.715601, свободный. – Загл. с экрана.
13. Фрагмент из кинофильма «Мамы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.815601, свободный. – Загл. с экрана.
14. Мотивация из кинофильма «Легенда» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.637501, свободный. – Загл. с экрана.
15. Фрагмент кинофильма «Легенда» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.915601, свободный. – Загл. с экрана.
16. Фрагмент кинофильма «Движение вверх» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.025601, свободный. – Загл. с экрана.
17. Зимняя Олимпиада завершена [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.125601, свободный. – Загл. с экрана.

Задание № 8 | Вытяните вслепую одну из карточек. Ваша задача – изобразить действие, связанное с эмоцией, отображённой на доставшейся вам карточке. Задача остальных – угадать эмоцию.

Интерес	Страх	Радость
Печаль	Гнев	Принятие
Отвращение	Удивление	Безмятежность
Тревога	Настороженность	Изумление

Задание № 9 | На 11-й странице Рабочей тетради нарисованы четыре треугольника, обозначающие 4 базо-

вые эмоции: страх, гнев, печаль и радость. Подпишите треугольники и под каждым напишите всё, что вы ощущаете от момента появления эмоции до её наивысшего проявления.

Задание № 10 | Составление «Эмоционального словаря» (совместная работа). Проанализируйте 4 базовых эмоции (страх, гнев, печаль и радость) и выделите чувства, которые относятся к одной и той же эмоции, но выражают разные степени её интенсивности. Распределите эти чувства на шкале: самая высокая степень – 3; средняя степень – 2; эмоциональное состояние, с которого начинается эмоция – 1.

Страх				
0 %	1	2	3	100 %
Гнев				
0 %	1	2	3	100 %
Печаль				
0 %	1	2	3	100 %
Радость				
0 %	1	2	3	100 %

Задание № 11 | Посмотрите видеоролик «Эмоциональный интеллект» (Приложение № 1, модуль 1.1). Ваша задача – отследить, сколько времени уходит на то, чтобы справиться с эмоцией. Какие средства задействуются, чтобы справиться с импульсивным реагированием?

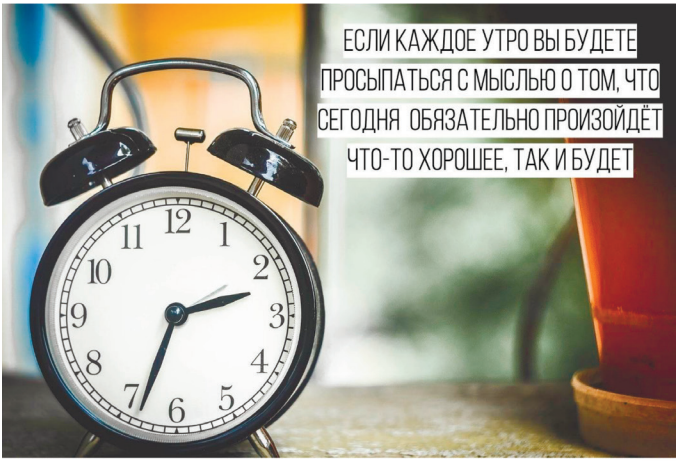
Задание № 12 | Посмотрите видеоролик «Ты мои ботинки почистила?» (Приложение № 1, модуль 1.1). Проанализируйте механизм осознавания эмоций других людей.

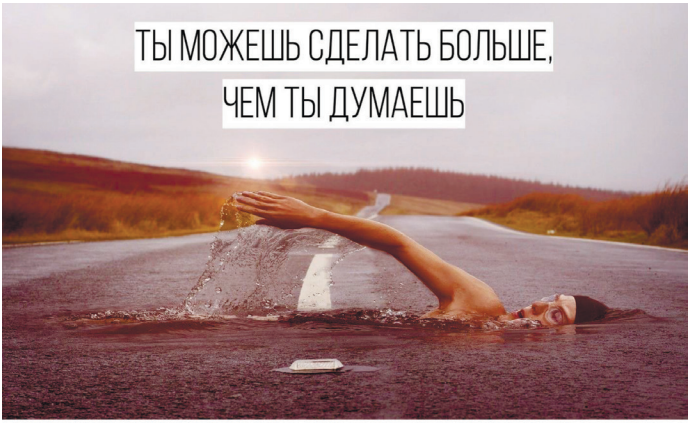
Домашнее задание «Фотокросс эмоций». В течение дня сделайте не менее 5 фотоснимков людей, испытывающих различные эмоции. Попытайтесь понять, что это за эмоция. Если есть возможность – уточните у героя снимка, какую эмоцию он испытывал на самом деле и в связи с чем.

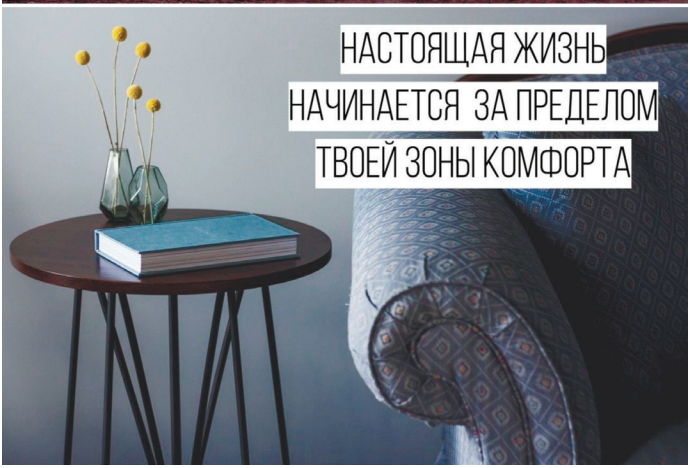
МОДУЛЬ 1.2

Задание № 1 | Перед вами разрезанные картинки. Всего картинок было пять, каждая из них разрезана на несколько фрагментов. Пусть каждый из вас вытащит по одному фрагменту. Ваша задача – собрать целиком ту картинку, часть которой вам досталась. В результате у нас получится пять картинок – пять подгрупп.

Обсудите в своей подгруппе получившиеся картинки. Какие личностные смыслы вы в них видите?




ТЫ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ БОЛЬШЕ,
ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ


НАСТОЯЩАЯ ЖИЗНЬ
НАЧИНАЕТСЯ ЗА ПРЕДЕЛОМ
ТВОЕЙ ЗОНЫ КОМФОРТА

Задание № 2 | Каждая из подгрупп получит сейчас по три распечатанных текста. Прочитайте их и ответьте на вопросы:

- Что значит управлять эмоциями?
- Почему важно управлять эмоциями?
- Каковы ключевые принципы управления эмоциями?

Тексты для выполнения задания:

- Карузо, Д., Сэловей, П. Эмоциональный интеллект руководителя. Как развивать и применять. – СПб.: Питер, 2017. – С. 101 – 111.
- Шабанов, С., Алёшина, А. Эмоциональный интеллект. Российская практика – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – С. 188 – 204.

Задание № 3 | Ответьте на вопросы анкеты и на основании результатов попробуйте определить свои самые сильные и самые слабые стороны.

Анкета для выполнения задания:

- Карузо, Д., Сэловей, П. Эмоциональный интеллект руководителя. Как развивать и применять. – СПб.: Питер, 2017. – С. 266 – 301.

МОДУЛЬ 1.3

Задание | Упражнение «ОВД» (Опора – Вертикаль – Дыхание).

Сядьте удобно, зафиксируйте опору, расслабьтесь. Выпрямите спину, держите её прямой, но не напрягайтесь. Послушайте своё дыхание: медленный вдох – медленный выдох.

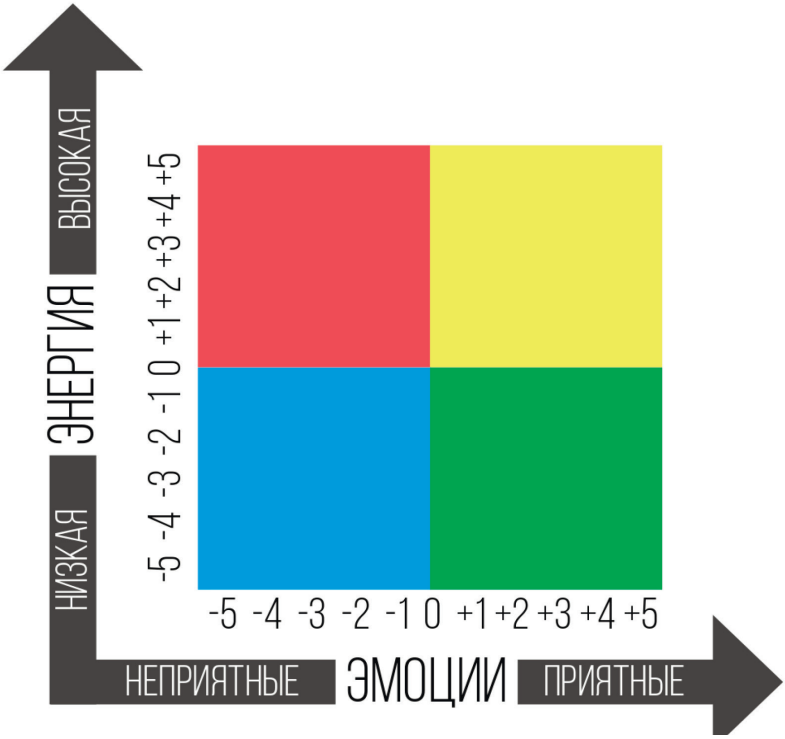
МОДУЛЬ 2.1

Задание № 1. Индикатор эмоций | В основе этого инструмента лежит оценивание своего эмоционального состояния по двум параметрам: позитивность и энергия. По оси x откладывается степень позитивности (приятности эмоций): от неприятных эмоций до приятных. По оси y – уровень энергии: от низкого уровня до высокого.

Оцените своё актуальное эмоциональное состояние по этим двум параметрам: позитивно-

сти и энергии. Сделав это, вы найдете точку в одном из четырёх квадратов:

1. Эмоции в красном квадрате характеризуются как неприятные и высокоэнергетические, например, злость, тревога.
2. Эмоции в синем квадрате обычно неприятны и характеризуются низким уровнем энергии – сюда входят такие эмоции, как скука, печаль.
3. Эмоции в зелёном квадрате – приятные и низкоэнергетические, включают принятие, безмятежность и доверие.
4. Эмоции в жёлтом квадрате приятные и высокоэнергетические. Это восхищение, радость и восторг.



Таким образом вы увидите характеристики своего актуального настроения.

Задание № 2. Кейс про тётю Машу

Разделитесь, пожалуйста, на 4 подгруппы.

Представьте себе, что однажды вечером вы получаете сообщение следующего содержания: «Еду. Встречайте завтра на вокзале в 6 утра. Тётя Маша».

Сейчас каждая подгруппа вытянет карточку, на которой обозначена эмоция, которую вы испытали, попав в описываемую ситуацию. Что бы вы делали в таком случае? Назовите 5 своих действий. Расскажите о них всей группе, а участники будут угадывать, какую эмоцию вы испытали. На выполнение задания вам даётся 7 минут.

Карточки:

Страх	Радость
Злость	Печаль

Задание № 3. Дневник эмоций

Ведение дневника – это эффективный способ проверять своё эмоциональное состояние и практиковать навыки эмоционального интеллекта. Ведение дневника помогает ежедневно анализировать свои эмоции и записывать мысли о причинах их возникновения, способах управления и выражения. Зафиксируйте в «Дневнике эмоций» несколько своих эмоций.

Дата	Время	Основная эмоция	Интенсивность (0 – 5)	Дополнительная эмоция	Интенсивность (0 – 5)	Комментарии (причина, ситуация и т. д.)

Задание № 4. Театр эмоций

Каким образом я понимаю, что чувствуют другие? Благодаря телу и речи. Тело – это мимика, жесты, поза, походка, движения. Речь – это громкость, темп, интонация, лексика.

Покажите эмоции с помощью одного или нескольких средств – вербальных и невербальных. Одни показывают, другие угадывают.

Прочитайте приведённое ниже стихотворение Самуила Маршака с разными эмоциями.

Апрель, апрель!
На дворе звенит капель.
По полям бегут ручьи,
На дорогах лужи.
Скоро выйдут муравьи
После зимней стужи.
Пробирается медведь
Сквозь густой валежник.
Стали птицы песни петь,
И расцвёл подснежник.

Произнесите какую-нибудь простую фразу «из разного эмоционального состояния» и при этом отслеживайте ваши внутренние реакции.

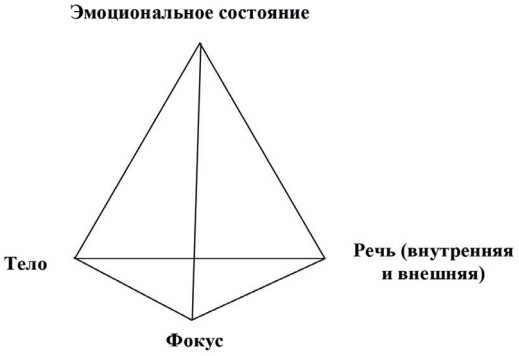
МОДУЛЬ 2.2

Задание № 1. Комплимент соседу

Выразите комплимент кому-нибудь из участников группы.

Задание № 2. Техника «Пирамида эмоциональных состояний»

Вспомните, в чём состоит различие между эмоциями и эмоциональными состояниями. Каким образом эмоциональное состояние проявляется в теле, речи и фокусе? Как можно управлять эмоциональным состоянием через тело, речь и фокус?



Сейчас на примере предложенных кейсов вам нужно проработать возможность управления эмоциональным состоянием.

Рассматривая ситуацию, запишите эмоцию, в которой вы бы находились изначально. Сейчас вам нужно из данной эмоции перейти в иную, более продуктивную, которая поможет выйти из сложившейся ситуации. Запишите цепочку эмоций, благодаря которым вы пришли к продуктивной эмоции.

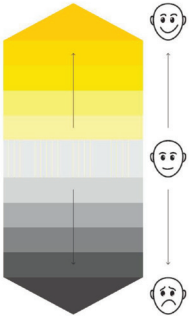
Кейс № 1. Представьте, что вы готовили важную презентацию по работе в течение недели, но накануне вечером вы понимаете, что перепутали тему. Презентация состоится завтра утром.

Кейс № 2. Представьте, что ваш ребёнок долго готовился к отборочному просмотру на песенный конкурс. Сегодня утром он говорит вам, что больше никогда не будет петь.

Кейс № 3. Курьер доставил вам домой большую посылку в красивой упаковке. Отправитель просил не называть его имя.

Задание № 3. Техника «Термометр эмоций»

Отметьте, пожалуйста, на шкале термометра своё эмоциональное состояние (область положительных значений – приятные состояния: чем выше по шкале, тем они сильнее; область отрицательных значений – неприятные состояния: чем ниже по шкале, тем они сильнее). После этого разбейтесь на пары и путём «передвижения по шкале» обсудите, как можно изменять своё состояние.



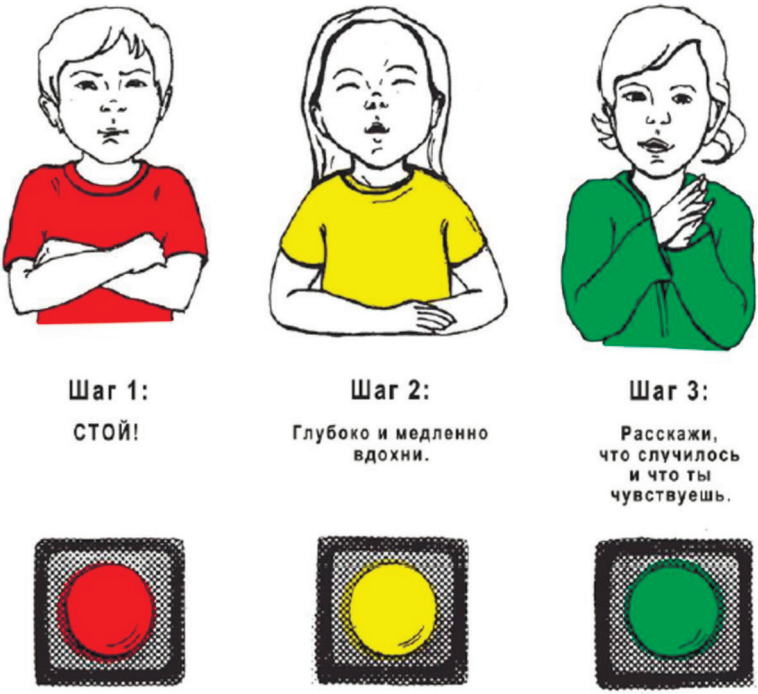
Задание № 4. Техника «Светофор»

Подумайте вслух и устно обдумайте этапы при возникновении проблемы. Моделирование проблемы может выглядеть так:

«Я думаю, что у меня проблема. Я расстроен, потому что мне предстоит многое сделать сегодня, но у меня недостаточно времени. Я очень расстроен. Мне нужно остановиться и успокоиться, чтобы подумать (здесь вы могли бы указать на красный цвет и продемонстрировать, как можно успокоиться).

Хорошо, теперь я спокойнее: что можно сделать? (Здесь укажите на жёлтый цвет.)

Может быть, я смогу составить список всего, что я мог бы сделать, и тогда я смогу решить, что действительно важно сделать сегодня, – это звучит как хорошая идея (укажите на зелёный цвет). Я думаю, что я попробую именно его!».



Задание № 5. Техника «Укрощение дракона»

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 в бланке.

Мой активатор	Мои эмоции	Моя типичная реакция	Эффективная реакция

Задание № 6. Эмоциональный переключатель

Сейчас кто-то из вас выйдет к доске и получит короткий текст примерно из 8 предложений. Затем вам нужно достать 8 эмоций и прочитать текст, последовательно меняя эмоции. Остальные участники будут угадывать эмоции.

Задание № 7. Эмоции и эффективная деятельность

Какой квадрат «Индикатора эмоций» является наиболее подходящим для определённого вида деятельности?

Красный	Жёлтый
Синий	Зелёный

Какие стратегии вы можете применить, чтобы «войти» в ту или иную эмоцию в каждом квадрате?

Красный	Жёлтый
Синий	Зелёный

Задание № 1. Игра «Здравствуйте!»

Встаньте лицом в круг плечом к плечу, ведущий выбирает водящего. Водящий идёт по внешней стороне круга и задевает плечом любого из игроков. После того, как это произойдёт, водящий и игрок бегут по внешней стороне круга в разные стороны. При встрече они должны пожать друг другу руки и сказать: «Здравствуйте». Далее водящий и игрок бегут дальше, чтобы занять то место, которое освободилось в круге. Выигрывает тот, кто успевает занять место. Второй игрок становится водящим.

Задание № 2. Упражнение «Ситуация – эмоция»

Вспомните, пожалуйста, ситуацию из вашей жизни, вызвавшую у вас какую-то эмоцию (1 мин.). Теперь по кругу: пусть каждый расскажет соседу справа свою ситуацию, а тот попытается угадать, какую эмоцию испытывал говорящий в этой ситуации.

Задание № 3. Практикум «Оценка и факт»

Психолог Маршалл Розенберг назвал язык, который не разрушает, язык поддержки, языком Жирафа. Догадываетесь, почему? У Жирафа длинная шея, которая позволяет ему видеть дальше остальных. Про какого человека говорят, что он не видит дальше собственного носа? А кого называют дальновидным? А ещё у Жирафа самое большое сердце из млекопитающих. Про кого говорят: «У него большое сердце»?

Задание № 4. Я-высказывание

Разбейтесь на пары и вытяните по карточке (по одной на пару). Ваша задача – сформулировать «Я-высказывания», которые были бы уместны в описанной ситуации. Схема «Я-высказывания» представлена на 33-й странице Рабочей тетради.

Карточка с примером ситуации

На работе вам с коллегой поручили общий проект. Вы сделали свою часть, а он, ссылаясь на занятость, так и не выполнил своих обязательств. Вам предстоит несколько бессонных ночей, так как все сроки уже прошли. Что вы скажете коллеге?

МОДУЛЬ 3.1

ЛИСТ НАБЛЮДЕНИЯ

Тема занятия:
Количество часов:
Целевая аудитория:

Этапы занятия	**Используемые приёмы и методы**	**Цель использования** (как работает приём?)

Что вызвало наибольший интерес?	**Какие остались вопросы?**

МОДУЛЬ 3.2

Технологическая карта

Тема	
Цель	
Задачи	
Категория участников	
Количество участников	
Оборудование	
Хронометраж тренинга по этапам	

Ход тренинга			
Этап и время	Действия тренера	Действия участников	Ресурсное обеспечение

МОДУЛЬ 4.1

Задание № 1| Вспомните, какие эмоции вы испытывали сегодня до того, как пришли на занятия. Запишите в Рабочих тетрадях названия эмоций и вызвавшие их обстоятельства.

Задание № 2| Возьмите каждый по одной карточке, на которых написано одно и то же предложение. Ваша задача – прочитать это предложение с разными эмоциями. Старайтесь, чтобы эмоции не повторялись. Группа угадывает, какая эмоция прозвучала, называя её.

Задание № 3| Запишите в Рабочих тетрадях свои ответы на вопрос: какие чувства я хочу испытывать на занятиях по программе каждый день? Затем поделитесь на подгруппы и обсудите в них ответы каждого из участников.

Задание № 4| Запишите в Рабочих тетрадях свои ответы на вопросы: какие чувства я не хочу испытывать на занятиях? Что меня более всего раздражает? Что я могу сделать для того, чтобы эти чувства не возникали? Как можно избежать их? Затем поделитесь на подгруппы и обсудите в них ответы каждого из участников.

Задание № 5| В подгруппах вспомните, пожалуйста, все способы конструктивного обхождения с эмоциями, которые придумала группа в ходе предыдущих упражнений, и творчески представьте их на листе ватмана. Одна подгруппа – «Позитивные эмоции на наших занятиях»; вторая – «Что делать, чтобы все участники нашей группы испытывали позитивные эмоции на занятиях»; третья – «Как управлять нежелательными формами поведения в нашей группе».

МОДУЛЬ 4.2[3]

Задание № 1 | Составьте телеграмму эмоций в Рабочей тетради на 15-й странице. Телеграмма будет состоять из слов, начинающихся с букв, которые вы видите перед собой.

Задание № 2 | Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов. Все они начинаются со слова «что» и касаются ваших впечатлений о сегодняшнем дне. Задание нужно будет выполнить в Рабочей тетради на 7-й странице. Ответить можно на один или несколько вопросов.

Задание № 3 | Положите ладонь на 21-ю страницу Рабочей тетради и обведите её.

На контурах пальцев напишите впечатления о прожитом дне:

- М (мизинец) – мыслительный процесс. Какие знания и опыт вы сегодня получили?
- Б (безымянный палец) – близость цели. Что вы сделали сегодня, чего достигли?
- С (средний палец) – состояние духа. Какое настроение преобладало у вас сегодня?
- У (указательный палец) – услуга, помощь. Чем и кому вы сегодня помогли? Чем и кого порадовали?
- Б (большой палец) – бодрость, физическая форма. Каким было сегодня ваше физическое состояние? Что вы сделали для своего здоровья?

Задание № 4 | Подумайте, пожалуйста, и запишите ответы на 22-й странице Рабочей тетради: «Если бы я был волшебником, то в сегодняшнем дне я бы…»:

- исправил;
- сделал;
- добавил.

Задание № 5 | Заполните, пожалуйста, таблицу на 26-й странице Рабочей тетради.

---

[3] Рабочая тетрадь «Эмоциональный интеллект: вместо или вместе?» представлена на странице 209.

Придумайте эпиграф дня	
Выберите цвет, наиболее соответствующий вашему восприятию этого дня	
Нарисуйте символ дня	
Вспомните «цитату дня» – фразу, сказанную кем-либо из участников семинара	
Отметьте «изюминки» дня – наиболее ценные, с вашей точки зрения, мысли, слова, какие-то детали, полезные «мелочи»	
Чем вы можете сегодня гордиться?	
О чём вы сейчас сожалеете?	
Ваши впечатления о сегодняшнем дне в общем	

Задание № 6| Сочините, пожалуйста, синквейн[4] на 29-й страницей Рабочей тетради на основе изученного материала:

- 1-я строка – одно ключевое слово, определяющее содержание всего синквейна;
- 2-я строка – два прилагательных, которые можно отнести к этому ключевому слову;
- 3-я строка – три глагола, обозначающих действие;
- 4-я строка – короткое предложение, раскрывающее суть синквейна или отношение к нему;
- 5-я строка – синоним ключевого слова (существительное).

Задание № 7|

В Рабочей тетради на 35-й странице изображена ваза с цветами. Если вам понравился

[4] Синкве́йн (от фр. cinquains, англ. cinquain) – пятистрочная стихотворная форма, возникшая в США в начале XX века под влиянием японской поэзии. В дальнейшем стала использоваться в дидактических целях как эффективный метод развития образной речи. Ряд методистов полагают, что синквейны полезны в качестве инструмента для синтезирования сложной информации, в качестве среза оценки понятийного и словарного багажа учащихся.

сегодняшний день и вы узнали сегодня что-то новое, то закрасьте один или несколько цветов в вазе красным, если не понравился – голубым.

Можно предложить участникам более разнообразный спектр цветов: красный, жёлтый, синий.

В конце занятия следует напомнить, какому настроению какой цвет соответствует:

— красный – восторженное;
— оранжевый – радостное, тёплое;
— жёлтый – светлое, приятное;
— зелёный – спокойное;
— синий – неудовлетворённое, грустное;
— фиолетовый – тревожное, напряжённое;
— чёрный – упадок, уныние.

Задание № 8 | Напишите:

— 4 понятия, которые вы сегодня узнали;
— 3 факта, с которыми познакомились;
— 2 вопроса, на которые не нашли ответа;
— значимую для вас мысль сегодняшнего дня.

Задание № 9 | На 28-й странице Рабочей тетради напишите, пожалуйста, письмо себе.

Задание № 10 | Выполните, пожалуйста, задание «Ресторан» на 40-й странице Рабочей тетради.

Задание № 11 | Разделитесь на 6 групп. Каждой группе выдаётся один конверт.

1-я группа – конверт «Белая шляпа»: назовите последовательно события, которые с вами случились за время обучения по программе.

2-я группа – конверт «Красная шляпа»: назовите эмоции, которые возникали у вас последовательно за время обучения по программе.

3-я группа – конверт «Чёрная шляпа»: назовите моменты, ставшие самыми трудными для вас во время программы.

4-я группа – конверт «Жёлтая шляпа»: назовите плюсы, которые вы увидели за время занятий.

5-я группа – конверт «Зелёная шляпа»: запишите ваши предложения, которые могли бы дополнить, разнообразить, усовершенствовать нашу программу.

6-я группа – конверт «Синяя шляпа»: придумайте слоган, который будет наиболее точно отражать содержание программы для вас.

Процедура состоит из трёх этапов:

1. **Работа по кругу.** Каждая группа в течение двух минут отвечает на вопрос, записанный на конверте. Ответ записывается на листе бумаги и кладётся в конверт. После звукового сигнала группы по часовой стрелке передают свой конверт следующей группе. Получив новый конверт, группа не читает то, что было написано другими, а пишет свой вариант ответа на вопрос, написанный на конверте, и кладёт листок с ответом в конверт. Снова звучит сигнал, снова конверты меняют хозяев – и так до тех пор, пока каждая группа не ответит на вопросы всех шести конвертов и пока к группе не вернётся тот конверт, который достался им в самом начале.
2. **Работа с ответами, которые лежат в конверте.** Каждая группа достаёт все ответы из конверта, внимательно с ними знакомится, составляет общий ответ на вопрос, записанный на конверте, формулируя тем самым общее мнение группы. На это вам будет отведено 5 минут.
3. **Выступление группы.** Все группы представляют свои ответы всем участникам. Затем все материалы отдаются ведущему.

Приложение № 3

СХЕМЫ ДЛЯ МОДУЛЯ 1.1

Схема № 1. Эмоциональный интеллект – пересечение интеллекта и эмоций

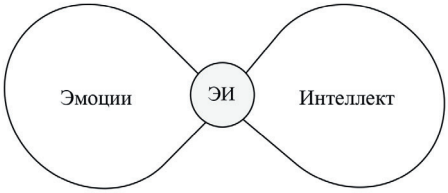


Схема № 2. Определения интеллекта

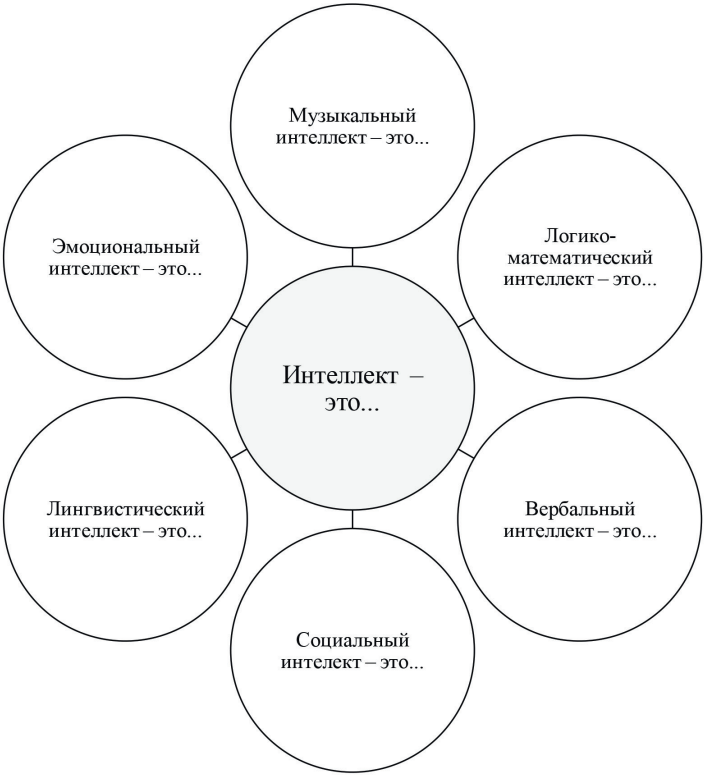


Схема № 3. Четыре ветви ЭИ

Схема № 4. Интеллект-карта

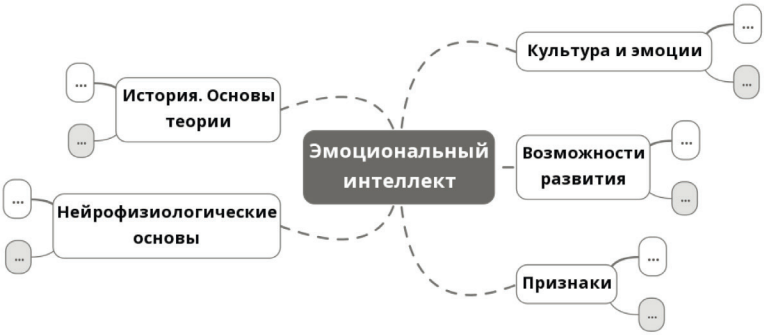


Схема № 5. Импульсивная ветка эмоций

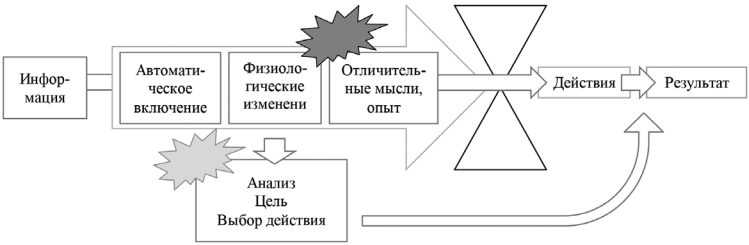


Схема № 6. Осознавание эмоций

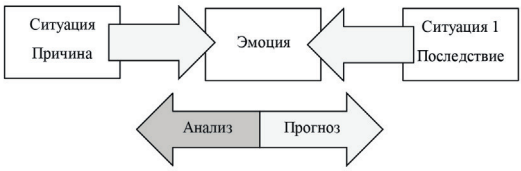


Схема № 7. Осознание эмоции

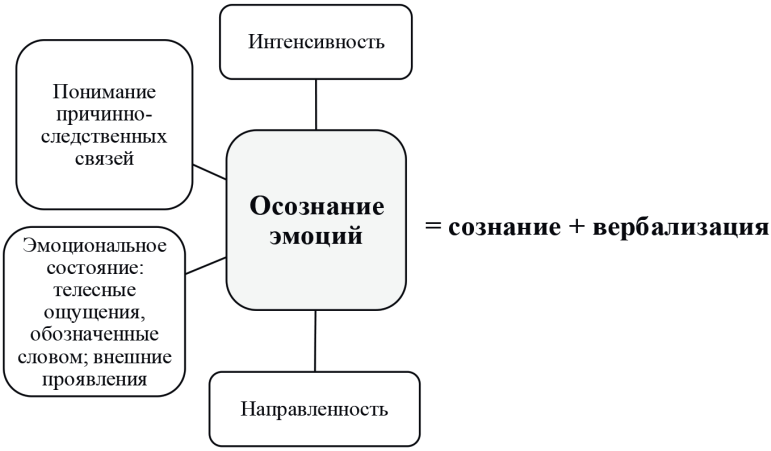


Схема № 8. Понимание эмоций других

Взаимодействие людей реализуется на двух уровнях – логическом и эмоциональном.

Если вы инициатор коммуникации и хотите реализовать какие-то свои цели, помните, для другого человека значения имеют не ваши намерения, а ваши действия!

Схема № 9. Эмоциональный термометр

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Интерес			Ожидание			Настороженность			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Безмятежность			Радость			Восторг			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Принятие			Доверие			Восхищение			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тревога			Страх			Ужас			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Растерянность			Удивление			Изумление			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Грусть			Печаль			Горе			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Скука			Неудовольствие			Отвращение			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Досада			Злость			Гнев			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Смущение			Стыд			Вина			

Приложение № 4

Материалы для ведущего

Пирамида логических уровней

Была разработана Робертом Дилтсом как обобщение идей, выдвинутых крупнейшими философами XX века, Грегори Бейтсоном и Бертраном Расселом. Модель логических уровней описывает структуру организации живой системы. Эти уровни в системе – как полочки, на которые разобран наш внутренний мир. Каждый уровень пирамиды влияет на другой с разной интенсивностью.

Пирамида состоит из 6 ступеней:

1. Окружение (где я? С кем?).
2. Действие (что я делаю?).
3. Способности (как я делаю?).
4. Убеждение (почему делаю? Зачем?).
5. Ценности (что важно для меня?).
6. Самоидентификация (кто я?).

Над всеми этими ступенями – миссия.

VUCA: с чем это едят и какая от этого польза?[5]

Натан Беннетт (Nathan Bennett) – профессор колледжа Робинсона при Университете штата Джорджия.

Джи Джеймс Лемуан (G. James Lemoine) – докторант бизнес-колледжа Шеллера Технологического института Джорджии.

В последнее время всё чаще можно услышать загадочное, похожее на заклинание словечко: VUCA. Это акроним английских слов «volatility» (нестабильность), «uncertainty» (неопределённость), «complexity» (сложность) и «ambiguity» (неоднозначность), а по сути – крик отчаяния: «Мир сошёл с ума!». Однако осторожнее с понятием. Дело в том, что за ним стоят четыре разных проблемы, требующие разных действий. Зачастую возникает соблазн использовать это слово, чтобы заранее отказаться от попыток рациональ-

[5] VUCA: с чем это едят и какая от этого польза? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.480011, свободный. – Загл. с экрана.

но подойти к решению: мол, если в мире, где правит хаос, ничего ни понять, ни предсказать нельзя, зачем тратить силы на разработку стратегии и планирование? Однако это не так. На самом деле в нашем нестабильном, неопределённом, сложном и неоднозначном мире многое можно просчитать и предусмотреть. Надо только разобрать VUCA на четыре части.

10 профессиональных навыков, которые будут нужны в 2020 году[6]

Всемирный экономический форум в Давосе в 2016 году запомнился особым вниманием к вопросам образования и развития как залогу решения гуманитарных проблем, которые есть сегодня и будут возникать в дальнейшем.

Для сравнения аналитики Форума представили таблицу: какие навыки были актуальны для успешной карьеры в 2015 году и какие будут важны в 2020.

2015	2020
1. Комплексное решение проблем	1. Комплексное решение проблем
2. Координация действий с другими	2. Критическое мышление
3. Управление людьми	3. Креативность
4. Критическое мышление	4. Управление людьми
5. Взаимодействие, ведение переговоров	5. Координация действий с другими
6. Контроль качества	6. Эмоциональный интеллект
7. Сервис-ориентация	7. Составление суждений и принятие решений
8. Составление суждений и принятие решений	8. Сервис-ориентация
9. Активное слушание	9. Взаимодействие, ведение переговоров
10. Креативность	10. Когнитивная гибкость

При том, что всё больше механической работы передаётся машинам, всё больше процессов в работе автоматизировано, креативность пока что несвойственна искусственному интеллекту, а значит, принятие важных решений и реагирование на быстрое изменение обстановки остаётся за человеком, и помочь выбрать лучший вариант может именно творческий подход к делу.

[6] 10 профессиональных навыков, которые будут нужны в 2020 году [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.680011, свободный. – Загл. с экрана.

Эмоция – субъективные реакции человека на воздействие внешних и внутренних раздражителей, отражающие в форме переживаний их личную значимость для субъекта и проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия.

Эмоциональное состояние – переживания человеком своего отношения к окружающей действительности и к самому себе в определенный момент времени, относительно типичные для этого человека; от эмоций отличается длительностью, может зависеть не только от выполняемой деятельности, но и от поступков, от самочувствия и т. п.

Настроение – достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов.

Чувства – эмоциональный процесс человека, отражающий субъективное оценочное отношение к реальным или абстрактным объектам.

Эмоциональный интеллект – это чётко определяемая и измеряемая способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, воспринимать эмоции, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений. Понятие «эмоциональный интеллект» ввели в научную терминологию профессора Йельского университета и университета Нью-Гемпшир П. Саловей, Дж. Майер и Д. Карузо.

Модель способностей эмоционального интеллекта Дж. Майера, П. Саловея, Д. Карузо основана на нескольких ключевых идеях. Из области исследований интеллекта взята идея о том, что интеллект включает прежде всего способность к абстрактному мышлению. Из области исследований эмоций и чувств взята идея о том, что эмоции – это сигналы, которые передают привычные и легко распознаваемые значения. Например, радость – сигнал принятия или единения с другими; злость в общем отражает факт наличия препятствий на пути к достижению целей; страх возникает при столкновении с угрозой и т. д. Идея о том, что по крайней мере некоторые основные эмоции универсальны, основывается, помимо прочего, на обширных исследованиях основных выражений эмоций на лицах у людей и представителей родственных им видов.

Структура эмоционального интеллекта

Идентификация эмоций – умение распознавать эмоциональные сигналы с помощью выражения лица и других проявлений.

Использование эмоций в решении задач – умение грамотно направлять эмоции на стимулирование умственной деятельности и решение задач.

Понимание и анализ эмоций – умение определять причины эмоций, предугадывать, как эмоциональные состояния меняются со временем, а также понимать сложные эмоции и чувства.

Управление эмоциями – умение регулировать реакции в ответ на эмоциональные стимулы в рамках конкретной ситуации или задачи.

Базовые эмоции (Р. Плутчик):

— злость – страх;
— радость – печаль;
— доверие – отвращение;
— удивление – интерес.

Способы распознавания эмоций другого:

1. Вербальный (слова).
2. Паравербальный (интонация, тембр, громкость).
3. Невербальный (поза, жесты, мимика).
4. Через понимание своих эмоций.

Алгоритм управления своими эмоциями:

1. Осознать, определить эмоцию.
2. Воссоздать цель.
3. Снизить интенсивность.
4. Перейти в другое эмоциональное состояние.
5. Алгоритм управления эмоциями другого.
6. Распознать, определить эмоцию.
7. Воссоздать цель.
8. Присоединиться.
9. Воздействовать на ценности и перевести в другое состояние.

Ненасильственное общение

Ненасильственное общение (ННО) – термин, введённый Маршаллом Розенбергом в книге «Язык жизни». Категория базируется на идее, что каждый человек способен к сопереживанию. Идея охватывает три аспекта коммуникации – самоэмпатию, эмпатию, честное самовыражение.

Язык Волка	Язык Жирафа
Диагнозы, осуждения, ярлыки, анализ, критика, сравнения и т. д.	Не даёт оценок, не обвиняет, не требует и не угрожает
Оценка с точки зрения награды/наказания (т. е. поведение человека заслуживает награды или наказания)	«Жирафы» объективны в своём видении и понимании своих чувств и потребностей, а также чувств и потребностей других людей

Язык Волка	Язык Жирафа
Требования (отрицание возможности выбора у человека, желание наказать тех, кто не выполняет требования)	«Жирафы» применяют эмпатию и стремятся сделать не только свою жизнь, но и жизнь окружающих замечательной
Отрицание возможности выбора или ответственности («пришлось», «должен», «предполагалось, что ты», «меня заставили» и т. д.)	–

Четыре основных компонента:

1. Наблюдение (факт). Ключевым навыком здесь является наблюдение без оценивания. Есть нечто или происходит нечто, что может нам нравиться или не нравиться. Важно это констатировать так, как есть.
2. Эмоции. На этом этапе мы фокусируемся на эмоциях, ощущениях, которые вызваны происходящим. К этим своим чувствам и эмоциям по поводу происходящего мы тоже относимся безоценочно, мы лишь наблюдаем за этим и фиксируем в сознании.
3. Потребности. Теперь мы определяем потребности, связанные с нашими эмоциями. После осознания этих трёх компонентов становится возможным честно и ясно выразить свои чувства.
4. Просьба. Следующий этап – выражение просьбы, пожелания, но ни в коем случае не требования к собеседнику.

Пример: «Когда ты громко разговариваешь (наблюдение), я начинаю злиться (эмоция), потому что дома мне хочется тишины (потребность). Говори, пожалуйста, потише (просьба)».

«Я-высказывание» как форма личной ответственности

Мы испытываем некие эмоции или чувства, а затем выражаем (или не выражаем) их. Можно замкнуться в себе и подавить свои чувства. Можно дать им волю, что тоже не всегда может закончиться достойно и хорошо (об этом мы говорили, когда вспоминали разные способы управления своими эмоциями). Почему не всегда получается справиться со своими эмоциями или чувствами? Например, в сильной эмоции гнева (и других интенсивных эмоциях) мы не можем влиять на ситуацию. А как можно изменить ситуацию? Есть способ выразить свои эмоции и чувства, не обидев другого и повлияв на ситуацию. Этот способ называется «Я-высказывание».

События бывают разные, но за наши эмоции и чувства отвечаем только мы. Вместо того, чтобы обвинять кого-то, мы можем рассказать о своих чувствах. Это не вызывает раздражения и помогает решить проблему.

Схема «Я-высказывания»: «Когда _____(действие другого),_____я чувствую (мне)_____, и я хочу (я считаю)_____».

Влияние эмоций на эффективность деятельности

Если вы хотите, чтобы ученики находились в правильном настрое и эмоциональном состоянии, обдумайте следующие вопросы:

1. Какой вид деятельности или её содержание я запланировал(а)?
2. Как я хочу, чтобы учащиеся ощущали себя на этом уроке?
3. Как я могу управлять эмоциями своих учеников?
4. Что ещё можно попробовать, если данная система не сработает (музыка, стихи, визуализация и дыхательные упражнения)?
5. Подумайте, какие эмоции являются наиболее полезными для различных видов учебной деятельности. Например: «Жёлтый квадрат „Индикатора“ – подходит творческая, креативная деятельность, совместная работа в группе, уроки, связанные с научными открытиями, победами. Красный квадрат „Индикатора“ – подходит для обсуждения темы или написания убедительного эссе, в котором ученики могут отстаивать свою точку зрения; обсуждения ситуаций несправедливости в литературе или жизни. Соревнования также эффективно проводить в данных эмоциях. Синий квадрат „Индикатора“ – подходит для оценки собственного или чужого труда с критической точки зрения, уроков и дискуссий, на которых ученики могут лучше сопереживать персонажам или сверстникам. Зелёный квадрат „Индикатора“ – подходит для такой деятельности, как изучение новой сложной темы, чтение или самостоятельные письменные работы».

Действия – это то, что мы делаем. Вы можете видеть, что я сижу и говорю с вами, а я могу видеть, что вы пишете что-то в своих тетрадях. Всё это – поведение или действия. На занятиях мы очень часто говорим о поведении, потому что иногда нам надо изменить его, чтобы достигнуть определенной цели. Иногда мы рассматриваем неприятные для себя ситуации, и мы должны научиться вести себя по-другому, чтобы справляться с ними. Наши действия могут быть результатами наших эмоций: под влиянием эмоций мы совершаем и те действия, о которых можем пожалеть потом, которые помешают достижению цели. Поэтому нужно уметь работать со своими эмоциями, лучше осознавать их и учиться управлять ими, т. к. наши эмоции влияют на наши мысли, действия и поведение.

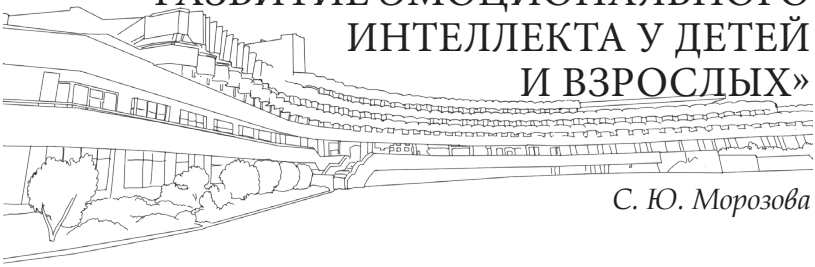
Вопросы:

1. Какие примеры действий можете привести вы?

2. Что в своём поведении вам хотелось бы изменить?
3. Вспомните схему: эмоции – действия – результат.
4. Разминка «Эмоциональное состояние».
5. Раздайте участникам карандаши 4 цветов «Индикатора эмоций»: красный, синий, жёлтый, зелёный. Дайте задание: «Определите своё эмоциональное состояние и сгруппируйтесь по цветам. А теперь вспомните какую-нибудь песню вашего цвета и исполните её хором. И снова определите цвет своего эмоционального состояния. Если оно изменилось – перегруппируйтесь. Только что вы испытали на себе один из способов управления эмоциями».

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ В ПОМОЩЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ «РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ»



С. Ю. Морозова

Рефлексия – одно из ключевых качеств современного человека, которое позволяет сделать его деятельность осознанной.

При этом в российском обществе заметен дефицит организационной культуры в целом и рефлексивной культуры в частности. В том числе и в образовании. Включается ли рефлексия в структуру занятий? Хорошо ли развиты механизмы обратной связи в преподавании? Находят ли педагоги в своей интенсивной работе время на обсуждение произошедшего (если только занятие не является открытым или конкурсным уроком)? Наверное, сегодня рано говорить о том, что рефлексивный подход стал школьной повседневностью, а не некоторой педагогической экзотикой и инновацией. Не случайно многие педагоги недооценивают рефлексию, считают её вклю-

чение в занятия напрасной тратой времени и сил, разговорами ни о чём и не по делу.

Мы показываем возможность систематического использования рефлексии на примере введения в образовательный процесс рабочих тетрадей.

Рабочая тетрадь (Приложение № 1) представляет собой многофункциональное средство обучения, являющееся одновременно как средством преподавания, так и средством учения. Рабочую тетрадь можно применять на любом этапе образовательной деятельности. Современная Рабочая тетрадь, отвечая вызовам времени, своей структурой, содержанием, стратегией работы с информацией должна пробуждать мотивацию к процессу обучения и непрерывному образованию, быть универсальной, воспитывающей, инициирующей творчество в соавторстве с учителем.

Рабочие тетради (Навигаторы, Дневники, Журналы и пр.) в нашем случае служат для фиксации индивидуального образовательного маршрута участника смены или программы, осознанного отслеживания его прохождения и анализа полученных результатов.

Для преодоления личностно-профессиональных трудностей при прохождении программы «Проектирование, разработка и реализация образовательных продуктов по развитию эмоционального интеллекта у детей и взрослых», стимулирования и раскрытия субъектного потенциала участников программы в области эмоциональной сферы был введён особый модуль «Рефлексивный круг». Он проходил ежедневно в конце учебного дня в течение 1-2 академических часов при освоении программы. При помощи Рабочей тетради участники программы получали возможность задавать себе «неудобные» вопросы, искать оптимальные варианты поведения в различных ситуациях, проживать опыт совместного решения проблем.

На отдельных страницах Рабочей тетради можно вести записи по теме программы, работать с инструментами по развитию эмоционального интеллекта («Эмоциональный термометр», «Индикатор эмоций», «Пирамида логических уровней Р. Дилтса» и пр.).

Рабочая тетрадь программы «Развитие эмоционального интеллекта у детей и взрослых» является эффективным дидактическим инструментом в помощь освоения её содержания. Методическое осмысление организации работы с ней обобщено в статье А. А. Мальцева «Рефлексивные инструменты в процессе образовательной деятельности (из опыта ВДЦ „Океан“)»[1] и презентовано педагогическому сообществу в мастер-классе «Рефлексивные инструменты в процессе образовательной деятельности» (С. Ю. Морозова, А. А. Мальцев).

[1] Ознакомиться со статьёй можно на странице 231.

Приложение № 1

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Страница 1 (обложка)

Страница 2

Содержание Тетради участника программы

Дни занятий	Тема
1-й день	Введение в программу
	Рефлексивный круг
2-й день	Эмоциональный интеллект и его структура
	Рефлексивный круг
3-й день	Идентификация и понимание эмоций
	Рефлексивный круг
4-й день	Эмоциональная гибкость
	Рефлексивный круг
5-й день	Техники по управлению эмоциями
	Рефлексивный круг
6-й день	Эмоциональный интеллект и академическая успешность
	Рефлексивный круг
7-й день	Понимание причин и анализ эмоций
	Рефлексивный круг
8-й, 9-й день	Погружение в практику
	Рефлексивный круг
10-й, 11-й день	Разработка и презентация образовательных продуктов
	Рефлексивный круг

Страница 3

Введение в программу

Запишите название эмоции и что её вызвало

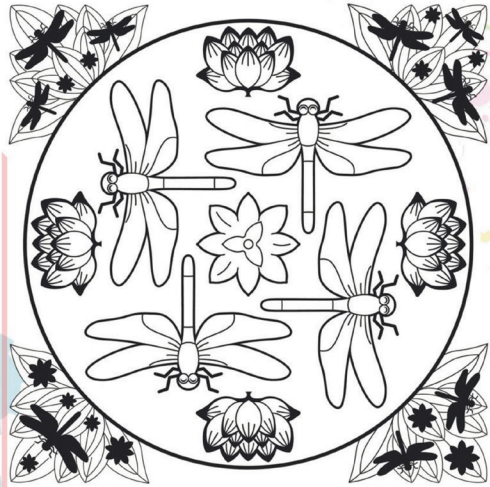
Страница 4

«Путеводитель эмоций»

Какие эмоции и чувства я хочу испытывать?	Что делать?	Какие эмоции я не хочу испытывать?	Как управлять некомфортными эмоциями и чувствами?

Страница 5

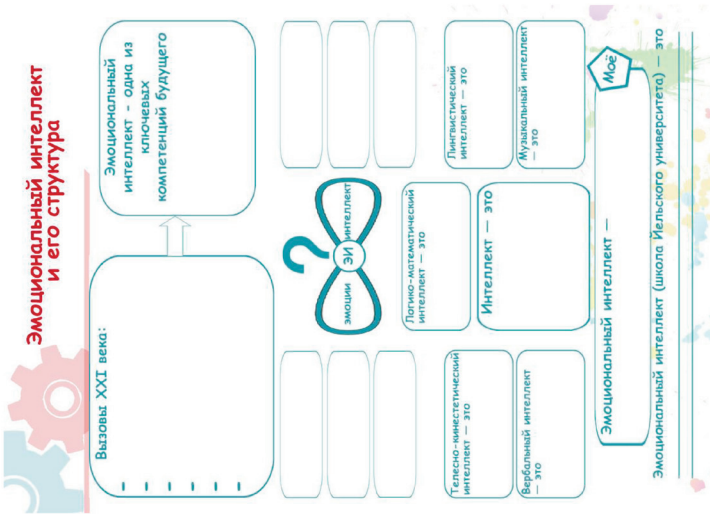
Упражнение для распознавания эмоций



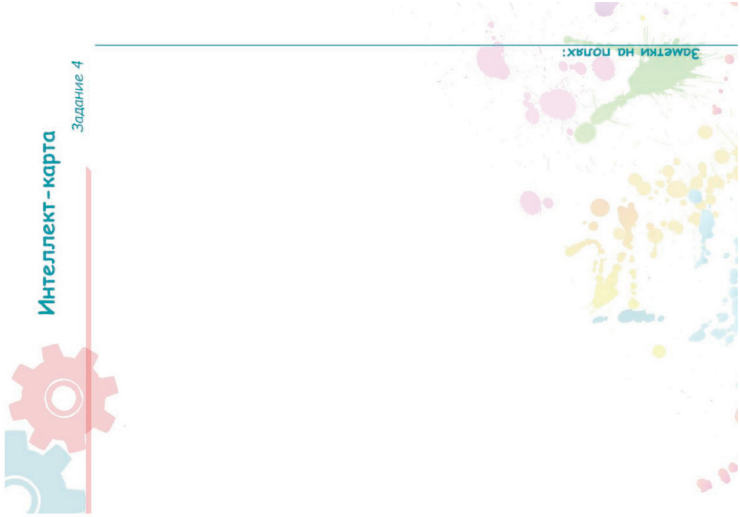
Инструкция:
1. Раскрасьте картинку.
2. Установите приложение Quiver на свой телефон.
3. Используя приложение посмотрите на картинку.
4. Запишите те эмоции, которые вы испытали.

Страница 6

Страница 7



Страница 8



Задание 3

	Эмоциональный	Интеллектуальный	Эмоционально-интеллектуальный
Кто?			
На основании каких признаков?			

Четыре ветви ЭИ

Заполните схему:

ЭИ

Мои особые заметки

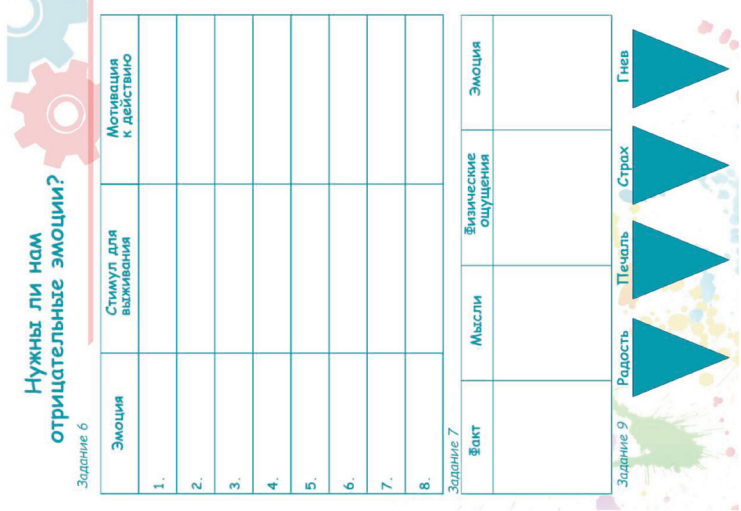
Страница 9

Интеллект-карта

Задание 4

Заметки на полях:

Страница 10



Задание 6

Нужны ли нам отрицательные эмоции?

Эмоция	Стимул для выживания	Мотивация к действию
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

Задание 7

Факт	Мысли	Физические ощущения	Эмоция

Задание 9

Радость Печаль Страх Гнев

Страница 11

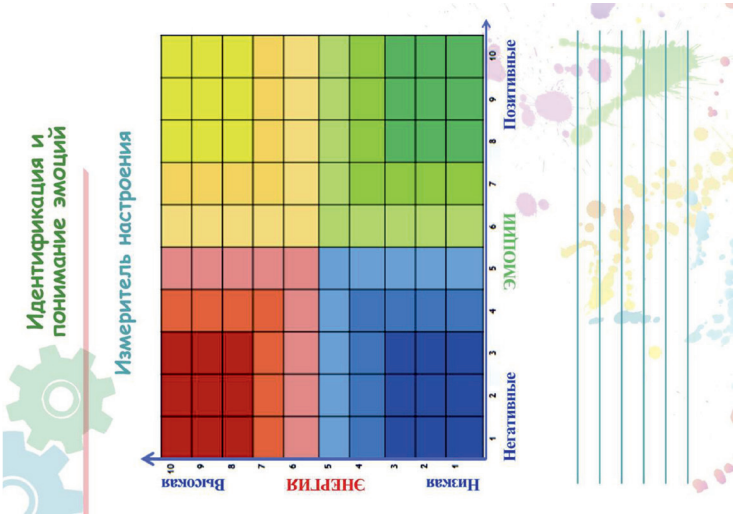
Кластер «Эмоции»

Эмоции

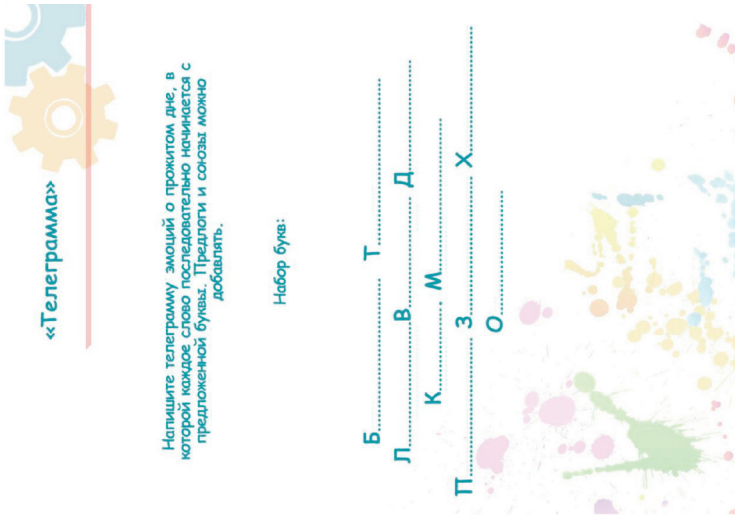
Страница 12

Страница 14

Страница 13



Страница 16



Страница 15

«Дневник эмоций»

Дата	Время	Основная эмоция	Интенсивность (0–5)	Дополнительная эмоция	Интенсивность (0–5)	Комментарии (причина, ситуация и т. д.)

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕРМОМЕТР

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Интерес			Ожидание			Настороженность			
Безмятежность			Радость			Восторг			
Принятие			Доверие			Восхищение			
Тревога			Страх			Ужас			
Растерянность			Удивление			Изумление			
Грусть			Печаль			Горе			
Скука			Неудовольствие			Отвращение			
Досада			Злость			Гнев			
Смущение			Стыд			Вина			

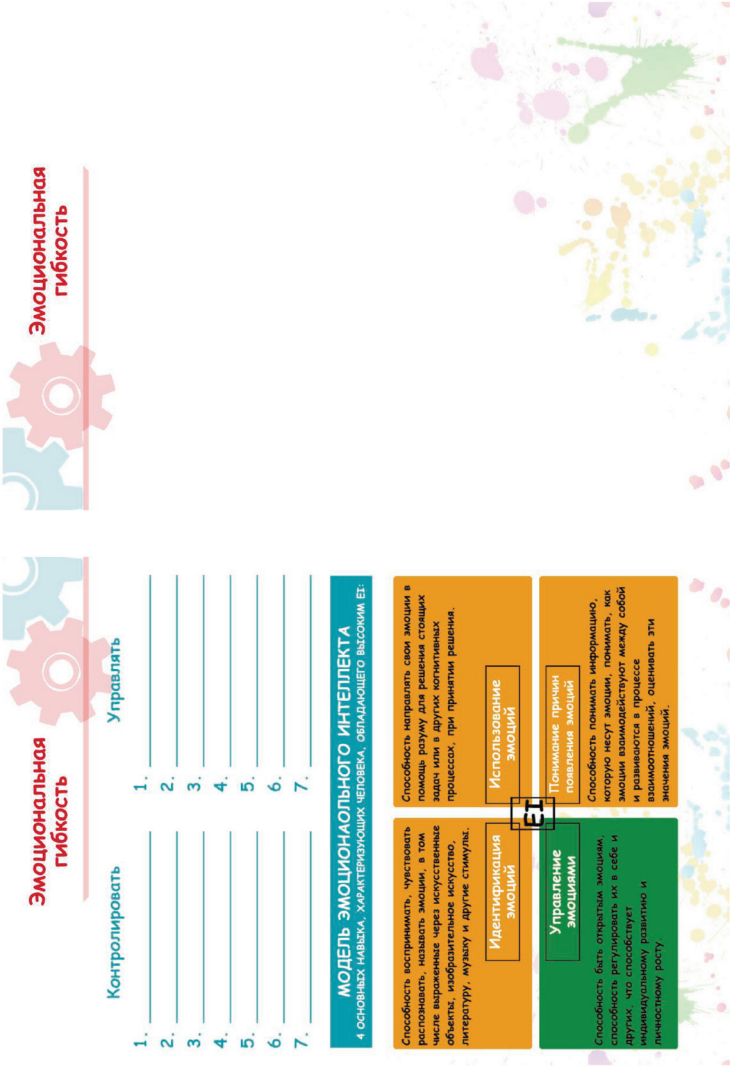
Страница 17

«Всё в моих руках»

Инструкция:
1.Положите ладонь на страницу и обведите её.
2.На каждом пальце вашего отпечатка поделитесь впечатлениями о прожитом дне.

М (мизинец) — мыслительный процесс. Какие знания и опыт я сегодня получил?
Б (безымянный палец) — близость цели. Что я сегодня сделал и чего достиг?
С (средний палец) — состояние духа. Каким было сегодня моё преобладающее настроение и состояние духа?
У (указательный палец) — услуга, помощь. Чем и кому я сегодня помог? Чем и кого я сегодня порадовал?
Б (большой палец) — бодрость, физическая форма. Каким было моё физическое состояние сегодня? Что я сделал для своего здоровья?

Страница 18

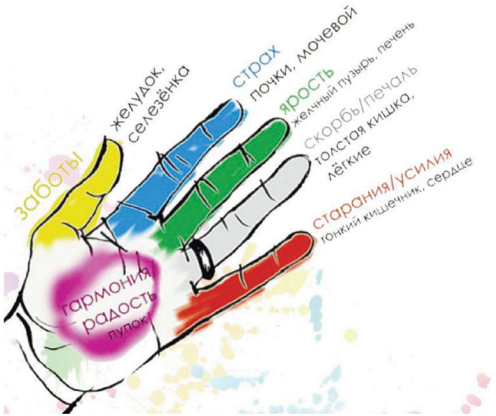


Страница 19

Страница 20

5 Минут на каждый пальчик

Оказывается, пальцы рук — это главные «генераторы» страхов, тревоги, раздражительности и неуверенности в себе. Массируя или легонько сжимая их, вы не только избавляетесь от негативных эмоций, но и способствуете улучшению состояния определённых органов тела.



Страница 21

«Если бы я был волшебником»

«Если бы я был волшебником, то в сегодняшнем дне я бы...»

...исправил

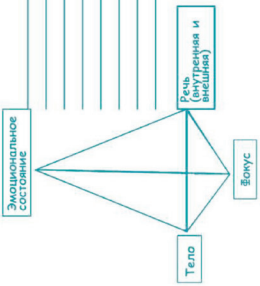
...сделал

...добавил

Страница 22

Техники по управлению эмоциями

Пирамида эмоциональных состояний



Страница 23

Влияние музыки

№ мелодии	Ощущение в теле	Эмоция

Техника «Укрощение дракона»

Подумайте над вашими активаторами эмоций. Как вы обычно реагируете на них? Какая реакция на эти активаторы эмоций будет более эффективной?

Мой активатор	Мои эмоции	Моя типичная реакция	Эффективная реакция

Страница 24

Эмоции и эффективная деятельность

Какой квадрат Индикатора является наиболее подходящим для определённого вида деятельности?

Красный	Жёлтый
Синий	Зелёный

Какие стратегии Вы можете применить, чтобы войти в ту или иную эмоцию в каждом квадрате?

Красный	Жёлтый
Синий	Зелёный

Страница 25

«Мыслеобраз дня»

Придумать эпиграф дня	
Выбрать цвет, наиболее соответствующий восприятию этого дня	
Нарисовать символ дня	
Вспомнить «цитату дня» — фразу, высказанную кем-либо из участников семинара	
Отметить «изюминки» дня — наиболее ценные с личной точки зрения: мысли, слова, какие-то детали, полезные «мелочи»	
Чем Я могу сегодня гордиться	
О чём Я сейчас сожалею	
Мои общие впечатления	

Страница 26

Страница 28

Страница 27

«Синквейн»

Синквейн — это пятистрочная строфа:
1-я строка — одно ключевое слово, определяющее содержание синквейна;
2-я строка — два прилагательных, характеризующих данное понятие;
3-я строка — три глагола, обозначающих действие в рамках заданной темы;
4-я строка — короткое предложение, раскрывающее суть темы или отношение к ней;
5-я строка — синоним ключевого слова (существительное).

Страница 29

Понимание причин и анализ эмоций

Страница 30

Алгоритм осознания эмоций

Опишите 8 базовых эмоций по данному алгоритму, пользуясь таблицей ниже. Сам факт осознания и фиксации того, что происходит внутри нас, вырабатывает навык определения эмоций.

Эмоция	Проявление: действие	Проявление: ощущение в теле	Проявление: реакция окружающих	Стимулы (причины возникновения)

Страница 31

Оценка или факт?

Наблюдение или оценка	Свой вариант
Позавчера Петя сердился на меня безо всякой причины	
Вчера вечером Люся грызла ногти, когда смотрела телевизор	
Когда мы договаривались на какой фильм пойти, ребята не стали спрашивать моего мнения	
Мой отец — хороший человек	
Моя мама слишком много работает	
Вася Иванов агрессивен	
На этой неделе меня ни разу не спросили ни на одном уроке	
Мой младший брат часто не чистит зубы	
Подружка сказал мне, что в жёлтом я плохо выгляжу	
Когда я разговариваю с бабушкой, она только и делает, что жалуется	

Страница 32

Схема «Я – высказывания»

Когда _____ (действие другого)
_____, я чувствую (мне)
_____, и я хочу (я считаю)
_____.

Страница 33

На этом листе можно порисовать, пока слушаешь особенно скучную лекцию

Страница 34

«Букет настроения»

Закрасть цветы теми цветами, которые, как вы считаете больше подходят к сегодняшнему дню.

Страница 35

Лист наблюдения занятия, направленного на развитие эмоционального интеллекта

Тема занятия/количество часов:

Целевая аудитория:

Этапы занятия	Используемые приёмы и методы	Цель использования (как «работает» приём?)

Что вызвало наибольший интерес?

Какие остались вопросы?

Страница 36

Лист наблюдения занятия, направленного на развитие эмоционального интеллекта

Тема занятия/количество часов:

Целевая аудитория:

Этапы занятия	Используемые приёмы и методы	Цель использования (как «работает» приём?)

Что вызвало наибольший интерес?

Какие остались вопросы?

Страница 37

Лист наблюдения занятия, направленного на развитие эмоционального интеллекта

Тема занятия/количество часов:

Целевая аудитория:

Этапы занятия	Используемые приёмы и методы	Цель использования (как «работает» приём?)

Что вызвало наибольший интерес?

Какие остались вопросы?

Страница 38

Страница 39

Страница 40

Разработка образовательного продукта

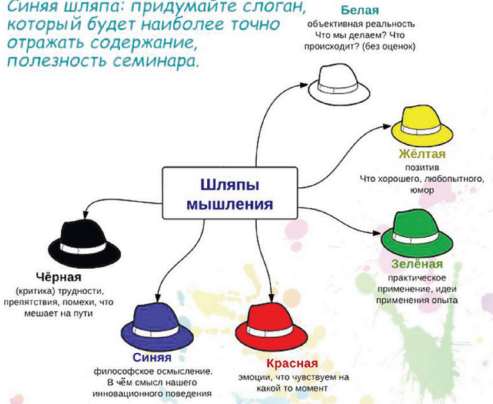
Технологическая карта

Тема:			
Цель			
Задачи			
Категория участников		Количество участников	
Оборудование			
Хронометраж тренинга по этапам			
Ход занятия			
Этап и время	Что делает ведущий?	Что делают участники?	Ресурсное обеспечение, необходимое оборудование, раздаточный материал, видеофрагменты, презентация и прочее обеспечение

Страница 41

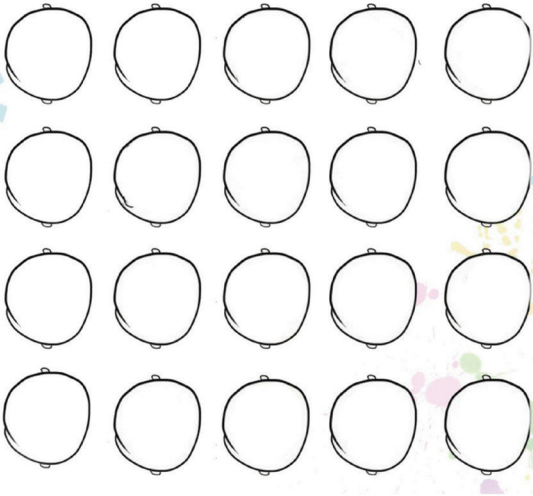
«6 шляп» Эдварда де Боно

Белая шляпа: назовите последовательно факты, которые с вами случились в рамках программы.
Красная шляпа: назовите все эмоции по поводу прожитых дней.
Чёрная шляпа: назовите самые трудные моменты, возникшие с вами во время семинара.
Жёлтая шляпа: назовите все плюсы, которые вы увидели во время семинара.
Зелёная шляпа: запишите ваши предложения, которые могли бы дополнить, разнообразить, усовершенствовать программу семинара.
Синяя шляпа: придумайте слоган, который будет наиболее точно отражать содержание, полезность семинара.



Страница 42

Зарисовывайте в пустых смайликах те эмоции, которые вы испытывали в течение каждого дня семинара



Страница 43

Команда отдела повышения квалификации и аттестации педагогических кадров ВДЦ «Океан»:
Дехаль Светлана Георгиевна, начальник отдела;
Косолапова Юлия Викторовна, методист;
Илюхина Марина Сергеевна, методист;
Морозова Светлана Юрьевна, методист;
Мальцев Александр Андреевич, методист
Телефон: +7 (423) 230-42-29
E-mail: nms@okean.org

Программа реализуется при поддержке Лаборатории по созданию образовательных продуктов «Навыки XXI века» Благотворительного фонда «Вклад в будущее» Сбербанка России.

Страница 44

А. А. МАЛЬЦЕВ

РЕФЛЕКСИВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ИЗ ОПЫТА ВДЦ «ОКЕАН»)

Аннотация: автор убеждён, что рефлексивные занятия необходимы в рамках организации продуктивной образовательной среды, когда через понимание себя, своей личности и личности окружающих тебя людей выстраивается эффективное восприятие содержания любого материала.

Ключевые слова и фразы: рефлексия, сопровождение, рабочая тетрадь, образовательная деятельность, методики.

Процесс образовательной деятельности направлен на формирование важнейшей компетенции личности – умения учиться, которое является фундаментом для личностного развития обучающихся. Одно из важнейших средств формирования умения учиться – рефлексия.

Рефлексия – (от позднелатинского reflexio – обращение назад) в педагогическом энциклопедическом словаре трактуется как размышление, самонаблюдение, самопознание [2]. В психологии это форма теоретической деятельности человека, направленная на осмысление своих собственных действий и их законов. Так, В. В. Давыдов видел смысл рефлексии в раскрытии сущности своих знаний через анализ и обобщение. В. А. Сластёнин считает рефлексию важнейшим и необходимым компонентом в структуре инновационной деятельности. По М. В. Кларину, рефлексия включает в себя построение умозаключений, обобщений, аналогий.

Автору более близкая позиция А. В. Хуторского, который ввёл понятие «образовательная рефлексия» и рассматривает её как вид деятельности [3]. Цели рефлексии – вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности: её смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты [1].

Всероссийский детский центр «Океан» в своей практике широко использует различные инструменты рефлексивной деятельности в рамках образовательных программ. Для комфортной фиксации результатов рефлексии у участников образовательной деятельности и создания продуктивной среды обучения в рамках программ «Время действовать», «Юный дипломат», «„Океан“ – территория возможностей», «Территория креатива», «Эмоции и интеллект: вместо или вместе?» были разработаны различные дневники, блокноты, навигаторы, что является своего рода рабочими тетрадями, одной из целей которых было развитие навыков рефлексии участников тематических смен.

Рабочая тетрадь – учебное пособие, имеющее особый дидактический аппарат, способствующий самостоятельной работе учащегося над освоением учебного предмета. Она представляет собой многофункциональное средство обучения, являющееся одновременно как средством преподавания, так и средством учения. Рабочую тетрадь можно применять на любом этапе образовательной деятельности. Она позволяет преподавателю установить «обратную связь» с обучающимися, понять эффективность проделанной работы, требует от обучающегося активных мыслительных действий и позволяет развить самостоятельность как профессиональное и личностно-значимое качество.

Рабочая тетрадь современного вида должна включать в себя не только особую мотивацию обучения, но и соответствовать вызовам времени, быть универсальной: создавать условия для формирования личности с высоким уровнем культуры, ориентировать на непрерывное образование, развивать общечеловеческие ценности, формировать метапредметные навыки у участника образовательной деятельности. Её структура с заданиями и вопросами, источниками должна быть направлена на «сотворчество» и «соавторство».

Методики рефлексивной практики, включённые в содержание рабочих тетрадей и сопровождающие блок занятий «Рефлексивный круг», позволяли преодолеть личностно-профессиональные трудности обучающихся при прохождении программ, стимулировали и раскрывали субъектный потенциал участников программ, способствовали осмыслению каждого прожитого дня в рамках программы и одновременно обучали участников программы рефлексивным техникам для будущего использования в личной деятельности.

В рамках занятий «Рефлексивного круга» участники использовали такие инструменты рефлексии, как ответы на вопросы «ЧТО?» (увидел, услышал, задал вопросы, понял и т. д.), «Если бы я был волшебником, я бы…» (исправил, сделал, добавил и т. д.), «Когда я итожу то, что прожил…» (что изменилось во мне? самое значимое событие программы? какие трудности я преодолел? соответствуют ли мои ожидания полученным результатам? и т. д.); рефлексивные приёмы «Телеграмма», «Синквейн», «4-3-2-1» Л. В. Рождественской; методики «Письмо себе», «Всё в моих руках», «Плюсы и минусы», «Мыслеобраз дня», «Моя команда», «Букет настроения», «6 шляп» Эдварда де Боно.

Данная подборка инструментов позволяет продуктивно выстраивать рефлексивные занятия. Через эти занятия реализуются цели рефлексии:

- выявление уровня эмоционального состояния участников образовательной деятельности, (устанавливается эмоциональный контакт с группой, выявляется уровень удовлетворённости её работой в течение образовательного дня либо занятия);
- определение степени активности деятельности в течение дня, что позволяет понимать, насколько участник был вовлечён в образовательный процесс, помогает осмыслению способов и приёмов работы с учебным материалом, поиске более рациональных приёмов и организации дня;
- измерение осознанности усвоения содержания учебного материала, что позволяет корректировать занятия с учётом имеющегося опыта у участников программы, а также выявлять уровень осознания содержания пройденного и направлять на получение новой информации.

По форме организации представленные инструменты позволяют проводить рефлексивную деятельность в различных направлениях. Например, она может нести символический характер: когда участнику будет необходимо, он просто выставляет оценку с помощью различных символов (жетонов, картинок, карточек). Либо выстраиваться в формате устной беседы, когда обучающийся будет проявлять свои умения связно высказывать свои мысли и описывать свои эмоции. Или же фиксироваться письменно, что, как правило, занимает больше всего времени и является более уместной для подведения итогов целого блока занятий или прошедшего курса программы. Примечательно, что при использовании рабочих тетрадей представленные инструменты рефлексивной деятельности возможно использовать в нескольких направлениях одновременно.

Также следует отметить, что данные инструменты задействуют все формы организации рефлексивной деятельности, а именно:

коллективная, групповая, фронтальная, индивидуальная.

Опыт проведенных занятий показывает, что образовательная программа принимается участниками глубже, понимание материала выходит на новый уровень, ведь через занятие рефлексивной деятельности человек проживает повторно то, что он изучал в течение дня. Он осознаёт основные компоненты своей деятельность, понимает насколько получаемые им знания важны для него, пропуская их через свой жизненный опыт и самого себя, наделяя каждый день, занятие личностной эмоциональной окраской. Так же рефлексивные занятия помогают снимать эмоциональные нагрузки, создают условия для поддержки внутри коллектива. Внимание и понимание со стороны участников, особенно со стороны организаторов, их грамотно выстроенная поддержка, является значимым элементом эффективной организации образовательной деятельности.

Таким образом, мы понимаем, что рефлексивные занятия имеют большой образовательный потенциал, через осознания себя участник программы приходит к пониманию необходимости личностного развития. Рефлексивная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса и должна осуществляться во всех видах образовательной деятельности.

Список литературы

1. Карпов, А. В., Скитяева, И. М. Психология рефлексии. – М.: ИП РАН, 2002. – 304 с.
2. Педагогический словарь / авт.-сост.: В. И. Загвязинский и др.; под ред. В. И. Загвязинского, А. Ф. Закировой. – М.: Академия, 2008. – 343 с.
3. Хуторской, А. В. Дидактическая эвристика. Теория и технология креативного обучения. – М.: Изд-во МГУ, 2003. – 416 с.

С. Ю. МОРОЗОВА,
А. А. МАЛЬЦЕВ

МАСТЕР-КЛАСС «РЕФЛЕКСИВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Целевая аудитория:
педагогические работники.
Цели:
- развитие представлений о себе как о субъекте образовательного процесса;
- отработка навыков педагогической рефлексии.

СТРУКТУРА МАСТЕР-КЛАССА

1-й этап. Актуализация (работа в приложении Plickers)

Ведущий. Добрый день! Давайте познакомимся. У каждого из вас карточки с QR-кодами, каждой стороне квадрата соответствует свой вариант ответа (а, б, в, г). Я задаю вопросы, вы выбираете нужный вариант ответа и поднимаете карточку соответствующей стороной кверху.

1. Какую образовательную организацию вы представляете?
   а) Школа;
   б) образовательный центр;
   в) летний лагерь;
   г) организация дополнительного образования.
2. Какую должность вы представляете?
   а) Администратор;
   б) учитель;
   в) педагог дополнительного образования;
   г) другое.

3. Знаете ли вы о рефлексии и применяли ли рефлексивные инструменты в своей практике?
   а) Делаю это всегда;
   б) делаю это иногда;
   в) что-то слышал(а) об этом;
   г) ничего не знаю.

Ведущий подводит итоги, начиная со слов: «Итак, в нашей аудитории…».

Ведущий. Как мы видим, большинство уже слышало о рефлексии, и могут сами нам рассказать, что это такое.

2-й этап. Работа с понятием «рефлексия»

Подэтапы метода активного обучения «Алфавит».

1. Смыслотворчество.
2. Аналитический. Формулирование определения понятия «рефлексия».
3. Рефлексивный: зафиксировать состояние своего знания о понятии, насколько оно изменилось; определить причины этого состояния; оценить свою деятельность и важность метода для себя.

Ведущий. Мы вместе будем работать над понятием «рефлексия».

Сейчас мы вам предложим метод, который называется «Алфавит». Вы получите листы формата А5, на которых написана одна или несколько букв. Вам необходимо вписать в каждую строку с соответствующей буквы алфавита слова-ассоциации, начинающиеся с этой буквы и раскрывающие смысл изучаемого понятия «рефлексия».

Все слова вывешиваются на доске, участники их озвучивают, ведущий старается по этим словам, составить определение понятия «рефлексия». Или, озвучив все слова, говорит, что они все прекрасно подходят для этого понятия и выдаёт теоретическую часть.

Ведущий. Слово «рефлексия» буквально означает «обращение назад», «отражение». В

самом общем смысле «рефлексия» понимается как процесс самопознания субъектом своего внутреннего мира, психических актов и состояний.

Рефлексия необходима нам, людям XXI века, как сказал Павел Лукша, руководитель проекта «Атлас новых профессий», на конференции EdEx: «Осознанность – ключевая компетенция XXI века». Она позволяет развивать навык рефлексии, делать сознательный выбор, понимать особенности себя и окружающих. Она помогает концентрироваться на настоящем и при этом видеть будущее. Эта компетенция, которая делает нас более эффективными и, одновременно, более счастливыми, позволяет нам прислушиваться к себе и обеспечивать баланс и гармонию в собственной жизни.

Рефлексия нужна нам как педагогам: педагог XXI века – это человек, умеющий организовать рефлексивную деятельность, а значит, понимающий этот процесс и знающий его структурные элементы, формы, аспекты и прочее.

ФГОС общего образования декларирует организацию рефлексивных занятий для детей всех возрастов во всех типах образовательных организаций.

Ведущий предлагает участникам провести рефлексию по данному упражнению: зафиксировать состояние своего знания о понятии, насколько оно изменилось; определить причины этого состояния; оценить свою деятельность и важность метода для себя.

3-й этап. Работа с понятием «глубина рефлексии»

Есть ещё такое понятие, как «глубина рефлексии». Это степень осознанности внутреннего мира учителя, внутреннего мира ученика, мира деятельности ученика и учителя и устойчивых связей между этими мирами, т. е. проникновение, вложение миров друг в друга. Показателем глубины рефлексии является целостность восприятия учителя собственной профессиональной деятельности.

Упражнение «Три колпака». Играют двое. Ведущий говорит им, что у него есть три колпака – два белых и один красный, что он сейчас наденет каждому один из них, какой именно, они знать не будут, и, кто первый догадается, какой на нём, тот выиграл. Он надевает на обоих белые колпаки, и каждый начинает рассуждать: «На нём белый, значит, на мне тоже белый или красный». Дальше оба молчат. Наконец, один восклицает: «На мне белый!».

Ведущий просит того, кто первым сказал, пояснить, как он рассуждал.

«Раз другой молчит, – подумал я, – значит, он видит на мне не красный колпак, красный-то – один. Значит, на мне белый».

4-й этап. Работа с компонентами рефлексии

Цель: создание таблицы – соотнесение рефлексивных инструментов с компонентами рефлексии.

Во время озвучивания текста ведущий вывешивает на доску вертикально листы:

Компоненты рефлексии	Название приёма
«ЭМОЦИИ»: эмоциональное состояние участников	
«ФАКТЫ»: восстановление логики события во время занятий, успехи – трудности	
«ПРИЧИНЫ»: анализ причин тех или иных событий, удач – неуспехов – трудностей	
«ПЕРСПЕКТИВЫ»: что делать дальше, как использовать новые знания	

Ведущий. Рефлексия как психолого-педагогическая категория имеет определенную структуру, которая позволяет оценить эмоциональное состояние учащихся, восстановить логику событий во время занятия, сделать анализ тех затруднений, которые возникли, или успехов, которых удалось достичь, выявить причины этого, определить перспективы предстоящей деятельности, выбирать наиболее эффективные способы конструирования будущего.

Мы сейчас будем составлять матрицу рефлексивных приёмов, которые работают на тот или иной компонент рефлексии. Вот, например, упражнение «Телеграмма».

Участникам выдаются листы с буквами.

Ведущий. Напишите телеграмму-впечатление о прожитом дне, в которой каждое слово последовательно начинается с предложенной буквы. Предлоги и союзы можно добавлять.

Б	Т	К	В
Д	К	М	П
	З	Х	О

Участники зачитывают несколько телеграмм.

Ведущий. В зависимости от текста мы увидим, что этот инструмент работает и на эмоции, и на факты, и на причины, и,может быть, на перспективы. Проставляем плюсики в колонках нашей матрицы.

Можете написать свою телеграмму, чтобы продемонстрировать все эти структурные элементы.

5-й этап. Отработка рефлексивных навыков, актуализация собственного профессионального и личного опыта слушателей

Ведущий предлагает участникам назвать и кратко описать используемые рефлексивные инструменты, которые влияют на разные структурные элементы рефлексии.

Участники продолжают заполнять матрицу.

6-й этап. Фиксация рефлексии

Ведущий. Мы понимаем важность фиксации рефлексии. По словам Я. А. Пономарёва, рефлексия выступает одной из главных характеристик творчества. Человек становится для самого себя объектом управления, из чего следует, что рефлексия, как «зеркало», отражающее все происходящие в нём изменения, становится основным средством саморазвития, условием и способом личностного роста. Всё сказанное о зеркале вполне можно отнести к тем выработанным в культуре формам обращения «Я» на «самого себя», которые позволяют человеку повернуть «глаза зрачками в душу» (У. Шекспир): к живописному или словесному автопортрету, автобиографии, дневнику, письму и исповеди. Всё это – зеркала, с помощью которых человек становится объектом своего же восприятия и осмысления, развивает «умение многотрудной рефлексии на себя, других и эталонные образцы, добытые человечеством в процессе духовного развития» (В. Мухина [8]).

Как говорит Александр Лобок, «закончились шесть уроков, просто зафиксируйте по одному предложению картинки, которые зацепились в памяти. Если эта работа постоянно происходит, то формируется невероятной эффективности рефлексивное зеркало. Я всегда спрашиваю учителей: „Сколько детских фраз вы запомнили? Насколько эти фразы оказались интересными?“. Для меня это один из важнейших критериев оценки качества педагогического труда. Чем качественней педагог преподает, тем боль-

ше у него на уроке внутри тем будет появляться детских индивидуализированных реплик, которые захочется сохранить. Сохрани мою речь, что называется».

Для комфортной фиксации результатов рефлексии у участников образовательной деятельности и создания продуктивной среды обучения в рамках программ «Время действовать», «Юный дипломат», «„Океан“ – территория возможностей», «Территория креатива», «Эмоции и интеллект: вместо или вместе?» были разработаны различные дневники, блокноты, навигаторы, бортовые журналы. Все это является своего рода рабочими тетрадями, одной из целей которых было развитие навыков рефлексии участников тематических смен.

Результаты исследований по проблеме использования дневников в воспитании доказывают, что ведение дневника экономит время во время проведения занятий; дневник может использоваться как средство самовыражения и как приём активной концентрации внимания и воли; он приучает человека фиксировать события своей жизни и размышлять над ними; служит для развития самооценки; способен дать представление о динамике развития психологического состояния человека; содействует анализу деятельности и составлению полной программы самовоспитания. Запись в дневнике – результат рефлексии.

Ведущий знакомит участников мастер-класса с примерами Рабочей тетради и Навигатора.

7-й этап. Итоговая рефлексия. Метод «4-3-2-1»

Для того, чтобы понять, насколько эффективным было занятие, участники заполняют выданные таблицы, ведущий забирает их для анализа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьева, Т. 10 ключевых компетенций XXI века: чему учить и чему учиться? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.089901, свободный. – Загл. с экрана.
2. Василев, В. Рефлексия как прикладная проблема психологии // Культурно-историческая психология. – 2016. – № 3 – с. 217 – 225.
3. Косолапова, Ю. В. Развитие профессиональной рефлексии учителя в условиях повышения квалификации. – Саарбрюккен (Германия): LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012.
4. Лобок, А. Как побороть педагогические страхи? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.965601, свободный. – Загл. с экрана.
5. Новиков, Д. А., Чхартишвили, А. Г. Рефлексивные игры. – М.: СИНТЕГ, 2003.
6. Осухова Н. От зеркала до дневника: психотехники реконструкции образа Я // Развитие личности. – 2004. – № 4. – с. 142 – 160.
7. Понятие рефлексии и ее сущностью [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.075601, свободный. – Загл. с экрана.

М. С. ИЛЮХИНА

МАСТЕР-КЛАСС «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЕГО СТРУКТУРА»

Реализованные программы позволили утвердиться в том, что в профессиональном сообществе тема эмоционального интеллекта неизменно вызывает большой интерес, но не всегда есть возможность реализовать полную программу. Полученный и осмысленный опыт лёг в основу мастер-класса «Эмоциональный интеллект и его структура», направленного на формирование представления о феномене «эмоциональный интеллект» в практиках Всероссийского детского центра «Океан».

Цель: ознакомление педагогических работников с феноменом «эмоциональный интеллект» (далее – ЭИ).

Задачи:

- рассмотреть основные определения эмоционального интеллекта;
- изучить структуру эмоционального интеллекта;
- познакомить с методами и техникам развития эмоционального интеллекта.

Категория участников: педагогические работники образовательных учреждений.

Количество участников: до 20 человек.

Оборудование: проектор, ноутбук, колонки, флипчарт, бумага для флипчарта, маркеры.

Общее время – 2 академических часа.

Хронометраж мастер-класса

Вводная часть:

— оргмомент, трансляция темы и задач тренинга – 5 минут.

Основная часть:

— знакомство с теориями и понятиями ЭИ – 15 минут;
— упражнения и активности на идентификацию эмоций – 15 минут;
— упражнение на понимание эмоций – 10 минут;
— упражнение на использование эмоций – 10 минут;
— видео-кейс – 10 минут;
— проверочный вербальный кейс и его разбор – 10 минут;
— рефлексия результатов – 15 минут.

В результате прохождения мастер-класса участниками будут рассмотрены основные определения ЭИ (эмоции, эмоциональный интеллект, эмоциональное состояние и т. д.), изучена структура эмоционального интеллекта, сформируется представление о методах и техниках развития ЭИ.

Форма обучения: очная.

Глоссарий

Интеллект[1] (от лат. intellectus – понимание, познание): 1) общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность любой деятельности и лежащая в основе других способностей; 2) система всех познавательных (когнитивных) способностей индивида (ощущения, восприятия, памяти, представления, мышления, воображения); 3) способность к решению проблем без проб и ошибок, «в уме».

Эмоции[2] (от лат. emovere – возбуждать, волновать) – особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетво-

[1] Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – 3-е изд., перераб. и доп. – СПб, 2016.

[2] Там же.

рения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности.

Сопровождая практически любые проявления активности личности, эмоции служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей.

Эмоциональное состояние[3] – переживания человеком своего отношения к окружающей действительности и к самому себе в определенный момент времени, относительно типичные для данного человека; те состояния, которые регулируются преимущественно эмоциональной сферой и охватывают эмоциональные реакции и эмоциональные отношения; относительно устойчивые переживания.

Эмоциональный интеллект – это чётко определяемая и измеряемая когнитивная способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений. Определение близкое к традиционным аспектам интеллекта, с той единственной разницей, что поступающей информацией являются настроения и эмоции (П. Сэловей, Д. Карузо).

Ход мастер-класса

Ресурсное обеспечение: презентация, флипчарт, раздаточный материал (Приложения № 1 – 4), видеофрагменты, описание используемых методик.

Вводная часть

Ведущий представляется, предлагает к просмотру фрагмент из мультфильма «Головоломка»[4], озвучивает тему и задачи мастер-класса.

---

[3] Национальная психологическая энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vocabulary.ru/, свободный. – Загл. с экрана.

[4] Трейлер анимационного фильма «Головоломка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.837501, свободный. – Загл. с экрана.

Теоретическая часть

Ведущий, организуя внимание участников посредством презентации, рассказывает о современных тенденциях и вызовах, понятии «эмоциональный интеллект», его краткой истории и ведущих теориях, ведёт диалог на понимание предложенного материала. Формирует понятийное поле: эмоция, эмоциональное состояние, настроение, чувства, восемь базовых эмоций. Презентует структуру эмоционального интеллекта.

Практическая часть

Ведущий фиксирует «Индикатор эмоций» на экране и выдаёт участникам раздаточный материал (Приложение № 1). Делит группу по парам. Каждая пара определяет и фиксирует в тетради координаты своего настроения. Участники, работая в парах, отрабатывают технику. По итогу демонстрирует результат.

Ведущий, определив задание – фиксировать эмоции героев, – демонстрирует фрагмент из к/ф «Курьер»[5]. После просмотра организует обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения: какие эмоции испытывают герои? На что вы обращали внимание, когда фиксировали эмоции героев? Что способствует такому быстрому переходу от одних эмоций к другим?

Ведущий инициирует рассмотрение «Дневника эмоций» (Приложение № 2), определяет основные задачи.

После этого знакомит участников с техникой «Светофор» (Приложение № 3), проводит разбор техники «Укрощение дракона» (Приложение № 4).

В конце занятия ведущий организует работу в группах по актуализации пройденного материала, отвечает на интересующие участников вопросы.

---

[5] Фрагмент кинофильма «Курьер» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.068501, свободный. – Загл. с экрана.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

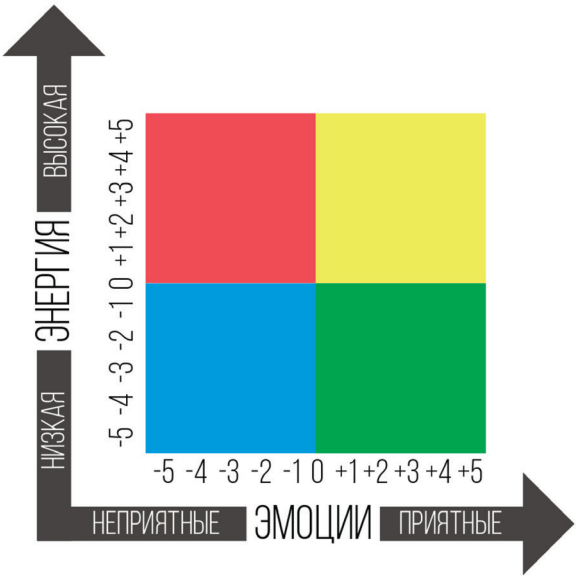
1. Андреева, И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
2. Готтман, Дж., Деклер, Дж. Эмоциональный интеллект ребёнка. Практическое руководство для родителей. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 288 с.
3. Карузо, Д., Саловей, П.. Эмоциональный интеллект руководителя. – СПб.: Питер, 2017. – 320 с.
4. Сергиенко, Е. А., Марцинковская, Т. Д., Изотова, Е. Т., Лебедева, Е. И., Уланова, А. Ю. Комплекс дидактических материалов программы «Социально-эмоциональное развитие детей» Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» [Электронный ресурс]. – М.: ООО «УП ПРИНТ», 2017 г. – 160 с. – Режим доступа: https://numl.org/.979901, свободный. – Загл. с экрана.

Приложение № 1

ИНДИКАТОР ЭМОЦИЙ

Цель: знание основных видов эмоций и осознание, в каком эмоциональном состоянии находитесь Вы сами и окружающие вас люди.

В основе этого инструмента лежат два компонента эмоций: позитивность и энергия. По оси x откладывается степень позитивности (приятности эмоций): от неприятных эмоций до приятных эмоций. Ось y – уровня энергии: от низкого уровня до высокого.



Когда вы определите уровни энергии и позитивности, Вы попадёте в один из четырёх квадратов:

1. Эмоции в красном квадрате характеризуются как неприятные и высокоэнергетические, например, злость, тревога.
2. Эмоции в синем квадрате обычно неприятные и характеризуются низким уровнем энергии – сюда входят такие эмоции, как скука, печаль.
3. Эмоции в зелёном квадрате – приятые низкоэнергетические эмоции – включают принятие, безмятежность и доверие.
4. Эмоции в жёлтом квадрате приятные и высокоэнергетические – это восхищение, радость и восторг.

Приложение № 2

ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

Ведение дневника – это эффективный способ проверять своё эмоциональное состояние с помощью «Индикатора эмоций» и улучшать навыки эмоционального интеллекта. Ведение дневника помогает ежедневно анализировать свои эмоции и записывать мысли о причинах их возникновения, способах управления и выражения.

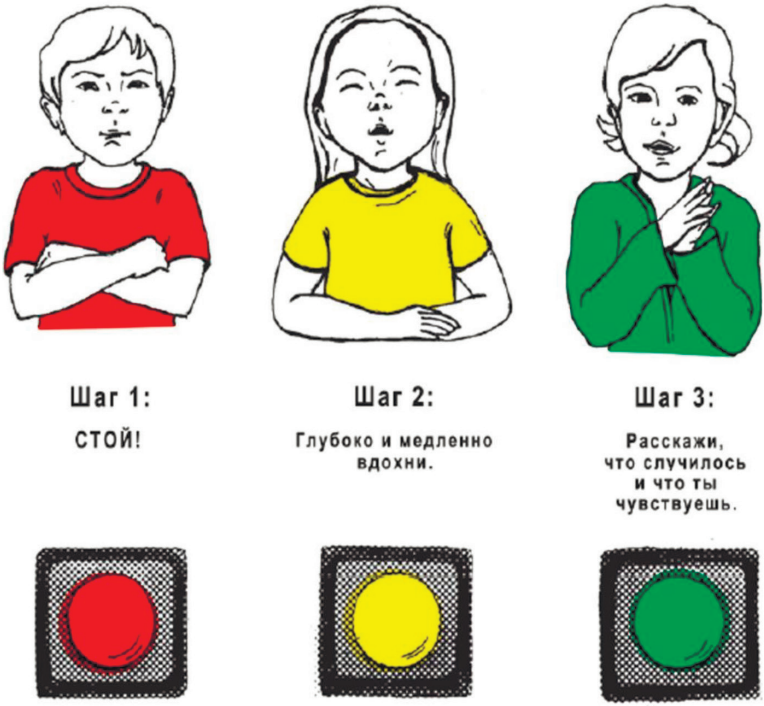
Дата	Время	Основная эмоция	Интенсивность (0 – 5)	Дополнительная эмоция	Интенсивность (0 – 5)	Комментарии (причина, ситуация и т. д.)

Приложение № 3

ТЕХНИКА «СВЕТОФОР»

Вслух и устно обдумайте этапы при возникновении проблемы. Моделирование проблемы может выглядеть так:

«Я думаю, что у меня проблема. Я расстроен, потому что мне предстоит многое сделать сегодня, но у меня недостаточно времени. Я очень расстроен. Мне нужно остановиться и успокоиться, чтобы подумать (здесь Вы могли бы указать на красный цвет и продемонстрировать, как можно успокоится). Хорошо, теперь я спокойнее: что можно сделать? (здесь укажите на жёлтый цвет). Может быть я смогу составить список всего, что я мог бы сделать, и тогда можно решить, какие из них действительно важно сделать сегодня. Это звучит, как хорошая идея (укажите на зелёный цвет). Я думаю, что я попробую именно его!».



Приложение № 4

ТЕХНИКА «УКРОЩЕНИЕ ДРАКОНА»

Подумайте над собственными активаторами эмоций, какова ваша типичная реакция на данный активатор, подумайте над более эффективной реакцией.

Мой активатор	Мои эмоции	Моя типичная реакция	Эффективная реакция

ПРИМЕРЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ, РАЗРАБОТАННЫХ УЧАСТНИКАМИ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ «РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ»

Одним из результатов программы является образовательный продукт, разработанный её участником для внедрения в собственную практику. В базе данных отдела повышения квалификации и аттестации педагогических кадров сейчас находится свыше 60 продуктов для развития эмоционального интеллекта детей и взрослых. В их числе – технологические карты занятий, уроков, тренингов, идеи педсоветов, родительских собраний, разнообразных интерактивных событий, новые игры.

В следующем разделе представлены технологические карты образовательных продуктов слушателей программы повышения квалификации «Развитие эмоционального интеллекта у детей и взрослых». Уверены, они существенно расширят копилку педагогических находок в области эмоционального интеллекта.

Технологическая карта занятия «Я и мои эмоции»

А. С. Ооржак, руководитель отряда
ЮИД МАОУ «Лицей № 15 г. Кызыл»,
Республика Тыва

Цель	развитие умения у детей выражать свои эмоции
Задачи	— познакомить обучающихся с базовыми эмоциями человека; — научить различать эмоции по схематическим изображениям; — формировать умение выразительно изображать отдельные эмоциональные состояния
Категория участников	5-й класс
Количество участников	20 человек
Оборудование	музыкальный центр, подборка музыки для релаксации
Хронометраж	Общее время – 40 минут: — организационный этап – 5 минут; — основной этап – 25 минут; — рефлексия – 10 минут

Ход занятия

Этап и время	Что делает педагог?	Что делают участники?	Ресурсное обеспечение
Организационный этап (5 минут)	Приветствует учащихся	Приветствуют учителя	–
Основной этап (25 минут)	Предлагает учащимся внимательно посмотреть на лица друг друга, а затем говорит: «У каждого из нас своё настроение, потому что мы испытывает разные чувства и об этих чувствах можно догадаться по лицу. А по мимике можно определить какие эмоции испытывает человек. Сегодня мы будем учиться выражать и проявлять свои эмоции. Для начала мы вспомним 8 базовых эмоций: — страх – гнев; — радость – печаль; — интерес – удивление; — доверие – отвращение». Демонстрирует на слайде фотографии. Учащимся необходимо угадать, где и какая эмоция находится	Выполняют задание, задают вопросы	Презентация
	Предлагает детям выполнить упражнение «Вырази свои эмоции». Необходимо представить ситуации и изобразить на лице эмоции, которые они вызывают: — девочка сильно упала и разбила себе коленку; — Баба-яга злится, потому что гуси-лебеди не догнали Алёнушку; — в цирке дети увидели, как из ящика фокусника пропал кролик; — малышу подарили новую красивую игрушку	Выполняют упражнение, выражают свои эмоции при помощи мимики и жестов	–

Этап и время	Что делает педагог?	Что делают участники?	Ресурсное обеспечение
	Зачитывает стихотворение Е. Алябьевой и предлагает учащимся изобразить каждое слово, которое обозначает эмоцию или чувство: «Сначала они удивились, Потом глубоко возмутились. Обиделись, но не на всех. С обидой они отвернулись, Как мышь на крупу, все надулись. И вдруг опечалились все. Поникли печальные плечи. В глазах опечаленный вечер, И слёзы вот-вот побегут. Но тут лучик солнца украдкой По щёчке скользнул нежно-гладкой. И всё засветилось вокруг. От радости все улыбнулись. Как будто от сна все очнулись. Запрыгали и закричали: „Ура! Мы весёлыми стали!“»	Слушают, изображают эмоции и чувства	–
	Предлагает выполнить упражнение «Волшебный сон»[1]: «Лягте на коврик так, что бы вам было удобно. Выполняйте мои указания. Реснички опускаются… Глазки закрываются… Мы спокойно отдыхаем *(2 раза)*. Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Напряженье улетело… И расслаблено всё тело *(2 раза)*, Будто мы лежим на травке, На зелёной мягкой травке…	Выполняют задания	Релаксационная музыка

Этап и время	Что делает педагог?	Что делают участники?	Ресурсное обеспечение
	Греет солнышко сейчас… Руки тёплые у нас… Жарче солнышко сейчас… Ноги тёплые у нас… Дышится легко… ровно… глубоко… *(Длительная пауза.)* Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем. Их повыше поднимаем. Потянулись! Улыбнулись! Дружно глазки открываем		
Рефлексия (10 минут)	Знакомит с упражнением «Маленький волшебник». Предлагает представить, что участники стали волшебниками и могут сделать для людей что-то такое, отчего те станут радостными. Нужно решить, что пожелать всем людям, которые живут на Земле… Например: «Пусть избавятся от болезней. Пусть долго живут. Пусть у всех будет дом. Пусть все дружно живут. Пусть все будут счастливы. И тогда все люди станут радостными!»	Придумывают пожелания, обмениваются ими	–

Примечание:

[1] Упражнение на релаксацию «Волшебный сон» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://numl.org/.189901, свободный. – Загл. с экрана.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Готтман, Дж., Деклер, Дж. Эмоциональный интеллект ребёнка. Практическое руководство для родителей. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 288 с.
2. Карелина, И. О. Развитие эмоциональной сферы детей в дошкольной образовательной организации: избранные научные статьи [Электронный ресурс]. – Прага: Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2017. – 122 с. – Режим доступа: https://numl.org/.289901, свободный. – Загл. с экрана.
3. Крюкова, С. В., Слободяник, Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие. – М.: Генезис, 2007. – 208 с.

Непосредственно образовательная деятельность «Наши эмоции»

И. П. Перегримова, педагог-психолог
МКДОУ «Мостовский детский сад»,
Курганская область

Тип НОД	занятие по развитию эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста
Цель	развитие эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста
Задачи	— обогатить знания детей о базовых эмоциях людей; — развивать умение понимать эмоциональное состояние других людей; — создать благоприятную эмоционально-развивающую среду
Категория участников	дети старшего дошкольного возраста (6-7 лет)
Количество участников	7-10 человек
Оборудование	карточки с основными базовыми эмоциями, картинки с изображением различных эмоций, сюжетные картинки, шляпы четырех цветов: красные, жёлтые, зелёные, синие – каждой по количеству детей
Предварительная работа	знакомство детей с базовыми эмоциями, «Индикатором эмоций»
Хронометраж	Общее время – 30 минут: — организационный этап – 2 минуты; — основной этап – 24 минуты; — рефлексия – 4 минуты

Ход НОД

Этап и время	Что делает педагог?	Что делают участники?	Ресурсное обеспечение
Организационный этап (2 минуты)	Предлагает выполнить ритуал приветствия: «Здравствуйте, ребята! Давайте поздороваемся необычным способом. Я буду вас спрашивать, а вы – отвечать жестами. — Как живёшь? — А плывёшь? — А бежишь? — Вдаль глядишь? — Ждёшь обед? — Машешь вслед? — Утром спишь? — А шалишь?»	Выполняют задание	–
Основной этап (24 минуты)	Задаёт вопрос: «Что такое радость? Радость – это эмоция. Эмоции – это то, что переживают и чувствуют как люди, так и животные. Эмоции бывают разные. Какие, например, знаете вы?». Представляет игру «Назови эмоцию». Демонстрирует карточки с изображением эмоций	Отвечают на вопросы. Выбирают базовые эмоции из лепбука, рассматривают их и называют	Лепбук с базовыми эмоциями
	Рассказывает о «шляпе эмоций», предлагает надеть шляпу того цвета, который соответствует настроению	Дети называют эмоции, а затем цвет, соответствующий эмоции. Объясняют свой выбор	«Шляпы эмоций»

Этап и время	Что делает педагог?	Что делают участники?	Ресурсное обеспечение
	Физкультминутка. Зачитывает стихотворение, на каждую строчку обозначает движение: «Бывают чувства у зверей, у рыбок, птичек и людей… (*Ходьба.*) Влияет, без сомнения (*«пружинка»*), На всех нас настроение. Кто веселится? (*Прыжки.*) Кто грустит? (*Наклоны головой, руки прижали к себе.*) Кто испугался? (*Руки на пояс.*) Кто сердит? (*Ходьба.*) Рассеет все сомнения „Азбука настроения“	Дети выполняют движения в соответствии с текстом	Картинки с вариантами
	Предлагает по описанию ситуации угадать, какую эмоцию испытывает герой: «Как-то я зашла в своём детском саду в группу к ребятам и увидела девочку, звали её Анечкой. Она сидела совсем одинокая. Её глаза смотрели вниз, уголки губ были опущены». Вопросы: 1. Как вы считаете, какую эмоцию в этот момент Аня испытывала? 2. Как можно поступить в данной ситуации? 3. Как помочь грустному человеку? 4. Что можно сделать, если вам станет грустно?	Предлагают варианты помощи грустному человеку, затем рассматривают картинки с другими вариантами помощи, обсуждают их	–
	Предлагает поиграть в игру «Театр эмоций». Каждый ребёнок получает карточку с эмоцией. В парах один ребёнок показывает эмоцию другому и наоборот	Дети высказывают свои ассоциации. Изображают эмоции, помогают тем детям, которые затрудняются в выполнении задания	Карточки с базовыми эмоциями

Этап и время	Что делает педагог?	Что делают участники?	Ресурсное обеспечение
	Представляет игру «Сюжетные картинки». Демонстрирует сюжетные картинки. Необходимо внимательно посмотреть и назвать, что изображено на картинках, какие эмоции испытывают герои	Предлагают свои варианты, обсуждают	Сюжетные картинки
Рефлексия (4 минуты)	Предлагает подумать, изменилось ли настроение за занятие, если да, то просит поменять цвет «шляпы настроения»	Выполняют задание	«Шляпы настроения»
	Просит посмотреть друг на друга и подарить самую добрую улыбку	Становятся в круг, выполняют упражнение	–
	Прощается	Прощаются	–

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Готтман, Дж., Деклер, Дж. Эмоциональный интеллект ребёнка. Практическое руководство для родителей. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 288 с.
2. Карелина, И. О. Развитие эмоциональной сферы детей в дошкольной образовательной организации: избранные научные статьи [Электронный ресурс]. – Прага: Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2017. – 122 с. – Режим доступа: https://numl.org/.289901, свободный. – Загл. с экрана.
3. Крюкова, С. В., Слободяник, Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие. – М.: Генезис, 2007. – 208 с.

Педагогический совет «Эмоциональный интеллект как средство повышения профессионального мастерства»

Л. Л. Щукина,
учитель НКОУ «Поротниковская СОШ»,
Томская область

Цель	знакомство педагогов с теорией эмоционального интеллекта и инструментами его развития
Задачи	— расширить представления педагогов об эмоциональном интеллекте; — познакомить с ключевыми понятиями эмоционального интеллекта, используя игры и упражнения; — сформировать мотивацию у педагогов к изучению эмоционального интеллекта
Категория участников	педагоги
Количество участников	17 человек
Оборудование	листы бумаги, ручки, фломастеры, смайлики, «Индикатор эмоций», компьютер
Хронометраж	Общее время – 80 минут: — организационный этап – 5 минут; — погружение в тему – 25 минут; — основной этап – 40 минут; — рефлексия – 10 минут

Ход педагогического совета

Этап и время	Что делает педагог?	Что делают участники?	Ресурсное обеспечение
Организационный этап (5 минут)	Приветствует участников. Предлагает ответить на вопрос: «Какие ассоциации возникают у вас, когда слышите слово „отпуск“?». Предлагает участникам придумать слова к каждой букве слова «отпуск»	Выполняют задание на листочках, а затем озвучивают свои варианты	Листочки, ручки
Погружение в тему (25 минут)	1. Проводит мозговой штурм по определению ключевых компетенций XXI века. 2. Знакомит с понятиями «эмоциональный интеллект», «эмоция», «чувство». 3. Проводит практическую работу «Знаете ли вы эмоции?». 4. Проводит анализ практической работы	Определяют ключевые компетенции успешных людей. Знакомятся с терминами, пробуют самостоятельно сравнивать понятия между собой и находить отличия. Делятся на пары и рисуют смайлики, изображающие эмоции на произнесение слов «ученики», «учебный год», «двойка», «указка», «портфель», «журнал». Представляют другим педагогам свои смайлики и пробуют угадать эмоции на смайликах других педагогов	Презентация. Формы смайликов, фломастеры
Основной этап (40 минут)	Знакомит педагогов с моделью эмоционального интеллекта (восприятие, оценка и выражение эмоций, использование эмоций для повышения эффективности мышления, понимание эмоций, оценка эмоций)	Фиксируют ключевые моменты рассказа	Презентация
	Проводит игру «Окно». Педагогам предлагается разделиться по парам и встать напротив друг друга. Даётся задание: «Представьте, что вас спартнёром разделяет окно с толстым стеклом. Таким, что кричать бесполезно, вас не услышат.		

Этап и время	Что делает педагог?	Что делают участники?	Ресурсное обеспечение
	Однако, вам необходимо сообщить ему что-то важное. Попробуйте передать через стекло то, что вам нужно, и получить ответ». После передачи сообщений партнёры обмениваются информацией о том, что сообщалось и что было понято	Выполняют задание	–
	Проводит знакомство педагогов с техникой регуляции эмоций. Знакомит педагогов с алгоритмом регуляции эмоций	–	–
	Проводит упражнение «Верёвка». Ведущий предлагает представить себе верёвку, которая проходит через уши: «Взяв „верёвку“ за кончики, медленно двигайте руками на уровне ушей, имитируя движение „верёвки“ из стороны в сторону. При этом мысленно представляйте себе, что с каждым движением из головы исчезают неприятные мысли, тревоги, проблемы до полной „очистки“ мозгов»	Выполняют упражнение	–
	Обучение способам управления дыханием Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить, какое оно: поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота. Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению.Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость.	Делают выводы о взаимосвязи эмоционального состояния, тела, речи и фокуса	–

Этап и время	Что делает педагог?	Что делают участники?	Ресурсное обеспечение
	Способ № 1. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10 – 15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась. **Способ № 2**. Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох, глубоко выдохните. Задержите дыхание настолько, насколько сможете. Сделайте несколько глубоких вдохов. Снова задержите дыхание. **Управление тонусом мышц, движения** 1. Сядьте удобно, закройте глаза. 2. Дышите глубоко и медленно. 3. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног, и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот). 4. Постарайтесь ещё сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе. 5. Прочувствуйте это напряжение. 6. Резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе. 7. Повторите это несколько раз		
Рефлексия (10 минут)	Предлагает педагогам нарисовать своё настроение, знакомит их с «Индикатором эмоций»	Рисуют своё настроение. По окончании рисования каждый оценивает своё настроение, высказывает мнение о педагогическом совете, говорит о том, что нового для себя открыл, что заставило задуматься или изменить взгляд на ситуацию	Индикатор эмоций

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
2. Карузо, Д., Саловей, П. Эмоциональный интеллект руководителя. – СПб.: Питер, 2017. – 320 с.
3. Готтман, Дж., Деклер, Дж. Эмоциональный интеллект ребёнка. Практическое руководство для родителей. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 288 с.

КВЕСТ-ИГРА «ПОЗИТИВ»

Т. Г. Лямина, руководитель Центра профилактики дорожно-транспортного травматизма с участием детей МАОУ «Школа № 55», Нижегородская область

Цель	актуализация знаний обучающихся об эмоциях и их проявлениях
Задачи	— познакомить с базовыми эмоциями человека; — развивать способности идентифицировать базовые эмоции у себя и других; — способствовать осознанию и принятию эмоций; — создать позитивный эмоциональный фон в группе
Категория участников	дети 12-17 лет
Количество участников	10 человек
Оборудование	бланк с матрёшками, фломастеры/маркеры, лист бумаги, маршрутные листы
Хронометраж квест-игры	Общее время – 60 минут: — организационный этап – 10 минут; — основной этап – 40 минут; — рефлексия – 10 минут

Ход квест-игры

Этап и время	Что делает педагог?	Что делают участники?	Ресурсное обеспечение
Организационный этап (10 минут)	Актуализирует внимание участников. Объясняет правила квест-игры (Приложение № 1), выдаёт маршрутные листы (Приложение № 2), даёт старт	Встают в круг, хлопают в ладоши и слушают задание, получают маршрутные листы и расходятся по станциям (Приложение № 3)	–
Основной этап (40 минут)	Контролирует перемещение по станциям, решает организационные вопросы	Перемещаются по станциям согласно маршрутному листу. Выполняют задания, собирают буквы	Текст инструкции. Буква. Бланк с матрёшками, фломастеры или маркеры, лист бумаги

Этап и время	Что делает педагог?	Что делают участники?	Ресурсное обеспечение
Рефлексия (10 минут)	Задаёт вопросы по методике «Ответы на вопрос „Что?“») (Приложение № 4)	Записывают ответы и озвучивают их в рамках свободного микрофона	–

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Готтман, Дж., Деклер, Дж. Эмоциональный интеллект ребёнка. Практическое руководство для родителей. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 288 с.
2. Лабунская, В. А. Особенности развития способности к психологической интерпретации невербального поведения // Вопросы психологии. – 1987. – № 3.
3. Роджерс, К. Эмпатия // Психология эмоций. Тексты / gод ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 288 с.

Приложение № 1

УСТАНОВКА НА УЧАСТИЕ В КВЕСТ-ИГРЕ «ПОЗИТИВ»

Кто меня видит, хлопнули «раз», кто меня слышит хлопнули «два». Всем добрый день, сегодня вы станете участниками квест-игры «Позитив». Будете проходить станции и выполнять задания, за успешное прохождение которых вы получите буквы. В конце игры из полученных букв вы должны собрать слово.

От станции к станции передвигайтесь спокойным шагом. В маршрутном листе старт отмечен квадратом с крестиком внутри. Как только вы пройдёте все станции, возвращайтесь на место установки.

Приложение № 2

Маршрутный лист

Название станции/команды	**1-я команда**	**2-я команда**	**3-я команда**	**4-я команда**	**5-я команда**	**6-я команда**	**7-я команда**
Станция «Радости»							
Станция «Грусти»							
Станция «Злости»							
Станция «Страха»							
Станция «Удивления»							
Станция «Самодовольства»							
Станция «Стыда, вины»							

Приложение № 3

ОПИСАНИЕ СТАНЦИЙ КВЕСТ-ИГРЫ «ПОЗИТИВ»

Станция «Радости»

Антоним горя и тоски,
Любая нипочём ей гадость.
То опьянит, обняв в тески,
То слёзы дарит – это… (радость).

Выбери себе пару. Один из вас будет человеком, смотрящим в зеркало, другой – его отражением.

Представь зеркало. Громадное-громадное зеркало в светло-красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, чтобы оно блестело и сияло.

Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство детей подадут вам знак.)

Рассмотри свои губы и цвет своих глаз. Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой. Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты поднимаешь и опускаешь плечи.

Тебе видно свои ноги? Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркале. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. Постарайся разглядеть золотое свечение вокруг своих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми.

Теперь посмотри на своё лицо в зеркале. Скажи себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее». Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати его в громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайся почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя

с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!». (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайся прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!». В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!». Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!». Сейчас мы обсудим это.

Теперь давайте встанем в круг, скажем «Я люблю себя!», и улыбнёмся друг другу.

Вы были на станции (участники отвечают: «Радость»).

Станция «Грусти»

Инструкция: перед вами матрёшки. Одна из матрёшек по какой-то причине не подходит к остальным. Найдите лишнюю матрёшку. Обратите внимание на эмоциональное состояние, которое она выражает.

На какой станции вы находитесь?

Ваша задача – придумать стихотворение, в котором вы отобразите эту эмоцию. Пример:

Грустно, когда прогоняют,
Грустно, когда унижают,
Грустно, если ты болен,
Грустно, когда не доволен.

Вы хорошо справились с заданием.

Станция «Злости»

Её трясёт, глаза горят.
Сама пряма, как гвоздь!
Кидается на всех подряд.
Кто это? Это… (злость).

Какой способ управления злостью, гневом вы можете предложить?

Нужно несколько раз сказать самому себе – возможно, даже вслух – слова поддержки. Например: «Я спокоен. У меня громкий и уве-

ренный голос, прямая спина, твёрдый шаг. Я подготовлен к экзамену и смогу ответить на вопрос». Этот способ добавляет внутренней уверенности и помогает овладеть собой.

Сейчас вы должны сочинить все вместе стихотворение и уверенно проскандировать его всей командой. Варианты слов: тревога – недотрога – уходи – не буди, злость – кость – я могу – убегу.

Вы хорошо справились с заданием.

Станция «Страха»

Плохой советчик, говорят.
Парализует если – крах!
И отрицательный заряд
В себе несёт дрожащий… (страх).

Задание: нарисуйте, на что похож ваш страх.

Вопрос: так ли вам страшно теперь, после того, как вы его нарисовали?

Теперь по очереди громко и уверенно произнесите фразу: «Я смелый».

Поаплодируйте друг другу.

Вы хорошо справились с заданием.

Станция «Удивления»

Прослушайте отрывок и скажите, о какой эмоции идёт речь.

Дом царевна обошла,
Всё порядком убрала,
Засветила богу свечку,
Затопила жарко печку,
На полати взобралась
И тихонько улеглась.
Час обеда приближался,
Топот по двору раздался:
Входят семь богатырей,
Семь румяных усачей.
Старший молвил: «Что за диво?
Всё так чисто и красиво.
Кто-то терем прибирал
Да хозяев поджидал…».

(А. С. Пушкин,
«Сказка о мёртвой царевне
и о семи богатырях»)

Представь себя путешественником. Освещая путь факелом, ты идёшь по тёмной пещере. Вдруг в гранитной скале ты видишь маленькую железную дверь. Ты отодвигаешь засов, медленно открываешь дверь и видишь там... Придумай, что ты там увидел такое, что тебя очень удивило.

Вы хорошо справились с заданием.

Станция «Самодовольства»

Ведущий. А вот ещё одно лицо (демонстрирует детям самодовольный смайлик)

Вопросы:

1. Этот человек хочет с нами общаться или нет?..
2. Почему вы так решили?..
3. Как вы думаете, он хочет поиграть с кем-то в свою любимую игрушку или всем покажет и никому не даст?..

Да, этот человек, скорее всего, никому не даст свою игрушку. Чувство на его лице называется самодовольство. Да-да, когда вы хвастаетесь, на вашем лице появляется такое или очень похожее выражение.

Чтобы определить, правы мы или нет, давайте проведём конкурс хвастунов. Сейчас каждый похвалится тем, что есть у него, но нет у других.

Вывод: не хорошо хвастаться и ставить себя выше других.

Вы хорошо справились с заданием.

Станция «Стыда, вины»

Сядет к уху и нашёптывать начнёт,
Что сегодня лишь она одна

Весь с тобою вечер проведёт.
Грустно и тревожно, то... (вина).

Вопросы:

1. Как вы думаете, а что такое стыд? (Стыд – это чувство, возникающее при оценке своих поступков, которые противоречат принятым нормам порядочности, самоуважения, достоинства).
2. Отчего вам бывает стыдно?
3. На что похож стыд?
4. Какого он цвета?
5. Что вы ощущаете, когда испытываете чувство стыда? Смущение? Позор?
6. Для чего человеку нужен стыд?

Вы хорошо справились с заданием.

А теперь давайте из букв составим слово. Какое слово у вас получилось? (Позитив.)

Дети, посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Закройте глаза и послушайте меня: «Другой человек есть радость для тебя. Окружающий мир есть радость для тебя. Теперь откройте глаза и посмотрите на природу. Ты всегда радость для другого. Береги себя и другого береги. Уважай, люби всё, что есть на Земле – это чудо! И каждый человек – тоже чудо! Спасибо всем за работу, за то, что вы есть! Спасибо!

Приложение № 4

РЕФЛЕКСИВНЫЙ МЕТОД «ОТВЕТЫ НА ВОПРОС „ЧТО?“»

Ответить можно на один или несколько вопросов. Формат обговаривается перед ответами на них.

1. Что увидел?
2. Что услышал?
3. Какие вопросы задал?
4. Что понял?
5. Какие контакты установил?
6. Что прочитал?
7. Что нашёл?
8. Что открыл?

ТРЕНИНГ-ИГРА «В МИРЕ ЭМОЦИЙ»

М. Н. Самсонова, педагог-организатор
МБУ ДО «Дворец творчества детей и молодёжи»,
Челябинская область

Цель	формирование представления об эмоциях человека
Задачи	— актуализировать знания обучающихся о чувствах и эмоциях; — расширить эмоциональный словарный запас; — способствовать развитию умения управлять эмоциями
Категория участников	подростки 14-15 лет
Количество участников	12 человек
Оборудование	листы, ватман, карандаши, фломастеры, фотоаппарат, компьютер
Хронометраж тренинга-игры	Общее время – 40 минут: — организационный этап – 5 минут; — основной этап – 30 минут; — рефлексия – 5 минут

Ход тренинга-игры

Этап и время	Что делает педагог?	Что делают участники?	Ресурсное обеспечение
Организационный этап (5 минут)	1. Предлагает участникам продолжить фразу: «Я сегодня вот такой…». 2. Предлагает сделать рисунок, который соответствует их настроению	1. Каждый участник отвечает прилагательным, характеризующим его настроение, состояние в данный момент. 2. Выполняют рисунок, соответствующий их настроению	Бумага, цветные карандаши, мелки, фломастеры
Основной этап (30 минут)	Делит детей на команды, предлагает каждой назвать по очереди слова, которые обозначают разные эмоции	Называют слова, обозначающие эмоции, записывают на листе ватмана, создают «Эмоциональный словарь»	Лист ватмана, фломастеры
	Организует обсуждение, используя вопросы: 1. Какая из названных эмоций тебе нравится больше других? 2. Какая, по-твоему, самая неприятная эмоция?	Принимают участие в обсуждении	–

Этап и время	Что делает педагог?	Что делают участники?	Ресурсное обеспечение
	3. Какая из названных эмоций знакома тебе лучше (хуже) всего?		–
	Предлагает сыграть в игру «Угадай эмоцию». Участник загадывает эмоцию, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и произнося слова «шурум-бурум», показывает задуманную им эмоцию	Играют в игру	–
	Предлагает выбрать эмоцию, изобразить и сфотографировать её	Участники фотографируют эмоцию и описывают, когда, в каких ситуациях испытывают эти эмоции, как выглядят другие люди, испытывающие эти эмоции	Фотоаппарат, компьютер, телефон
Рефлексивный этап (5 минут)	Предлагает сделать друг другу подарки с помощью пантомимы. Участники по очереди изображают какой-то предмет и передают его своему соседу справа (мороженое, ёжика, гирю, цветок и т. п.). Один участник становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба участника остаются в центре, держась за руки. К ним подходит третий участник, пожимает свободную руку либо первого, либо второго участника и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все	Выполняют задание	–

Этап и время	Что делает педагог?	Что делают участники?	Ресурсное обеспечение
	держат друг друга за руки. Последний участник замыкает круг, и участники завершают церемонию благодарности безмолвным крепким троекратным пожатием рук		

Список литературы

1. Готтман, Дж., Деклер, Дж. Эмоциональный интеллект ребёнка. Практическое руководство для родителей. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 288 с.
2. Малкина-Пых, И. Г. Возрастные кризисы. – М.: ЭКСМО, 2004 г. – 896 с.
3. Шабанов, С., Алёшина, А. Эмоциональный интеллект. Российская практика. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 432 с.

ИГРА «В ГОСТЯХ У СКАЗКИ»

Н. В. Боброва, М. Ф. Шестернева,
педагоги дополнительного образования
МБУ ДО «Детская школа искусств № 3»,
Иркутская область

Цель	формирование представления детей о базовых эмоциях человека
Задачи	— познакомить с базовыми эмоциями; — выявить способы проявления эмоций; — научить идентифицировать и понимать эмоции
Категория участников	дети 10-12 лет
Количество участников	20 человек
Оборудование	класс, удобные сидения, карточки с изображениями эмоций
Хронометраж игры	Общее время – 60 минут: — подготовительный этап – 10 минут; — основной этап – 40 минут; — рефлексия – 10 минут

Ход игры

Этап и время	Что делает педагог?	Что делают участники?	Ресурсное обеспечение
Подготовительный этап (10 минут)	Знакомит детей с базовыми эмоциями, рассказывает о понятии ЭИ. Объясняет ход игры: «Действие происходит от лица Гнома, который познакомился со сказкой „Золотой ключик“. Игра состоит из нескольких этапов, на каждом из которых вам необходимо отгадать загадку и ответить на сопутствующие вопросы»	Слушают, запоминают, погружаются в игровое пространство	Презентация с изображением базовых эмоций
Основной этап (40 минут)	Загадывает 1-ю загадку и одновременно показывает карточку с изображением загаданной эмоции: С этой эмоцией реже встречаться	Дети отгадывают эмоцию, отвечают на вопросы. Примерные ответы детей: 1. Пьеро.	Карточка с изображением базовой эмоции

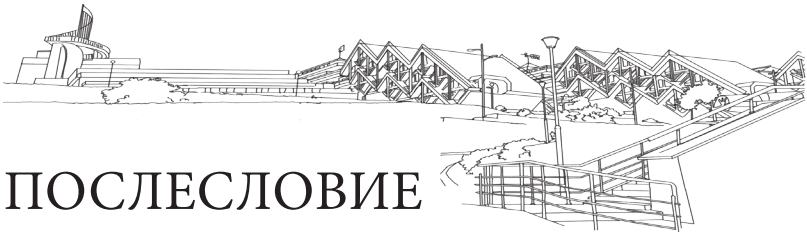
Этап и время	Что делает педагог?	Что делают участники?	Ресурсное обеспечение
	Мне бы хотелось, вам должен признаться, Очень уж грустно, когда она с нами, О чем говорю я сейчас? О… (печали). Вопросы: 1. Какой персонаж сказки про Буратино «Золотой ключик», вызывает такую эмоцию? 2. Какой музыкальный лад соответствует этой эмоции? 3. Какое дерево считают печальным?	2. Минор 3. Ива	
	Загадывает 2-ю загадку и одновременно показывает карточку с изображением загаданной эмоции: Ночь пришла, и в темноте Тени движутся везде, Гном забрался под кровать, Спрятался и стал дрожать. (Ответ: страх.) Вопросы: 1. Когда Буратино испытал эту эмоцию? 2. Персонаж какого известного фильма говорит: «Я страшный-страшный Серый Волк. Я в поросятах знаю толк. Рр-рррр!»? 3. Чего вы боитесь? Или что вас когда-нибудь сильно напугало?	Дети отгадывают эмоцию, отвечают на вопросы. Примерные ответы: 1. В чулане Мальвины. 2. Заведующий детским садом в фильме «Джентльмены удачи». 3. Ответы по желанию	Карточка с изображением базовой эмоции
	Загадывает 3-ю загадку и одновременно и одновременно показывает карточку с изображением загаданной эмоции: Гном зимой поймал снежинку, Подобрал на горке льдинку. Прибежал домой и …ах! Лишь вода была в руках! (Ответ: удивление.) Вопросы: 1. Кто или что удивило Буратино? 2. Чему вы сами удивлялись?	Дети отгадывают эмоцию, отвечают на вопросы. Примерные ответы детей: 1. Тортилла, узнал о тайне «золотого ключика». 2. Ответы по желанию. 3. Свой вариант	Презентация с изображением героев сказок и фильмов

Этап и время	Что делает педагог?	Что делают участники?	Ресурсное обеспечение
	Загадывает 4-ю загадку и и одновременно показывает карточку и изображением загаданной эмоции: Целый день он хмурит брови И грозит всем кулаком. Да, сегодня Гном не в духе – Навестим его потом. (Ответ: злость.) Вопросы: 1. Персонаж сказки о Буратино. 2. Какой злобный персонаж есть в опере М. Глинки «Руслан и Людмила»? 3. Придумать свои варианты злых персонажей	Дети отгадывают эмоцию, отвечают на вопросы. Примерные ответы: 1. Карабас Барабас. 2. Черномор. 3. Свои варианты	Презентация с изображением героев сказок и фильмов
	Загадывает 5-ю загадку и одновременно показывает карточку с изображением загаданной эмоции: Гном-неряха на прогулке Весь испачкался в грязи; Прибежал домой обедать – Все из-за стола ушли. (Ответ: отвращение.) Вопросы: 1. В сказке о «Золотом ключике» это… 2. Что может вызвать у человека отвращение?	Дети отгадывают эмоцию, отвечают на вопросы. Примерные ответы детей: 1. Дуремар. 2. Свои варианты	Презентация с изображением героев сказок и фильмов
	Загадывает 6-ю загадку и одновременно демонстрирует героев сказок и фильмов: В доме тихо-тихо, Только тикают часы. Гном сидит на кресле, дремлет, А вокруг витают сны. (Ответ: спокойствие, доверие.) Вопросы: 1. Кому доверял Буратино? 2. Какой цвет вы назовёте спокойным?	Дети отгадывают эмоцию, отвечают на вопросы. Примерные ответы: 1. Своим друзьям – куклам. Возможные ответы: Коту Базилио, Лисе Алисе. 2. Свои варианты	Презентация с изображением героев сказок и фильмов
	Загадывает 7-ю загадку и одновременно показывает карточку с изображением загаданной эмоции:	Дети отгадывают эмоцию, отвечают на вопросы.	Презентация с изобра-

Этап и время	Что делает педагог?	Что делают участники?	Ресурсное обеспечение
	Говорят, что на поляну Приземлились марсиане. Гном спешит увидеть сам: Кто же там и что же там? (Ответ: интерес.) Вопросы: 1. Что очень заинтересовало Буратино? 2. Какой школьный предмет вызывает у вас интерес? 3. Чем ещё вы интересуетесь?	Примерные ответы детей: 1. Холст, дверь за холстом. 2. Свои варианты. 3. Свои варианты	жением героев сказок и фильмов
	Загадывает 8-ю загадку и одновременно показывает карточку и изображением загаданной эмоции: Эту эмоцию я испытаю, Когда на прогулке друзей повстречаю, Или отвечу на «пять» свой урок, Или рекорд вдруг поставить я смог! (Ответ: радость.) Вопросы: 1. Причина радости, которую испытал Буратино? 2. Какой музыкальный лад соответствует этой эмоции? 3. Какие профессии связаны с этой эмоцией?	Дети отгадывают эмоцию, отвечают на вопросы. Примерные ответы: 1. Нашёл золотой ключик, вошёл в волшебную страну и др. 2. Мажор. 3. Клоун, кондитер и др.	Презентация с изображением героев сказок и фильмов
Рефлексия (10 минут)	Задаёт вопросы: 1. С какими эмоциями вы сегодня познакомились? 2. Какие эмоции вы испытывали в течение нашего занятия? 3. Изобразите, какая эмоция вам нравится больше всего?	Отвечают на вопросы, изображают эмоцию	Презентация с изображением героев сказок и фильмов

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Готтман, Дж., Деклер, Дж. Эмоциональный интеллект ребёнка. Практическое руководство для родителей. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 288 с.
2. Толстой, А. Н. Литературное наследство. – 1963. – Т. 70. – 420 с.
3. Шабанов, С., Алёшина, А. Эмоциональный интеллект. Российская практика. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 432 с.



ПОСЛЕСЛОВИЕ

Материал, представленный в книге – это уникальный опыт глубокого изучения эмоционального интеллекта и широкой практики его развития. Это двухлетняя практика отдела повышения квалификации и аттестации педагогических кадров, в ходе которой отрабатывались методики, осваивались новые приёмы, осмыслялись ресурсы и возможности дальнейшего внедрения. В процессе работы над темой реализовано пять программ повышения квалификации, что позволило наработать и усовершенствовать методические компетенции авторов программы, защищено магистерское диссертационное исследование по теме «Андрагогические условия профессионального развития педагогов в ВДЦ „Океан“», где на примере реализации программы доказана её эффективность. Проведены многочисленные семинары для педагогов ВДЦ «Океан», образовательных учреждений г. Владивостока, Приморского и Хабаровского краёв, Амурской обла-

сти. Опыт работы по данной теме вызвал интерес на АртекФоруме (ФГБОУ МДЦ «Артек», 2018 г.), международной конференции «Дополнительное образование детей: векторы развития (ФГБОУ ВДЦ «Океан», 2018 г.), первом образовательном фестивале «Развитие эмоционального интеллекта у детей и взрослых» (ФГБОУ ВДЦ «Океан», 2019 г.). Опыт нашёл признание в профессиональном сообществе, на него есть спрос, наработанные методические материалы с нетерпением ждут – это запрос участников этих образовательных событий.

Указанное послужило мотивацией для создания данного методического пособия. Работа над ним – это множество эмоций – радости ученичества, удивления от неистощимости педагогического творчества, восторга от методических находок, изумления самопознания, принятия разнообразия мира человеческих чувств и эмоций. И самое яркое – профессиональное удовлетворение авторов данного сборника. В нём кристаллизовался трудный путь ученичества, методического оформления собственной практики. Представленные программы с разработанным, детально прописанным учебно-методическим комплексом создают возможность мультипликации инновационного опыта. Широкие возможности внедрения обеспечиваются демонстрацией разнообразных форм, целевой аудиторией.

Выражаем надежду, что читатель данного методического пособия получит вдохновение на изучение эмоционального интеллекта, апробации в собственной деятельности методических находок. Наш опыт даст старт радостной дороге к будущему!

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Методическое пособие

Тираж 500 экз. Заказ № 1673
Подписано в печать 02.07.2020. Формат 60x90/16.
Бумага офсетная. Гарнитура Minion.
Уч.-изд. л. 12,02. Усл.-печ. л. 16,33.

Отпечатано в ООО «Мегапринт»
664025, г. Иркутск, ул. С. Разина, 42, оф.3
Тел.: 8(3952) 20-20-59