**Семінар-практикум**

**«Розвиток емоційного інтелекту»**

**І. Вступ.**

**Вітання. Вправа «Какой ужас – какая прелесть!» Очікування.**

**Далай-лама** якось сказав, що емоційний інтелект напряму пов’язаний з духовним зростанням людини, і причина всіх негативний подій на Землі – негативні емоції, які переживають люди.

Отже, починаючи із себе, з розвитку власного емоційного інтелекту, ми маємо шанс вплинути на ситуацію в світі.

Деніел Гоулман Фото його і книги 1995 книга «Емоційний інтелект: чому він може означати більше, ніж коефіцієнт розумового розвитку»

(На 500 стор. : мистецтву розпізнавати емоції та керувати ними треба вивчати в школі на рівні з алгеброю.

**Актуальність**. Емоційність та емоційній ний інтелект – зовсім різні поняття. Емоційний інтелект важливіший за розум. За статистикою, соціальний та фінансовий успіх на 85% залежить від лідерських якостей, вміння спілкуватися і домовлятися з людьми. І тільки на 15% - від ерудиції та рівня IQ. Зараз інформація «йде» суцільним потоком, її треба фільтрувати, а на це потрібна енергія. Люди, бажаючи захиститися, блокують її. Отже, розвивати емоційний інтелект необхідно.

**Проблема.** Стрімкий науково-технічний прогрес, соціальні зміни, умови пандемії вимагають від людини високої стресостійкості. Низький рівень емоційного інтелекту напряму пов’язаний з такими проблемами, як:

* Самотність;
* Соціальна неуспішність, особистісна нереалізованість;
* Суїцидальні ризики;
* Різні види залежності;
* Кримінальні вчинки тощо.

**«Емоційна глухота» -** це або небажання (пасивна агресія), або невміння розуміти інших.

**Емоційний інтелект -** це показник нашої здатності до спілкування, вміння усвідомлювати свої **емоції**та розуміти почуття інших людей, здатність керувати своїми емоціями та передбачати чужі.

ЕQ - емоційний еквівалент пізнавального інтелекту (IQ).

IQ відбиває здатності лівої півкулі нашого мозку, що відповідає за логіку і раціональне мислення, ЕQ вимірює правопівсферні інтуїтивне мислення, емоційність. Але емоційність та емоційний інтелект – це різні речі.

**Емоційнний інтелект**

1.Самоусвідомлення.

2.Саморегуляція.

3.Мотивація.

4.Емпатія.

5.Соціальні навички.

Емоційний інтелект у школі. Навіщо і як?

* Профілактика емоційного вигоряння та профдеформації вчителя.
* Профілактика конфліктів учитель- учні, учителі – батьки.
* Труднощі в спілкування дітей з однолітками, вчителями, батьками.
* Запобігання булінгу, суїцидальним ризикам та іншим негативним проявам серед дітей.

Основний вид роботи серед педагогів - просвіта та розвиток навичок:

1. Семінар-практикум «Розвиток емоційного інтелекту вчителів з метою формування й вдосконалення навичок безконфліктного спілкування» (жовтень, 2018) .
2. Онлайн-семінар «Робота з батьками: від протистояння до співпраці» (12.02.2021).

**ІІ. Практична робота**

1. **Робота з дітьми молодшого шкільного віку**

**Вправа «Дзиґа»** («Волчок») (автор метафори – Ганна Бикова) заснована на «чарівній зв язці» - тіло, емоції, розум.

Найважче – пояснити малечі, що таке емоції. Емоції – це 1)моє ставлення до ситуації чи до чогось/когось, 2) що я відчуваю.

Ми будемо малювати образ себе. Діти отримують коло з дірочкою, поділене на 3 секції.

1.Тіло. Як я виглядаю, поведінка, що я роблю і відчуваю тілом(холодно/спекотно тощо). Прислухайтесь до тіла, оберіть колір і розмалюйте секцію.

2. Розум – мої думки, про що? Що я думаю про ситуацію. Наприклад, 3 учні отримали по 8 балів, а ставляться до цього по-різному.

3. Емоції. Що я відчувала в ситуації…

4. Встромляється сірник, крутимо коло: кольори зливаються в один. Так і ми, не розділяємо себе на окремі частини, але вони є. Як знання цих частин може нам допомогти? Завдання було одне, а дзиги різні, чому? А завтра вони були б такими ж? Як ви гадаєте, а ці частини мають бути однаковими за розміром? Які емоції ви знаєте?

**2. Обмін досвідом**

**Вправи на розвиток емпатії**: «Покажи емоцію» (невербальні засоби спілкування) та «Впізнай емоцію» та «Собака».

**Вправа «Намалюй емоцію».** Більшість дітей малює смайлики. Далі – вираз обличчя, людина; ситуація; абстрактний образ.

Вправи на розвиток емоційного інтелекту можна активно використовувати в корекційній та розвивальній роботі, адже часто спостерігається не усвідомлення причин свого стану і поведінки («не знаю») та підміна емоцій та їх справжніх причин.

1. **Робота з усвідомлення емоцій, станів, почуттів, настрою для підвищення стресостыкості**

Різні психологічні школи по-різному визначають **кількість базових емоцій:**

* 4: радість, сум, злість, страх.
* 6: радість, сум, злість, страх, здивування і огида.
* 10: радість, сум, злість, страх, здивування, огида, цікавість, сором, зневага, провина (К.Ізард).

**«Чарівна країна всередині нас»** - програма емоційно-вольового розвитку для дітей і підлітків (від 5 до 13 років). Автори – Т.Грабенко, Т. Зинкевич- Євстигнеєва, Д.Фролов.

Король/президент и слуги-чувства. Рассматривается 8 чувств (радість, сум, злість, страх + інтерес, обида, удовольствие, вина). Что даёт каждое из них (+ и -), что будет, если останется надовго? Если захватит власть?

**Вводится чувство Меры**. Слуги- чувства во всём знают меру, знают, когда уходить. Обсуждается, когда нам нужно это чувство, вспоминаются ситуации, когда чувство Меры покидало нас.

**«Що занадто – то не здраво», «Всё хорошо в меру», «Ничего слишком!»**

«Очень важной и необходимой жизненной целью является сохранение во всём чувства меры. Чувство меры должно быть в работе, отдыхе, удовольствиях, желаниях, обогащении…» (Анатолий Лень, писатель).

**Курт Левин** **«Механизм незавершённых дел»**: мы хорошо помним те события, которые ещё не завершились, но быстро забываем о том, что уже свершилось (пример с официантом и заказом уходящих посетителей и новых). Эксперимент с прерванным заданием у студентов – **«эффект Зейгарник»** (Блюма Зейганик).

Как это связано с чувством меры? Условия карантина и дистанционного обучения «способствуют» накоплению незаконченных дел, отсрочку их реализации, а часто – и её отмену из-за неактуальности, что приводит к стрессу. «Хороша ложка к обеду».

Эта проблема находит также отражение в родительско-детских отношениях (запреты и т.д.) Например: родители дают ребёнку сладкое по праздникам, а бабушка – всегда и сколько хочешь. Родительские запреты, отложенные события могут привести гиперкомпенсация в будущем: «дорвался», в студенчестве самые «домашние» дети пускаются во все тяжкие; неопределённость и незавершённость - стресс.

Установки. «Сделай дело - гуляй смело», « с чувством выполенного долга…» . + и – Минус – крайности; то, что заставляет нас дочитывать непонравившуюся книгу и т.д.; перфекционизм, пракрастинация .

1. **Работа с образом чувства Меры, составление ментальной карты**
2. **Рисунок**.
3. **Ассоциации к слову «мера»** (весы, граница, край, золотая середина, норма, правила, баланс, гармонія, Палата мер, эталон).

**Эталон ли это?** Нет. Мера у каждого своя. Как в рецепте: соль и перец по вкусу, в меру, я кладу на глаз. Это внутреннее или внешнее понятие? Внутреннее. У кого врождённое (как «врождённая грамотность»), а кому-то нужно развивать. Насколько субъективно или общепринято? Где-то посередине. Если попробовать пройти с закрытыми глазами 3 метра, то каждый раз ошибка будет в +- 15 см. Значит, в нас есть механизм, который регулирует и подстраивается под ту меру, которую МЫ ему задали, но в соответствии с объективно существующей нормой. Как определить свою норму? Мы пробуем и выбираем в течение жизни.

Не путать с законами/уставами, нарушать которые нельзя.

1. **Чувство меры зависит от** (внутреннего ощущения; состояния здоровья, ситуации, предпочтений, привычек, окружения).
2. **Установки**. («Хлеба к обеду в меру бери, хлеб – драгоценность, им не сори»; «меры не знаєшь»; «во всём знай меру»; «много хочешь – мало получишь», «кто много смеётся – тот потом плачет», Библия: «какой мерой отмерить»,).
3. **Синонимы. Найди лишние слова**:

* Умеренность.
* Чувство стиля.
* Чувство такта.
* Экстравагантность (оригинальное восприятие и выражение себя);
* Тактичность.
* Педантичность (предельная аккуратность, чрезмерное следование правилам).
* Интеллигентность.

1. **«Подводные камни**». К чему может привести отсутствие чувства Меры?

* Неэкологичные отношения (конфликты, неумение отстаивать границы, абьюз).
* Перфекционизм (энергия уходит не туда)/ прокрастинация.
* Пищевые нарушения (лишний вес, булимия, анарексия).
* Эксперименты с внешностью (губы/попы).
* Зависимости и застревания (алкоголь, курение, наркотики, сериалы, соцсети, игромания, субкультуры – уход от действительности).
* Привычки (жаловаться, поучать).
* Из одной крайности в другую (пил/курил – веган; проблемы с законом – религия).

1. **Признаки человека без чувства меры –** как выглядит, как ведёт себя (всё чрезмерно – украшения, макияж, «всё и сразу» либо полное отсутствие всего; громко говорит, смеётся, не чувствует границ, навязчив либо на оборот – отстранён).
2. **Определение чувства Меры –** это понимание границ, отделяющих то, что можно/ красиво/правильно/уместно/адекватно от того, что таким не является.

Это внутренне или внешнее понятие? Чувство Меры не статичное понятие, меняется мир и общество, меняются нормы, а с ними – и чувство меры. Так приходять в мир толерантность, инклюзия, ЛГБТ.

1. **«Золотая середина»**

**Крайность – крайность – середина**

Холодно– жарко – тепло

Голодный– объевшийся– сытый

Запрет – вседозволенность - ? (ответственное поведение)

Безразличие – зацикленность – интерес/увлечённость

Мало (нехватка) – много (избыток) - достаточно (Лучшее – враг хорошего!).

Страсть – это любовь, утратившая меру.

Чувство Меры между **недо-** и **пере**-.

1. **Где может помочь чувство меры?**

В отношениях с людьми. Как?

**Цепочка наростання чувств**. Сосед стучит ногой по креслу: недовольство – раздражение – злость – гнев – ярость – неконтролируемая агрессия.

Отследить: где остановиться, принять адекватне меры.

Так же и в еде, работе, подготовке к ЗНО (всю ночь готовился, на экзамене уснул).

1. **Обращение- благодарность.**
2. **Обращение-просьба.**
3. **Способы воспитание чувства меры:**

* «Отслеживание» ситуаций, где не хватает меры.
* Постановка цели, ведение дневника.
* «Стоп! Мне это нужно?»
* «Здесь и сейчас» (Что я чувствую? Вижу, слышу).
* Переключаться с одного вида деятельности на другой.
* Учимся подбирать правильне слова.

1. **Сенкан (синквейн)** – 5-строчный «белый» стих.

Мера

1)Существительное.

2) Два прилагательных (характерне признаки).

3)Три глагола.

4)Фраза, раскрывающая суть явления.

5) Существительное – как итог, вывод.

**Презентация интеллект-карты (ментальной карты).**

**IV. Подведение итогов.**

1. педагоги та батьки **Притча «Четвёртый ученик»**

Один учитель сетовал знакомому:

—           Перевелись настоящие ученики! Мой первый ученик был слаб здоровьем, и упражнения свели его в могилу. Второй сошел сума — довел себя до изнурения медитация­ми. Третий совсем отупел от постоянного чтения книг. Толь­ко четвертый ученик до сих пор остается нормальным.

— Как ты думаешь, почему? — спросил знакомый у учи­теля.

— Ну,— тяжело вздохнул учитель, — возможно, потому, что отказывается выполнять все без исключения упражне­ния, которые я ему даю.

1. **Обратная связь.**
2. **Пожелания**. «За счастьем собираясь в путь, взять чувство меры не забудь!» (Нора Райт)