Скарбничка вправ для розвитку емоційного інтелекту

**Вправа «Корисність й шкідливість емоції**» Завдання. Об’єднайтеся у групи. Кожна група отримує картку з назвою емоції. Необхідно записати, що гарного і що поганого пов’язано з цією емоцією. Час – 2-3 хв. Емоція Корисність Шкідливість Обговорення. Вислухати висновки кожної групи. Кожна група аргументовано доводить і корисні, і шкідливі характеристики ситуацій, пов’язаних з певними емоціями.

**Вправа «Яка/який я?»** На чистому листі паперу напишіть три якості, які ви вважаєте вас найкраще і найліпше характеризують, або найяскравіше. За наступні п’ять хвилин – завдання підійти до якнайбільшої кількості людей і поставити запитання: «Яка/який я?» і бажано зафіксувати цю відповідь на папері. Наступний крок – визначити, що відчуваєте після обміну питаннями й отриманням відповіді, оскільки усвідомлення власних емоцій починається після самоусвідомлення. Дайте відповіді на запитання. Чи були названі у відповідях якості, які співпали з раніше вами записаними?

**Вправа «Скринька емоцій»** Створіть у своїй уяві своєрідну «скриньку емоцій». Періодично складайте туди усе, що асоціюється у вас особисто зі щастям. Це можуть візуальні, аудіальні, смакові асоціації – будь-які. Пізніше створіть таку ж скриньку з дитиною. Обов’язково проговоріть з нею принцип її дії, а після цього – кожну емоцію, яка пов’язана з нею зі щастям.

До прикладу:

* Смак: солодкі ягоди
* Нюх: аромат після дощу
* Дотики: обійми мами
* Слух: шум морської хвилі
* Зір: посмішка тата

**Упражнение "Торговля эмоциями"**

**Цель:** развитие актерского мастерства и коммуникативной компетенции в целом.

Перед началом тренинга ведущий заготавливает карточки с написанными на них эмоциями, из расчета три карточки на одного участника. Если потом окажется, что карточек получилось больше или меньше, то это не страшно: кому-то из участников достанется две или четыре карточки. Примеры эмоций и эмоциональных состояний:   
  - радость,   
  - грусть,   
  - надежда,   
  - тоска,   
  - удивление,   
  - скука,   
  - любовь,   
  - ненависть,   
  - восторг,   
  - страх,   
  - мечтательность,   
  - злобность,   
  - возбуждение,   
  - подавленность,   
  - заинтересованность,   
  - безразличие,   
  - воодушевление,   
  - апатия,   
  - счастье,   
  - душевная боль.   
   Одну эмоцию можно выписать на несколько карточек. В начале упражнения ведущий на глазах участников перемешивает карточки (желательно поэтому делать карточки такого размера, чтобы удобно было их перемешивать). После этого их раздает участникам. Далее участники распределяются по парам. Напарника выбирают на свое усмотрение. Ведущий ставит задачу - надо рассказать своему напарнику содержание недавно просмотренного фильма. При этом надо стараться изображать эмоции, которые указаны на карточках автора рассказа. Далее напарники меняются ролями: один опять говорит, другой слушает. Если количество участников нечетное, можно организовать одну тройку. Во время выполнения упражнения в парах ведущий ходит среди участников и наблюдает за качеством выполнения упражнения. При этом он может давать советы, как лучше изобразить ту или иную эмоцию. Кто-то из участников обязательно выскажет недоумение: как можно одновременно изображать, например, любовь и ненависть. Ведущий в данном случае советует "как-нибудь выкрутиться из ситуации".   
   Когда работа в парах завершена, ведущий объявляет, что это еще не конец упражнения. Далее будет то же самое, только уже с другим напарником и надо будет рассказать содержание последней прочитанной книги. Но перед этим участники могут обменяться между собой карточками с эмоциями. Если кого-то не устраивает, например, карточка "любовь", он ее может поменять на "безразличие". Одну карточку можно менять на две или даже на три другие. Нельзя только дарить свои карточки и оставаться совсем без них.   
   Участники опять разбиваются на пары, при этом пары должны быть новыми. Идет обсуждение книг. По ходу упражнения ведущий предлагает пассивным слушателям задавать уточняющие вопросы. Но задавать эти вопросы можно только в нужных эмоциях (то есть тех, которые указаны на карточках спрашивающего).   
   Опять происходит "обмен эмоциями". Наступает третья, последняя часть, во время которой участники рассказывают какие-нибудь жизненные истории, свидетелями которых они были.   
  В конце происходит обсуждение:   
  - Какие эмоции было изображать проще? какие сложнее?   
  - Из чего складывается актерское мастерство?   
  - По каким вообще сигналам можно понять, в каком эмоциональном состоянии находится человек?

**Упражнение "Эхо"**

**Цель**: развитие рефлексии в коммуникационном процессе, умения выделять существенное в чужой речи.

Ведущий вызывает добровольца и дает ему задание, которое заключается в том, что он должен рассказать короткую историю, которая с ним приключилась недавно. После каждой фразы (предложения) выступающий должен делать небольшую паузу. Во время этой паузы все остальные участники должны повторить **одно** слово из услышанных. Слово должно быть не любым, а ключевым, то есть отражать самое существенное (как кажется слушающему).   
   Примерно это выглядит так:   
  - Вчера поздно вечером я шел мимо библиотеки.   
  - библиотеки... библиотеки... вчера... мимо...   
  - Тут я вижу, что навстречу идет какой-то человек.   
  - человек... человек... человек... навстречу...   
  - Он подходит и просит у меня закурить.   
  - просит... закурить... закурить... закурить...   
  - А оказалось, что это Серега Серегин, мой одноклассник!   
  - одноклассник... одноклассник... одноклассник... одноклассник...   
  После нескольких рассказов проводится обсуждение:   
  - Легко ли было рассказывать, слыша при этом эхо своих слов?   
  - Какие были ощущения у рассказчиков?   
  - Важно или нет уметь выделять ключевые слова в речи другого человека?

**Упражнение "Я чувствую себя как ..."**

**Цель:** развивать умение выражать свои чувства через уподобление себя тем или иным литературным персонажам, попавшим в определенную ситуацию.

Во многих коммуникативных ситуациях полезно и уместно умение выражать вербально свои чувства. Если хочется, чтобы просто собеседник знал о ваших чувствах, можно сказать что-то вроде "Я опечален" или "Я крайне удивлен". Следует учесть, что в большинстве случаев собеседник сконцентрирует внимание на причинно-следственных связях: почему вы опечалены? почему удивлены? как вас обрадовать? что сказать, чтобы у вас исчезло удивление?   
   Если же стоит несколько иная цель, а именно поделиться с собеседником своей эмоцией, чтобы он проникся вашими чувствами, будет недостаточно просто "озвучить" свою эмоцию. В таких случаях можно использовать прием "Я себя чувствую как ..." То есть можно сказать - например - так:   
  - Я себя чувствую как Наташа Ростова на балу (восторг).   
  - Я себя чувствую как Винни-Пух, застрявший в дверях (озабоченность).   
  - Я себя чувствую как Алиса, падающая в кроличью нору (тревога).   
  - Я себя чувствую как Му-му, которую топят (беззащитность, разочарование).   
    В этом приеме используется элемент остроумия, который привлечет дополнительное внимание к своим словам. Собеседник, моделируя в своей голове описываемую ситуацию, глубже и четче поймет ваши переживания, чувства. Ведущий перед тренингом заготавливает жетоны, которыми будет награждать участников. Поэтому количество жетонов должно как минимум равняться числу участников. Участники по очереди описывают свое состояние (реальное или вымышленное - это надо подчеркнуть). В качестве примеров лучше использовать известных персонажей книг, фильмов.   
   Выслушав очередную аналогию, другие участники интерпретируют ее своими словами:   
  - Я себя чувствую как Наташа Ростова на балу.   
  - Мне кажется, ты испытываешь радость того, что ты теперь как взрослая.   
  - Я думаю, ты испытываешь восторг при виде великолепия вокруг.   
  - А мне кажется, что ты чувствуешь тревогу из-за того, что ты никому не понравишься...   
   Как только получена верная интерпретация переживания, автор аналогии произносит: "Верно!" Тогда ведущий выдает угадавшему жетон. Происходит переход хода к следующему участнику и следующей аналогии. Если количество участников небольшое, можно провести упражнение в два круга. В этом случае надо заранее позаботиться, чтоб хватило жетонов. В конце упражнения объявляется победитель (у кого больше всех жетонов) и проводится обсуждение:   
  - Какие аналогии были просты и понятны? Почему?   
  - Какие аналогии были сложны и туманны? Почему?

**Упражнение "Вертушка первого впечатления"**

В ситуации тренинга у участников есть возможность использовать уникальную возможность получить информацию о том впечатлении, которое они производят на людей при первичном контакте. Получение о себе обратной информации организуется таким образом, что каждый участник встречается с каждым в молчаливом минутном взаимодействии. При встрече в парах участники обмениваются блокнотами. В блокноте партнера участники пишут свое впечатление о нем. После того, как блокноты вернулись к своим хозяевам, происходит переход участников к новым партнерам, где алгоритм повторяется. Руководитель организует переход участников от партнера к партнеру и контролирует четкое выполнение задания. Команды, которые подает руководитель, могут звучать так:

–   *Обменяйтесь тетрадями и начинайте писать…*

–   *Получите назад свои тетради*

–   *Переход, раунд № \_\_\_*

**Инструкция**. В предстоящем взаимодействии каждый из Вас встретится с каждым в парном взаимодействии. При встрече по моей команде Вы будете выполнять следующие действия:

1.   Обменяться рабочими тетрадями.

2.   В тетради партнера в таблице написать (кратко, одно-два слова) Ваше впечатление о нем по следующим позициям: 1) «ресурс» - что, на Ваш взгляд, есть его сильный ресурс как человека и делового партнера; 2) «точка» - за счет каких его качеств Вы могли бы управлять им в переговорном процессе («точка давления», «кнопка управления»).

3.   Снова обменяться рабочими тетрадями.

4.   Совершить переход для встречи со следующим партнером. Таким образом в Вашей тетради Вы соберете копилку мнений о себе в ситуации первого контакта.

Упражнение выполняется молча. Не нужно писать много (это не очерк и не характеристика). Не стоит также долго задумываться над словами. Во-первых, Ваши впечатления анонимны. А во-вторых – и это более важно – первое впечатление о человеке формируется в первые 10 секунд. И нам важно именно оно. Сделайте друг другу такой подарок. Он для многих может быть неожиданным, но от этого еще более ценным. Мы увидим, **что разные люди видят нас по-разному.**И это нужно всегда учитывать. Это – основной итог нашей работы в этом упражнении.

Есть два правила, которые я прошу выполнять:

1.   Воздержитесь, пожалуйста, от просмотра записей в своих тетрадях до конца упражнения (чтобы не переключать внимание)

2.   Выполняйте передачу тетрадей и переходы только по командам тренера (чтобы упражнение проходило четко и быстро).

# Упражнение "Зеркало"

Сейчас мы предлагаем выполнить несколько несложных заданий, точнее — сымитировать их выполнение. Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре. Задания следующие:

1) пришиваем пуговицу;

2) собираемся в дорогу;

3) печём пирог;

4) выступаем в цирке.

Особенность этих заданий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями. Но сначала давайте разобьемся на пары. Пожалуйста. Пары готовы, приступаем к заданиям. Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них — исполнитель, а другой — его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы — зрители, они наблюдают за игрой пары и выставляют партнеру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм. Затем партнеры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом, перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Группа оценивает актеров, играющих роль зеркала, по пятибалльной системе. Затем оценки всех участников будут суммироваться и каждый сможет узнать об успешности своей работы в роли зеркала. Итак, начинаем представление. Подведем итоги. Каждый участник вычисляет для себя суммарную групповую оценку, полученную им в роли зеркала.

**Упражнение "Мы похожи?"**

**Цель**: знакомство, повышение доверия друг к другу.   
   Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:   
   - Ты похож на меня тем, что...   
   - Я отличаюсь от тебя тем, что...   
   Другой вариант: в парах 4 минуты вести разговор на тему "Чем мы похожи"; затем 4 минуты - на тему "Чем мы отличаемся". По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

**Упражнение "Невербальный подарок"**

# Цель: развитие навыков невербальной коммуникации.  - Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать ("вручить") молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получат подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

# Упражнение "Побег из тюрьмы"

**Цель**: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.   
 Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: "Первая шеренга будет играть преступников, вторая - их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны "рассказать" преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый "сообщник" спасает одного "преступника")". После окончания игры "преступники" рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

**Упражнение "Шурум-бурум"**

   Водящему предлагается загадать чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и, произнося только слова "шурум-бурум", показать задуманное им чувство.