

# МАСТЕРСКАЯ «ЛАБИРИНТЫ ПСИХОЛОГИИ»

«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»

Тел.8-930-340-43-65

[vale-fr@yandex.ru](mailto:vale-fr@yandex.ru)

[vk.com/id12572056](https://vk.com/id12572056)

Цель: выработка умения переводить негативное эмоциональное состояние в позитивное состояние.

Задачи:

- психологическое просвещение, понимании эмоционального интеллекта;
- распознавание своих и чужих эмоций, развитие навыков саморегуляции эмоциональных состояний;
- развитие любознательности, воспитание адекватного отношения к собственным переживаниям, воспитание уважения и способности сопереживать другому человеку.



Каким умным ни был бы ребенок или взрослый человек, есть качества, без которых ему будет тяжело добиться успеха в жизни. Да что там успеха — они необходимы для обычного человеческого счастья. Эти качества входят в понятие «эмоциональный интеллект». Человек с развитым уровнем «чувственности» может наладить контакт с любым, даже трудным в общении коллегой, он ценит близких, понимает свои и чужие чувства, умеет дружить и любить.

Чем лучше развит эмоциональный интеллект, тем легче адаптироваться в социуме, заводить друзей, общаться со старшими родственниками и педагогами. Сопереживание, эмпатия, поддержание контакта — эти способности помогают нам строить отношения с миром и людьми в нем каждый день. А в будущем это не только дружеская, но и деловая коммуникация, а значит, достижение профессиональных целей.



радость



счастье



удивление



сомнение



угрюмость



страх



шок



недоверие



задумчивость



озарение



самодовольство



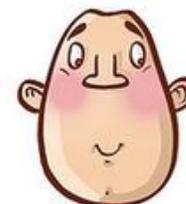
коварство



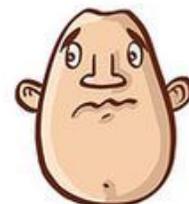
хитрость



решимость



смущение



обида



сосредоточенность



неуверенность

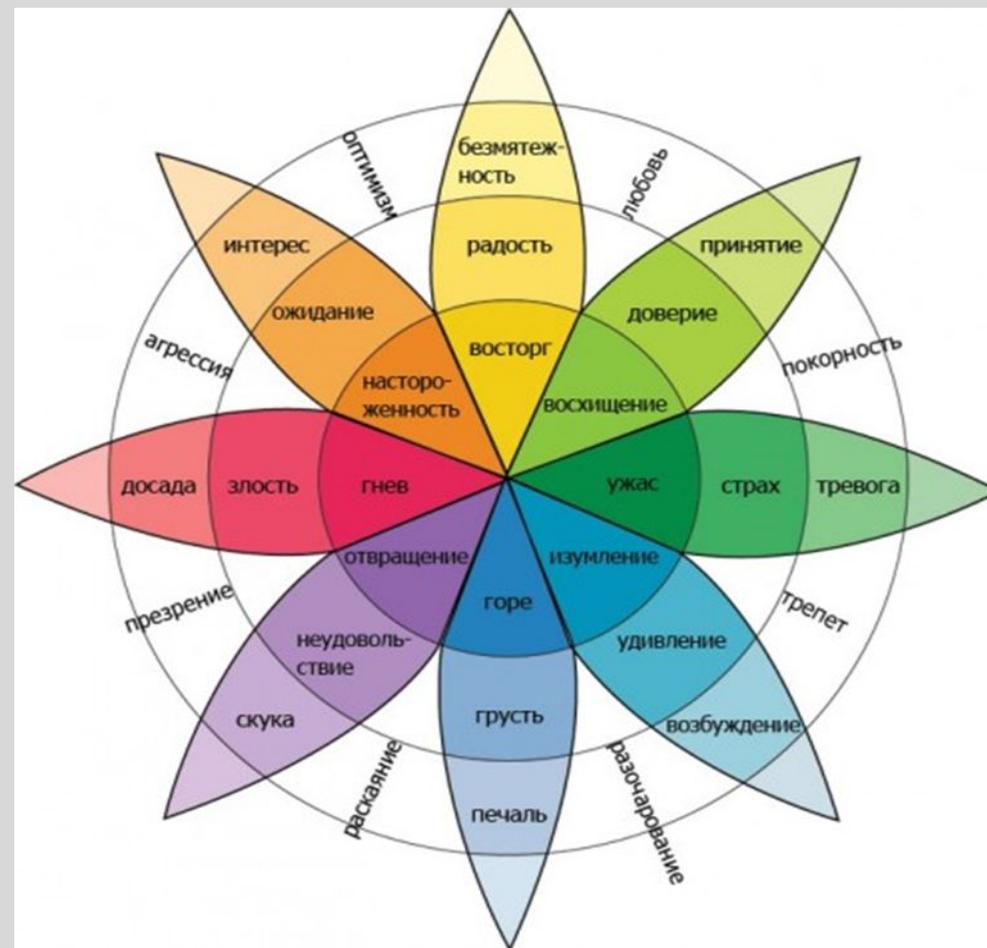


мечтательность



утомленность

Эмоция-это реакция человека, на ситуацию в которой он находится.



## Что же такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект – это умственная способность человека. И связана она с четырьмя основными направлениями:

1. Умение читать эмоции; понимать, что чувствую сейчас я, и что чувствуют другие люди.
2. Умение использовать эмоции: например, когда энергия моей злости направляется не на разрушение, а на достижение важных, значимых, целей.
3. Умение понимать эмоции, то есть не просто знать, что я чувствую, но и видеть их связи, откуда они возникли, куда они стремятся, и даже предсказывать, что будут чувствовать люди или я в тех или иных ситуациях.
4. Умение управлять эмоциями; когда я могу влиять как на свои, так и на чужие эмоции.



## Эмоциональный интеллект



- 5 шагов развития
- Для раскрытия всех возможностей эмоциональной сферы, ребенку нужно пройти через пять этапов игрового образовательного процесса:
- осознанность (я чувствую);
- мотивация (я хочу);
- самооценка (я могу);
- интеллект (я знаю)
- самореализация (я делаю).



СЛОН-ЭТО НАШИ  
ЭМОЦИИ



Наш разум – погонщик,  
который управляет эмоциями

# Не бывает хороших или плохих эмоций, все они необходимы.

- Очень важно осознать, что все эмоции важны и все эмоции нужны.
- И радость, и интерес, и грусть, и злость.
- Каждая эмоция — это сигнал.
- Исследования показывают, что успех во всех сферах жизни определяется умением осознавать свои чувства и способностью справляться с ними. Это качество называют эмоциональным интеллектом.



Эмоциональный интеллект (англ. – emotional intelligence) – это вид интеллекта, отвечающий за распознавание человеком собственных эмоций и эмоций окружающих людей, а также за управление ими. Ученые заинтересовались им относительно недавно. Первая работа, посвященная его изучению, появилась в 1990 году. Ее авторы – Питер Сэловей и Джон Майер.

# Упражнение: анализ собственного эмоционального опыта; развитие эмоциональной осведомленности.

Инструкция: «Исключите из каждой тройки то слово, которое, по вашему мнению, является лишним (в меньшей степени связанное с двумя другими) исходя из вашего личного эмоционального опыта». При анализе упражнения важно обращать внимание на то, по каким причинам исключается третье слово: личностная значимость, выделение категорий (2 слова чувства, а 3 эмоция и т.д.)

- Боль, страх, горе.
- Любовь, радость, счастье.
- Ненависть, злость, ярость.
- Печаль, уныние, меланхолия.
- Страх, злость, боль.
- Оптимизм, веселье, радость.
- Отвращение, ненависть, страх.
- Наслаждение, удовольствие, радость.
- Симпатия, любовь, счастье.
- Агрессия, злость, страх.
- Интерес, удивление, предвосхищение.

В следующих  
слайдах  
попробуйте  
описать эмоции,  
которые вы видите  
на картинке,  
потом перетащите  
картинку и  
проверьте свои  
догадки –  
правильный ответ  
под картинкой.





08.11.2020



08.11.2020



08.11.2020



08.11.2020



08.11.2020



08.11.2020



08.11.2020



08.11.2020



08.11.2020

**Есть чувства и эмоции, от которых хочется улыбаться:**

**радость, нежность, гордость, счастье.**

Необходимо овладеть этим

алгоритмом:

1. Понять свою эмоцию;
2. Принять ее. Не задавить, не отвергнуть. Честно дать себе внутри ощутить ее;
3. Понять, почему вы испытываете эти чувства;
4. Принять решение как выразить эти чувства.

### **Выражайте эмоции**

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

- ❖ изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- ❖ мните, рвите бумагу;
- ❖ кидайте предметы в мишень на стене;
- ❖ попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;



От других становится плохо:  
страх, злость, обида, вина.

### **Как выражать эмоции?**

- **Проговорить:**

**Я чувствую..., так как ты сделал..., мне бы хотелось...**

**(Мне обидно, когда ты меня обзываешь, я прошу такие слова не употреблять);**

**(Я начинаю злиться, когда ты меня ругаешь, мне бы хотелось, чтобы ты говорила спокойно)**

### **Способы выражения гнева.**

- Громко спеть любимую песню.
- Попрыгать на одной ноге.
- Использовать стаканчик для криков высказать все свои отрицательные эмоции.
- Пускать мыльные пузыри.
- Быстрым движением руки стереть с доски.
- Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
- Пробежать несколько кругов вокруг дома.
- Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик).
- Отжаться от пола максимальное количество раз.
- Сломать несколько игрушек.
- Устроить соревнование: «Кто громче крикнет. Кто выше прыгнет. Кто быстрее пробежит».
- Стучать карандашом по парте.
- Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
- Быстрым движением руки нарисовать обидчика, а затем зачиркать его.
- Слепить из бумаги фигуру обидчика и сломать её.

# Сделать в свободное время: Упражнение «Коллаж радости».

- Цель: Формирование оптимального эмоционального тона, развитие любознательности.
- Материал: Альбомный лист, ручки, цветные карандаши, клей, листы старого журнала.
- Техника проведения: Психолог просит детей создать коллаж о тех вещах, событиях, явлениях, которые приносят им радость. Предлагает обозначить темы коллажа.
- Инструкция: «Дети у каждого из вас есть по альбомному листу, вам нужно создать свой коллаж радости. Вы можете писать ручками, рисовать карандашами, вырезать из старых журналов и приклеивать на свой лист что хотите. Темы коллажа могут быть следующими:
  - - качества, которые нравятся в людях;
  - - любимые книги, фильмы, мультфильмы;
  - - мои мечты.



# Рефлексия

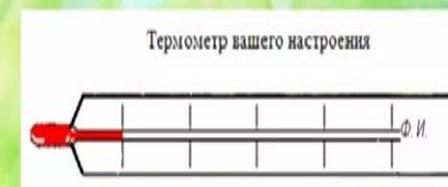
Цель: получение обратной связи, выяснение степени усталости, активности, интереса к происходящему.

Техника проведения: участники делятся впечатлениями о тренинговом занятии.

Инструкция: Вот и закончилось наше занятие. Я вам предлагаю поделиться своими мыслями, идеями, настроением.

- Вопросы для обсуждения:
- Что принёс вам этот день?
- Что вам особенно понравилось в нашем занятии?
- Расскажите о своём настроении до начала занятия и сейчас.
- Какое задание показалось вам очень сложным?
- Довольны ли вы тем, чему научились, что узнали?

## «Температура» настроения.



Вам было интересно работать, вы узнали для себя много нового.



Во время урока возникали трудности. Но, в целом, всё получилось.



Вам было неинтересно на уроке. Ничего нового вы для себя не узнали.

# Ритуал окончания занятия

Цель: снятие эмоционального напряжения, завершить занятие на положительной ноте.

Техника проведения: участники прощаются по очереди и высказывают пожелания друг другу.

- Инструкция: «Давайте поблагодарим за проделанную работу друг друга. Пожелайте друг другу что-нибудь тёплое и хорошее. До следующей встречи».
- Заведите такой дневник своего настроения – отслеживайте, как меняется настроение в течение дня, анализируйте, что явилось причиной перемен. Пользуйтесь приемами для изменения настроения в лучшую сторону.



	Утро	День	Вечер
Мне радостно, я счастлив			
Мне хорошо			
Я спокоен			
Я нервничаю			
Мне очень плохо			

Обязательно посмотрите мультфильм «Головоломка», если еще не видели его. Получите много впечатлений, узнаете, как зарождаются эмоции.



«Mega-mult.ru» - сайт, где можно бесплатно смотреть онлайн мультфильм в хорошем качестве.

Я желаю ВАМ, друзья,  
отличного настроения и  
самопознания!!!