

Развитие эмоционального интеллекта

(методические материалы для проведения профилактических занятий с обучающимися, направленных на развитие способностей распознавать свои и чужие эмоции, понимать намерения собеседника, его мотивацию и желания)

Мини-лекция «Эмоциональный интеллект»

Эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать свои и чужие эмоции, понимать намерения собеседника, его мотивацию и желания, а также умение использовать эти знания для решения практических задач.

Выделяют четыре элемента эмоционального интеллекта:

– осознание эмоций — это умение определить эмоцию и правильно её назвать. Большую роль в осознании играет среда. Если человек воспитывался в семье, где люди привыкли называть эмоции, то он будет более эмоционально осознанным, чем тот, в чьей семье не было принято говорить о чувствах;

– понимание эмоций других. Оно строится на осознании собственных эмоций, так как чувства окружающих мы воспринимаем через проецирование на свой опыт: «Я понимаю, что чувствует этот человек, потому что знаю, что в такой ситуации испытываю я сам»;

– выражение эмоций. Прокачанный эмоциональный интеллект позволяет экологично выразить свои чувства, при этом не скрывая их;

– управление своими и чужими эмоциями. Многие из нас хотят управлять другими людьми. Но научиться этому можно, только если человек умеет управлять своими эмоциями.

Человек с высоким эмоциональным интеллектом:

– понимает свои эмоции;

– знает, какую роль играют чувства и эмоции в общении с людьми;

– умеет выражать свои эмоции так, чтобы устанавливать и поддерживать доброжелательные отношения с окружающими;

– стремится познавать и обогащать свой внутренний мир;

– умеет регулировать свои эмоции;

– умеет управлять внутренней мотивацией, поддерживать настрой на достижение цели.

Человек с низким уровнем эмоционального интеллекта:

– конфликтен;

– раздражителен;

– нерешителен;

– стремится держать все под контролем;

– подвластен сильному чувству гнева.

Эмоции тесно взаимосвязаны с чувствами человека, но вместе с тем у них есть отличия.

| Эмоции | Чувства |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Эмоции кратковременны. Эмоциями мы реагируем на ситуацию, например, разрядился аккумулятор у сотового телефона в самый неподходящий момент, возникает эмоция гнева или досады. Эти эмоции кратковременные, когда вы приедете домой, их уже не будет. | Чувства длительны и устойчивы. Чувства — это долгосрочное отношение к кому-либо или чему-либо, они устанавливают тесную эмоциональную связь с предметом (объектом), который имеет мотивационную значимость для человека. Например, когда мы думаем о любимом человеке, мы можем улыбаться, испытывать некое волнение, радость, ощущать «тепло» внутри. |
| Эмоции человек не всегда осознает: почему он их испытывает и какие конкретно эмоции испытывает в данный момент. Когда человек говорит: «Во мне все закипает», что | Чувства человек осознает практически всегда: дружба, любовь, зависть, враждебность, счастье, гордость. |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| это означает? Какие эмоции? Гнев? Страх? Отчаяние? Тревога? Досада? | |
| Эмоции проявляются снаружи, их сложно контролировать и скрывать. Например, вас неожиданно напугала собака, страх, который вас одолел в эти минуты, проявится на вашем лице резко и неосознанно, по вам будет видно, что именно в этот момент вы испытали эмоцию страха. | Чувства, как правило, проявляются внутри, они никуда не исчезают и могут просто не проявляться длительное время. |

Упражнение «Интонация»

Цель: развитие умения распознавать эмоциональное состояние свое и другого человека.

Произнесите одну и ту же фразу, придавая ей прямой и противоположный смысл:

Рад вас видеть!

Спасибо за работу.

Приходите завтра.

Я в восторге.

Спасибо, мне очень приятно ваше внимание.

Приятно было с вами поговорить.

Спасибо за комплимент.

Очень вам признателен.

Ценю вашу настойчивость.

Мне это очень нравится.

Произнесите фразу с разными интонациями:

- *Умница! Молодец!* (с благодарностью, с восторгом, иронично, огорченно, гневно)

- *Я этого никогда не забуду* (с признательностью, с обидой, с восхищением, с гневом).

- *Спасибо, как это вы догадались!* (искренне, с восхищением, с осуждением).

- *Ничем не могу вам помочь* (искренне, с сочувствием, давая понять бестактность просьбы).

- *Вы поняли меня?* (доброжелательно, учтиво, сухо, официально, с угрозой).

- *До встречи!* (тепло, нежно, холодно, сухо, решительно, резко, безразлично).

- *Это я!* (радостно, торжественно, виновато, грозно, задумчиво, небрежно, таинственно).

- *Я не могу здесь оставаться* (с сожалением, значительно, обиженно, неуверенно, решительно).

Упражнение «Эмоции в словах» (Соловьева Д.)

По высказываниям, которые произносят люди, можно определить их эмоциональное состояние. Прочитайте внимательно высказывания и определите эмоции, которые они выражают.

Вот это да!

Ура! Теперь я тоже так могу!

Что это там такое?

А-а-а мамочки!

Ну я сейчас тебе задам!!!

Фу-у! Отойдите подальше!

Никто со мной не дружит!

Вопросы для обсуждения:

- Что помогает нам понять эмоциональное состояние человека?
- Легко ли определить эмоцию? Почему?
- Какие ситуации могли вызвать у человека ту или иную эмоцию?
- Какими высказываниями мы чаще всего выражаем разные эмоции?

Упражнение «Как мы влияем на настроение других людей» (Соловьева Д.)

Ниже перечислены действия. Какие из них, по вашему мнению, улучшают эмоциональное состояние твоих родных и близких людей, а какие ухудшают? Поставьте рядом с утверждением знак «-», если вы считаете, что действие негативно влияет на эмоциональное состояние другого человека и знак «+», если положительно.

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------|--|
| Опоздал(а) на встречу | | Помог(ла) родителям приглядеть за младшим братом (сестрой) | |
| Задержался(лась) после школы (прогулки), не предупредив об этом | | Испортил(а) купленную родителями новую вещь | |
| Помог(ла) другу (подруге) выполнить задания в школе | | Нахамил(а) родителям | |
| Помог(ла) родителям разобрать сумки с продуктами | | Приготовил(а) ужин (завтрак, обед) | |
| Прогулял(а) уроки | | Обманул(а) ради своей выгоды | |
| Совершил(а) поступок, из-за которого родителей вызвали в школу | | Смеешься над шутками друга (подруги), даже если они нелепые | |
| Всегда защищаешь интересы друга (подруги) перед другими | | Закончил(а) четверть на «4» и «5» | |
| Приготовил(а) сюрприз на семейный праздник | | Съездил(а) к бабушке, помог(ла) ей | |
| Приготовил(а) сюрприз другу (подруге) на День рождения | | Не выполнил(а) обещание, данное другу(подруге) | |
| Хранишь секреты, которыми поделился(лась) друг (подруга) | | Специально испортил(а) вещь, которая дорога твоему другу (подруге) | |
| Рассказал(а) о переживаниях друга (подруги) кому-то из ваших общих знакомых | | Посмеялся(лась) над действиями друга (подруги) при посторонних | |

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было определить, какие действия улучшают эмоциональное состояние других людей, а какие его ухудшают?
- Какие из перечисленных действий ты делаешь в своей повседневной жизни? Каких действий больше?
- Задумывались ли вы над тем, что наши действия влияют на эмоциональное состояние других людей?

Упражнение «Как словами вызвать эмоции другого человека?» (Соловьева Д.)

Словами можно заставить человека злиться или радоваться, плакать или смеяться. Прочитайте фразы и подумайте, какие эмоции будет испытывать человек, если услышит это в свой адрес.

| Если ты скажешь... | Какие эмоции испытает человек |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Ты первый человек, кому я об этом рассказываю | |
| И это после того, что я для тебя сделал(а) | |
| Я же не виноват(а), что у меня больше подписчиков, чем у тебя | |
| У меня для тебя очень плохие новости | |
| Я вчера посмотрел(а) потрясающий фильм | |
| Поздравляем, вы выиграли главный приз! | |
| Мы не можем доверить это тебе, так как ты ничего не | |

| | |
|----------------------|--|
| доделываешь до конца | |
|----------------------|--|

Упражнение «Как наши поступки влияют на других людей» (Соловьева Д.)

Прочитай ситуации и представь, что они произошли с тобой. Подумай, какие чувства и эмоции вызовут твои поступки у других людей.

| Ситуация | Какие чувства и эмоции вызовет такой поступок у других людей |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Ты случайно наступил(а) однокласснику на новые кроссовки, но сразу извинился. Какие чувства и эмоции он(она) испытает? | |
| Ты увидел(а) как учитель несет большую стопку учебников в класс и предложил(а) помощь. Какие чувства и эмоции испытает учитель? | |
| Ты подходишь за билетами к железнодорожной кассе и видишь очередь. Нужно подождать 30 минут. Но ты очень спешишь и решаешь пройти без очереди. Какие чувства и эмоции испытают люди в очереди? | |
| Ты договорился(лась) сходить в кино с лучшим другом (подругой) на новый фильм. Он(она) очень хотел(а) посмотреть именно этот фильм, но ты в последний момент отменяешь встречу. Какие чувства и эмоции испытает твой друг (подруга)? | |
| Твой папа проспал на работу. Опаздывать ему нельзя. Ты предложил(а) помочь ему собраться. Какие чувства и эмоции он испытает? | |

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было выполнить это упражнение? Что в этом помогло?
- Задумывались ли вы, как ваши поступки влияют на эмоциональное состояние других людей?
- Обращали ли вы внимание на то, что наши поступки влияют на эмоции даже незнакомых нам людей?

Упражнение «Как поднять себе настроение» (Соловьева Д.)

Переключиться в позитивное состояние и расслабиться помогают занятия, которые доставляют удовольствие и вызывают чувство комфорта.

Из перечисленных видов деятельности выберите и отметьте свои любимые занятия. Можете добавить в этот список те занятия, которые здесь не отмечены.

| | | | |
|----------------------------------------|--|-------------------------------|--|
| Кататься на велосипеде | | Вести дневник | |
| Общаться с другом по телефону | | Играть в боулинг | |
| Плавать | | Сходить в гости к другу | |
| Пойти в туристический поход | | Бегать | |
| Лежать на траве, наблюдать за облаками | | Играть в видеоигры | |
| Заниматься скалолазанием, альпинизмом | | Готовить любимые блюда | |
| Прогуляться на свежем воздухе | | Смотреть комедии | |
| Заниматься йогой | | Заниматься медитацией | |
| Получать приятные сообщения | | Поработать на даче | |
| Играть в баскетбол | | Заниматься шитьем, вязанием | |
| Играть с домашними животными | | Посещать занятия по интересам | |
| Сходить в спортзал | | Играть в теннис | |
| Посмотреть телевизор | | | |

| | | | |
|---------------------------------|--|--|--|
| Навести порядок в своей комнате | | | |
| Заниматься шопингом | | | |
| Послушать любимую радиостанцию | | | |

Используйте этот перечень в те моменты, когда вас одолевают негативные эмоции. старайтесь выполнять хотя бы по одному занятию в день.

Упражнение «Рефрейминг» (Соловьева Д.)

Метод рефрейминга позволяет взглянуть на ситуацию по-новому, изменить к ней отношение, увидеть возможности там, где все кажется безнадежным.

Пример. Родители не разрешают тебе ходить на вечеринки.

Способ 1. Сравнить себя с теми, кому реально хуже. Например, а кого-то не зовут на вечеринки или у них совсем нет друзей.

Способ 2. Посмотреть на ситуацию с другой стороны с помощью союза «зато». например, зато можно встречаться с друзьями после школы.

Способ 3. Сфокусировать внимание на другой аспект ситуации. Например, что еще это может означать? Например, это значит, что вечером у меня появляется свободное время, и я могу заняться, чем хочу.

В таблицу запишите новый позитивный смысл для каждого негативного утверждения.

| Негативное утверждение | Позитивное переформулирование (рефрейминг) |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Я часто совершаю глупые поступки | |
| Друг(подруга) не пришел(ла) на встречу со мной | |
| Я не внимательный(ая) | |
| Я часто не завершаю начатые дела | |
| Я не общительный(ая) | |
| Я допустил(а) пять ошибок в контрольной работе | |
| Я ничего не могу сделать так, как нужно | |
| Я недостаточно красив(а) | |

Вопросы для обсуждения:

- Сложно ли было найти позитивный смысл в негативных утверждениях?
- Какой из способов рефрейминга вам больше понравился?
- Случалось ли вам в жизни ранее прибегать к методу рефрейминга?

Упражнение «Эмоджи вместо эмоций» (Соловьева Д.)

Значительную часть времени мы проводим в интернете. Общение в сети затруднено тем, что мы не можем передать свои эмоции с помощью интонации, жестов, мимики лица и т.д. Мы заменяем свои чувства смайликами. Представьте, что вам пришло сообщение, где эмоции заменены эмоджи. Попробуйте догадаться, о каких эмоциях идет речь.

- Мне без вас  - _____
- Я на тебя  - _____
- Я сейчас очень  - _____
- Мне так  - _____

- Всё с тобой ясно 😜 - _____
- Какой 😱 - _____
- Я не думал, что так получится 😞 - _____
- Это было супер! 🤢 - _____
- Всё как всегда! 😓 - _____

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли догадаться, какие эмоции передаются в сообщении?
- Что на самом деле говорит об эмоциях текст сообщения или смайл?
- Какие преимущества и недостатки у эмоджи в социальных сетях?
- как часто вы используете смайлы для передачи эмоций?

Упражнение «Эмоции и мысли» (Соловьева Д.)

В таблице записаны мысли, которые возникли у подростков под влиянием различных эмоций. Задача участников – понять, какая эмоция вызвала те или иные мысли, и записать ее напротив каждой фразы.

| Мысли | Эмоции |
|----------------------------------------------------------------------|--------|
| Они не позвали меня с собой в кино. Я им не нравлюсь. | |
| Я бестолковый! Я опять допустил ошибку! | |
| Я опять согласилась делать то, чего не хотела! Ненавижу себя за это! | |
| Откуда я знаю, как правильно?! Как скажут, так и сделаю. | |
| Я никогда с этим не справлюсь, даже пытаться не стоит. | |
| Ааааа! Что происходит? Опять что-то изменилось??? | |
| Я боюсь, что у меня, как всегда, ничего не получится. | |
| Я ненавижу, когда со мной спорят! | |

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было определить эмоцию? Что помогло в этом?
- Как часто вы задумываетесь о причинах своих мыслей?
- Если мы будем знать и понимать, какая эмоция вызывает у нас те или иные мысли, может ли это поменять их?

Упражнение «Если другой человек злится» (Соловьева Д.)

Когда мы пытаемся влиять на чужую агрессию, наши действия могут «потушить пожар», а могут и «подлить масла в огонь». Первые – успокоят человека, а вторые – еще больше его разозлят.

На карточках написаны разные слова и действия. Определите, какие из них будут разжигать злость, а какие – тушить. Закрасьте красным цветом действия или фразы, которые разозлят, а синим – которые будут успокаивать.

| Разговаривать, сохраняя спокойную интонацию и жесты | Перебить, остановить поток обвинений | Найти, с чем можно согласиться |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Дать выговориться | Сказать: «Успокойся!», «Перестань так со мной разговаривать!» | Пообещать всё исправить |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Отрицать свою вину, возражать, объяснять, в чем человек не прав | Спокойно согласиться, что произошла неприятная ситуация | Проявить сочувствие «Я понимаю тебя» |
| Сказать: «Пустяки, ничего страшного не случилось» | Сказать: «Мне кажется, ты недоволен» | Накричать в ответ, проявить агрессию |
| Защищаться, обвинять в ответ. Кричать: «Ты сам виноват!» | Сказать: «Да, это очень неприятная ситуация. Я понимаю твои чувства» | Говорить холодно, отстраненно |

Вопросы для обсуждения:

- От каких слов и действий снижается агрессия?
- Какие слова или действия, наоборот, усиливают злость?
- Как вы думаете, какой способ самый эффективный?

Упражнение «Незавершенные предложения» (Соловьева Д.)

Перед вами список незаконченных предложений. Вам необходимо их продолжить.

Мне становится страшно, когда...

Я не доверяю людям, которые...

Я часто злюсь, когда...

Я всегда печалюсь, когда...

Я ненавижу...

У меня вызывает беспокойство...

Я радуюсь, когда...

Я чувствую себя счастливым(ой), когда...

Я чувствую себя несчастным(ой), когда...

Я испытываю отвращение, когда...

Мне бывает интересно, когда...

Меня удивляет...

Мне бывает стыдно, когда...

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было продолжить предложения?
- В чем именно возникли трудности?
- Как вы считаете, можно ли изменить своё отношение и свои эмоции к тем ситуациям, которые вы обозначили?

Упражнение «Обиженный человек» (Соловьева Д.)

Прочитайте стихотворение Л. Щипахиной «Обида» и запишите основные признаки чувства обиды.

Обида

Жалкая, подавленного вида,
На тебя нахлынула обида...
Сжала горло, затемнила разум,
Всё на свете отравила разом.
Серый дождь рябит седые лужи.
Серый день закашлялся от стужи.
Серый воздух. Серые растенья.
На душе темно от запустенья.

Лучше уж беда. И гром раздора.
Откровенность зла. Удар позора.
Смута, отступленье, малодушье,
Чем обиды горькое удушье!
Кто тебя обидел? Сильный мира?
Равнодушно прошагавший мимо?
Обманувший? Наплевавший в душу?
Рук твоих не обогревший в стужу?
Зло остынет. Горе притупится.
Боль минует. И беда промчится.
Всё пройдёт. Загладится. Сотрётся.
Всё пройдёт – обида остаётся...

Вопросы для обсуждения:

- Какие ассоциации возникли у вас после прочтения стихотворения?
- какие мысли и чувства у вас появились после прочтения стихотворения?
- Какими основными словами можно описать чувство обиды?

Упражнение «Цепь поддержки» (Соловьева Д.)

В минуты грусти нас охватывает ощущение безнадежности и безысходности. Нам кажется, что наши проблемы неразрешимы и никто не может нам помочь. В этом случае важно осознать, что вокруг всегда есть люди, которые нас любят, ценят, которые нас поймут и способны нам помочь.

Подумайте и запишите, какие люди готовы прийти вам на помощь. В их число можно включить членов семьи, друзей, учителей, тренеров, просто знакомых вам людей.

С кем мне приятно общаться, когда возникает чувство одиночества?

В семье: _____

В школе: _____

Среди знакомых: _____

С кем можно посоветоваться, если у меня возникает какая-либо проблема?

В семье: _____

В школе: _____

Среди знакомых: _____

Кого я не постесняюсь попросить о помощи?

В семье: _____

В школе: _____

Среди знакомых: _____

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствовали, когда выполняли это упражнение?
- Как сейчас изменилось ваше отношение к проблемам?

Упражнение «Слово не воробей» (Соловьева Д.)

Прочитайте предложенные высказывания и определите, какую эмоцию испытывает человек.

Я ненавижу школу! _____

Что там такое? _____

Я не могу дождаться, когда мне подарят новый телефон! _____

До экзаменов осталась всего неделя! _____
Моих родителей не переубедить! _____
У меня никогда не будет любимого человека. _____
Да, скорей же! _____
Свитер, который ты мне подарила – отстой! _____
Я честно не хотел! _____
Сестра не взяла меня с собой в кино, а я так хотела пойти! _____
Убери это от меня! _____
Ну-ну! _____
Боже, какая красота! _____
Уже половина десятого, а его всё нет! _____

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было определить ту или иную эмоцию по словам человека?
- Что в этом помогало, а что мешало?
- Бывают ли ситуации, когда слова и эмоции, которые испытывает человек, не совпадают?

Приведите примеры.

Источник: Соловьева Д. Тетрадь для психологических занятий по программе «Эмоциональный интеллект» // «Справочник педагога-психолога. Школа», №№ 8-12, 2021 г; №№ 1-12, 2022 г; №№ 1-5, 2023 г.

Упражнение «Тренировка эмоций»

Потренируйте выражение разнообразных эмоций удовольствия. Простой способ выполнения этого упражнения – брать высказывания из любой художественной книги и говорить их с заданным эмоциональным выражением. Каждая эмоция должна повторяться, пока группа не будет удовлетворена тем, как выступающий её освоил.

Упражнение «Эмоции»

Все члены группы делятся на 2 команды. Каждой команде дается 5 минут на подготовку, за время которой она должна будет выбрать для изображения какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и продумать, как его лучше изобразить. Это может быть скульптура или действие. В изображении принимают участие все члены команды. Противоположная команда должна определить, какое чувство или эмоция изображены. Затем команды меняются местами.

Обсуждение:

- Если допущена ошибка, то с чем связана?
- По каким признакам вы определяли эмоциональное состояние?

Упражнение «Несоответствие»

1. Опустите голову, безвольно понурьте плечи и, глядя в пол, грустным голосом произнесите: «Я успешный человек, у меня все получается...»

2. Затем поднимите руки вверх, глядя в небо с поднятым подбородком, расправьте спину и скажите уверенным голосом: «Я неудачник, у меня все идет наперекосяк, ничего не получается...»

Что вы почувствовали? Оказывается, мозг не понимает слов! А вот мимика и жесты посылают сигналы в подкорку мозга (в лимбическую систему), и мы начинаем чувствовать то, что транслирует тело.

Теперь, когда вы почувствовали разницу, на протяжении двух недель принимайте «позу лидера» хотя бы на пару минут в день. На третью неделю вы увидите, как изменился мир вокруг!

Упражнение «Изобрази состояние»

Ведущий готовит два набора карточек. В одном записаны эмоциональные состояния человека (радость, удивление, обида, усталость и т.д.), в другом – части тела человека (спина, голова, брови, пальцы и т.д.).

Каждый из участников выбирает по одной карточке из каждого набора. Нужно изобразить выбранное состояние с помощью заданного средства.

Упражнение «Разные эмоции»

Участники по кругу завершают предложения:

Мне бывает грустно, когда...

Мне страшно когда...

Я злюсь, когда...

Я радуюсь, когда...

Мне стыдно, когда...