**Психологический тренинг: «Развитие эмоционального интеллекта»**

**Возрастная котегория участников: подростки 13-17лет**

**Цель тренинга:**  знакомство; формирования представлений об ЭИ; самоанализ эмоционального интеллекта участниками группы.

**Правила тренинга**

1. Активность
2. «Я – высказывания»
3. Право на ошибку
4. «Один голос в эфире»
5. Конфиденциальность
6. Соблюдение временного регламента.
7. Телефоны на вибровызове.

**Упражнение 1.** «Наши имена» (15 мин.)

**Цель**: знакомство, развитие внутригрупповой работоспособности.

**Оборудование:** Бумага, ручка.

**Описание:** Все участники тренинга сидят в кругу и после команды тренера, делятся на группы по принадлежности к собственному имени (Например: все участники с именем Наташа садятся слева от тренера и т.д.) Если повторяющегося имени нет, то участник с редким именем в группе, будет выполнять упражнение самостоятельно.

После того, как все группы будут сформированы, тренер дает задание.

**Инструкция:** Каждой группе нужно представить их общее имя. Для этого необходимо переводится имя, какие его основные характеристики). Если такой информации нет, то можно рассказать, почему Вас назвали именно так, и кто придумал для Вас это имя. Какое производное от Вашего имени Вам нравиться больше всего.

**Упражнение 2.** (25 мин.)

**Цель:** знакомство с понятиями эмоций, чувств и интеллекта; знакомство с понятием «эмоциональный интеллект».

Группе задаются следующие вопросы для обсуждения:

Что такое эмоции? Какое место они занимают в нашей жизни? Для чего нужны эмоции и нужны ли вообще?

Что такое чувства? Чем отличаются чувства от эмоций?

Что такое интеллект? Существует ли связь интеллекта и эмоций? Какова эта связь?

После обсуждения вопросов, тренер делает краткое теоретическое сообщение о том, что такое ЭИ и какова его структура.

|  |
| --- |
|  ***Эмоции*** – психологические состояния, выражающиеся в форме переживаний, ощущений приятного или неприятного, удовлетворенности или неудовлетворенности человека. Эмоции служат для оценки человеком окружающего его мира – людей, предметов, явлений и событий.Выделяют пять основных функций эмоций.1- Оценка значимости происходящего. Эмоция дает возможность оценить силу раздражителя, его влияние на человека, оценить критическую или конфликтную ситуацию. 2- Побуждение, мотивация к тем или иным действиям с целью удовлетворить свои потребности или желания. Эмоциональные состояния проявляются на физиологическом уровне (адреналин).3- Регуляция деятельности, оценка удавшихся или неудавшихся действий. 4- Предвосхищение, способность опережать развитие событий, предугадывать приятный или неприятный исход. 5 – Экспрессивная – выражение эмоций в виде мимики, движений, жестов, звуков.  Эмоции обладают несколькими характеристиками, такими как возбуждение или сила (аффект, зависть), а также «заряженность» эмоции («положительные» и «отрицательные» эмоции).**Виды эмоциональных состояний: *настроение –*** отражение эмоционального состояния человека (плохое, хорошее).Может сохраняться или меняться. ***Тревога*** – эмоциональное состояние, характеризующееся чувством неопределенности, плохими предчувствиями, восприятием безопасных ситуаций как содержащих угрозу. ***Фрустрация –*** (неудача) – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неосуществления значимой для человека цели неудовлетворения значимой потребности. Если не устранить причины фрустрации, то человек может впасть в депрессивное состояние, испытывать проблемы с памятью, мышлением. Негативный эффект фрустрации проявляется часто в агрессивном поведении, злости, утрате самоконтроля. ***Стресс –*** (напряжение) реакция организма на экстремальное, сильное воздействие, физическое или психологическое, а также возникающее в ответ на данное воздействие состояния нервной системы или организма в целом. |

**Схема эмоционального интеллекта**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Виды активности |
| Чувствование - понимание | Действие |
| **Направленность активности вовне или внутрь себя** | **Внутреннее,****личная компетентность** | **1 уровень***Самоосознавание***→***↓* | **2 уровень****→***Управление собой****↓*** |
| **Внешнее,****Социальная компетентность** | **↓****3 уровень***Осознавание состояния* **→** **→***других* | **↓****4 уровень***Формирование***→**  *эффективных отношений* |

***Эмоциональный интеллект*** – продукт личной и социальной компетентности. Личная компетентность полностью сосредоточена на вас, вашем внутреннем мире, умении его понимать и управлять им, социальная – на том, как вы ведете себя с другими людьми, сосредоточена на внешнем мире.

|  |
| --- |
| Три информационных канала, по которым мы воспринимаем сообщение собеседника: невербальный, паравербальный, вербальный. 55% смысла сообщения передается на невербальном уровне – через выражения лица, визуальный контакт, позу, жесты. 38% передается на паравербальном уровне, с помощью интонаций. 7% - с помощью смысла произносимых слов, то есть вербально. |

**Упражнение 3.** (15 мин.)

**Цель:** определение границ собственного эмоционального поля участниками группы; самоанализ особенностей эмоциональной сферы участников группы в ходе целенаправленного межличностного взаимодействия.

Члены группы объединяются в пары (лучше с менее знакомыми членами группы).

**Инструкция:** «Внимательно смотрите друг на друга, но ничего не говорите. Продолжайте смотреть друг на друга, без слов до тех пор, пока я не скажу «стоп»». (5 мин.)

После упражнения участникам задаются вопросы:

Какие чувства (эмоции) у вас возникали в ходе выполнения упражнения?

По какой причине возникал смех, улыбка, смущение и т.д. (если члены группы говорят о них)

Какие мысли приходили к вам в голову во время выполнения упражнения? (Этот вопрос является наиболее значимым при определении границ эмоционального поля. Так в ходе выполнения упражнения происходит активное взаимодействие эмоциональных структур субъектов, что вызывает колебания их эмоционального опыта. В результате устанавливается связь между актуальной ситуацией взаимодействия и прошлым эмоциональным опытом человека.) Если участники не могут вербализировать мысли, возникающие в ходе упражнения, тренер просит выполнить его еще раз и дает следующую инструкцию:

«Снова внимательно смотрите друг на друга, и ничего не говорите, пока я не скажу «стоп». Но теперь постарайтесь понаблюдать за возникающими мыслями и переживаниями».

Наиболее широкое эмоциональное поле диагностируется у тех людей, у которых будут возникать мысли не только по поводу своего партнера по упражнению или всего происходящего в группе, а и относительно других (посторонних) людей, ситуаций. Границы эмоционального поля меняются ежеминутно и зависят от доминирующих переживаний человека. Так если студент находится в ссоре с родителями и переживает по поводу этой ситуации, то находясь в университете границы его эмоционального поля будут охватывать не только актуальную ситуацию взаимодействия с педагогом и сокурсниками, но и распространяться далеко за пределы стен университета, как бы «цепляясь» за конфликт.

**Упражнение 4.** (20 мин.)

**Цель:** самоанализ способностей участников группы к узнаванию и называнию эмоций.

**Оборудование:** изображения людей в разных эмоциональных состояниях; бумага и ручка для каждого участника.

Тренер демонстрирует участникам группы изображения людей в разных эмоциональных состояниях.

**Инструкция:** «Внимательно посмотрите на изображение и запишите в своих листочках «названия» эмоций или чувств, которые, по вашему мнению, испытывает человек на картинке».

 Затем все изображения обсуждаются в группе. Анализируются причины ошибок в определении эмоций.

Подведение итогов.

Педагог-психолог Краевская С.В.

11.01.2018г.