

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Цветик-семицветик»

«Эмоциональный ИНТЕЛЛЕКТ»

*Методический квартирник для
молодых педагогов города Когалыма*

Ярмусевич И.Г.
педагог-психолог
МАДОУ «Цветик-семицветик»

Когалым, 2024 год.

К эмоциональности выдвигаются особые требования. С одной стороны педагоги должны быть эмоциональны, а с другой стороны уметь сдерживать свои эмоциональные порывы. Как найти баланс? Предлагаю сегодня немного больше узнать о нашем эмоциональном мире.

1. Вспомните вкус любимой сладости, звук завораживающей мелодии, нежное прикосновение к коже, лицо любимого человека, какие эмоции у вас возникают? В головном мозгу несутся маленькие шарики нейромедиаторов, которые дарят эмоции удовольствия. Это волшебное чувство, которое заставляет повторять нас действия, дарящие их раз за разом.

Сегодня я приглашаю Вас в удивительный, чудесный, загадочный мир эмоций.

Мы поговорим о том, что такое эмоциональный интеллект и как он развивается.

Узнаете, как связаны профессиональный успех и эмоции.

Вы научитесь техникам, которые помогают управлять эмоциями.

А сейчас прошу вас расслабиться, кто хочет, может закрыть глаза.

Сделаем вдох-выдох, постарайтесь в этот момент ни о чем не думать, а теперь почувствуйте злость, страх, отвращение, удивление. Поднимите руку, те, у кого это получилось. Как мы видим, практически никому это не удалось. А что сделали те, кто смог почувствовать эмоции? Представили или вспомнили ситуацию, в которой данная эмоция возникает. Коллеги, какой вывод мы можем сделать из нашего маленького эксперимента?

У каждой эмоции есть причина. Эмоции – ответ нашего мозга, психики, которая подключает тело к реакции на окружающие события и помогает адаптироваться к окружающей среде. Например, когда мы злимся, в кровь поступает гормон адреналин, который помогает нам бороться и справляться с трудностями.

И здесь мы сталкиваемся с особенностью эмоций, которая делает нас с одной стороны невероятно сильными, а с другой лишает сил и даже разрушает здоровье. Это возможность выразить эмоции. Представьте, что человек раз за разом злиться, но сдерживает эмоции, адреналин выделяется, но не расходуется и бомбардирует внутренние органы, нанося им вред. Вы слышали понятие «психосоматика», а также выражение «Все болезни от нервов».

Что может помочь вырваться из этого круга невыраженных эмоций? Ответ на самом деле прост – научиться конструктивно их выражать.

Мне нужен доброволец. Прошу вас сжать кулаки, занять позу боксера, сдвинуть брови, сделать напряженный взгляд. Что вы чувствуете? (Злость). Отлично, заметьте, я не просила вас злиться – это получилось само. А сейчас расправьте плечи, немного разведите руки в стороны, распахните глаза,

немного приподнимите брови и улыбнитесь. Какая эмоция у вас сейчас. (Радость).

То есть наше тело работает как переключатель эмоций.

- Эмоциями мы можем управлять через тело.

- А как можно выразить можно выразить эмоцию здесь и сейчас. Как это сделать, конструктивно? Ваши версии?

Эмоции можно выразить при помощи речи. Мы излагаем в словах свои чувства, например «Я радуюсь до небес!».

А как же быть с неприятными эмоциями. Их порой сложно выразить так, чтобы не обидеть окружающих. **Давайте попробуем составить подходящую фразу.** Итак, для начала используем местоимение «ТЫ» и скажем о своих чувствах с его использованием.

Пример: «Ты меня злишь», «Ты меня пугаешь».

Скажите, кто в этом случае виноват в возникновении эмоций?

-.....

Получается, кто виноват, тот и несет за них ответственность. (Ваш собеседник виноват, что вы злитесь). Можем мы управлять эмоциями, если не отвечаем за их возникновение?

-

А как составить фразу так, чтобы стало понятно, что за ваши эмоции отвечаете вы сами?

-...

Предлагаю использовать при этом местоимение «Я».

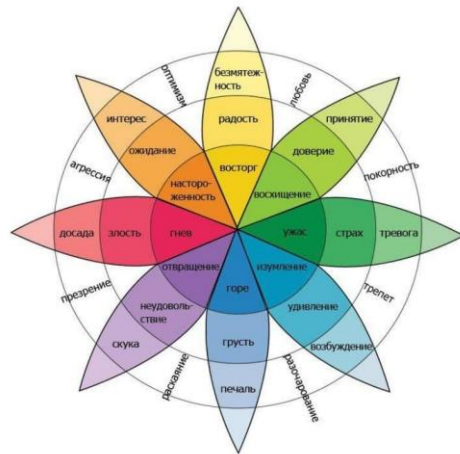
Пример: «Я злюсь, когда меня заставляют», «Я пугаюсь, если на меня кричат».

Как вы думаете, в каком случае ваш собеседник будет больше настроен на диалог и конструктивное решение сложной ситуации?

Казалось бы, мы просто поменяли местоимение, а весь диалог пошел по другому пути.

2. Мир человеческих эмоций очень богат. Какие эмоции вы знаете?

На самом деле базовых эмоции всего 8 – настороженность, гнев, отвращение, горе, изумление, ужас, восхищение, восторг. Колесо Плутчика.



Круг эмоций разработал американский психолог, почётный профессор медицинского колледжа Альберта Эйнштейна и профессор университета южной Флориды, Роберт Плутчик. В результате многолетних

исследований он выяснил, что базовых эмоций всего восемь и они присущи не только человеку, но и большинству видов животных. Колесо эмоций Роберта Плутчика наглядно демонстрирует нам сочетание некоторых базовых эмоций между собой. В созданном им круге мы видим чувства, которые выходят за рамки лепестков. Они возникают только когда одна эмоция накладывается на другую. Конечно, эмоций гораздо больше.

Мы в жизни постоянно сталкиваемся с эмоциями, чувствуем их, считываем с лиц других людей и видим в зеркале. Давайте проверим себя, хорошо ли мы различаем эмоции. **Видео с эмоциями.** Умение распознавать собственные эмоции, владеть ими, понимать эмоций других людей ученые называют эмоциональным интеллектом. Чуть позже мы разберем, как он формируется и влияет на повседневную жизнь.

3. В обычной жизни все эмоции мы делим на 2 группы. Давайте сделаем это вместе.

(Обида, нежность, раздражение, удовольствие, злость, надежда, зависть, блаженство, грусть, восторг, тоска, гордость, жалость).

Как мы назовем эти группы? (*хорошие, плохие*).

В детстве нам говорят: «Злиться нельзя, бояться стыдно, хорошие девочки так бурно не радуются, мальчики не плачут». И дети часто винят себя за свои эмоции, их ведь не отменить, сколько не запрещай себе бояться, страх возникает непроизвольно. Более того, вырастая, многие так и продолжают винить себя за эмоции вместо сильных помощников видят в эмоциях слабость. Когда спрашиваешь у детей, зачем нужна злость, грусть, многие серьезно отвечают, что эти эмоции плохие и они не нужны. А как вы думаете, зачем нам злость, а грусть?

-.....

На самом деле к эмоциям нельзя применить знаки «+» и «-». Специалисты по эмоциям договорились называть их эмоции приятные и не приятные, основываясь на тех ощущениях, которые они вызывают у человека. **Как правиться с запретом на эмоции?**

Во-первых, сказать себе, то, что я чувствую сейчас – это нормально и позволить себе ощутить эмоцию, побыть в этой эмоции, почувствовать ее в теле. Наше тело в этом мудрее, мы не можем выбирать, как чувствовать эмоцию, но от нас зависит, как ее выразить. Психологи, которые работают с эмоциями людей, составили некоторые фразы, которые помогают человеку научиться принимать свои эмоции, а не подавлять и не избегать их.

Давайте сейчас поработаем с некоторыми такими фразами. Сядьте удобно, сделайте глубокий вдох – выдох. Представьте рядом с собой себя маленьким ребенком, посмотрите на себя и проговорите себе маленькому эти слова.

- Дорогой(ая) мой(я) (ваше имя), я разрешаю тебе чувствовать все твои чувства, которые у тебя возникают. Ты можешь использовать все свои чувства, чтобы исследовать этот мир. Все твои чувства важны для меня. Ты можешь думать и чувствовать в одно и тоже время. Когда ты сердишься – это нормально, а я не дам нанести тебе вред себе или другим.

Если вы при произнесении этих фраз чувствуете дискомфорт значит у вас много запретов на выражение эмоций и вам желательно получить консультацию психолога.

4. Как развивается эмоциональный интеллект.

Как вы думаете, когда у человека появляются эмоции? Верно, они сопровождают нас с рождения. Та глубинная часть мозга, которая отвечает за базовые эмоции формируется еще внутриутробно. А после рождения ребенок встает на долгий путь развития эмоционального интеллекта. Как это происходит?

Формирование у ребенка знаний о своем эмоциональном мире происходит так.

Сначала мы взрослые ребенку говорим о том, что с ним происходит. Ты сейчас грустишь, напуган, злишься, радуешься, тревожишься. Ребенок чувствует эмоции, но не понимает, что с ним происходит, если взрослые ему об этом не расскажут.

Затем объясняем, почему так происходит, как возникла его эмоция. Ты рассердился, потому что не хотел отдавать игрушку. Ты грустишь, потому что мама ушла. Ты счастлив, потому что тебе подарили куклу и т.д.

А вот выражать эмоции дети учатся на нашем примере. Усвоенная модель поведения (пример, мальчик М.Ш.). Если родители начинают говорить о своих эмоциях, то дети вступают в диалог.

Умение различать эмоции тренируется с возрастом.

А сейчас я предлагаю снова вернуться к видео с эмоциями и постараться определить, какая ситуация вызвала ту или иную эмоцию.

5. Все мы хотим быть успешными в своей сфере, эффективно общаться, справляться со стрессами и добиваться карьерного роста. Оказывается, эмоции нам могут и здесь помочь.

Но вспомните тот момент, когда трудоустройство было только в планах. Многие из нас проходили собеседование при приеме на работу. Не знаю как вы, а я всегда мечтала побывать в роли специалиста кадровой службы и попытаться самой оценить кандидатуру соискателя. Предлагаю вам всем сегодня почувствовать себя работодателями и оценить наших соискателей. У нас открылась вакансия на должность заместителя директора. Нам нужно выбрать такого кандидата, который будет наиболее эффективным руководителем. К нам на собеседование заявили Потап Семенович и Вольдемар Евгеньевич. Оба этих уважаемых соискателя имеют стаж по профессии, высшее образование. Как амбициозные и грамотные соискатели, они обратились к команде коучей для подготовки к собеседованию.

Прошу желающих побыть коучами выйти. Каждому кандидату необходимо по 3 помощника. Задача коучей сделать своего кандидата наиболее привлекательным для работодателя. У вас на столе лежит список качеств, вам необходимо выбрать и написать на карточке те, что по вашему мнению помогут кандидату победить. А потом представить своего кандидата на суд общественности.

А пока наши коучи готовят кандидатов, я расскажу об одном любопытном исследовании, которое выявило связь эмоционального интеллекта и карьерного роста.

Анатолием Викторовичем Карповым и Анастасией Сергеевной Петровской было проведено исследование влияния эмоционального интеллекта на деятельность руководителя.

Проведенное исследование показало, что высокий эмоциональный интеллект обеспечивая выбор оптимального управленческого стиля. Оно также показало, что в переговорах между участниками, имеющими эмоциональный интеллект выше среднего, соглашения оказываются более эффективными. Руководители с высоким уровнем эмоционального интеллекта предпочитают в конфликтах стратегию сотрудничества и принятия совместных решений. Специалисты с высоким показателем эмоционального интеллекта чаще используют разрешающие стратегии поведения в трудных ситуациях, реже прибегают к реакциям самообвинения.

Ну что ж, а теперь пришло время выбрать из наших кандидатов наиболее достойного.

И, прежде чем подвести итог нашей встречи, предлагаю сыграть в одну игру, которая прекрасно подойдет для семейного досуга, игра развивает эмоциональный интеллект детей и взрослых.

Игра «Эмоционариум».

Итог, какие способы управления эмоциями вы сегодня узнали.

Управлять эмоциями можно через тело и при помощи речи.

Чтобы управлять своими эмоциями нужно взять на себя ответственность за них.

Управлять эмоциями можно разрешив себе их испытывать.

У детей управление эмоциями начинается с их понимания.

Умение понимать свои и чужие эмоции, а также способность ими управлять помогает в профессиональной реализации.

На этом у меня все, спасибо, что были с нами все это время.