Мастер-класс Семеновой А.М.
ГБОУ СОШ № 43
Конкурс педагогических достижений

Санкт-Петербург

2020

Вводная часть мастер-класса

- Умение четко выражать свои мысли
- Умение владеть собой
- Постановка целей
- Прогнозирование результата
- Мотивация
- Успешная работа в группе
- Разрешение конфликтов
- Самоопределение

Эмоциональный интеллект (-emotional intelligence, EI) — сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Модель эмоционального интеллекта Майера-Саловея-Карузо

1. Восприятие эмоций — способность распознавать эмоции (по мимике, жестам, внешнему виду, походке, поведению, голосу) других людей, а также идентифицировать свои собственные эмоции.
2. Использование эмоций для стимуляции мышления — способность человека (главным образом неосознанно) активировать свой мыслительный процесс, пробуждать в себе креативность, используя эмоции как фактор мотивации.
3. Понимание эмоций — способность определять причину появления эмоции, распознавать связь между мыслями и эмоциями, определять переход от одной эмоции к другой, предсказывать развитие эмоции со временем, а также способность интерпретировать эмоции во взаимоотношениях, понимать сложные (амбивалентные, неоднозначные) чувства.
4. Управление эмоциями — способность укрощать, пробуждать и направлять свои эмоции и эмоции других людей для достижения поставленных целей. Сюда также относится способность принимать эмоции во внимание при построении логических цепочек, решении различных задач, принятии решений и выборе своего поведения.

Смешанная модель эмоционального интеллекта Дэниэла Гоулмана

1. Самопознание — способность идентифицировать свои эмоции, свою мотивацию при принятии решений, узнавать свои слабые и сильные стороны, определять свои цели и жизненные ценности.

2. Саморегуляция — способность контролировать свои эмоции, сдерживать импульсы.

3. Мотивация — способность стремиться к достижению цели ради факта её достижения.

4. Эмпатия — способность учитывать чувства других людей при принятии решений, а также способность сопереживать другим людям.

5. Социальные навыки — способность выстраивать отношения с людьми.

Модель социального и эмоционального интеллекта

Рувена Бар-Она

1 Самоуважение — способность понимать и оценивать себя, видеть свои возможности и ограничения, сильные и слабые стороны, и принимать себя вместе со своими сильными и слабыми сторонами.
2 Эмоциональная осознанность — способность человека распознавать у себя наличие эмоции в конкретный момент, различать свои эмоции и понимать причины их возникновения.
3 Ассертивность / Самовыражение — способность ясно и конструктивно выражать свои чувства и мысли, а также способность мобилизовывать свою эмоциональную энергию, проявлять при необходимости твёрдость убеждений, стоять на своём.
4 Независимость — способность полагаться на себя и эмоционально не зависеть от других.
5 Эмпатия — это умение распознавать, осознавать и понимать чувства других людей.
6 Социальная ответственность — способность идентифицировать себя как члена социальной группы, конструктивно сотрудничать с другими людьми, проявлять заботу и брать на себя ответственность за других людей.
7 Межличностные отношения — способность конструктивного общения через вербальные и невербальные коммуникации, способность устанавливать и поддерживать взаимовыгодные отношения, основанные на чувстве эмоциональной близости, умение чувствовать себя свободно и комфортно в социальных контактах.
8 Стрессоустойчивость — способность эффективно управлять своими эмоциями, быстро находить выход из ситуации.
9 Контролирование импульсов — способность сдерживать свои эмоции, воздерживаться перед соблазном.
10 Оценка действительности — способность сверять свои мысли и чувства с объективной внешней реальностью.
11 Гибкость — способность быстро корректировать свои чувства, мысли, представления и поведение соответственно меняющимися обстоятельствами.
12 Решение проблем — способность устанавливать и формулировать проблему, а также находить для неё потенциально эффективное решение.
13 Самоактуализация — способность устанавливать цели и стремиться к их достижению, реализовывать свой потенциал.
14 Оптимизм — способность сохранять надежду и позитивное отношение даже в сложных обстоятельствах.
15 Счастье / Благополучие — способность чувствовать удовлетворённость собой, другими и жизнью в целом.

Стили поведения

Пассивный стиль

Люди с пассивным стилем склонны ставить чужие приоритеты и нужды выше своих.

Язык тела пассивных людей:

- Избегать зрительного контакта.
- Зажиматься телом при разговоре.

Придерживайтесь своей точки зрения.

Не отрицайте критику и не идите в контратаку.

Бывают ситуации, когда необходимо сказать «нет».

Агрессивный стиль

Люди с агрессивным стилем поведения ищут вокруг себя врагов, вступают в конфликты и отстаивают свои права в слишком резкой манере. Эти люди грубы, невежественны и обладают низкими коммуникационными навыками.

Язык тела агрессивных людей:

- Указывают пальцем на собеседника (резкие движения).
- Кричат или повышают голос.

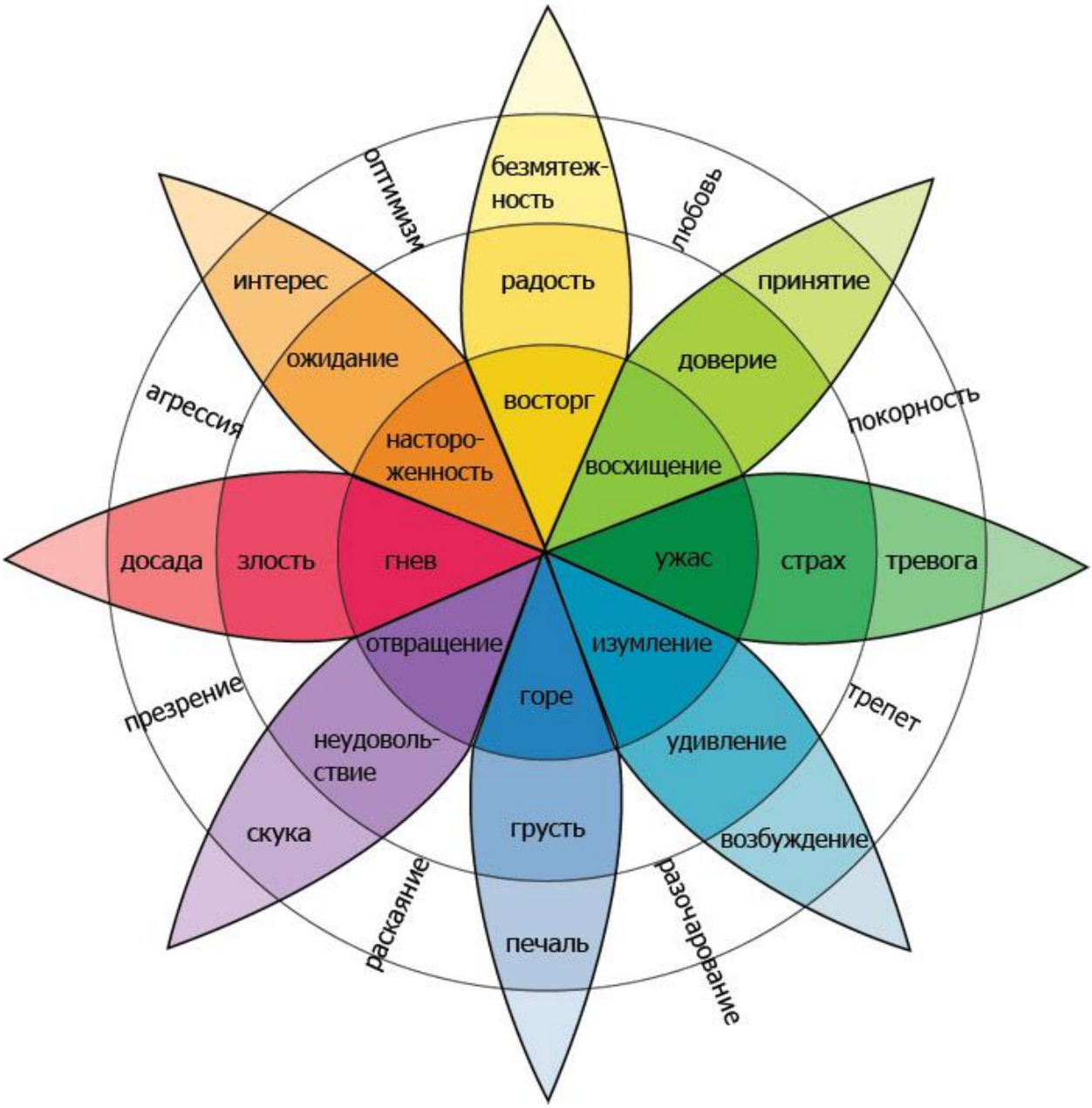
Ассертивный стиль

Люди с ассертивным стилем мышления знают, что имеют права, но при этом осознают, что другие люди тоже имеют на это право. Ассертивные люди высказывают свое мнение в деликатной манере.

Язык тела ассертивных людей:

- Стоят прямо и устойчиво, поддерживают ненавязчивый зрительный контакт.
- Говорят свободно, без нерешительности и с уверенностью в голосе.

КОЛЕСО ЭМОЦИЙ РОБЕРТА ПЛУТЧИКА*



* Центральный круг на колесе – аффекты, средний – базовые эмоции, внешний – некоторые сложные эмоции. Чем дальше от центра, тем менее интенсивным является переживание. Сложные эмоции в схеме Плутчика получаются путем сложения простых.

Алгоритм управления эмоциями и чувствами

1. Определить, что за эмоция Вами управляет. Воспользуйтесь колесом эмоций Роберта Плутчика.

2. Примите эту эмоцию, позвольте ее себе ощутить.

3. Проанализируйте, в чем причина этих эмоций? Почему они появились?

4. Примите решение, как выплеснуть эмоцию безопасным для Вас и других способом

Практикум

Используя алгоритм работы с эмоциями и колесо эмоций Роберта Плутчика, выберите один из вариантов решения ситуации, поясните свой выбор.

Ситуация № 1

Ребенок получил «2» за контрольную, выбежав из кабинета, хлопнул дверью. Каковы Ваши действия?

Решение ситуации:

- Порицание поступка ребенка, последующее наказание (замечание в дневник, вызов родителей в школу, разговор при директоре школы).

- Индивидуальная беседа о том, что все мы имеем право на негативные эмоции, в том числе гнев, но также мы должны выбирать подходящий, безопасный для окружающих, способ выброса эмоций.

Ситуация № 2

Вы понимаете, что общение с одним из коллег/учеников регулярно выводит Вас из состояния равновесия. Каковы Ваши действия?

Решение ситуации:

- Разобраться в природе эмоции, понять ее причины, прожить ее, на основе этого переосмыслить свое отношение.

- Минимизировать контакт с этим человеком.

Ситуация № 3

Ваша ученица пришла к Вам с рассказом о своей несчастной любви. Девочка учится в 6 классе. Каковы Ваши действия?

Решение ситуации:

- Настоятельно рекомендовать не обращать внимания на столь незначительное происшествие, ведь в жизни будут проблемы и посерьезнее.

- Объяснить девочке, что в ее возрасте еще рано думать об отношениях, стоит переключиться на учебу.

- Внимательно выслушать ребенка, дать понять, что Вы сочувствуете ее ситуации и с уважением относитесь к ее чувствам.

Ситуация № 4

Ученик сообщил Вам, что не интересуется вашим предметом, отдает предпочтение другому. Ваш предмет не понимает и не хочет в нем разбираться. Какова Ваша реакция?

Решение ситуации:

- Вы скорее всего почувствуете злость или неудовольствие, сообщите ребенку, что он имеет возможность испортить себе аттестат

- Вы спросите о причине такого отношения. Обсудите обстоятельства. Постараетесь совместно с ребенком найти способы, благодаря которым можно скорректировать ситуацию.

Ситуация № 5

Вы находитесь на грани нервного срыва в конце четвертой четверти, испытываете раздражение и гнев, от чего страдают ваши близкие, у вас часто поднимается давление. Каковы Ваши действия?

- Обратиться к врачу, принимать препараты, регулирующие уровень давления.

- Сменить работу.

- Осознать свои чувства и эмоции, принять, понять их причину, выплеснуть негатив подходящим для Вас способом, чаще отдыхать и заботиться о себе.

Дополнительные материалы

Упражнение: воображение эмоций исторических персонажей

Описание: составьте список пяти исторических персонажей. Затем перечислите эмоции, которые человек испытывал на протяжении всей (или части) своей жизни.

Пример: Авраам Линкольн видел, как людей продавали на рыночной площади и в этот момент он ощутил печаль от того, что не имел собственной семьи, злость из-за того, что людьми торговали как животными и беспомощность от того, что он ничего не мог с этим поделать.

https://4brain.ru/emotion/upravlenie.php
Как справиться с негативными эмоциями

https://silarechi.com/razvitie-rebyonka/emotsionalnyj-intellekt-chto-eto-kak-razvit-igry.html

Игры на развитие эмоционального интеллекта

https://eqspb.ru/o-kompanii/articles/oprosnik-emocionalnogo-intellekta-emin-lyusin/

Опросник для диагностики ЭИ

Способы развить эмоциональный интеллект
1
Изучить себя:
свои эмоции и реакции на события
2
Поддерживать позитивный настрой
3
Выстраивать социальную сеть
4
Слушать окружающих людей, учиться сопереживанию
5
Сохранять спокойствие в конфликтных ситуациях
6
Помогать коллегам без “выставления счета”
7
Читать книги и статьи по теме EQ

Люди с высоким уровнем EQ

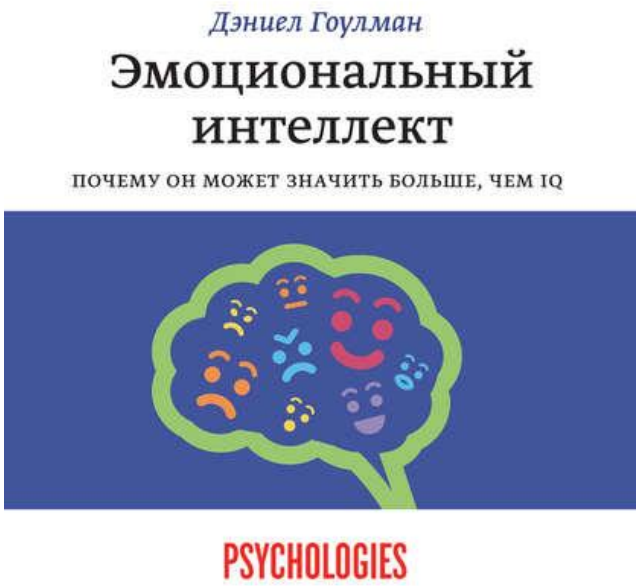
- Успешно справляются со сложными ситуациями
- Четко выражают свои мысли
- Умеют заслужить уважение окружающих
- Способны влиять на других
- Способны побуждать окружающих к оказанию помощи
- Остают-сяздраво-мыслящими под давлени-ем ситуации
- Осознают свои эмоциональ-ные реакции на действия окружающих людей и ситуации
- Правильно выражают свои мысли для получе-ния нужного результата
- Владеют собой в ходе переговоров
- Умеют эффективно управлять другими в ходе переговоров
- Способны к самомотива-ции для достижения успеха
- Остаются позитивным в трудных обстоятель-ствах

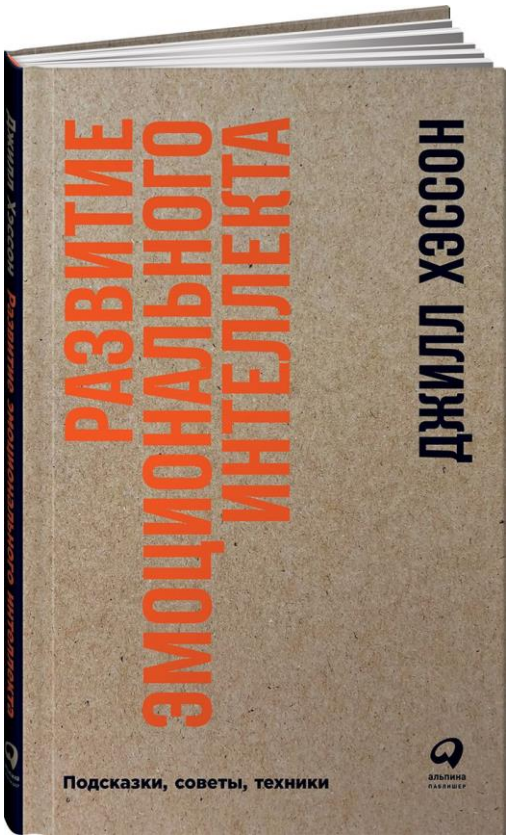
«Академия Монсиков» – образование будущего!

Люди с низким уровнем EQ

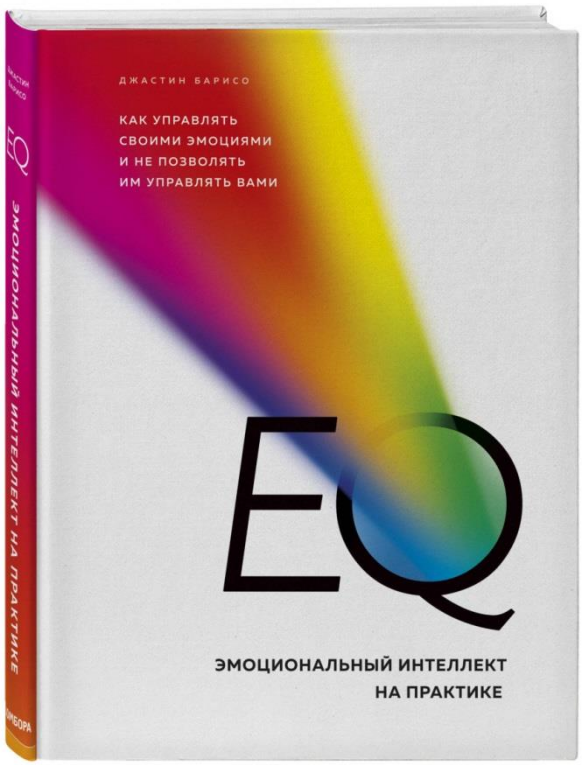
ЕСЛИ

- Не имеют контакта с командой
- Ведут пассивные, агрессивные или пассивно-агрес-сивные коммуни-кации
- Осуждают других
- Всегда находят оправдания бездействию и неудачам
- Имеют такие точки зрения и мнения, которые не ценятся другими
- Живут в позиции «жертвы»


Дэниел Гоулман
Эмоциональный интеллект
ПОЧЕМУ ОН МОЖЕТ ЗНАЧИТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ IQ
PSYCHOLOGIES


РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА
ДЖИЛЛ ХЭССОН
Подсказки, советы, техники
альпина паблишер

ВИКТОРИЯ И ГЛЕБ ШИМАНСКИЕ
Монсики
МОНСИКИ
Что такое эмоции и как с ними дружить
ВАЖНАЯ КНИГА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ
3-8 ЛЕТ


ДЖАСТИН БАРИСО
КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ И НЕ ПОЗВОЛЯТЬ ИМ УПРАВЛЯТЬ ВАМИ
EQ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ НА ПРАКТИКЕ

Джон Готтман
Джоан Деклер
Эмоциональный интеллект ребенка
ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

4+
ФАНТЫ
для игры и развития эмоционального интеллекта
Санкт-Петербургское Психологическое Общество рекомендует