

Международный конкурс педагогического мастерства

«Идеи образования 2021»

Методическая разработка развивающей направленности

Конспект учебного занятия

Тема:

Эмоциональный интеллект или как управлять своими эмоциями

Выполнила:

Бродина Евгения Андреевна

Психолог, классный руководитель 6А класса

Лицея №1 «Спутник»

Самара, 2021г.

Человек испытывает эмоции 24 часа в сутки, даже когда спит, и спектр этих эмоций достаточно велик. Связь между аффективной деятельностью и интеллектуальной, была замечена еще в античности, описана философами в терминологии «страсти» и попытке эти самые страсти «подчинить». Современные философы подчеркивают актуальность проблемы развития эмоциональной компетентности - открытости человека своим эмоциональным переживаниям.

В отечественной психологии идеи единства эмоций и интеллекта описаны в работах Л.С. Выготского. Он пришел к выводу о существовании динамической смысловой системы, которая отвечает за взаимосвязи и взаимовлияния эмоционального и рационального на всех ступенях развития психики. Основоположник научной педагогики К.Д. Ушинский отмечает важный социальный смысл эмоций и необходимость «заботиться» не только об образовании ума, но и о развитии чувств.

Способность понимать свои эмоции и эмоции других людей, причины их возникновения и возможные их последствия, умение управлять эмоциональными состояниями помогают человеку быть более эффективным в общении, избежать проблем психологического и психосоматического характера.

Цель: развитие практических навыков управления собственными эмоциональными состояниями.

Задачи:

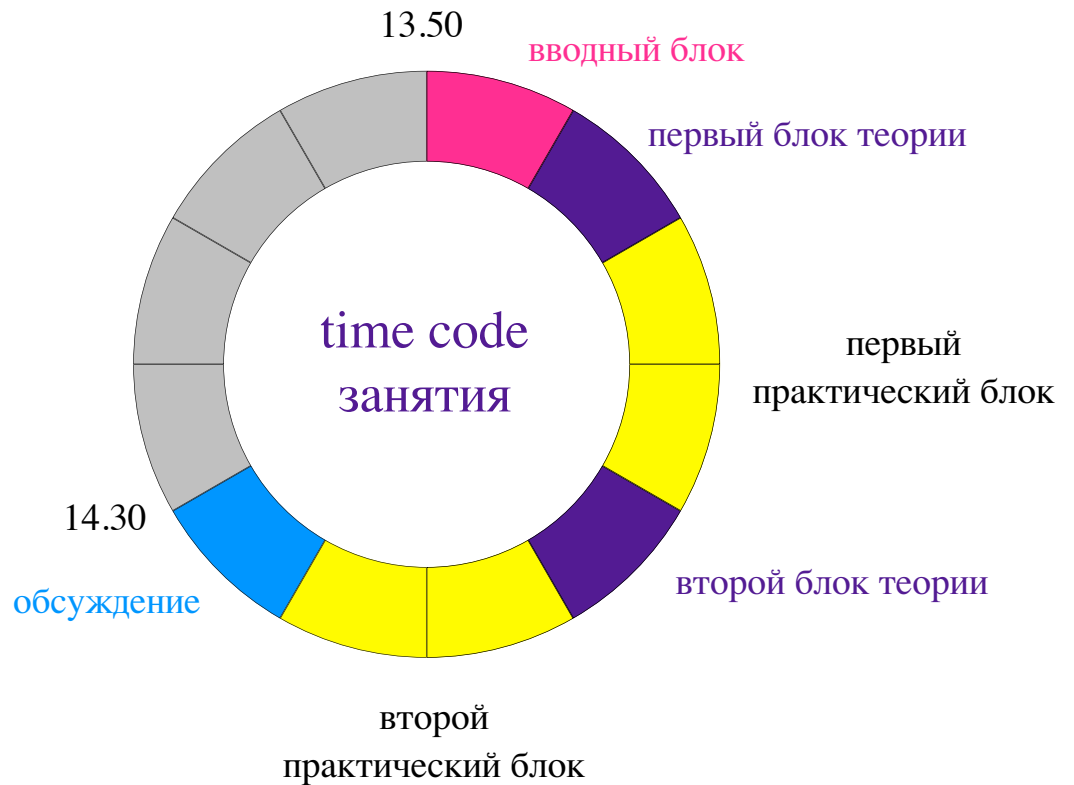
- познакомить с понятием «эмоциональный интеллект» (EI), его составляющими и ролью в коммуникации;
- выявить индивидуальные зоны развития эмоциональной компетентности;
- повысить личную эффективность во взаимодействии с окружающими.

Возрастная группа: обучающиеся 6-х классов.

Продолжительность: 40 минут.

Опорные термины: эмоциональный интеллект, эмоции, чувства, переживания, сигнальная система, игнорирование и генерализация эмоций, стратегия эффективности.

Ход урока



1. Вводный блок (5 мин). Ребятам предлагается экспресс-диагностика, которая поможет узнать, насколько **сейчас** им помогает их эмоциональный интеллект достигать поставленных целей в общении с окружающими.

Вопросы:

1. Скажите, бывают ли у вас в жизни ситуации, когда вы не справились со своими эмоциями и эмоции помешали вам? **ДА/НЕТ**

2. Бывают ли у вас ситуации, когда ваше состояние мешает настроиться на учебу? **ДА/НЕТ**

3. Скажите, насколько легко вам понимать то, что чувствуют другие?
ЛЕГКО/НЕ ЛЕГКО

4. Насколько легко вы умеете влиять на свои чувства и чувства других?
Например, разрядить обстановку или утешить друга.. **ЛЕГКО/НЕ ЛЕГКО**

1.1. Обсуждение полученных результатов - выявление индивидуальных зон развития в эмоциональном интеллекте.

2. Первый блок теории (5 мин). Эмоциональный интеллект - это умственная способность человека, которая связана с 4 основными направлениями:

- умение читать эмоции, т.е. идентифицировать, что чувствую сейчас я, и что чувствует другой человек;
- умение использовать эмоции, когда энергия эмоции направляется на достижение конструктивных целей;
- умение понимать эмоции, т.е. видеть причинно-следственные связи, откуда эмоция возникла, куда стремится;
- умение управлять эмоциями, когда я могу влиять на свои и чужие эмоции.

3. Первый практический блок (10 мин).

3.1. Ребятам предлагается назвать как можно больше эмоций, чувств, состояний - психолог записывает все названные слова в приложении Wordsalad для генерации облака слов. Результаты выводятся на экран. Как правило, дети называют 6-8 эмоций, которые имеют средне выраженный характер (страх, радость), им трудно вспомнить менее насыщенные эмоции.

3.2. Для того, чтобы обозначить более сложные эмоции, неявные состояния, смешанные чувства, ребятам предлагается посмотреть на **эמודзи** (Приложение 1) и назвать их одним словом.

3.3. Обсуждение вопросов: эмоции - это наши союзники или враги? В чем смысл тревоги? Может ли страх быть полезным? Как можно использовать свой гнев конструктивно?

Подводим **итоги** первого практического блока:

- эмоции являются важными сигналами, которые при правильном понимании и использовании, помогают человеку;
- эмоции необходимы человеку, потому что участвуют в процессе адаптации к среде;
- тревога нас предупреждает о чем-то, гнев дает энергию для отстаивания своих интересов, грусть позволяет остановиться, сделать паузу и т.д.

4. Второй блок теории (5 мин). Существуют две патологические стратегии обращения с эмоциями: игнорирование и генерализация (накручивание). В первом случае, человек испытывает эмоцию, но решает ее не замечать, не видеть, обесценить (К несчастью, подавленные эмоции не умирают. Их заставили замолчать. И они изнутри продолжают влиять на человека.. З. Фрейд). Во втором - погружается полностью в испытываемую негативную эмоцию и позволяет «окрасить» все сферы жизни. Обе стратегии приводят к психосоматическим заболеваниям.

Эффективная стратегия в обращении с эмоциями:

- признать и назвать испытываемую эмоцию;
- отделить испытываемую эмоцию от себя, т.е. признать, что эмоция есть, но я - не эта эмоция;
- понять сигнал, который нам эмоция подает;
- действовать, исходя из своих ценностей, а не под влиянием эмоций.

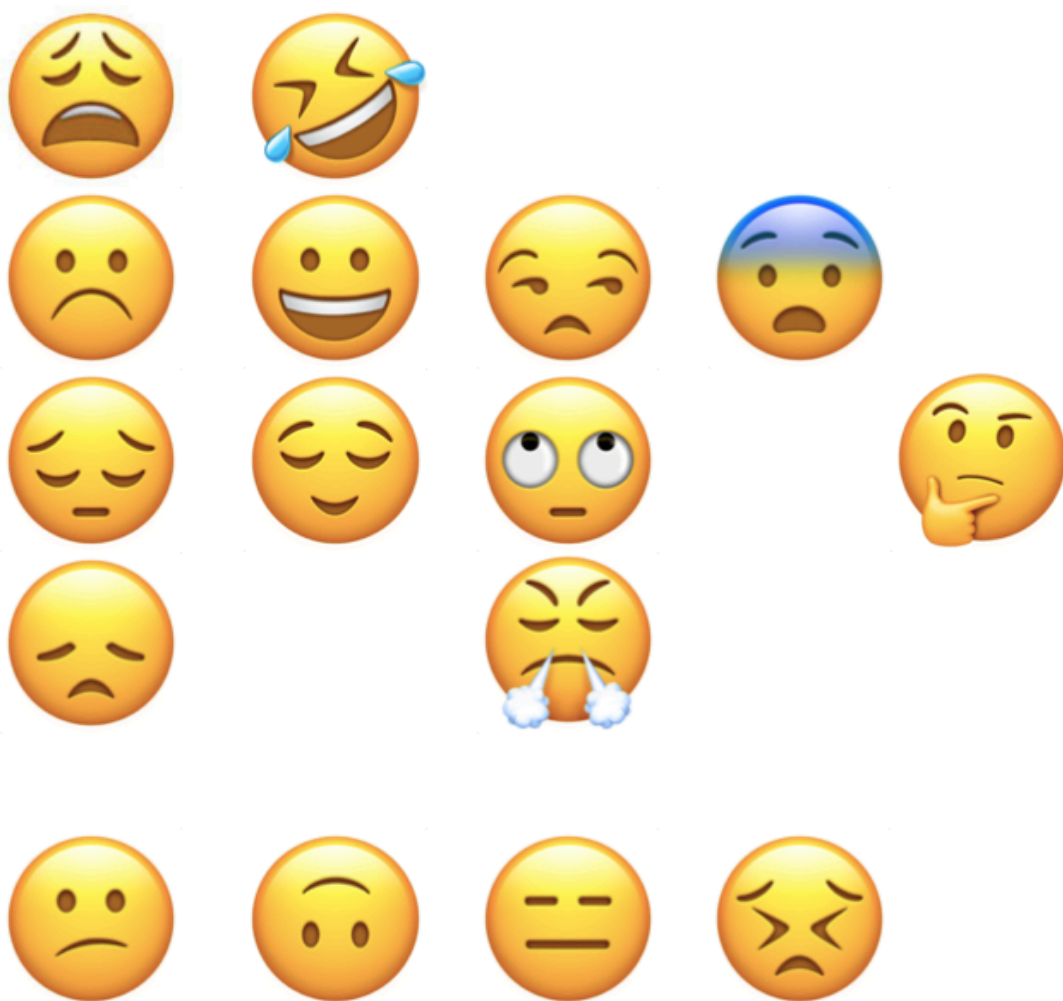
5. Второй практический блок (10 мин). По желанию один из ребят становится Разумом (Р), остальные будут Эмоциями (Э). Все дети - это один Человек (Ч). Каждому участнику раздается круг эмоций по Р. Плутчику (Приложение 2), необходимо из круга выбрать одну эмоцию, состояние или чувство и подумать, как он ее выразит без слов; никто не должен знать, что выбрал другой. После того, как все участники игры определятся с выбором, ЧЕЛОВЕКУ дается следующая информация: *вы - ученик 6 класса, сейчас вы сидите на уроке русского языка, учитель объясняет новую тему. Неожиданно, дверь открывает ваш классный руководитель и просит вас собрать вещи и пойти за ним..*

Какие эмоции испытает Человек? Как эти эмоции себя проявят? Что скажет Разум? Добавляем данные: *ученик утром поссорился с мамой, которая отобрала телефон.. Что изменится? Или: *ученик на прошлой перемене, пока никто не видит, спрятал верхнюю одежду своего одноклассника в свободный шкафчик.. Или: *вчера ученик узнал, что победил в городской конференции и сегодня состоится награждение в прямом эфире на телестудии.. Как объясняет происходящие Разум? Может ли он понять возникающие эмоции, назвать их? Зачем в каждой конкретной ситуации нужна или не нужна та или иная эмоция и т.д.***

6. Итоговое обсуждение (5 мин). Ребятам предлагается обсудить цитаты известных людей об эмоциональных состояниях:

- Считают, что успех приходит к тем, кто рано встает. Нет. Успех приходит к тем, кто просыпается в хорошем настроении.. (Марсель Ашар);
- Чувство - огонь, мысли - масло (В. Белинский);
- Под прощением понимается некоторая эмоция. Это неверно. Скорее это прекращение некоторой эмоции (Айрис Мердок);
- Иногда то, что мы знаем, бессильно перед тем, что мы чувствуем (Стивен Кинг);

Приложение 1.



горе

восторг

грусть

радость

недовольство

страх

печаль

спокойствие

скука

интерес

разочарование

презрение

конфуз

сарказм

глаза б мои не видели

безвыходность

Приложение 2.

Адаптационная теория эмоций Р. Плутчика, согласно которой эмоции можно разбить на пары, например, страх и злость. Если страх - это сигнал к бегству, спасению, то злость, наоборот, про приближение, нападение, подключение энергии. Каждая эмоция распределена на три стадии интенсивности.

