

Мастер-класс  
«РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА»

*Бондарева Ирина Дмитриевна  
учитель английского языка*

***Вхожу в аудиторию, в руках – смайлики.***

- Добрый день дамы и господа! Здравствуйте, уважаемые
- Приветствую самых отважных – группу экспертов-помощников! (Через одного участника дарю СМАЙЛИК).
- А впрочем, это не для Вас (забираю смайлик)
- А это сегодня не для меня (снимаю колпак)
- Удивлены? Уважаемые зрители в зале, кто испытал чувство удивления – поднимите руку. Спасибо за искренность. Опускайте.
- Уважаемая экспертная группа, кто испытал чувство радости – поднимите руку.
- Кого захлестнула обида или разочарование, хоть на долю секунды?
- А кто справился со своими эмоциями и у него возник интерес – встаньте, пожалуйста. Уважаемые коллеги, перед вами профессионалы с высоким уровнем эмоционального интеллекта. Поаплодируйте им.
- Стадия вызова прошла успешно, переходим к формулированию темы .. Я думаю, вы все уже поняли: я представляю на ваш суд мастер - класс

**Слайд 1. Развитие эмоционального интеллекта школьников.**

**Слайд 2. Видеофильм «Эмоции» (36сек)**

**Слайд 3. Актуальность**

- В некоторых языках вообще нет слова «эмоция». В монгольском языке вместо слова «эмоция» употребляют словосочетание «движение души». И работая над развитием эмоционального интеллекта у детей, мы видим, как проявляется душа ребёнка.
- Для меня несколько непривычно в столь большой аудитории употреблять слово душа, ведь много лет мы развивали ...

**Слад 4. Тело – душа – разум – дух**

1 щёлк...разум и тело.

2 щёлк. Нам важны были мысли и действия, мы учили детей ставить цели и получать результат. Всё делали правильно – но успешных людей в стране оказалось маловато, да и счастливых в семейной жизни негусто.

3 щёлк. Общество остро почувствовало необходимость введения новых стандартов, задумались над развитием УУД.

4щёлк. И всё встало на своё место.

Я схематически изобразила человека будущего, настоящее которого уже сейчас в начальной школе:

Эмоции стоят между разумом и результатом.

**Демонстрация руками:**

Эмоции и разум – сообщающиеся сосуды. В состоянии покоя они приводят к нужному результату. Захлестнули эмоции - разум «упал», действуем необдуманно.

Мы должны учить детей не просто распознавать свои и чужие эмоции, но и учить управлять ими, развивать умение строить коммуникации, мы должны воспитывать духовных личностей, способных проявлять добрую волю.

Слайд 5. **Эмоциональный интеллект — ...**

- Другими словами - способствовать развитию эмоционального интеллекта.

Существует много определений эмоционального интеллекта, но я приведу дефиницию, которая охватывает все основные концепции этого феномена.

**Эмоциональный интеллект — это навык понимания своих эмоций и своих скрытых мотивов для эффективного взаимодействия с окружающим миром.**

**Демонстрация:**

Другими словами: « Я – человек (*сосуд наполнен водой, в которой растворён пурген*). Я испытываю бурю эмоций (*добавляю соду, вода становится красной*). И если я обладаю навыком понимания своих эмоций и умею ими управлять (*добавляем лимонную кислоту, вода светлеет*), то мои эмоции не мешают окружающим меня людям.

- В отличие от умственного интеллекта - **IQ**, который измеряют признанным во всём мире тестом Айзенка, уровень **EQ** психологи определяют только группой тестов. И даже 90% результат это не даёт, а только вектор, направление в каком двигаться.

Слайд 6. **Уровни эмоционального интеллекта**

- Подобный опыт исследования был в моей практике. 4 года назад в нём приняли участие учащиеся 8-х классов нашей школы. В результате использования 7 методик мы определили объём и структурированность знаний детей об эмоциональной сфере человека и определили три уровня эмоционального интеллекта школьников: низкий, средний, высокий.

## Слайд 7. Сопоставление социометрического статуса учащегося с развитием эмоциональной сферы

- А сопоставление социометрического статуса учащегося с развитием эмоциональной сферы нам показало, что у лидеров самый высокий эмоциональный интеллект.
- Тем не менее, у них прослеживался низкий уровень эмпатии.
- Неблагополучие в эмоциональной жизни школьников побудило использовать разнообразные формы и методы работы с чувствами детей в системе обучения.

## Слайд 8. Модель эмоционального интеллекта

- Эмоциональный интеллект характеризуется некоторыми этапами, важными ступенями, по которым человеку необходимо пройти.

***Первая ступень – эмоции нужно уметь идентифицировать, называть.***

**Задание группе экспертов: написать эмоциональные состояния.**

## Слайд 9. Созерцание (артерапия – 46 сек)

- А мы идём дальше. Начинаю «работу» с созерцания многообразия природы, развития умения эмоционально реагировать на увиденное.

**- Какие чувства и эмоции вспомнили наши эксперты. Слушаем и считаем, сколько эмоций назовут. Не повторяйтесь, пожалуйста!**

- Спасибо. Современные психологи-исследователи утверждают, что взрослые могут назвать от 10 до 20 слов-наименований эмоций. Наши эксперты назвали ...

Поаплодируем им.

Всего учеными определено более 500 эмоциональных состояний. На уроках с детьми мы прорабатываем 8 базовых эмоций. 4 положительные

*(показываю смайлики):*

- сочувствие,
- удивление,
- интерес,
- радость

и 4 отрицательные:

- равнодушие,
- гнев,
- страх,
- печаль.

### Вопрос аудитории:

- Уважаемые коллеги, вы внимательно смотрели видеосюжет. Какую ошибку, намеренно мной допущенную, вы заметили?

### Слайд 10. «Волна эмоций»

- Да, вы правы: музыка тревожно обрывается на слайде «Молния», что вызывает отрицательные эмоции.

«Волна» же эмоций идёт от печали к радости.

- Вполне естественно, что вся работа должна быть направлена на развитие положительных эмоций, но, как сказал К. Г. Паустовский «способность ощущать печаль – одно из свойств настоящего человека. Тот, кто лишен чувства печали, так же жалок, как и человек, не знающий, что такое радость, или потерявший чувство смешного».

По этой волне двигаемся в ходе урока.

### Слайд 11. Урок внеклассного чтения.

- Учителю начальных классов не надо придумывать что-то новое и необычное. У нас есть богатейший материал для совместной деятельности с детьми – литературное чтение и окружающий мир.

Только изучая произведение художественной литературы, акценты необходимо расставлять несколько иначе. Работая над анализом текста, более глубоко надо изучать чувства персонажей.

Так, например, в анализ рассказа В. Драгунского “Друг детства” необходимо включить такие вопросы (*показываю*)

**Задание группе экспертов: выберите вопросы, которые:**

- 1. Способствуют развитию умения идентифицировать эмоции.**
- 2. Учат определять чувства, которые испытывал герой.**

Кроме того, дети пережили вместе с Дениской печаль и гнев, прошли по волне эмоции и закончили радостными воспоминаниями о своей любимой игрушке.

Пришло понимание что эмоциями, а вслед за ними и отношениями можно управлять.

Кстати, обида – самая сильная отрицательная эмоция, которая наносит вред человеку. Я о-би-дел-ся – возвратный глагол. Мы выпускаем отрицательную эмоцию (*бросаю о стену мячик и ловлю его*) и она возвращается к нам. Обиделся – сам себе нанёс вред. С человеком, на которого вы держите обиду всё нормально. Обиделся я! Учите детей проговаривать эмоции!

### Слайд 12. **Театр.**

- Мощным обучающим эффектом для этого обладает театр. Мы часто с детьми играем в театр: иногда с куклами, масками, костюмами, но чаще без них. Основной принцип игры актёра по Станиславскому — правда переживаний. Эмоции, испытываемые актёром, должны быть подлинными. Пытаемся вместе с детьми этому научиться. Да вместе. Очень важно прямое включение педагога в процесс развития эмоционального интеллекта. Самое интересное, что когда развивается **EQ** у моих детей, он же развивается и у меня. Это двусторонний процесс.

### Слайд 13. **Упражнения по Станиславскому.**

- А Константин Сергеевич Станиславский был гений просто. Он придумал столько упражнений, которые помогают развивать эмоциональный интеллект.

### **Задание группе экспертов: «Подготовиться и продемонстрировать одно из упражнений по Станиславскому».**

- Но там, где начинается игра, рождается спонтанность, непредсказуемость, выражение бессознательного аспекта личности в поведении детей. Нельзя чрезмерно увлекаться спонтанностью детских чувств или, наоборот, недооценивать их проявления в реальном процессе обучения. Иначе ... бурный взрыв, слёзы...

### Слайд 14. **Слушайте! Слушайте правильно!**

Надо уметь слушать «переживания» детей.

- А я предлагаю послушать наших экспертов.

- Я очень рада, что они поняли, какие эмоции необходимо продемонстрировать.

***Вот мы и на третьей ступени – понимания эмоций.***

Слайд 15.

- Это этап эмоционального творчества.

Вместе с детьми выполняем творческие работы с привлечением различных материалов; сочинение собственных стихов, сказок; написание сочинения с включением образных выражений, сочинения в рисунках, сочинения-миниатюры по заданным темам и т.п.

Слайд 16.

Всё чаще процесс обучения центрирован на любви и развитии эмоциональных межличностных отношений. Я всегда детям напоминаю, что они звенья одной цепи и от них зависит, какая цепная реакция произойдёт в классе, в селе, ...

Слайд 18.

... на Земле.

**Слайд 19. Цепная реакция (видео).**

- Шпуля показала замечательные навыки коммуникации.

Подобный опыт был у наших детей: наш класс был первым звеном – мы дарили в день ... смайлики друг другу с пожеланиями, второе звено – соседние классы, учителя старших классов, директор школы, родители и директор ДК.

Подобные, воистину уникальные, навыки остаются с детьми на всю жизнь! А в сочетании с развитым эмоциональным интеллектом дают мощный стимул к успешной и интересной жизни.

- Спасибо за внимание! Здоровья и жизненного успеха Вам, уважаемые коллеги, и вашим детям!

*Приложение 1.  
Эмоциональные зоны*

Тридцать одна эмоциональная зона выделена российскими психологами: агрессия, боль, волнение, возбуждение, восторг, гнев, гордость, горе, грусть, жалость, жадность, ненависть, настроение, любовь, испуг, интерес, жестокость, обида, отвращение, ощущение, покой, равнодушие, радость, состояние (душевное), совесть, страх, стыд, счастье, уважение, удивление, эгоизм.

Каждая из этих зон имеет свой круг эмоциональных состояний в той или иной мере сопряженных с доминантной эмоцией.

Так, например, в эмоциональную зону “*любовь*” входят, как сопутствующие, такие эмоции, как ревность, тоска, печаль, верность, тревога, счастье, страдание, робость, радость, привязанность, преданность, переживание, оптимизм, нежность, наслаждение, мука, мужество, ласка, истома, забота, желание, грусть, гордость, восторг, воодушевление, вдохновение, волнение, благодарность, боль, влечение, влюбленность, вождение, возбуждение, обожание, патриотизм, надежда, самоунижение, самоуважение, страсть, разочарование, теплота, трогательность, удовлетворение, ответственность, терпимость (толерантность), милосердие. То есть, большой спектр чувств, входящих в эту зону.

**Упражнение «Улыбка чеширского кота».**

Вообразите себя котом, которого чешут за ушком. Зажмурьтесь от удовольствия, растяните рот в «кошачьей» улыбке. Постарайтесь сочетать ощущение напряжения в мышцах и одновременной расслабленности. Оставайтесь в таком положении 3–4 секунды.

**Упражнение «Кулаком по столу».**

Сделайте какой-нибудь сильный, энергичный жест (например, ударьте кулаком по столу) и после этого тотчас же уберите остаток ненужного мускульного напряжения.

**Упражнение «Стих читает кривляка».**

Читая отрывок стихотворения «Мой любимый зоопарк» Владимира Степанова, намеренно кривляйтесь: открывайте рот как можно шире, выворачивайте челюсть влево, вправо, вперед, назад, стройте любые рожи.

**Упражнение «Стих читает статуя».**

В этом упражнении задание будет противоположным предыдущему: постарайтесь прочитать отрывок стихотворения с абсолютно неподвижным, «каменным» лицом, практически не двигая губами.

**Упражнение «Чувства и ощущения».**

Какие чувства и ощущения вызывают у вас эти словосочетания:

*Укол иглы*  
*Горячий хлеб*  
*Свежескошенная трава*  
*Далекая музыка*  
*Осенние листья*  
*Яростный ритм*  
*Пуховая подушка*  
*Шелковая сорочка*

ЛИТЕРАТУРА

1. Алешина А., Шабанов С. Ничего личного — только бизнес. Эмоциональный интеллект для достижения успеха. СПб.: Питер, 2012. [ISBN 978-5-459-01580-5](#)
2. Алешина А., Шабанов С. Эмоциональный интеллект. Москва, Манн-Иванов-Фербер, 2014
3. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. — Новополюцк: Полоцкий государственный университет, 2011. — [ISBN 978-985-531-260-5](#).
4. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // [Вопросы психологии](#). 2007. № 5.
5. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // [Вопросы психологии](#). 2006. № 3.
6. [Гоулман Д. С чего начинается лидер.](#) — М.: HBR, 2006.
7. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект М.: АСТ, 2008. [ISBN 978-5-17-039134-9](#)
8. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ — М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2013. — С. 560. — [ISBN 978-5-91657-684-9](#)
9. Манфред Кэ де Ври. Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта = The Leadership Mystique: A User's Manual for the Human Enterprise. — М.: «АльпинаПублишер», 2011. — [ISBN 978-5-9614-1483-7](#).
10. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. — М.: Педагогика. 1976.
11. Стивен Дж. Стейн Преимущества EQ. — М.: Баланс Бизнес Букс, 2005. — [ISBN 978-966-415-016-0](#).
12. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. — М., 1969

