

Развиваем эмоциональный интеллект

Ярославль

2022

Ярославль

Департамент культуры Ярославской области
Государственное учреждение культуры
Ярославской области
«Областная юношеская библиотека
имени А. А. Суркова»
Отдел психологической поддержки молодежи

Развиваем эмоциональный интеллект

Методические рекомендации для
проведения занятий
с молодежной аудиторией

Ярославль
2022

ББК 88.9
Р 17

Развиваем эмоциональный интеллект: методические рекомендации для проведения занятий с молодежной аудиторией / сост. В. П. Михайлова; отв. за вып. И. Г. Большакова; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А. А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль, 2022. – 24 с.

©ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А. А. Суркова», 2022

К читателю

Сегодня мир меняется очень быстро: для достижения успеха уже недостаточно быть специалистом в какой-то одной сфере знаний или получить диплом о профессиональном образовании. Поэтому как никогда важно развивать так называемые мягкие навыки (SOFT SKILLS), среди которых и те, что можно причислить к эмоциональному интеллекту. Это актуально для людей любого возраста, но особенно — для подростков.

Подростковый возраст — время, когда идет активный процесс построения внешних коммуникаций. Если до этого момента мир ребенка был в достаточной степени определен, а практически все проблемы решали взрослые, то в подростковом возрасте человек выходит на новый этап коммуникации и социализации. Он сам начинает принимать решения: с кем ему общаться и кем быть, впервые возникают сложные жизненные ситуации.

Понимание своих целей, намерений, переживаний, умение выстраивать общение с ровесниками, родителями и другими взрослыми — всему этому способствует хорошо развитый эмоциональный интеллект.

Осознанное развитие эмоционального интеллекта у подростков и взрослых улучшает качество жизни, отношения в семье, кроме того, развитый эмоциональный интеллект — это хороший фундамент для успешной жизни человека, какую бы сферу профессиональной деятельности он ни выбрал.

Данное методическое пособие представляет собой план-конспект занятия продолжительностью 1,5-2 часа и может использоваться библиотекарями и педагогами для проведения занятий с молодежной аудиторией.

Занятие

«Развиваем эмоциональный интеллект»

Цель занятия: развитие эмоционального интеллекта участников через понимание собственных эмоций и эмоций других людей, проявление эмпатии.

Форма занятия: занятие проводится в форме тренинга.

Оборудование: флипчарт (магнитно-маркерная доска), маркеры, магниты, 2-3 листа ватмана, ножницы, ненужные журналы, ручки, карандаши, фломастеры.

Время проведения занятия: 1,5 – 2 часа.

В самом начале занятия ведущему имеет смысл рассказать участникам о правилах тренинга. Вот основные из них:

- Общение по принципу «здесь и сейчас».
- Доверительный стиль и искренность в общении.
- Персонификация высказываний и отказ от обезличенных суждений (правило «Я»).
- Конфиденциальность всего происходящего в группе.
- Недопустимость оценочных суждений членов группы.
- Уважение к говорящему.
- Каждый участник имеет право, ничего не объясняя, не принимать участия в каком-либо упражнении, остановить разговор, касающийся его личности (правило «Стоп»).
- Активное участие в межличностном взаимодействии между членами группы.

Перед тем, как участники занятия будут представляться, ведущий предлагает сделать небольшое упражнение.

Упражнение

«Квадрат настроения»

Квадрат настроения (Приложение 1) можно распечатать заранее, прикрепив магнитами, а можно нарисовать маркерами на флипчарте.

Перед вами квадрат настроения. Настроение можно определить по двум критериям. Удовольствие – это эмоциональная составляющая. Энергия – физическая.

Человек может действовать эффективно в любом из четырех состояний, примеры подходящих занятий для каждого находятся внутри цветных квадратов.

Постепенно можно научиться распознавать, в каком секторе настроения находитесь не только вы сами, но и собеседник, и тогда общаться станет проще.

Предлагаю вам сейчас оценить уровень своей энергии и уровень эмоций:

В каком вы секторе?

Каковы ваши координаты в квадрате настроения?

Знакомство

Каждый из участников по кругу представляется и оценивает свое состояние, используя оба критерия квадрата эмоций: энергия и удовольствие по шкале от -5 до +5 (например: энергия +2, удовольствие -3).

Беседа с элементами дискуссии

В последнее время часто можно услышать выражение «эмоциональный интеллект».

Что это такое, по вашему мнению? (*участники по желанию дают свои варианты ответов*)

Единого определения эмоционального интеллекта в психологии нет. Вот определение профессора Марка К. Смита из книги «Энциклопедия неформального образования». **Эмоциональный интеллект – это 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.**

Эмоциональный интеллект относится к гибким навыкам (Soft skills), и его развитию сегодня придается большое значение.

Можно сказать, что понятие эмоционального интеллекта появилось как реакция на частую неспособность традиционных тестов интеллекта (тесты на IQ) предсказать успешность человека в карьере и в жизни. Этому было найдено объяснение, состоявшее в том, что успешные люди способны к эффективному взаимодействию с другими людьми, основанному на эмоциональных связях, и к эффективному управлению своими собственными эмоциями. А принятое ранее понятие интеллекта не включало эти аспекты, и тесты интеллекта не оценивали эти способности.

Эмоциональный интеллект не менее важен для гармоничного развития человека, чем обычный интеллект. Наш успех зависит во многом от способности понимать и контролировать свои чувства, читать сигналы других людей и соответствующим образом реагировать на них. Одним из базовых навыков эмоционального интеллекта является понимание своих эмоций и эмоций других людей. Этому мы и уделим внимание на сегодняшнем занятии.

Понимание своих эмоций

Хотим мы этого или не хотим, эмоции играют важную роль в нашей жизни. Каждый день, каждую минуту мы ощущаем какую-то эмоцию. Мы реагируем на события радостью или грустью, испугом или гневом. Эмоции, в свою очередь, влияют на наши мысли и могут вызывать физическую реакцию. Мы почти не способны влиять на появление эмоций. Иногда они столь сильны, что скрыть их или контролировать свое поведение не удается.

Голландский психолог Нико Фрийда считал эмоции естественными реакциями, помогающими нам справляться с переживаниями. Эмоции не только ощущаются, но и проявляются вовне спонтанными физическими реакциями (смех, слезы) и выражением лица, что делает их понятными для окружающих. Также Фрийда утверждал, что у нас есть сознательные чувства, которые исходят из размышлений об эмоциях. В отличие от эмоций, эти чувства можно контролировать и скрывать от других людей.

В психологии существуют разные классификации эмоций. Мы с вами познакомимся с одной из них.

Американский профессор психологии Роберт Плутчик в 1980 году придумал концепцию, в которой обозначил 8 основных эмоций и связанные с ними более сложные эмоции. Получилось впечатляющее и наглядное «колесо эмоций» (Приложение 2).

Центральный круг на колесе – аффекты, средний – базовые эмоции, внешний – некоторые сложные эмоции. Чем дальше от центра, тем менее интенсивным является переживание, в нижней точке, где лепестки смыкаются, – полное спокойствие, эмоциональный ноль. Итак, эмоции бывают базовые и сложные. Сложные эмоции получаются из базовых, базовые – из аффективно-поведенческих реакций.

Аффект – это непосредственное чувство, вызванное раздражителем, то есть это наша бессознательная реакция на раздражитель. Он не длится долго – с исчезновением стимула почти сразу (или спустя недолгое «время затухания») исчезает и вызванный им аффект. В отличие от аффекта, который является всего лишь психической реакцией на раздражитель и личностно еще не интегрирован, эмоция – это продукт «преломления» аффекта через призму наших субъективных ценностей. То есть, эмоция – это то, как человек переживает то, что он воспринял из ситуации, эмоция – это не бессознательная реакция как аффект, а своего рода внутренняя речь. Путем «преломления» аффекта через призму базовых социально-биологических ценностей мы получаем социально-биологические базовые эмоции. Сложные эмоции в схеме Плутчика получаются путем сложения простых.

Основными эмоциями, согласно автору, являются радость, грусть, страх, доверие, ожидание, удивление, злость, неудовольствие. Они располагаются во второй линии круга от центра.

Эмоция состоит из нескольких компонентов. Во-первых, это некое возбуждение в организме человека. Во-вторых, это особое переживание в теле (например, при сильных эмоциях учащается пульс, краснеют щёки, трясутся руки). В-третьих, эмоции экспрессивны, то есть люди их выражают в интонации голоса, в словах, в движениях тела и в поведении.

Эмоции являются очень полезным приобретением эволюции человека.

- Благодаря эмоциональному реагированию люди лучше понимают друг друга, поскольку эмоции передают большое количество информации. Например, если собеседник злится, то можно делать некоторые предположения относительно его дальнейшего поведения и решений.
- Эмоции помогают вовремя осознать опасность или благоприятность момента. Они предупреждают нас, сигнализируют, привлекают наше внимание к чему-то важному и дают возможность найти верное решение в конкретной ситуации.
- Эмоции подкрепляют нашу мотивацию и решимость совершить то, что хочется. Если бы наши цели были нам безразличны, мы бы к ним не стремились.

Однако эмоции могут и мешать нам. Человек, который не умеет осознавать свои переживания и не умеет их контролировать, зачастую сталкивается с конфликтами в общении и переживает серьезную внутреннюю борьбу.

Первый шаг – это научиться определять собственные эмоции в той или иной ситуации. В этом как раз и может помочь колесо Р. Плутчика. Его можно использовать как тренажер, обращаясь к нему в повседневной жизни. Тем самым развивая свой эмоциональный интеллект.

Упражнение

«Мои эмоции сейчас»

Упражнение выполняется в парах. В каждой паре должна быть картинка с колесом эмоций (приложение 1).

Пользуясь колесом эмоций Р. Плутчика, рассмотрев его, нужно определить, какую эмоцию вы сейчас испытываете, и попробовать ответить на предложенные вопросы.

Вот простые вопросы, которые помогают осознать свои эмоции:

1. Что сейчас со мной происходит?
2. Что чувствует моё тело?
3. Что я хочу сделать?
4. Как называется эта эмоция?

Поочередно в паре каждый участник делится своими мыслями. Работа в парах длится 10-15 минут.

Далее, в кругу участники обсуждают упражнение, свои впечатления, а также то новое и существенное для себя, что они получили в результате выполнения упражнения.

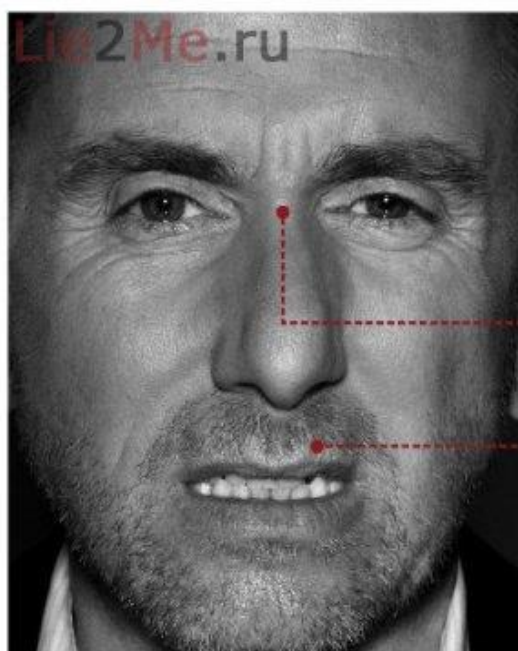
Эмоции и мимика

Эмоции - это переживания, которые сопровождаются внешними проявлениями на лице. И в общих чертах эмоции на лице у всех людей проявляются одинаково, независимо от рас и культур. Для того чтобы легче узнавать эмоции, давайте рассмотрим мимическое отражение некоторых базовых эмоций на лице человека. А помогут нам в этом изображения эмоций на лице Доктора Кэла Лайтмана (актер Тим Рот) из сериала «Обмани меня».

Презентация «Эмоции и мимика», которую можно использовать как наглядный материал, размещена на сайте библиотеки в разделе «Коллегам» - «Издания» - 2022.

Отвращение

Самое важное в этом выражении – нос и рот. Верхняя губа напряжена и приподнята, нижняя может находиться и в приподнятом, и в низком положении. Брови опущены, складка между бровями, щеки подняты. Нос сморщен и создает морщинки вокруг рта. Чем сильнее отвращение, тем больше морщин будет вокруг рта.



Отвращение

- ① Сморщенное выражение лица
- ② Верхняя губа приподнята

Удивление

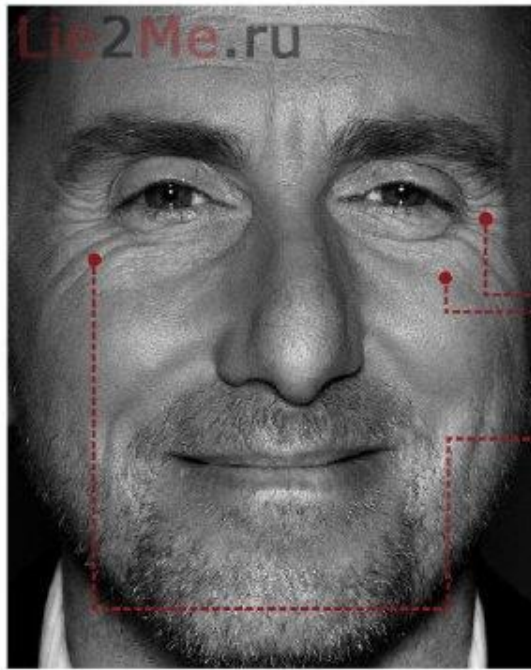
Брови приподняты, мышцы лица расслаблены, губы расслаблены, рот приоткрыт, глаза широко открыты.

Стоит помнить, что это не напряжённая эмоция: верхнее и нижнее веко расслаблено, рот просто раскрыт без особого напряжения. Это очень важно помнить, чтобы не перепутать удивление и страх.



Радость (счастье)

Счастье или радость передается с помощью улыбки или смеха. Уголки рта растянуты и подняты вверх. Из-за этого щеки тоже приподнимаются, делая глаза меньше, брови расслаблены. Около уголков глаз есть морщинки («гусиные лапки»). Отсутствие морщинок от улыбки свидетельствует о том, что эмоция не совсем искренняя.

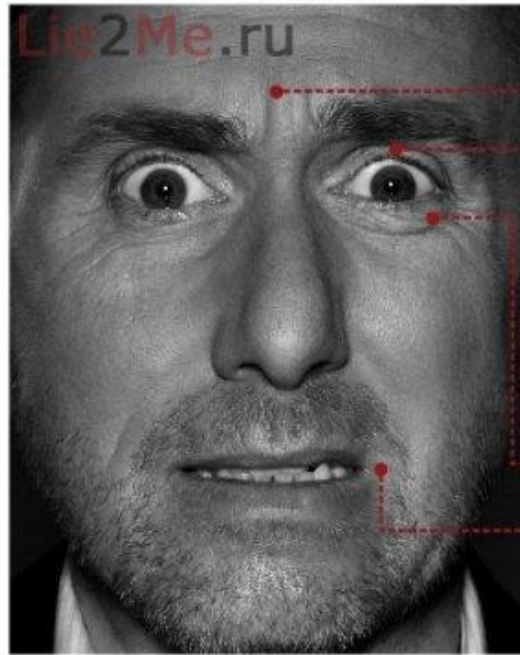


Счастье

- ① Небольшие морщинки в уголках около глаз
- ② Щёки приподняты
- ③ Задействованы мышцы вокруг глаз

Страх

Мышцы лица напряжены, так же, как и в удивлении, – брови подняты вверх. Но в этом случае внутренние уголки бровей сводятся друг к другу, делая брови выгнутыми. Такой изгиб бровей создает небольшие морщинки между бровями. Глаза и рот широко раскрыты, только в случае со страхом выражение лица намного напряжённее. Веки слегка приподняты, губы напряжены и изогнуты, с отведённой назад челюстью.

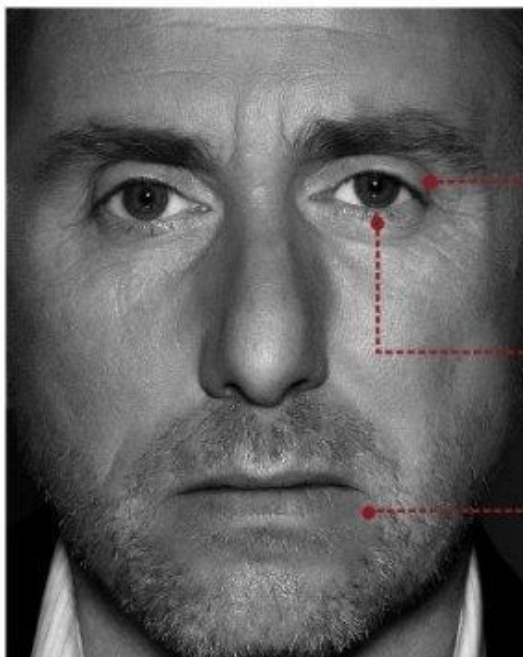


Страх

- ① Брови приподняты и вытянуты
- ② Верхние веки приподняты
- ③ Нижние веки напряжены
- ④ Губы немного вытянуты

Печаль

Внутренние уголки бровей сведены друг к другу и приподняты. Нижние веки расслаблены, верхние веки слегка опущены, губы расслаблены, уголки губ опущены вниз и кажутся дрожащими.



Печаль

- ① Верхние веки слегка опущены
- ② Рассеянный взгляд
- ③ Уголки рта слегка опущены

Презрение

Изображая презрение, человек становится выше: он выпрямляется, слегка откидывает голову и смотрит на источник эмоции как будто сверху вниз. Всем своим видом он как бы показывает свое превосходство над «соперником».

В момент презрения приподняты брови, прищур одним глазом, гладкий расслабленный лоб, приподнятый уголок рта с одной стороны, могут сжиматься уголки губ, рот слегка приподнимается и в смежной с углами рта области щек образуются небольшие симметричные углубления. Может быть приподнята откинута назад и вбок голова.



Презрение

① Приподнятый уголок рта с одной стороны

Гнев

В злости брови опущены и сведены друг к другу. Не стоит путать это выражение со страхом, где брови сведены и приподняты. Важная деталь в таком положении бровей – это морщины между бровями. Глаза снова раскрыты, но с напряженным нижним веком. Ноздри вздернуты, рот напряжен, может быть закрыт или открыт со сведенными зубами.



Игра «Изобрази эмоцию»

Ведущему необходимо подготовить заранее карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, презрение, обида, страх, удивление, гнев, отвращение, интерес, печаль и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов, с помощью движений, мимики, жестов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

Упражнение «Передача чувств прикосновением»

Один из участников становится в центр круга и закрывает глаза. Он знает, что сейчас к нему будут подходить по очереди остальные участники и прикосновением постараются передать одно из 4-х чувств: страх, радость, любопытство, печаль. О том, какое именно чувство ему будет передано, участники сговариваются в тайне от водящего, задача которого – определить по прикосновениям, какое чувство ему передавалось.

Об эмпатии

Одной из важных составляющих эмоционального интеллекта является эмпатия. Эмпатия – это осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека. Что же дает эмпатия в нашей жизни?

- ***Эмпатия объединяет людей.*** Когда к человеку относятся с эмпатией, он склонен отвечать взаимностью. Если вы эмпатичны, люди тянутся к вам: вы можете стать отличным лидером.
- ***Эмпатия исцеляет.*** Негативные эмоциональные состояния разрушают психику и физическое здоровье человека, в то время как проявление эмпатия помогает заживить раны.
- ***Эмпатия создает доверие.*** Любой, даже самый недоверчивый человек, начинает доверять вам со временем, если вы проявляете к нему живой интерес и понимаете, что он чувствует.

- **Эмпатия несовместима с критикой.** Люди часто критикуют друг друга, не задумываясь о том, как это может ранить другого. Если вы развиваете эмпатию, то начинаете более осознанно относиться к тому, что говорите другим людям.

Большинство современных профессий требуют развитой эмпатии. И даже людям тех профессий, в которых на первый взгляд не так важно это качество, например, программист или строитель, все равно важно строить хорошие взаимоотношения с другими людьми.

На ваш взгляд, можно ли научиться быть эмпатичным?
(по желанию участники делятся своими мыслями по этому вопросу)

Упражнение на проявление эмпатии «Создание предложений»

Ведущий делит участников на несколько подгрупп. Задача участников каждой подгруппы – создать предложение, имея шаблон и описание ситуации (ситуации представлены в Приложении 3). Шаблон для упражнения:
«Ты чувствуешь ____, потому что ____ . Я прав?»

Например, ситуация: Алина нахмурила свое лицо и сказала, что ее друг просто взял и, ничего не объяснив, уехал.

Эмпатический ответ тогда: «Алина, ты чувствуешь себя грустной, потому что твой друг уехал? Я прав?».

Данный пример является настолько простым, что может показаться слишком очевидным. Однако если вы тщательно проанализируете свою жизнь, то можете заметить, что часто игнорировали эмоции и чувства других людей, будучи заваленными своими проблемами.

На работу в группах дается 5-7 минут. Далее в кругу ведущий предлагает общее обсуждение. Вот предлагаемые вопросы для обсуждения: Какие вопросы и трудности у вас возникли при создании предложений, демонстрирующих эмпатию? Почему так важно проверять, верно ли вы трактовали эмоцию человека?

Упражнение «Эмоциональный портрет группы».

Оборудование: 2-3 листа ватмана, старые журналы для вырезания элементов коллажа, ножницы, клей, фломастеры, карандаши.

Участники объединяются в группы по 4-6 человек. Им предлагается создать коллаж, отражающий эмоциональный портрет их группы. Каждый участник добавляет в коллаж те элементы, которые, по его мнению, характеризуют его эмоциональное состояние. Кроме журнальных вырезок можно использовать фломастеры и карандаши.

На выполнение коллажа дается 20-25 минут. Далее каждая подгруппа представляет свой «Эмоциональный портрет» всем участникам.

Рефлексия

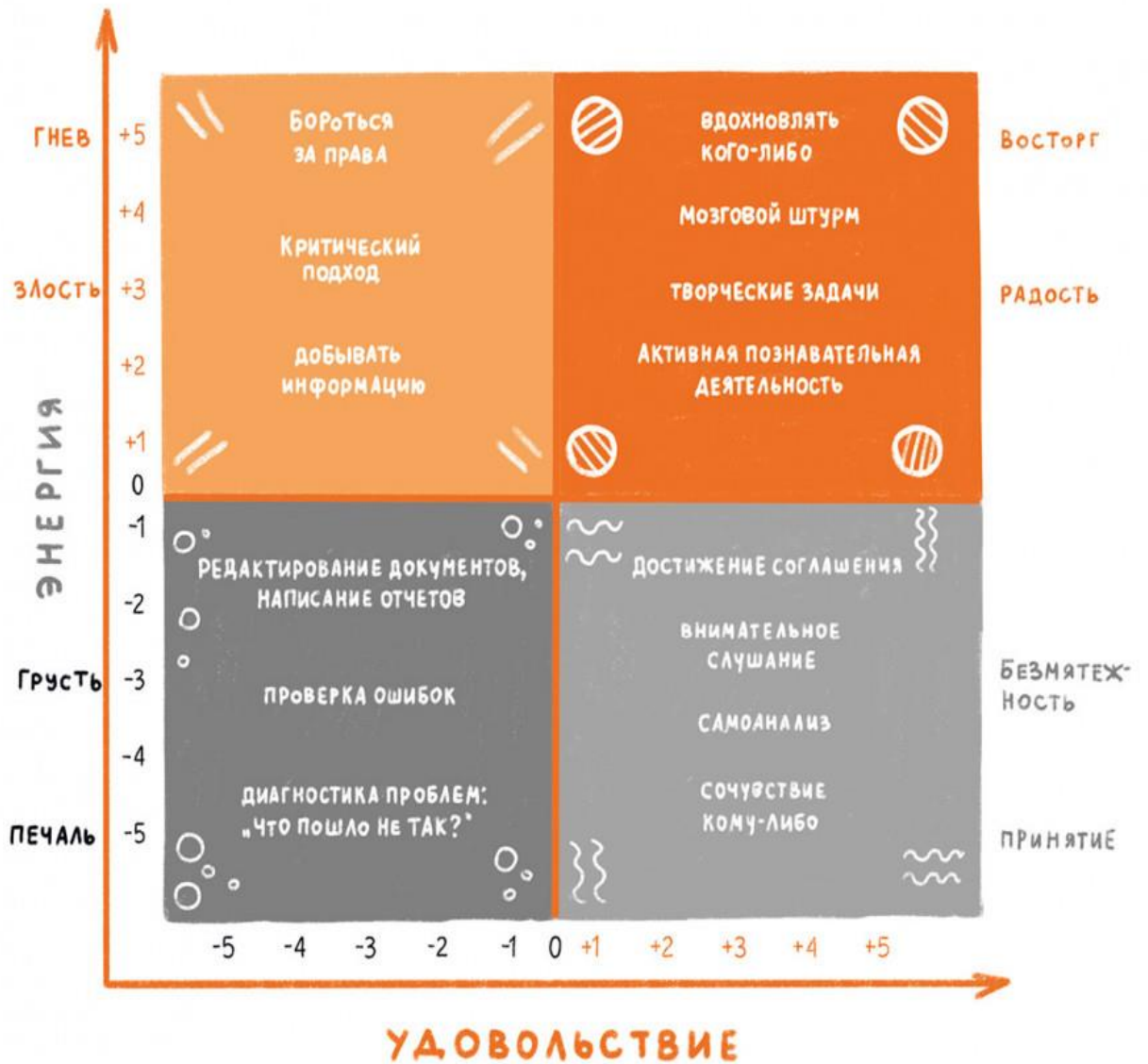
В конце занятия ребята снова садятся в круг и поочередно делятся своими впечатлениями о занятии.

Список литературы

- Быкова А. А. Как подружить детей с эмоциями. Советы «ленивой мамы» / А. А. Быкова. – Москва: Эксмо, 2019. – 128 с.
- Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Дэниел Гоулман. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 544 с.
- Морисс Т. Стань хозяином своих эмоций / Тибо Морисс. – Москва: Эксмо, 2019. – 256 с.
- Уикс М. Используй психологию! Наука, которая помогает в жизни / Маркус Уикс ; пер с англ. Е. Гаевской. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 160 с.
- Шиманская В. Коммуникация. Найти общий язык с кем угодно / Виктория Шиманская. – Москва: Альпина Пабlishер, 2020. – 152 с.
- Эмоциональный интеллект. Три главных навыка [Электронный ресурс] // 4brain: Онлайн-платформа по обучению soft skills. – URL: <https://4brain.ru/emotion/navyki.php>

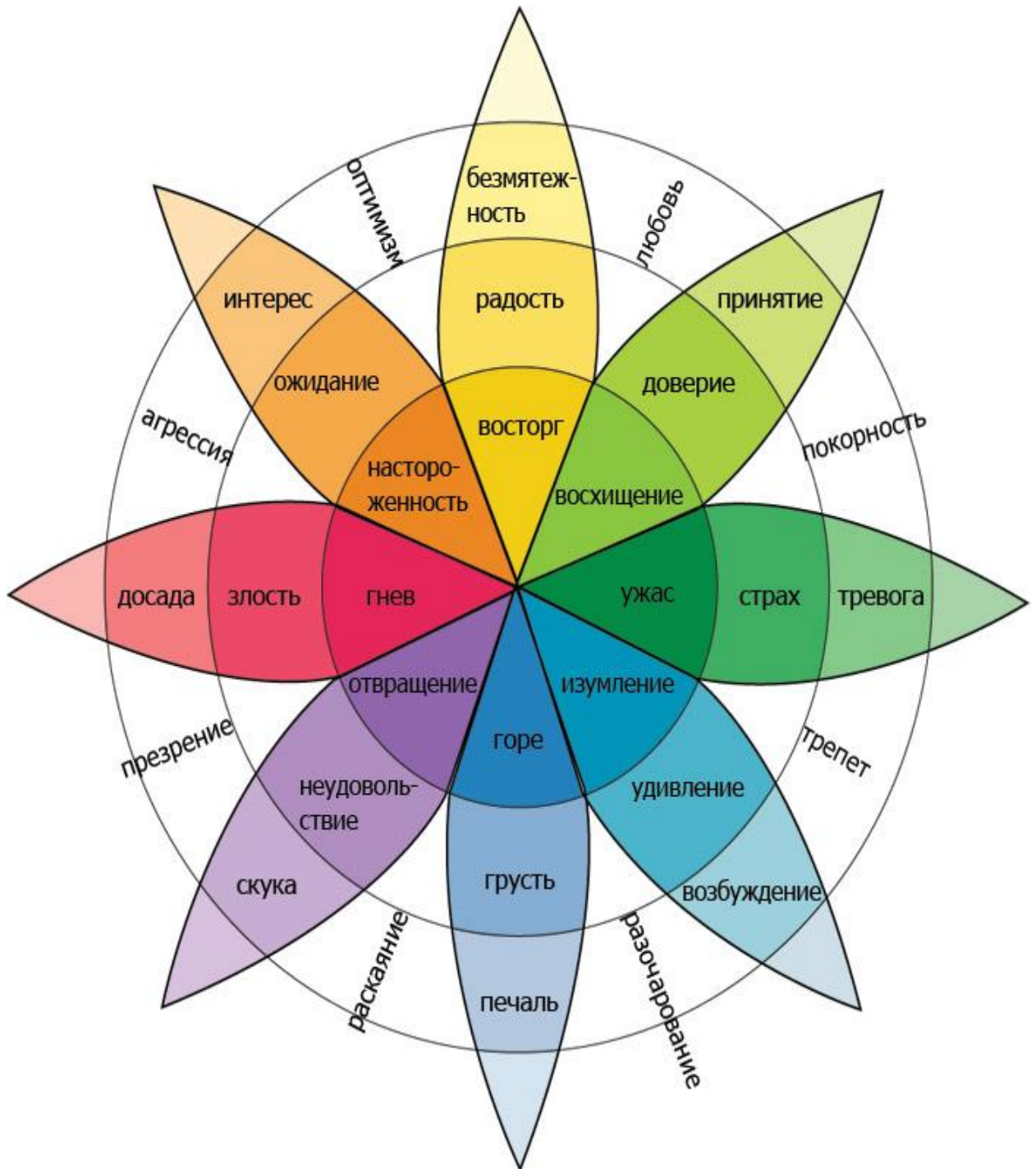
Приложение 1

Квадрат настроений



Приложение 2

Колесо эмоций



Приложение 3

Примеры ситуаций

1. Ваш брат пришел домой в слезах и сказал, что ему дали обидное прозвище в школе.
2. Ваш приятель, которого толкнул одноклассник в коридоре, сидит, стиснув губы и сжав кулаки.
3. Ваш друг сказал, что не хочет идти домой, потому что провалил экзамен.
4. Ваш одноклассник сидит в одиночестве за обеденным столом, не ест свой обед и не произносит ни слова.

Развиваем эмоциональный интеллект

Методические рекомендации
для проведения занятий
с молодежной аудиторией

Составитель В. П. Михайлова
ответственный за выпуск И. Г. Большакова

тираж 50 экземпляров

отпечатано в ГУК ЯО «Областная юношеская
библиотека им. А. А. Суркова»
150048, г. Ярославль, Московский проспект, 147