**Тренинг развития эмоционального интеллекта**

Подготовила: педагог-психолог МБДОУ Детский сад «Аленушка» Исупова Н.М.

Цель тренинга: повышение психологической компетентности педагогов в области эмоциональной сферы детей.

Задачи:

* Расширение представлений об эмоциональном интеллекте;
* Формирование у педагогов нового взгляда на ребенка как на субъект воспитания с его потребностями и переживаниями, как на партнера по совместной деятельности;
* Совершенствование системы знаний педагогов об эмоциональном развитии дошкольников;
* Овладеть способами и приемами формирования эмоциональной стабильности у дошкольников.

**Ход тренинга**

1. **Вступительное слово**

Уважаемые коллеги я рада вас видеть в этом зале и очень надеюсь, что сегодня вы получите для себя полезную информацию, которую  сможете использовать в своей работе. Я поделюсь с вами опытом работы по формированию эмоциональной стабильности у детей дошкольного возраста. Итак, мы начинаем..

1. **Приветствие**

В страну Настроений оправимся мы,

Где будем смеяться, грустить, удивляться.

С героями этой волшебной страны

На каждом занятии будем встречаться.

Нас ждут приключения, сказки, игра,

Задания разные нового друга.

Ну, что вы готовы? Тогда нам пора!

Друг другу приветствие скажем по кругу.

***Приветствие бумажными ладошками.***

Вам было дано домашнее задание, нарисовать и вырезать свою ладошку. Сейчас предлагаю вам, используя ладошку, неординарно поздороваться друг с другом.

1. **Мотивационный этап**

Спасибо за необычные приветствия! Итак, отправляемся в Страну Настроений!

А вот на чем мы отправимся в путь, вы узнаете, сложив слово из этих букв АРАТКЕ (карета). Молодцы! Но карету нужно еще построить.

***Упражнение «Карета»***

Группе необходимо построить карету из присутствующих людей.

Посторонние предметы использованы быть не могут.

Во время выполнения задания психологу необходимо наблюдать за поведением участников: кто организовывает работу, к кому прислушиваются другие, кто какие *«роли»* в карете себе выбирает. Дело в том, что каждая *«роль»* говорит об определенных качествах человека:

**крыша** – это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;

**двери** – ими обычно становятся люди, имеющие хорошие коммуникативные способности *(умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими)*;

**сиденья** – это люди не очень активные, спокойные;

**седоки** – те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолюбивые и ответственные;

**лошади** – это трудяги, готовые *«везти на себе»* любую работу;

**кучер** – это обычно лидер, умеющий вести за собой.

Если выбирает себе **роль слуги**, который открывает дверь или едет сзади кареты, такие люди также имеют лидерские качества, но не хотят *(не умеют)* их проявлять, готовы больше к обеспечению тыла (либо это так называемые *«серые кардиналы»*).

Карета готова! В путь! *(под музыку участники рассаживаются за столики)*

Идет обсуждение произошедшего, а ведущий объясняет им значение тех *«ролей»*, которые они выбрали.

Примечание: если группой руководит и распределяет роли один человек, то значения, названные выше, не будут отражать качеств данных людей.

1. **Теоретическая часть**

- Перед началом любого тренинга оговариваются его правила, я предлагаю следующие:

**Правила тренинга:**

1. Общение по принципу «Здесь и теперь» *(обсуждается только то, что делается и говорится во время занятия).*
2. Персонификация высказываний *(отказ от безличных языковых форм, а говорим «Я считаю, что…).*
3. Искренность в общении.
4. Конфиденциальность.
5. Активное участие в происходящем.
6. Уважение к говорящему.

- Сегодня у нас *Тренинг развития эмоционального интеллекта.*

**Ознакомьтесь с правилами тренинга.**

Проблема эмоциональной культуры человека остается актуальной на протяжении всей истории человеческого общества. Свидетельством все возрастающего интереса исследователей к человеческим эмоциям является возникновение понятия *«эмоциональный интеллект».*

- Вам знакомо это понятие «эмоциональный интеллект»? Как вы его понимаете?

Это понятие впервые стали употреблять Питер Саловей и Джон Майер в 1990 году, позже к изучению данного явления присоединился Девид Карузо.



Современное определение эмоционального интеллекта звучит так:

**«Эмоциональный интеллект»** – это четко определяемая и измеряемая способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений.

Эти ученые выделили четыре компонента ЭИ, которые были названы ветвями.

|  |  |
| --- | --- |
| **Восприятие эмоций****(распознавание, идентификация)** | Эмоции содержат информацию о нас самих, других людях и мире вокруг нас. Эмоции – это данные. |
| **Использование эмоций для стимулирования умственной деятельности (улучшение, ускорение мышления)** | Наши эмоции влияют как на то, о чем мы думаем, так и на то, как мы думаем. |
| **Понимание эмоций** | Понимание причин эмоций, предугадывание изменения эмоций, описание эмоций словами при общении. |
| **Управление эмоциями** | Усиление, уменьшение, вызывание (создание) или предотвращение эмоций для достижения позитивных результатов. |

Управление собственными эмоциями и понимание эмоций окружающих - наиболее важные качества, необходимые для успешной педагогической деятельности. Существуют тесты для определения эмоционального интеллекта, вы их можете найти в интернете и у меня на персональном сайте, кстати, там уже размещены некоторые тесты и рекомендации для вас.

Высказывания известных педагогов:

«*Не может быть хорошим воспитатель, который не владеет мимикой, который не может придать своему лицу необходимого выражения или сдержать свое настроение. Воспитатель должен уметь организовывать, ходить, шутить, быть веселым, сердитым. Воспитатель должен себя так вести, чтобы каждое движение его воспитывало, и всегда должен знать, чего он хочет в данный момент и чего он не хочет. Если воспитатель не знает этого, кого он может воспитывать?»*

А. С. Макаренко

Важнейшими показателями эмоциональной культуры педагога является высокий уровень развития эмоциональной устойчивости, эмпатии и эмоциональной гибкости.

*Эмоциональная гибкость* проявляется в способности «оживлять» подлинные эмоции, контролировать отрицательные, проявлять творчество; это способность педагога правильно понимать, искренне принимать переживания воспитанников, проявлять к ним теплоту и участие, то есть эмпатию.

Основу эмпатии составляют эмоциональная отзывчивость, разум и рациональное восприятие окружающего.

*Эмоциональная культура* отражает уровень профессионального мастерства, эмоциональную зрелость личности и влияет на имидж педагога.

Одной из наиболее важных психолого-педагогических проблем в работе современного педагога является проблема эмоциональной **саморегуляции своей и воспитанников.**

*«Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста одно из важнейших направлений профессиональной деятельности педагога. Эмоции являются «центральным звеном» психической жизни человека и, прежде всего ребёнка»* Л.С. Выготский

Эмоции ребенка – это «послание» окружающим его взрослым о его состоянии.

Психологи пытались определить и классифицировать эмоции. Оказалось, что люди различают шесть основных эмоций: **радость, грусть, гнев, удивление, отвращение и страх.** Исследования показали, что каждая эмоция имеет свое мимическое выражение, однако одни распознаются легче, другие труднее. Так, например, радость легче узнается по выражению лица, чем гнев и страх (для ознакомления детям можно предлагать эмоции в виде пиктограмм, цветов, животных, сказочных героев и т.д.) Способность или умение правильно распознавать эмоциональное состояние другого человека – важный фактор в формировании отношений с людьми. Это способность, укрепляясь на протяжении детства, приводит в дальнейшем к адекватному восприятию другого человека.

Взрослый является для дошкольника не только источником информации, но и примером, образцом поведения, во многом определяющим его личностное развитие. Поэтому *особое внимание в педагогическом процессе уделяется умению педагога формировать у ребенка чувство эмоционального комфорта и психологической защищенности*, что реализуется на основе мягких воспитательных воздействий, терпимости, саморегуляции эмоционального состояния.

Мы идем рядом: родители, педагоги и дети. Нам кажется — мы знаем о детях все: и что они любят, а что нет, и какие они есть, и какими они станут. Мы внимательно вглядываемся в еще расплывающиеся и мягкие очертания характера, просту­пающего в их лицах. Мы уверены: они нас не видят, так как смотрят в другую сторону. И вдруг мы удивлены. Да, дети увлекаются, играют, смеются. Но их зоркие глаза не упуска­ют ни наших слов, ни нашего тона, ни нашего взгляда. Нельзя забывать: рядом с нами зорко смотрит на нас — даже тогда, когда он играет — и постигает нас, а через нас — весь мир маленький ребенок — психолог в коротких штанишках.

А сейчас, мне хочется прочитать вам стихотворение «Когда Вы думали, что я не смотрел…», его написала Мария Рита Шилк Корзан и посвятила своей матери.

**Когда Вы думали, что я не смотрел…**

«Когда Вы думали, что я не смотрел, я видел, что Вы повесили мой первый рисунок на холодильник, и я немедленно захотел нарисовать другой.

Когда Вы думали, что я не смотрел, я видел, что Вы накормили бездомную кошку, и я узнал, как хорошо быть добрым к животным.

Когда Вы думали, что я не смотрел, я видел, что Вы сделали мой любимый пирог для меня, и я узнал, что небольшие вещи могут быть специальными вещами в жизни.

Когда Вы думали, что я не смотрел, я услышал, что Вы прочитали молитву, и я узнал, что есть Бог, с которым я мог всегда говорить, и я учился доверять Богу.

Когда Вы думали, что я не смотрел, я видел, что Вы приготовили блюдо и отнесли его другу, который был болен, и я узнал, что все мы должны помогать и заботиться друг о друге.

Когда Вы думали, что я не смотрел, я видел, что Вы отдаете свое время и деньги, чтобы помогать людям, у которых ничего нет, и я узнал, что те, у кого есть что-то, должны помогать тем, у кого нет ничего.

Когда Вы думали, что я не смотрел, я видел, что Вы заботились о нашем доме и обо всех в нем, и я узнал, что мы должны заботиться о том, что нам дано и дорого.

Когда Вы думали, что я не смотрел, я видел, как Вы относитесь к своим обязанностям, даже когда Вы не очень хорошо себя чувствовали, и я понял, что буду ответственным, когда вырасту.

Когда Вы думали, что я не смотрел, я видел, как слезы текли из Ваших глаз, и я узнал, что иногда вещи могут причинять боль, и это нормально — плакать.

Когда Вы думали, что я не смотрел, я видел, как Вы заботились обо мне, и я хотел быть всем, чем я мог быть.

Когда Вы думали, что я не смотрел, я извлекал большинство [уроков](http://rybkovskaya.ru/prosto-klass-pyat-urokov/) из жизни, которые я должен знать, чтобы быть хорошим и успешным человеком, когда я вырасту.

Когда Вы думали, что я не смотрел, я смотрел на Вас и хотел сказать, **«Спасибо за все вещи, что я видел, Когда Вы думали, что я не смотрел!»**

Для развития эмоциональности и общительности детей можно использовать любимые ими виды деятельности: игра, музыка, детское художественное творчество, художественная литература, театрализованная деятельность (импровизация и постановки, мини-тренинги), а также развивающая среда, консультации для родителей и педагогов, коррекционно-развивающая работа: игры, упражнения, дыхательная гимнастика, сказкотерапия и др.

 **Для успешного их применения необходимо руководствоваться следующими правилами:**

1. Саморегуляцией следует заниматься не от случая к случаю, в зависимости от настроения, а ежедневно.

2. Относиться к занятиям по саморегуляции как к обязательному ритуалу, такому же, например, как гигиена тела.

3. Помнить, что скептическое отношение к саморегуляции никак не отражается на ее эффективности. Главное — четко выполнять методические инструкции.

4. Не ждать мгновенных результатов.

 Выполняя психотехнические упражнения, педагог прибегает к методу «психологического душа», очищающего его психику.

1. **Практическая часть**

 А теперь я предлагаю измерить уровень стресса каждого из вас, который вы чувствуете в своей жизни.

**ТЕСТ**

**«Поговорим о плохой погоде и нестиранных носках!»**

Попробуем перенестись назад – во времена, когда все стирали руками и вывешивали бельё сушиться во дворе.
Представьте, что у вас скопилось много грязного белья и вам необходимо заняться стиркой прямо сейчас. Однако, посмотрев на небо, вы видите большую черную тучу, предвещающую дождь. Какие мысли проносятся в вашей голове?

*Выберите свой вариант ответа, который подходит вам больше всего.*

1. *«О нет, это вероятно, шутка! Это значит, я должен ждать до завтра? Что же мне делать?»*
2. *«Подождем немного и посмотрим, может, погода прояснится».*
3. *«Ну, хорошо, в конце концов, мне не придется сегодня стирать».*
4. *«Я займусь этой чертовой стиркой независимо от того, будет дождь или нет».*

**Ключ**
Это ситуация – прекрасный пример тех мелких стрессов, с которыми мы сталкиваемся в нашей повседневной жизни: ежедневная монотонная работа, плохая погода. Ваш ответ по поводу неудачного для стирки дня *– это измеритель уровня стресса, который вы чувствуете в своей жизни.****1. «О нет, это вероятно, шутка! Это значит, я должен ждать до завтра? Что же мне делать?»*** *Уровень стресса: 80. вы позволяете всяким мелочам портить вам жизнь, и теперь стресс накопился до такой степени, что даже малейшее раздражение может испортить вам настроение на весь день. Самое время сделать перерыв и расслабиться, прежде чем это серьёзно повлияет на ваше здоровье.****2. «Подождем немного и посмотрим, может, погода прояснится».*** *Уровень стресса: 50. вы не поддаётесь стрессу, вам удаётся сохранять позитивное видение, даже когда всё идет не так, как было запланировано. Продолжайте работать над теми проблемами, которые вы можете решать по мере их возникновения, и все будет в порядке. Помните: не всякий стресс плох. Пусть стресс будет в вашей жизни побуждающим фактором.****3. «Ну, хорошо, в конце концов, мне не придется сегодня стирать».*** *Уровень стресса: 0. вы не позволяете маленьким проблемам беспокоить вас и не видите смысла волноваться. Ваша философия очень проста: вы не можете остановить дождь тем, что будете беспокоиться о нем.****4. «Я займусь этой чертовой стиркой независимо от того, будет дождь или нет».*** *Уровень стресса:100. Вы чувствуете такой огромный стресс в своей жизни, что игнорируете реальность и пытаетесь достичь невозможного. И, когда вы терпите неудачи, всё заканчивается тем, что проблем и стресса становится больше, чем прежде. Если бы вы только перестали торопиться, расслабились и обдумали всё, то увидели бы, как много ваших усилий уходит в пустоту. Сбавьте обороты и легче относитесь к происходящему. Вы не умрете, если наденете ту же самую пару носков ещё раз или купите новые.*

**Физминутка «Настроение»**

Сегодня мы будем варить настроенье.

Положим чуть-чуть озорного веселья *(улыбнемся, протрем руками лицо и отправим это в котелок),*

100 грамм баловства *(машем руками вверху),*

200 грамм доброй шутки *(пощекотали друг - друга)*

И станем все это варить 3 минутки *(помешивающие движения руками).*

Затем мы добавим с небес синевы *(подтянулись, встаем на цыпочки, достанем до неба)*

И солнечных зайчиков пару *(хватаем зайчиков справа и слева).*

Положим еще свои лучшие сны *(руки сложить, голову положить на руки)*

И ласковый голос мамы *(руки к сердцу).*

Заглянем под крышку.

Там у нас не варенье!

Там наше отличное настроенье!

Хорошенько помешаем, попробуем и покажем, какая получилась радость *(приветствуют друг друга улыбкой).*

**Дыхательная гимнастика**

**Упражнение «Передышка»**

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

**Упражнение «Замок»**

Исходное положение - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2— 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

**Упражнение «Голосовая разрядка»**

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов — издать резкий звук, например, «Ух!»

**Упражнение «Муха»**

*Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.*

 « Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц».

**Упражнение «Мусорная корзина»**

*Цель: избавление от негативных эмоций.*

Психолог  раздает воспитателям листочки и ручки, в центр круга ставится мусорная корзина.

Психолог  обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

В конце упражнения корзина убирается в сторону (но на видное место).

**Упражнение «Тонкая бумага»**

*(Раздаются тонкие листы бумаги формата А-4).*

Участникам предлагается взять лист в руки, закрыть глаза и выполнять команды:

*Сложите листок пополам, разгладьте место сгиба и по линии сгиба вырвите клочок бумаги;*

*Снова сложите листок пополам и повторите процедуру.*

*И так до тех пор, пока сможете складывать лист и вырывать клочки бумаги по линии сгиба.*

 *Когда останутся маленькие, многократно сложенные листки, предложите развернуть их и вернуть листки в исходное положение – перед собой.*

Затем предложите группе открыть глаза.

Обратите внимание участников, что первоначально у всех листы были совершенно одинаковыми, и каждый из них выполнял одни и те же команды ведущего, тем не менее, узор у всех получился разный.

Спросите, почему так получилось? Выслушайте ответы.

*Рефлексия:* Подведите к выводу, что *каждый человек уникален и этим он представляет ценность для других.*

**Игра «Зеркало»**

Играющие разбиваются на пары и становятся или садятся друг против друга. Первый в паре – “человек”, второй – “зеркало”.

 “Человек” начинает медленно и плавно двигать руками, а “зеркало” старается как можно точнее повторить его движения, “слиться” с ним.

 “Зеркало” может почувствовать ритм дыхания “человека” и синхронизировать с ним свое дыхание.

 Через несколько минут ведущий предлагает “зеркалу” и “человеку” поменяться ролями.

В конце упражнения можно попросить рассказать о своих ощущениях в разных ролях. Какая роль была легче – “зеркала” или “человека”? Почему? Что нужно для того, чтобы быть хорошим “зеркалом”?

**Упражнение «Волшебный стульчик»**

*Цель - формирование положительного образа другого человек.*

Нужно подойти к человеку, сидящему на волшебном стуле, положить ему руки на плечи и сказать ему что-нибудь хорошее.

(*Ведущий ставит в центр круга «волшебный» стул и тому, кто на нем сидит, говорят комплименты. По желанию участники группы садятся на стульчик. Если кто-то нарушит правило и скажет что-то плохое о том, кто сидит на волшебном стуле, его наказывают и временно сажают вне общего круга*).

**Мудрая притча про Ад и Рай**

Однажды человеку посчастливилось увидеть Бога. Пытаясь узнать самое важное, человек попросил:
– Господи, я бы хотел увидеть Рай и Ад.

Господь взял человека за руку и подвел его к двум дверям. Открыв одну, они увидели большой круглый стол с огромной чашей в центре. Чаша была наполнена пищей, которая пахла настолько аппетитно, что заставляла рот наполняться слюной.

Вокруг стола сидели люди – казалось, что они были обессилены, больны или умирали от голода. У каждого к руке была прикреплена ложка с длинной-предлинной ручкой. Они легко могли достать еду, но не могли поднести ложку ко рту. Вид их несчастья просто поражал.

– Только что ты видел Ад, – сказал Господь.

Они подошли ко второй двери. Открыв её, они увидели такой же круглый огромный стол, такую же большую чашу, наполненную вкусной едой. И даже у людей вокруг стола были точно такие же ложки. Но все выглядели довольными, сытыми и счастливыми.

– Я не понимаю, – сказал человек.
– Это просто, – ответил Господь. – Эти научились кормить друг друга. Те же думают только о себе.

**Мораль:** *Ад и Рай устроены одинаково. Разница – внутри нас.*

1. **Рефлексия**

Прислушайтесь к себе и расскажите, что вы сейчас чувствуете?

Какой опыт приобрели в ходе этого занятия?

**Упражнение «Пожелания»**

Передайте свою ладошку соседу *(по очереди все напишут друг другу пожелания и передадут ладошки по кругу).*

Помните, что вас любят и ценят. Когда будет плохое настроение, прочитайте пожелания ваших друзей и не забывайте творить, чтобы ваша жизнь была интересной и неординарной. Успехов вам и вдохновения.Достижение какой-то цели открывает впереди новые горизонты. Совершенству нет придела! Я желаю вам успехов на вашем профессиональном и жизненном пути!

А сейчас помашите своей ладошкой. **До свидания!**