**Практический материал к мастер-классу «Развитие эмоционального интеллекта педагогов как фактор их личностного и профессионального роста»**

 Выполнила: педагог-психолог Старикова Н.А.

В психологии существует масса упражнений по развитию эмоционального интеллекта. С некоторыми из них я вас сейчас познакомлю.

**Упражнение «Уровень счастья»**

Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир.

После того как все выполнят задание, ведущий выясняет, кто из педагогов нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного.

Мы так часто забываем о благодарности. Не видим объемов, которыми так щедро одаривает нас мир, окружающие. Не видим возможности. Не видим собственной силы.

 Все это-есть вокруг нас и в нас. Предлагаю вам осмыслить изобилие вашей жизни и поблагодарить тех, кто дает вам знания, опыт, блага материальные, любовь и заботу.

И в первую очередь -это вы сами.

 Забывая о благодарности, вы умаляете собственную силу и потенциал. Меньше берете, чем предлагает жизнь.

Чтобы увеличить свою емкость принятия, поставьте себе напоминание на телефон и каждый день пишите:

5 причин за что благодарны себе;

 5 причин за что благодарны миру, близким.

Ведущий обобщает: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: "Он наполовину полон, и я благодарен за это". Другой сказал: "Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым". Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоциональноболее благополучны, чем «обманутые люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты.

**Психогимнастическое упражнение «Твой партнёр по общению»**

Цель: развитие эмпатийной наблюдатель­ности, эмпатийного слушания в педагоги­ческой деятельности.

Упражнение выполняется в парах.

Это упражнение включает в себя несколько заданий. Каждое из них рассчитано на определённое время. Я буду говорить вам, что надо делать, буду следить за временем и сообщать, когда оно закончится.

Задание 1. В течение 5 минут молча смотрим друг на друга.

Задание 2. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите тетради и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнёра, на которые надо дать письменные ответы.

Какого цвета глаза у вашего партнёра? Есть ли у него на лице родинки? Если есть, то вспомните, где они находятся. Какого цвета у него брови? Есть ли у него на лице другие особые приметы? А теперь повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов.

Задание 3. Сейчас сменим пары, один из партнёров переходит в пару, сидящую слева от него. В течение минуты молча смотрите друг на друга.

Задание 4. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите ручки и тетради. Я буду задавать вопросы, касающиеся вашего партнёра, на которые надо будет дать письменные ответы. Какого цвета обувь на вашем партнёре? Есть ли у него на руках (шее, одежде) какие-либо украшения? На какой руке у него часы? Какой формы пуговицы на его одежде? Повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов.

*Данное упражнение развивает эмпатийную наблюдательность и эмпатийное слушание, необходимые в педагогической деятельности для лучшего взаимодействия и построения отношений с окружающими.*

Приведём несколько упражнений, которые способствуют более эффективному осознанию эмоций и адекватному их называнию.

**«Эмоциональный словарь»**

 В течение трёх минут запишите слова, выражения,

обороты речи (любые), которые позволяют вам точно выразить чувства. Запишите их в два столбца: положительные–отрицательные.

Проделав это, обратите внимание на количество слов: -

более 30 слов –ваш словарный запас позволяет дифференцированно выражать ваши чувства; это предпосылка того, что ваши эмоциональные переживания будут

поняты окружающими;

-20 -30 слов –вы можете различным образом выразить свои чувства, однако тренировка вам не помешает;

-менее 10 слов –

вам необходима тренировка в выражении чувств.

Обратите также внимание на то, каких эмоций у вас больше, положительных или отрицательных? Это характеризует вашу личность, ваше отношение к жизни.

Многие болезни педагогов (головные боли, боли в спине, ногах, горле) связаны с накопленным напряжением и проистекают, не удивляйтесь, от сдерживания эмоций. Если эмоция не отреагирована, у неё нет другого выхода, как проявить себя в одной из функций организма. Так, если нет выхода накопившемуся напряжению в теле, оно продолжает накапливаться до тех пор, пока не находит выхода в виде болей (голова, спина, спазмы желудка). Мышцы, поражённые стрессом, сокращаются и остаются в этом состоянии.  Представьте себе, что вы долго несёте что-то тяжелое, рука немеет, вы останавливаетесь и трясете её – можно нести дальше. А вот «трясти» желудок, сердце, как её, невозможно. Как быть? Как помочь себе?
Эффективным средством является использование способов саморегуляции,  восстановления. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе профессиональной деятельности.

**Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.
Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Медитативное упражнение «Путешествие в детство»**

«Сядьте поудобнее, закройте глаза, рас­слабьтесь. Почувствуйте тепло в теле, ров­ное спокойное дыхание, покой в теле, в ду­ше, в разуме. Попробуйте отправитьсяв путешествие в своё прошлое, в счастли­вые мгновения детства. Почувствуйте,увидьте себя маленьким ребёнком. Вспом­ните и проживите заново самые счастли­вые, радостные ситуации Вашего детства. Пусть Вас снова наполнят ощущения радо­сти, счастья, гармонии. Вы можете мыслен­но прокрутить эти мгновения, а может, Вам удастся увидеть, услышать, войти в свою «картину» и действовать в ней во всей пол­ноте ощущений. Постарайтесь подольше сохранить все образы. Вернувшись из пу­тешествия в детство, постарайтесь запом­нить образ, закрепить в словах свои ощу­щения. Вы окунулись в своё детство, и тот положительный эмоциональный опыт, что у Вас был, Вы сейчас актуализировали, «оживили», он сейчас с Вами. В трудные ми­нуты жизни вспоминайте о только что пе­режитых мгновениях — они помогут Вам справиться со сложной ситуацией».

*И в заключении я бы хотела вам сказать, берегите себя для себя!*

*Спасибо за внимание!*