Криворізька загальноосвітня школа І-ІІІ ст №19

Криворізької міської ради

Затверджено
рішенням обласної експертно-методичної ради
навчально-методичного центру практичної психології і соціальної роботи
«___»_____ 2020р.
Протокол №_____
Голова експертно-методичної ради
Савєльєва Н.В. _____

«ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ – ШЛЯХ ДО УСПІХУ»

Автор: Чернобай Ірина Володимирівна,
практичний психолог І категорії.
Упорядник: **Чернобай Ірина Володимирівна**
Виконавець: **Чернобай Ірина Володимирівна**
Рецензент: **Гергель ЄвгенійЛеонідович**,
декан психолого-педагогічного факультету Криворізького педагогічного університету, кандидат психологічних наук, доцент.
Поліщук Юлія Віталіївна, медичний і соціальний психолог, голова ГО «Центр розвитку, корекції, психіатричної, психологічної, педагогічної допомоги «Територія розвитку»

Кривий Ріг, 2020

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ДО ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ – ШЛЯХ ДО УСПІХУ»..... 1. ВСТУП..…… …….....9
2. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ – ШЛЯХ ДО УСПІХУ»….....…….....……..….10
3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ – ШЛЯХ ДО УСПІХУ»….13
4. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ – ШЛЯХ ДО УСПІХУ»…….....18
5. КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ …….……..21
6. РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ – ШЛЯХ ДО УСПІХУ»…71
7. СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ …….……78
8. ДОДАТКИ……..……...81
8.1. ДОДАТОК А. ДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИКИ.…….....81
8.2. ДОДАТОК Б. ДИДАКТИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ЗАНЯТЬ ……...…..91
8.3. ДОДАТОК В. ЧЕК-ЛИСТ З РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ …….....106

АНОТАЦІЯ
розвиткової програми «Емоційний інтелект – шлях до успіху»

Задля ефективної психолого-соціальної допомоги підліткам, зменшення проявів конфліктної поведінки, підвищенню стійкості до стресових факторів упорядковано розвиткову програму, щозабезпечить розвиток емоційногоінтелекту здобувачів освіти віком 13-16 років.

Сучасне життя – це життя у суспільстві емоційного інтелекту (EQ), де дії кожної людини базуються на емоціях. Ми сприймаємо і розуміємо емоції з тим, щоб інтегрувати їх у процес нашого мислення. Навички EQми використовуємо в повсякденному житті: під час спілкування з однолітками, з батьками, в процесі навчання, під час вирішення конфліктних ситуацій та ін. Важливість розвитку емоційного інтелекту визнається все більшою кількістю дослідників по всьому світі. На сьогоднішній день концепція емоційного інтелекту згідно положення про Нову Українську школу є вагомим аспектом під час освітнього процесу.

Питання розвитку емоційного інтелекту підлітків на сьогодні, є пріоритетним при організації та реалізації освітнього процесу у даному віковому періоді. Адже підлітковий вік – це можливість для його розвитку А розвиток емоційного інтелекту потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного впливуз метою збалансованого поєднання когнітивних та емоційних процесів,зумовлених особливостями соціалізації й індивідуалізації дітей цього віку.

Мета програми: розвиток емоційного інтелекту підлітків, розширення уявлень про себе та свої почуття, формування в учасників освітнього процесу усвідомленого ставлення до своїх почуттів та почуттів інших людей з абсолютним прийняттям.

Відповідно до мети, поставлені наступні **завдання:**

- розвивати в учнів навички розуміти власні емоції, як вони формуються та впливають на особистість;

- формувати уміння усвідомлювати свої почуття, причини поведінки, наслідки вчинків, приймаючи при цьому приймати себе та інших людей;
- розвивати здатність усвідомлено впливати на свої емоції;
- розвивати уміння та навички розуміти оточуючих, їх емоції та почуття;
- формувати в учнів уміння знаходити внутрішні силиу незрозумілих ситуаціях, та уміння робити вибір та приймати на себе відповідальність;
- формувати потреби у саморозвитку;
- знизити рівень впливу деструктивних емоцій на особистість підлітка.

Тривалість курсу: програма розрахована на здобувачів освіти віком 13-16 років, має у своєму складі 14 занять загальною тривалістю курсу 28 академічних годин. Тривалість заняття 2 академічні години, з яких 0,5 годин роботи на занятті направлені на роботу з методом «енкаунтер» (спосіб встановлення відносин між людьми, заснований на відкритості і чесності, усвідомлення себе і свого фізичного «Я», відповідальності до почуттів, орієнтації на момент «тут і зараз»).

Структура занять включає наступні елементи:

1.Вступна частина: привітання, розминка. Завданням вступної частини заняття є створення позитивного емоційного фону, налаштування на роботу.2.Основна частина: засвоєння основних понять, практичні вправи, бесіди, відреагування почуттів, які направлені безпосередньо на розвиток емоційного інтелекту.3.Заключна частина: підведення підсумків заняття, обговорення тих труднощів, які виникали під час виконання того чи іншого завдання, вправи на зняття внутрішньої напруги.

Кожне з занять має свою мету, процедурне забезпечення, опис важливих моментів щодо розвитку складових емоційного інтелекту, на які потрібно звернути увагу тренеру.Кожне заняття супроводжується мультимедійними презентаціями, та відео-матеріалами, розміщеними за посиланням : https://drive.google.com /drive/folders/1qN3fVPjKZqgs1kmrG2Cm1BGHpFr7lE_i?usp=sharing .

Ключові слова: емоційний інтелект, почуття, емоції, афект, емоційний стан, стан емоційного нуля, емоційний цикл, функції емоцій, мотивація, самомотивація, емоційний тригер.

Чернобай Ірини Володимирівни пройшла апробацію в Крив загальноосвітній школі №19. Практичний психолог закладу Черноб провівши дослідження, спрямоване на виявлення рівня емоційного ін підлітків, з'ясувала, що у переважній більшості показники розвитку емо інтелекту потребують розвитку. Вибірку склали 30 здобувачів освіти. Ма узагальненням досвіду та практичних напрацювань автора з гострих сьогодення.

Авторська розвиткова програма чітко структурована. Пози характеристикою є те, що в ній узагальнено теоретичні відомості про аспектів розвитку емоційного інтелекту, розроблено комплекс занять, про яких допомогло здобувачам освіти сформувати усвідомлене ставле власного емоційного світу, змінити внутрішні установки щодо реагува деструктивні емоції, збагатити досвід емоційних переживань і спос подолання.

Дану тему висвітлено І.В.Чернобай у збірнику наукових праць «Особ як об'єкт психологічного впливу. Матеріали II Всеукраїнської науково-пра конференції студентів та молодих учених», у науковому часописі «Пра психологія у ракурсі сьогодення» та в збірнику "Current frends and factof development of pedagogical and psychologicalscienses in Ukraine and EU co (м.Люблін). Проведено контрольний експеримент, який показав, що впровадження розробленої програми рівень емоційного інтелекту учнів-п значно підвищився. Ці дані засвідчують ефективність розробленої прогр підтверджують, що правильно підібрані форми та методи роботи

РЕЦЕНЗІЯ
на програму розвитку «Емоційний інтелект – шлях до успіху», практичного психолога Криворізької загальноосвітньої школи №19
Чернобай Ірини Володимирівни

Проблема розвитку емоційного інтелекту дітей дуже актуальна в наш час. Головним завданням емоційного інтелекту дитини є усвідомлене ставлення до своїх почуттів та почуттів інших людей. Розвиток емоційного інтелекту потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу саме в підлітковому віці, саме в цьому віці зростає рівень конфліктності, і чим ширше багаж навичок емоційного інтелекту має підліток, тим ефективніше він зможе з цим упоратись. Організаторами цього процесу є вчителі та практичний психолог навчального закладу.

Навчально-тематичний план програми структурований, має три етапи реалізації: діагностичний – який полягав в дослідженні рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків, практичний – в межах якого здійснювалось проведення курсу практичних занять і контрольний, основна мета – оцінити ефективність проведеної роботи. Результати впровадження, які одержала Ірина Володимирівна підтвердили свою ефективність, мають практичне значення для системи навчально-виховної роботи.

В роботі Чернобай Ірини Володимирівни багато уваги приділено методам організації роботи з дітьми підліткового віку, а саме: мозковий штурм, групова дискусія, арт-терапевтичні техніки, комунікативні ігри, релаксаційні методи, тощо. Програма розвитку включає приклади конспектів занять, розваг, дидактичні ігри. Ірина Володимирівна розробила рекомендації щодо прийомів розвитку емоційного інтелекту з дітьми підліткового віку.

Матеріал у досвіді роботи логічно структурований, стиль викладу – описовий, з елементами науковості. Робота має виразне практичне спрямування.

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент Є.Л. Гергель
декан психолого-педагогічного факультету
Криворізького державного педагогічного університету

ЗАСВІДЧУЮ:
Учений секретар
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«17» 11 2020 р.

Рецензія

на авторську розвиткову програму

«Емоційний інтелект – шлях до успіху»

практичного психолога Криворізької загальноосвітньої школи №19

Чернобай Ірини Володимирівни

Програма «Емоційний інтелект - шлях до успіху» спрямована на розвиток емоційного інтелекту здобувачів освіти віком 13-16 років. Вона розрахована на 14 практичний занять, які мають чітку структуру, грамотно продумані і відповідають особливостям розвитку дітей підліткового віку.

Тема програми має актуальне значення в сучасному світі, так як емоційний інтелект - це розуміння своїх і чужих емоцій, почуттів і переживань для ефективної і гармонійної взаємодії з навколишнім світом, а дитина з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту може вірно вибудовувати відносини з однолітками, не конфліктувати, проявляти і розвивати свій творчий потенціал, гармонійно розвиватися і вести активний спосіб життя, так як підлітки з активною життєвою позицією можуть брати участь в житті класу і школи, стати лідерами і просувати свої досягнення і винаходи. Обрана тема практичного психолога Чернобай І.В., має прикладний характер, відповідає сучасним вимогам, тема програми актуальна для сучасних дітей, так як дуже багато аспектів розвитку емоційного інтелекту у підлітків вимагають розвитку. Програма написана чіткою і зрозумілою мовою. Програма «Емоційний інтелект - шлях до успіху» структурована, в кожному занятті є вправи, руханки, творчі завдання, які сприяють розвитку емоційного інтелекту у підлітків.

Програма «Емоційний інтелект - шлях до успіху» має ключове значення, доступна для використання практичними психологами в школі. Матеріал програми має яскраву авторську лінію. Програма має структуру, багато корисних вправ та завдань для підлітків. Чернобай І.В. доступно виклала програму, включила в неї додатки у вигляді конспектів зайнять,

наочності та діагностичного матеріалу. Стиль змісту програми Чернобай І.В. зрозумілий, життєвий і сприймається підлітками. Вона проявила свою майстерність і знання теми, яку вона висвітлює. Як практичний психолог вона врахувала особливості розвитку дитячого віку, підібрала необхідний, зрозумілий і інформативний діагностичний матеріал.

Програма «Емоційний інтелект - шлях до успіху» Чернобай І.В. є гідним внеском у розвиток практичної психології в шкільних установах. Вона відповідає всім висунутим вимогам та може бути рекомендована установами освіти для застосування програми практичними психологами України у своєї роботі.

Рецензент
практичний медичний психолог,
голова ГО "Території розвитку",
автор програм, книг, статей по психології,
спікер вебінарів, майстер - класів та
психологічних фестивалів Поліщук Ю.В.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ДО ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ – ШЛЯХ ДО УСПІХУ»

1. ВСТУП

Актуальність обраної проблематики зумовлена тим, що емоційний інтелект (EMOTIONALQUALITY), як предмет соціально-психологічного дослідження в останні десятиліття став широко розповсюдженим феноменом, а важливість розвитку емоційного інтелекту визнається все більшою кількістю дослідників по всьому світі. На сьогоднішній день концепція емоційного інтелекту згідно положення про Нову Українську школу є вагомим аспектом під час освітнього процесу.

Питання розвитку емоційного інтелекту підлітків є недостатньо вивченим на сьогодні, але є пріоритетним при організації та реалізації освітнього процесу у даному віковому періоді. Адже підлітковий вік – це можливість для його розвитку, а розвиток емоційного інтелекту потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного впливуз метою збалансованого поєднання когнітивних та емоційних процесів,зумовлених особливостями соціалізації й індивідуалізації дітей цього віку.Вікові особливості підліткового віку створюють сприятливі передумови для розвитку емоційного інтелекту. Розвиток емоційного інтелекту потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу саме в підлітковому віці, оскільки даний віковий період – це період підвищеної емоційності. В підлітковому віці зростає рівень конфліктності, який викликаний неприйняттям емоцій, як власних, так і переживань інших людей. Чим ширше багаж навичок емоційного інтелекту має підліток , тим ефективніше він зможе упоратись з вимогами, які до нього висуває суспільство, тим вищою буде стійкість до стресів та ефективніше долатимуться конфліктні ситуації. Від того, як добре підліток умієідентифікувати свої емоції та емоції інших людей і як саме спрямовує їх на досягнення мети, залежить від рівня його емоційного інтелекту.

2. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ –ШЛЯХ ДО УСПІХУ»

Сьогодні проблема розвитку емоційного інтелекту (EMOTIONALQUALITY) знаходиться в центрі наукових дискусій. Специфіка сучасного стану наукових досліджень емоційного інтелекту обумовлена тим, що немає єдиної психологічної теорії та уявлень про емоційний інтелект.

Емоційний інтелект – сукупність ментальних здібностей до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей. Кожна людина народжується з певним потенціалом емоційної сенситивності, емоційної пам’яті, емоційної обробки . Ці вроджені елементи формують серцевину емоційного інтелекту. А сам емоційний інтелект, як і всі не когнітивні здібності, дає людині можливість успішно вирішувати будь-які життєві ситуації та досягати успіху у житті.

З приводу можливості розвитку емоційного інтелекту в психології існують дві відмінних одна від іншої думки. Ряд учених (наприклад, Дж. Мейер) дотримуються позиції, що підвищити рівень EQ практично неможливо, оскільки це відносно стійка здатність. У той же час емоційні знання - вид інформації, якою емоційний інтелект оперує, відносно легко формуються, у тому числі і в процесі навчання. Їх опоненти (зокрема, Д.Гоулман) вважають, що емоційний інтелект можна і потрібно розвивати. Однією із підтверджень цієї позиції є той факт, що нервові шляхи мозку продовжують розвиватися аж до середини людського життя. У зв'язку з цим стає можливим і емоційний розвиток, який проявляється у свідомому регулюванні емоцій [за 34].

В школі необхідно проводити спеціальне навчання, спрямоване на розвиток емоційної компетентності. Зазначена «емоційна освіта» може здійснюватися як через пряме навчання, так і через створення певного психологічного клімату, залучення учнів, вчителів та батьків у спільну діяльність. Як зазначають психологи-практики, робота за подібними програмами позитивно впливає на психічне здоров'я, сприяє зниженню вживання алкоголю та куріння, зменшенню антисоціальної поведінки [4].

На підставі аналізу науково -педагогічної літератури дійшли висновку, що розвиток емоційного інтелекту і пов’язаних з ним форми практичного та творчого інтелекту є актуальним питанням і все більше привертають до себе увагу науковців та дослідників. Проблема розвитку емоційного інтелекту вивчалася такими науковцями як : Ч. Дарвін, З. Фрейд, Г. Гарднер, Д. Гоулман, Д. Майєр, П. Саловей, Р. Карузо, Л. Фельдман Баррет, Т. Бредбері, І. Керолл, Р.Барон , П. Екмен та ін.

На сьогоднішній день вивченням емоційного інтелекту займаються : Д. Люсін, Е. Носенко, Н. Коврига, О. Власова, С. Дерев'янко, М. Манойлова, Г.В. Юсупова, А. Петровська, Д. Дубравін та інші.

Передові школи розвитку емоційного інтелекту(EQ школи) та розвитку емоційних здібностей, на які спираємося в роботі: «Школа емоційного інтелекту» Дена Дубравіна;Лондонська EQ школа, яка працює за трирічною програмою емоційної грамотності; Ньюхемська програма «Ініціатива з емоційної грамотності»;Програма «соціального і емоційного навчання» (скорочено SEL); Школа розвитку емоційного інтелекту «EIHUMAN» (В.Підлісна).

Спираючись на досвід програми «соціального та емоційного навчання»слід сказати про те, що «емоційно безпечне навчальне середовище може бути досягнуте шляхом як істотна частина освітнього процесу. Соціально-емоційне навчання є процесом, завдяки якому діти і дорослі набувають знання, відносини і навички, необхідні для розпізнавання і контролю власних емоцій, розвитку емпатії, налагодження відносин, і прийняття відповідальних рішень. Компетентність у використанні соціально-емоційних навичок розвивається в контексті безпечного і сприятливого середовища школи, сім'ї та спільноти, в якій діти відчувають свою цінність, повагу досебе, причетність та взаємозв’язок зі школою, і залученість у процес навчання»[цит. за 5].

Найвідомішими та найрозповсюдженішими вважаються такі моделі емоційного інтелекту:

- Модель емоційного інтелекту Мейєра - Селовея (Модель здібностей), яка включає такі елементи: сприйняття емоцій, використання емоцій для стимуляції

мислення, розуміння емоцій та управління емоціями .

- Змішана модель емоційного інтелекту Даніеля Гоулмана, яка включає 5 частин: самопізнання, саморегуляцію ,соціальні навички, емпатію,мотивацію.

- Модель Люсина, яка включає наступні параметри: здатність до розуміння емоцій, здатність до управління емоціями.

Оскільки у програмі йде мова про розвиток емоційного інтелекту в підлітковому віці, то слід зазначити й основні особливості емоційної сфери підлітків: підлітковий вік – це період підвищеної емоційності;«кордони» емоційних понять стають більш чіткими, словник емоцій розширюється а їх інтенсивність, у порівнянні з дітьми, та і з дорослими теж, збільшується;емоційні переживання характеризуються глибиною, міцністю, тривалістю, вони більш різноманітні за змістом і спрямованістю;стани «неприборканих» емоцій виникають дуже часто;емоції переходять із зовнішнього світу у внутрішній, коли підліток навіть у колі близьких людей не завжди може поділитися своїми емоціями;часті прояви «біполярних почуттів» (протилежних емоцій);стан «емоційного» нуля, або підсиленої нудьги. Якщо підліток, якому стало нудно, не зможе швидко знайти для себе цікаву справу, то його нудьга посилитися роздратуванням, злістю або тугою.

Із вище зазначених особливостей емоційної сфери підлітків, можна говорити, що питання розвитку емоційного інтелекту є пріоритетним при організації та реалізації освітнього процесу у даному віковому періоді.

Вважаємо, що розвиток емоційного інтелекту потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного впливуз метою збалансованого поєднання когнітивних та емоційних процесів,зумовлених особливостями соціалізації й індивідуалізації дітей цього віку.Розвиток EQє важливим фактором адаптації, оптимізації міжособистісної взаємодії та іншої позитивної поведінки. З підвищенням EQ пов'язане також зниження деструктивних тенденцій у поведінці людей, на що ми звертаємо особливу увагу в контексті нашої програми. Але розвивати емоційний інтелект доцільно і у підлітків, які відрізняються високою сенситивністю і

гнучкістю всіх психічних процесів, а також глибоким інтересом до сфери свого внутрішнього світу.

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ – ШЛЯХ ДО УСПІХУ»

Важливість розвитку емоційного інтелекту визнається все більшою кількістю дослідників по всьому світі. На сьогоднішній день концепція емоційного інтелекту згідно положення про Нову Українську школу є вагомим аспектом під час освітнього процесу.

Сучасне життя – це життя у суспільстві емоційного інтелекту (EQ), де дії кожної людини базуються на емоціях. Ми сприймаємо і розуміємо емоції з тим, щоб інтегрувати їх у процес нашого мислення. Навички EQми використовуємо в повсякденному житті: під час спілкування з однолітками, з батьками, в процесі навчання, під час вирішення конфліктних ситуацій та ін.З допомогою емоцій людина пізнає світ. Розуміння власних емоцій є вагомим аспектом у становленні особистості. Це дає можливість одночасно розвивати емоційну та мотиваційну сферу, формувати самопізнання. Якщо людина знайома зі своїми почуттями, вміє їх ідентифікувати та аналізувати, то вона вміє їх контролювати, посилювати чи, навпаки, послаблювати інтенсивність їх вираження в тій чи іншій ситуації. Здатність розуміти емоції інших людей та приймати їх, забезпечуючи тим самим гладкість та знижуючи конфліктність у відносинах є одним з важливих умінь на сьогоднішній день.

Питання розвитку емоційного інтелекту підлітків є недостатньо вивченим на сьогодні, але є пріоритетним при організації та реалізації освітнього процесу у даному віковому періоді. Адже підлітковий вік – це можливість для розвитку емоційного інтелекту. Тому розвиток емоційного інтелекту потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного впливуз метою збалансованого поєднання когнітивних та емоційних процесів,зумовленими особливостями підліткового періоду.

Теоретичною основою розробленої програми є:

1. Роботи Д.Гоулмана про важливість емоційного інтелекту для різних видів діяльності, а також ефективного міжособистісного спілкування,який розглядає

емоційний інтелект як комплекс когнітивних здібностей і особистісних рис та вважається найактивнішим популяризатором EQУ своїх роботах науковець зазначає, що EQ не є вродженою особливістю людини і не задається генетично, а має особливість розвиватися на відміну від розумового розвитку.

2. Двокомпонентна теорія емоційного інтелекту Д.В.Люсина, згідно якої емоційний інтелект складається зі здатності до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей і здатності керувати своїми власними емоціями та емоціями інших людей.

3. Роботи Е.С.Асмаковець, С.П.Дерев'янко, М.А.Манойлової, в яких встановлена ефективність розвитку компонентів EQ підлітків шляхом спеціально організованого навчання.

4. Роботи Д.Дубравіна, експерта з управління почуттями та емоційному інтелекту в «Академії експертів Іцхака Пінтосевича», автор та тренер «Школи Емоційного Інтелекту».

Мета програми: розвиток емоційного інтелекту підлітків, розширення уявлень про себе та свої почуття, формування в учасників освітнього процесу усвідомленого ставлення до своїх почуттів та почуттів інших людей з абсолютним прийняттям.

Відповідно до мети, визначеноосновні**завдання:**

- розвивати в учнів навички розуміти власні емоції, як вони формуються та впливають на особистість;
- формувати уміння усвідомлювати свої почуття, причини поведінки, наслідки вчинків, приймаючи при цьому приймати себе та інших людей;
- розвивати здатність усвідомлено впливати на свої емоції;
- розвивати уміння та навички розуміти оточуючих, їх емоції та почуття;
- формувати в учнів уміння знаходити внутрішні силиу незрозумілих ситуаціях, та уміння робити вибір та приймати на себе відповідальність;
- формувати потреби у саморозвитку;
- знизити рівень впливу деструктивних емоцій на особистість підлітка.

Тривалість курсу: програма розрахована на 14 занять загальною тривалістю курсу 28академічних годин. Тривалість заняття 2 академічні години, з яких 30 хвилинна занятті направлені на роботу з методом «енкаунтер» (спосіб встановлення відносин між людьми, заснований на відкритості і чесності, усвідомлення себе і свого фізичного «Я», відповідальності до почуттів, орієнтації на момент «тут і зараз»).

Форма роботи: групова.

Структура занять: *1.Вступна частина*: організаційні моменти, привітання, розминка, створення позитивного емоційного фону, налаштування на ефективну роботу, виявлення емоційного стану учасників.*2.Основна частина*: теоретична частина, практичні вправи, бесіди, відреагування почуттів. Завданнями основної частини є використання вправ, направлених безпосередньо на розвиток емоційного інтелекту.*3.Заключна частина*: ігри на зняття внутрішньої напруги, прощання. Завдання заключної частини заняття: підведення підсумків заняття, обговорення тих труднощів, які виникали під час виконання того чи іншого завдання.

Кожне з занять має свою мету, процедурне забезпечення, опис важливих моментів щодо розвитку складових емоційного інтелекту, на які потрібно звернути увагу тренеру.Кожне заняття супроводжується мультимедійними презентаціями, розміщеними за посиланням : https://drive.google.com/drive/folders/1qN3fVPjKZqgs1kmrG2Cm1BGHpFr7lE_i?usp=sharing .

Основні методи роботи та технології їх реалізації, використані у програмі:мозковий штурм; інформаційне повідомлення; групова дискусія; арт-терапевтичні техніки;техніки з використанням метафоричних асоціативних карток;комунікативні ігри, направлені на поглиблення сфери спілкування, ігри, які навчають спілкуванню; рольові ігри(програвання ролей, протилежних звичайним)**;** аналіз та самоаналіз;завдання з використання терапевтичних метафор**;** емоційно-символічні методи: групове обговорення різних почуттів, малювання на теми почуттів та емоцій, малювання під час прослуховування

терапевтичних казок;релаксаційні методи(дихальні вправи, релаксаційна гімнастика, візуально-кінетичні техніки); фасилітація; метод «енкаунтер»; метод SWOT-аналізу, метод SEDONA (метод звільнення від емоцій), метод інтелект-карти (розумної карти).

Віковий і кількісний склад групи:програма призначена для здобувачів освіти 13-16 років. Задля ефективності результатів роботикількість учасників програми має бути постійною і становити не менше 6 осіб і не більше 15.

Опис вимог до матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми. Проведення програми передбачає певні вимоги до навчального приміщення та його технічного забезпечення, а саме: площа аудиторії має відповідати чисельності групи; стільці мають бути розташовані по колу, за межами якого мають знаходитися столи для роботи груп; місця учасників мають бути комфортними, фліп-чарт; проекційна техніка (ноутбук та проектор) та екран повинні бути розташовані таким чином, щоб не приносити відчуття дискомфорту в роботі групи. Освітлення, температура повітря у приміщенні мають бути відповідно вимог.

Ресурсне забезпечення: олівці, фломастери, папір формату А4, маркери, мультимедійна дошка, ноутбук, фліп-чарт,щоденник емоцій, надписи, кольорові картинки, кольоровий папір, ножиці, робочий зошит учасника.

Строки реалізації програми: тривалість циклу занять становить 3,5 місяці з інтенсивністю зустрічей 1 раз на тижденьта тривалістю занять – 2 академічні години.

Очікувані результати: підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків; усвідомлення підлітками почуття власної відповідальності за емоційний стан; гармонізації взаємовідносин особистості в сім’ї та колективі; поява стійкого інтересу до власного емоційного стану та емоційного стану інших людей; зниження конфліктності в соціальній групі; підвищення соціальної стійкості до стресу.

Етапи реалізації програми:

Іетап – діагностичний. Полягає в дослідженні рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків за наступними діагностичними методиками: 1.Методика Н. Холла. 2. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІН» (Д.В.Люсіна). 3.Експрес EQ-тест (Д.Дубравіна).

Іетап – практичний. Проведення курсу практичних занять.

*ІІІ етап – контрольний.*Даний етап дозволяє побачити ефективність проведеної роботи. Контроль здійснюється з використанням тих методик, що і на першому етапі. Проводиться порівняльний аналіз даних дослідження.

Ключові слова: емоції, почуття, емоційний інтелект, «емоційний нуль», конфлікти, стресостійкість, бар'єри, комунікація, успіх, цілепокладання, енкаунтер, аналіз.

Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму: розвиткову програму в своїй діяльності можуть впроваджувати практичні психологи, що мають досвід тренінгової роботи. Основними вимогами до спеціаліста який впроваджує програму, є знання вікових особливостей дітей та практичні навички щодо роботи з дітьми підліткового віку . Спеціаліст повинен відповідати професійним вимогам.

Опис проведення апробації програми. Апробацію програми проведено з січня 2019 по травень 2020 н.р. в Криворізькій ЗОШ І-ІІІ ст. №90, Дніпропетровської області, а також протягом вересня – листопада 2020 р. на базі Криворізької загальноосвітньої школи №19. Загальна кількість учасників реалазації програми – 30 учнів. Складанню даної програми передувала низка заходів, які висвітлено у збірникунаукових праць «Особистість як об'єкт психологічного впливу» (м.Кривий Ріг), а саме: запровадження на уроках емоційних екранів; навчання педагогічних працівників та батьків з питань розвитку емоційного інтелекту та важливості запровадження емоційного навчання у школі.

Під час проведення занять за даною програмою учні проявляли інтерес до нових та цікавих для них форм роботи, активно брали участь в обговореннях та практичних вправах, направлених на самоаналіз, прийняття та ін. У ході занять в

учнів підвищився рівень відповідальності за свої власні почуття, підлітки навчилися виражати свої почуття м’яко, ефективно, навчилися їх приймати.

4. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ –ШЛЯХ ДО УСПІХУ»

Таблиця 4.1

№	*Тематика занять*	*Мета заняття*	*К-ть годин*
		Діагностичний етап	
	Знайомство. SVOT-аналіз	- Знайомство; - Діагностика рівня емоційного інтелекту за методиками: 1.Методика Н. Холла. 2. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІН» (Д.В.Люсіна). 3.Експрес EQ-тест (Д.Дубравіна). -Оволодіння умінням емпатійного слухання; -Ілюстрація значимості невербального спілкування в міжособистісній комунікації; -Самоаналіз сильних та слабких особистісних якостей; -Формування уміння працювати за принципом «тут і зараз»	2
		Практичний етап	
	Емоційний інтелект – провідник знань про світ	- Створення дружньої атмосферив тренінговій групі, засвоєння учасниками групових норм і правил; - Знайомство з поняттями емоцій, почуттів, поняттям «емоційний інтелект»; - Зняття емоційної напруги, виявлення кордонів власного емоційного поля учасниками групи; - Вчити розуміти емоції, як саме впливають на нас; - Метод енкаунтер	2
3	**Інстинкти, емоції, стани.**	- Створення позитивного емоційного фону - Розвиток розуміння учасниками власних почуттів, розуміння сутності різних емоційних категорій, аналіз взаємодії різних почуттів; - Самоаналіз власних емоційних станів - Зняття психоемоційної напруги.	2
4	**Техніки управління емоціями на**	-Ознайомлення учасників з основними технологіями управління емоціями на рівні тіла, свідомості, уяви;	2

	внутрішньому та зовнішньому рівнях	-Практичні вправи на відпрацювання технік управління емоціями; - Метод енкаунтер.	
5	**Розпізнаю. – Приймаю. Аналізую. Відпускаю. Метод - SEDONA**	-Актуалізація власних емоцій, зняття внутрішніх емоційних бар'єрів та емоційної напруги; - Робота, направлена на прийняття власних емоцій та безпосереднє прийняття своєї особистості підвищення почуття відповідальності за власний емоційний стан; - Метод енкаунтер.	2
6	**Емоційні тригери. Що запускає наші емоції.**	-Виокремлення власних емоційних тригерів, які запускають емоції - Відреагування емоційних тригерів на різні події та аналіз їхнього впливу на прийняття рішень учасниками. -Формувати уміння усвідомлювати свої почуття, причини поведінки, наслідки вчинків, при цьому адекватно сприймати себе та інших людей;	2
7	**Образа, або звір якого ми приручили.**	-Аналіз причин виникнення образ в учасників групи ; - Робота з техніками прощення; - Посилення відповідальності за емоції. - Активізація групової взаємодії.	2
	Емоційні цикли, які блокують внутрішні ресурси	- Актуалізація внутрішніх ресурсів учасників; - Фіксація уваги учасників на своїх психологічних особливостях; - Розвиток уміння аналізувати свій емоційний стан.	2
9	**Страх – методи керування.**	- Зняття психоемоційного напруження; -Дослідження природи страху та основних тригерів страху; -Розвиток навичок розуміння, передачі та прийняття емоцій; -Аналіз страхів учасників групи, виявлення власних тригерів, які запускають страх.	2
0	**Емоції, як фактор мотивації.**	-Надати поняття мотиваційної функції емоцій; -Розвиток мотиваційного клімату групи; -Розвиток самомотивації учасників.	2
1	**Провина– чи відповідальність?**	-Розвиток невербальної взаємодії; -Розвиток уміння аналізувати та знаходити внутрішню вигоду в учасників від почуття провини актуалізувати почуття відповідальності.	2

2	**Від роздратування до ярості один крок**	-Знайомство з методами контролю гніву ; -Гнів –що ми не помічаємо? -Самоаналіз	2
3	**Розумію, приймаю емоції інших**	- Посилення групової взаємодії, передача інтенсивних мотивуючих емоцій один одному; - Розвиток уміння приймати емоції іншої людини, та безпосереднє прийняття людини такою, як вона є. -Розвиток навичок встановлювати та підтримувати взаємовідносини, які дають задоволення.	2
Контрольний етап			
4	**Діагностика рівня емоційного інтелекту. Рефлексія.**	- Діагностика рівня емоційного інтелекту за методиками: 1.Методика Н. Холла. 2. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІН» (Д.В.Люсіна). 3.Експрес EQ-тест (Д.Дубравіна). -Підведення підсумків курсу. Рефлексія.	2

5. КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ

ЗАНЯТТЯ 1

Знайомство. Особистісний SVOT-аналіз.

Мета: ознайомити учасників зі структурою занять, метою їх проведення, правилами роботи в групі, формувати навички групової взаємодії та сприяти розвиткові дружніх відносин, розвивати навички самоаналізу, здатності розпізнавати та називати свої емоції.

Завдання: - вчитися знаходити сильні сторони своєї особистості; - сприяти розвитку емпатійного слухання учасників, зняттю тілесного напруження; - створити позитивний емоційний клімат та комфортну робочу атмосферу; - виховувати толерантне ставлення один до одного.

Ключові поняття: настрій, емоції, взаємовідносини, особистісний аналіз, особистість.

План заняття

1. Інформування

2. Знайомство «Аплодисменти»

3. Вправа «Вимірювач настрою»

4. Обговорення правил

5. Діагностика рівня емоційного інтелекту

6. Руханка «Мокрий собака».

7. Вправа «Мої сильні та слабкі сторони»

8. Групова робота за методом «енкаунтер».

9. Рефлексія «Баланс»

Хід заняття

1. Інформування

Мета: проінформувати учасників щодо особливостей занять.

Хід проведення: тренер розповідає учасникам про мету та завдання курсу та пояснює основні організаційні моменти щодо проведення занять.

Тренер: Доброго дня всім! Рада вітати вас на курсі «Емоційний інтелект – шлях до успіху». На заняттях ми будемо говорити про Вас самих, про Ваші емоції та почуття, про емоційність ваших відносин з іншими, будемо вчитися проживати емоції ефективно. Ви дізнаєтеся свої сильні та слабкі сторони, навчитеся не лише розуміти власні емоції, а й зрозумієте, чому виникає саме та чи інша емоція, і як вона може бути для вас корисною. Ви навчитеся думати позитивно, і зрозумієте, що наше життя залежить від того, як ми його сприймаємо. Я не буду вам давати тут готових рецептів, але разом ми зможемо дати відповіді на складні питання, та знайти шлях для їх вирішення. А допоможе нам у цьому емоційний інтелект – явище майже неосяжне в кожному з нас. Він визначає, як ми поводимося, прокладаємо курс в морі соціальних труднощів і приймаємо особистісні рішення, які приносять позитивний результат, це коефіцієнт (EQ), котрий позначає рівень розуміння і управління емоціями. Він включає в себе чотири основні компетенції: розуміння своїх емоцій, управління своїми емоціями; розуміння емоцій інших людей; вплив на емоції інших емоцій.

2. Знайомство «Аплодисменти»

Мета: знайомство учасників,

Хід проведення: Учасники сидять у колі. Під два хлопки учасників всієї групи кожен промовляє своє ім’я, поки не представиться останній учасник. Далі кожен вибирає собі улюблену тварину. Два хлопки долонями своє ім’я, три хлопки по колінах – назва тварини. Хлопок – та ім’я того, кому хочемо передати хід.

3. Вправа «Вимірювач настрою»

Мета: виявлення енергетичного потенціалу учасників, рівня пізнавальної активності, експрес-діагностика емоційного стану; розвиток уміння відкрито говорити про свої почуття.

Необхідні матеріали: роздрукований плакат «Вимірювач настрою»

Хід проведення: Учасникам пропонується розмістити фішку (або фігурку) на плакаті, який заздалегідь роздрукований (розмір плакату не менше А-3) За бажанням розповісти, чому саме даний сектор був вибраний (Див. Додаток Б.1.)

Інформація для тренера: форма обговорення повинна бути м'якою, ненав'язливою. Бажано задати наступні запитання: «Що вам було важко?», «Від чого залежить Ваш емоційний стан?», «Який емоційний стан ви спостерігаєте на даний момент?». Особливу увагу треба приділити тим учасникам, які потребують емоційної підтримки, прийняття. По відношенні до них тренеру слід використовувати підтримуючий стиль, не бажано вимагати швидкої відповіді.

4. Обговорення правил

Мета: підвищення ефективності роботи групи.

З учасниками обговорюються правила та закріплюються на дошці. Правила, які можна запропонувати: «тут і зараз», безпосереднє прийняття один одного, пунктуальність, говорити від свого імені.

5. Діагностика рівня емоційного інтелекту

Мета: виявити рівень емоційного інтелекту учасників групи, первинна діагностика в межах роботи з подальшим аналізом.

Діагностичне опитування, направлене на виявлення рівня емоційного інтелекту учасників за методиками: 1. Методика Н. Холла. 2. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІН» (Д.В.Люсіна). 3.Експрес EQ-тест (Д.Дубравіна). (Див. додатки А.1, А.2, А.3).

6. **Руханка «Мокрий собака».**

Мета: зняття внутрішньої напруги.

Хід проведення: Ведучий пропонує учасникам утворити коло й уявити таке: «Ви мокрий собака, який вийшов із води. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої лапи, з лівої, із задніх лап, з усього тіла».

7. Вправа «Мої сильні та слабкі сторони»

Мета: актуалізація учасниками групи власних сильних сторін, вироблення уявлення про прийняття рішень, виявлення очікувань від курсу; самоаналіз сильних та слабких якостей особистості; формування уміння працювати за принципом «тут і зараз»

Хід роботи: Учасникам пропонується працювати в індивідуальній таблиці (Див. додаток Б.2.), яка дозволяє актуалізувати свої сильні сторони, які

допоможуть розвивати EQ, а також визначити бар'єри, як внутрішні, так і зовнішні, які заважають розвивати EQ.

Обговорення в групі. Запитання для обговорення:

- Яку емоцію ви зараз відчуваєте?
- Які емоції вас наповнювали під час роботи з таблицею?
- Що зараз є важливим для мене ?
- Як я цього досягну завдяки даному курсу?

8. Групова робота за методом «енкаунтер».

Мета: розвиток в учасників емпатійного слухання, розвиток уміння визначати та фокусуватися на емоціях «тут і зараз»

Хід роботи: Учасникики в невимушеній розмові обговорюють ті почуття, які виникають у них на даний момент, по відношенні до себе, до інших, а також вчаться приймати емоції інших.

9. Рефлексія «Баланс»

Мета: зворотній зв'язок, відслідковування емоційного стану учасників протягом курсу занять.

Хід роботи: Кожен з учасників визначає свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, 1 найгірше, 10 – найкраще. Крім того пропонується на кожному занятті відмічати емоцію, яка найбільше супроводжувала учасника(Див. додаток Б.4.).

ЗАНЯТТЯ 2

Емоційний інтелект – провідник знань про світ

Мета: знайомство з поняттями емоцій, почуттів, поняттям «емоційний інтелект»; виявлення кордонів власного емоційного поля учасниками групи; створення дружньої атмосфери в тренінговій групі.

Завдання: ознайомити учасників з поняттям «емоційний інтелект», спектром емоцій; вчити розуміти емоції, як вони формуються та впливають на нас.

Ключові поняття: емоційний інтелект, особистісні кордони.

План заняття:

1. Вправа «Вимірювач настрою»
2. Вправа «Бінго»
3. Презентація та відео «Емоційний інтелект – провідник знань про світ»
4. Вправа «Словник емоцій»
5. Руханка «Звір. Птах. Небелиця».
6. Вправа «Якості та потреби»
7. Групова робота за методом «енкаунтер».
8. Рефлексія «Баланс».

Хід заняття

1. Вправа «Вимірювач настрою»

Мета: виявлення енергетичного потенціалу учасників, рівня пізнавальної активності, експрес-діагностика емоційного стану; розвиток уміння відкрито говорити про свої почуття.

Хід роботи: учасникам пропонується розмістити фішку (або фігурку) на плакаті, який заздалегідь роздрукований. За бажанням розповісти, чому саме даний сектор був вибраний.

Інформація для тренера: форма обговорення повинна бути м'якою, ненав'язливою. Бажано задати наступні запитання: «Що вам було важко?», «Від чого залежить Ваш емоційний стан?», «Який емоційний стан ви спостерігаєте на даний момент?». Особливу увагу треба приділити тим учасникам, які потребують емоційної підтримки, прийняття. По відношенні до них тренеру слід використовувати підтримуючий стиль, не бажано вимагати швидкої відповіді (Див.додаток Б.1.).

2. Вправа «Бінго»

Мета: формування згуртованості групи.

Хід виконання: Учасникам , рухаючись по кімнаті, треба знайти тих, хто відповідає параметру, вказаному в таблиці та записати їх імена.

Знайдіть тих, хто…

Святкує День народження у вересні	Вміє кататися на скейті	Любить подорожувати	Відвідує щонайменше 3 секції, або гуртки
Ніколи не виїздив за місто	Має трьох братів або сестер	Не користується соц. мережами	Був(ла) на трьох кінопрем'єрах у цьому році
Має кішку або собаку	Має зелений колір н аодязі	Щодня робить зарядку	Любить подорожувати
Любить чай	Не може дивитися фільми жахів	Не грає в комп'ютерні ігри	Читає книги поза шкільною програмою

3. Презентація «Емоційний інтелект – провідник знань про світ»

Мета: ознайомити учасників з поняттям емоційного інтелекту та основними критеріями його розвитку.

Хід роботи: перегляд презентації.

Коментар тренера до презентації: Емоційний інтелект – EQ – це показник нашої здатності до спілкування, вміння усвідомлювати свої емоції та розуміти почуття інших людей. Емоційний інтелект - це з одного боку весь спектр емоцій, які ми переживаємо, а з іншого боку - це інтелектуальне управління всіма станами, які ми відчуваємо. Емоційний інтелект – це прояв емоцій, який допомагає взаєморозумінню, веде до зміцнення міжособистісних відносин, допомагає нам у відкритому діалозі.

Людей з розвиненим емоційним інтелектом можна описати так:

1. Вони добре розуміють власні емоції (самосвідомість).
2. Вони добре керують власними емоціями (самоконтроль).
3. Вони з емпатією ставляться до емоцій інших людей (соціальне розуміння).
4. Вони добре справляються з емоціями інших людей (управління взаємовідносинами).

Що дає людині розвинений емоційний інтелект?Емоційний інтелект – це поняття, яке вражає нас своєю одночасною простотою та глибиною. Його дієвість та вплив можна зрозуміти, поглянувши на такі сфери життя:

– Школа чи робота: розвинений емоційний інтелект допомагає прокладати курс через складності соціального життя у школі чи на робочому місці, бути лідером та надихати інших, а також розвивати професійну кар'єру.

– Фізичне здоров'я: нездатність керувати емоціями часто свідчить про нездатність керувати стресом, що може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. Неконтрольований стрес сприяє підвищенню кров'яного тиску, пригнічує імунну систему, підвищує ризик серцевого нападу та інсульту, сприяє розвитку безпліддя та прискорює процеси старіння. А розвинений емоційний інтелект допомагає значно знижувати рівень стресу.

– Ментальне здоров'я: неконтрольовані емоції та стрес роблять людину уразливою перед тривожністю та депресією. Здатність розуміти, сприймати та керувати емоціями захищає вас від ризику самотності та ізоляції.

–Взаємовідносини: Розуміючи власні емоції та вміючи їх контролювати людина здатна краще виражати свої почуття та розуміти як почуваються інші люди. Завдяки цьому спілкування стає більш ефективним, а стосунки як на роботі так і в особистому житті – сильнішими.

Те, що емоційний інтелект стосується таких важливих сторін життя людини доводить його цінність та необхідність його розвитку.

Що ми отримуємо в результаті розвитку EQ? Розвиваючи навички EQ, ми підвищуємо власну продуктивність, а чим вища у нас продуктивність, тим скоіше ми отримуємо бажаного, тобто досягаємо цілей.

Структура Емоційного Інтелекту по Деніелу Гоулману

1. Самосвідомість: емоційна самосвідомість: аналіз власних емоцій і усвідомлення впливу на нас; використання інтуїції при прийнятті рішень; точна самооцінка: розуміння власних сильних сторін і своїх можливостей; впевненість в собі, і адекватна оцінка своєї обдарованості.

2. Самоконтроль:приборкання емоцій: вміння контролювати руйнівні емоції і імпульси; відкритість: прояв чесності і прямоти; надійність; адаптивність: гнучке пристосування до ситуації і подолання перешкод; воля до перемоги: наполегливе прагнення покращувати продуктивність; заради відповідності внутрішнім стандартам якості; ініціативність: готовність до активних дій і вміння не упускати можливості, оптимізм: вміння позитивно дивитися на речі; соціальні навички: визначають, як ми управляємо відносинами з людьми.

3. Самомотивація: уміння використовувати свої емоції у досягненні цілей.

4. Соціальна чуйність(емпатія): співпереживання: вміння прислухатися до почуттів інших людей, розуміння їх позиції і активний прояв співчутливого ставлення до їхніх проблем; ділова обізнаність; запобігливість: здатність визнавати і задовольняти потреби підлеглих, клієнтів або покупців.

5. Управління відносинами: натхнення: вміння вести за собою, малюючи захоплюючу картину майбутнього; вплив: володіння поруч тактик переконання; допомога в самовдосконаленні: заохочення розвитку здібностей інших людей за допомогою відгуків і настанов; сприяння змінам: здатність ініціювати перетворення; врегулювання конфліктів: дозвіл розбіжностей; зміцнення особистих взаємин: культивація та підтримання соціальних зв'язків; співпраця: взаємодія з іншими та створення команди.

4. Вправа «Словник емоцій».

Мета: розширення словника емоцій

Хід проведення: Знайомимо учасників із базовими емоціями. Потім заносимо до таблиці ті емоції, які найчастіше відчувають учасники (Див.додаток Б.3.)

Робота в групах. Завдання групам: записати назви базових емоцій: страх, гнів, печаль, радість, гидливість і здивування. Далі складаємо ланцюжок, описуючи слова, які називають ці емоції, потім із створеного ланцюжка утворюємо один загальний ряд емоцій. Результати заносяться в індивідуальні таблиці.

Страх, побоювання, хвилювання, неспокій, тривога, паніка, жах.
Гнів, невдоволення, роздратування, обурення, агресія, лють, ненависть.
Печаль, меланхолія, смуток, туга, апатія, горе, відчай.
Радість, задоволення, веселощі, захоплення, захват, щастя.
Гидливість, огида, відраза
Здивування, подив, збентеженість, збентеженість.

На своєму аркушіучасники підкреслюють ті емоції, які відчували сьогодні. Кожен називає одну емоцію зі свого списку. І промовляє коли саме її відчуває «Я злюсь (коли саме)»

5. Руханка «Звір. Птах. Небелиця».

Мета: зняття внутрішнього напруження.

Хід роботи: Учасники рухаються по колу з зав'язаними очима. Завдання, один за одним по черзі проговорити назву тварини, потім птаха, потім небелиці (Наприклад: лисиця, сова, трям).

5. Вправа «Якості та потреби»

Мета: виявлення особистісних рис учасників, визначення основних потреб.

Хід роботи: учасники працюють індивідуально в зошиті. Для роботи потрібні картки з зображенням дерев, або ж можна зобразити дерево, яке собі уявить учасник. Кладемо картку по центру аркуша. Зліва описуємо своє дерево, тобто даємо йому максимальну характеристику. Справа від картки учасники відповідають на запитання: про що мріє дерево, що б йому хотілося? Проаналізувати з допомогою стандартних запитань при використанні МАК.

6. Групова робота за методом «енкаунтер».

Мета: розвиток в учасників емпатійного слухання, розвиток уміння визначати та фокусуватися на емоціях «тут і зараз»

Хід роботи: учасникики в невимушеній розмові обговорюють ті почуття, які виникають у них на даний момент, по відношенні до себе, до інших, а також вчаться приймати емоції інших.

7. Рефлексія

Мета: зворотній зв'язок, відслідковування емоційного стану учасників протягом курсу занять.

Хід роботи: кожен з учасників визначає свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, 1 найгірше, 10 – найкраще. Крім того пропонується на кожному занятті відмічати емоцію, яка найбільше супроводжувала учасника(Див додаток Б.4.).

ЗАНЯТТЯ 3

Інстинкти, емоції, стани.

Мета: навчитися знаходити відмінності між інстинктами, почуттями та станами; розвиток розуміння учасниками власних почуттів, розуміння сутності різних емоційних категорій, аналіз взаємодії різних почуттів; аналіз власних емоційних станів; зняття психоемоційної напруги.

Завдання: - створити позитивний емоційний клімат та комфортну робочу атмосферу; вчитися аналізувати власні емоції та почуття; визначати ознаки виникнення емоцій, зробити самоаналіз власних емоційних станів.

Ключові поняття: інстинкт, емоція, стан, афект.

План заняття

1. Привітання учасників .
2. Притча «Істина у серці».
3. Вправа «Вимірювач настрою».
4. Практична робота. Інтелект карта «Інстинкти.Емоції. Почуття»
5. Вправа «Емоції – досить прикидатися нормальним»
6. Руханка «Три рухи».
7. Техніка «Тренування мета-уваги»
8. Групова робота за методом «енкаунтер».
9. Рефлексія «Баланс».

Хід заняття

1. Привітання учасників

2. Притча «Істина – в серці»

Згідно зі східною легендою, боги вирішили створити Всесвіт. Вони створили зірки, сонце, місяць, моря, гори, квіти, хмари, згодом людину і наостанок – Істину. Задумалися боги над тим, куди сховати Істину, щоб людина не змогла її знайти. «Давайте розмістимо на найвищій гірській вершині», − сказав один. «Давайте сховаємо її на найдальшій зірці», − сказав другий. «Давайте покладемо її на дно глибокої і темної безодні». «Давайте розмістимо її на зворотному боці місяця». Нарешті наймудріший і найстаріший Бог сказав: «Ми сховаємо істину в серці людини. Вона буде шукати її у Всесвіті, не знаючи, що носить її постійно в собі». Про що ця притча? Істина знаходиться усередині нас самих. Стародавні араби вважали, кожна людина – це великий правитель, у розпорядженні якого є три мудрих візира з іменами – Розум, Почуття і Тіло. Коли великому правителю необхідно ухвалити рішення, він уважно і з повагою вислуховує трьох власних візирів. Іноді він погоджується з одним із них: Розумом, Тілом чи Почуттями, а деколи вислухає всіх – і зробить по-своєму. Ким насправді є арабський великий правитель? Це є наш внутрішній спостерігач, який постійно тримає в полі зору власні думки, емоції почуття, тілесні реакції. Емоційне самоусвідомлення – здатність розуміти свої емоції і почуття та причини, що їх викликали. Це заняття спрямоване на покращення емоційного самоусвідомлення.

3. Вправа «Вимірювач настрою»

Мета: виявлення енергетичного потенціалу учасників, рівня пізнавальної активності, експрес-діагностика емоційного стану; розвиток уміння відкрито говорити про свої почуття.

Хід роботи: Учасникам пропонується розмістити фішку (або фігурку) на плакаті, який заздалегідь роздрукований. За бажанням розповісти, чому саме даний сектор був вибраний.

Інформація для тренера: форма обговорення повинна бути м’якою, ненав’язливою. Бажано задати наступні запитання: «Що вам було важко?», «Від

чого залежить Ваш емоційний стан?», «Який емоційний стан ви спостерігаєте на даний момент?». Особливу увагу треба приділити тим учасникам, які потребують емоційної підтримки, прийняття. По відношенні до них тренеру слід використовувати підтримуючий стиль, не бажано вимагати швидкої відповіді.

4. Практична робота. Інтелект карта «Інстинкти.Емоції. Почуття»

Мета: дізнатися, що саме відомо учням за темою заняття

Хід проведення: учасники об'єднуються у 3 групи : 1 - інстинкти, 2 – емоції, 3- стани. *1 етап.* Перегляд презентації. *2 етап*. Учасникам дається текст (Додаток Б.6.). Завдання групам – зобразити основні моменти у вигляді схеми або малюнку. *3 етап.* Спільне відтворення роботи групи у вигляді інтелект-карти (Додаток Б.6.).

5. Вправа «Емоції - досить прикидатися «нормальним»

Мета: підкреслити важливість інтонації в процесі спілкування, вчити учасників розпізнавати ту чи іншу емоцію.

Завдання: відпрацювання навичок фіксування на емоції, створення

Матеріали: картки з назвою різних емоцій та картки з фразами. Рекомендовано на даному занятті використати картки з гри «Емоційний інтелект» (посилання на гру: https://domigr.com.ua/dlya-kompanii/eq-emocionalnyy-intellekt.php); відео №2 (за посиланням, поданим у вступі).

Хід роботи: учасникам роздаються 2 картки, одна з емоцією, інша з фразою і вони, не показуючи їх іншим учасникам, мають сказати фразу з інтонацією, відповідної емоції, написаної на картці. Рещта учасників відгадують, яку емоцію намагався зобразити учасник.

Список емоцій: Радість, подив, жаль, разчарування, підозрілість, сум, веселість, байдужість, спокій, зацікавленість, впевненість, бажання допомогти, втома, хвилювання, ентузіазм. Питання для обговорення:

- Чи легко вам було виконати цю вправу?
- Наскільки легко вдавалося вгадати емоцію за інтонаціями?
- В реальному житті, наскільки часто в телефонній розмові ви за інтонацією з перших слів розумієте, в якому настрої знаходиться ваш співбесідник?

- Чи можливо при переписці в соціальних сітках або чатах, визначити, з якою емоцією до вас звертається співбесідник?
- Які емоції ви маєте в житті найчастіше?

6. Руханка «Три рухи».

Мета: зняття емоційного напруження, згуртування групи, зняття м'язового напруження.

Хід проведення: Тренер демонструє три рухи і просить учасників запам'ятати їхні порядкові номери. Ведучий промовляє номери рухів, а діти відтворюють відповідний рух. Хто помилився – вибуває з гри.

7. Техніка «Тренування мета-уваги»

Мета: актуалізація своїх власних емоцій, пошук причин їх виникнення, вироблення уявлення про прийняття рішень;підвищення концентрації уваги; формування уміння працювати за принципом «тут і зараз»

Хід проведення: Крок №1. Навчіться визначати що ви зараз відчуваєте. Якщо ми змогли назвати емоцію, яку зараз відчуваємо, це вже 50% успіху.

4 питання мета уваги:• Емоція. Що я зараз відчуваю? За якими ознаками я дізнаюся це почуття? • Причина. Що послужило причиною появи цієї емоції? » • Адекватність. Чи відповідає емоція реальному стану речей або розрослася на тлі зайвої вразливості? • Ефективність. Чи правильно я поступлю, якщо зроблю так, як хочу зробити в даний момент?

Крок №2. Вчіться спостерігати за своїми емоціями з боку. Ви не їсти ваші емоції. Спостерігайте за своїми емоціями, як ніби вони відбуваються не з вами. Вчіться дивитися на себе з боку, як ніби ви дивитеся на іншу людину.

Крок №3. Спостерігайте за емоціями інших людей, але не «включайтеся» в них. Кожен раз, коли ви потрапляєте в поле впливу емоціонірующего людини, уявляйте, як ніби ви сидите вдома на дивані, а все що відбувається з людиною, показують по монітору. Постарайтеся зрозуміти і назвати почуття, які відчуває інша людина.

Крок №4. Кожен раз, коли вам вдалося поспостерігати свої емоції з боку і відсторонитися від них, дайте собі підтримку і похваліть себе. Цим ви закріпіть отриманий навик на рівні звички.

Крок №5. Допомагайте собі за допомогою дихання. Будь-яка емоція збиває дихання під свою вібрацію і ритм. За допомогою утримання глибокого і спокійного дихання, ви збережете своє «мета-увагу» і утримайтеся від реактивної реакції.

8. Групова робота за методом «енкаунтер».

Мета: розвиток в учасників емпатійного слухання, розвиток уміння визначати та фокусуватися на емоціях «тут і зараз»

Хід проведення: учасникики в невимушеній розмові обговорюють ті почуття, які виникають у них на даний момент, по відношенні до себе, до інших, а також вчаться приймати емоції інших.

9. Рефлексія «Баланс»

Мета: зворотній зв'язок, відслідковування емоційного стану учасників протягом курсу занять.

Кожен з учасників визначає свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, 1 найгірше, 10 – найкраще. Крім того пропонується на кожному занятті відмічати емоцію, яка найбільше супроводжувала учасника(Додаток Б.З.).

ЗАНЯТТЯ 4

Техніки управління емоціями на внутрішньому та зовнішньому рівнях.

Мета: ознайомлення учасників з основними технологіями управління емоціями на рівні тіла, свідомості, уяви.

Завдання: створити позитивний емоційний клімат та комфортну робочу атмосферу; вчитися аналізувати власні емоції та почуття; практичні вправи на відпрацювання технік управління емоціями на внутрішньому та зовнішньому рівні; проведення методу «енкаунтер».

Ключові поняття: техніки управління емоціямитіло, свідомість, уява.

План заняття

1. Привітання учасників .
2. Вправа «Вимірювач настрою».
3. Вправа «Пояснювальна записка».
4. Перегляд презентації «Техніки управління емоціями ».Практичні вправи з використанням різних технік.
5. Руханка «Грім. Ураган. Землетрус»
6. Техніка «Дерево під час бурі»
7. Групова робота за методом «енкаунтер».
8. Рефлексія «Баланс».

Хід заняття

1. Привітання учасників

2. Вправа «Вимірювач настрою»

Мета: виявлення енергетичного потенціалу учасників, рівня пізнавальної активності, експрес-діагностика емоційного стану; розвиток уміння відкрито говорити про свої почуття.

Хід роботи: Учасникам пропонується розмістити фішку (або фігурку) на плакаті, який заздалегідь роздрукований. За бажанням розповісти, чому саме даний сектор був вибраний (Див. додаток Б.1.)

Інформація для тренера: форма обговорення повинна бути м'якою, ненав'язливою. Бажано задати наступні запитання: «Що вам було важко?», «Від чого залежить Ваш емоційний стан?», «Який емоційний стан ви спостерігаєте на даний момент?». Особливу увагу треба приділити тим учасникам, які потребують емоційної підтримки, прийняття. По відношенні до них тренеру слід використовувати підтримуючий стиль, не бажано вимагати швидкої відповіді.

3. Вправа «Пояснювальна записка»

Мета: розвиток творчого потенціалу учасників, підвищення уваги до процесу розвитку емоцій

Хід проведення: учасники пишуть пояснювальну записку «самому собі» чому я не розвиваю емоційний інтелект. Обговорення у групі.

4. Перегляд презентації «Техніки управління емоціями». Практичні вправи з використанням різних технік управління емоціями.

Мета: ознайомити учасників з основними техніками управління емоціями на зовнішньому та внутрішньому рівнях.

Завдання: активізувати учасників до діяльності, створити позитивну атмосферу, скласти таблицю технік управління емоціями

Матеріали: зошит, аркуші А-4, маркери,

Хід вправи: Коментар до презентації.

Дуже часто ми використовуємо стереотипні техніки управління емоцій, а саме вибух, пригнічення, уникнення. Розвиваючи емоційний інтелект, ми приходимо до висновку, що данітехніки не є дієвими. Придушення емоцій і попутне їх накопичення подібне стихійному лиху. Починається з легкого вітерця скажімо, невдоволення на адресу колеги). Потім невдоволення нагнітається, і далі події вже розвиваються за принципом снігової кулі. Починає дратувати все, що б не відбувалося навколо. Роздратування породжує злість, яка проникає все глибше в людини. Якщо не звернути увагу на свій внутрішній стан і зараз, злість переросте в гнів. У свою чергу, гнів - найсильніша емоція, яку стримувати буде вже складніше, ніж їй передують. Але на даному етапі це ще можливо. Піковим моментом цього стихійного лиха є лють, яка народжується з гніву. Ця емоція по своїй суті неконтрольована. Тут, навіть при великому бажанні, відповідати іміджу спокійного і врівноваженого співробітника вже точно буде неможливо. І тоді - пишіть пропало. У зв'язку з цим виникають питання: що ж робити в подібних ситуаціях? як запобігати емоційні вибухи?Звернемося до технік управління власними емоціями, які можуть допомогти вам зберігати як внутрішнє, так і зовнішнє самовладання в необхідний момент.

Техніки уваги на рівні тіла

Дихальні вправи. Так відомо, дихання безпосередньо пов'язане з нервовою системою. Таким чином, дихальні вправи можуть стати екстреним способом регуляції свого стану. В даний час дуже популярні методики, в яких використовуються глибокі вдихи і видихи.

«Схлипування»	Потрібно зробити 2 коротких вдихи та один довгий видих
«Кулька»	Потрібно уявити на рівні сонячного сплетіння пластикову кульку ніби для пінг-понгу на відстані 15-20 см від тіла. Вдих і вона піднімається до підборіддя. Видих і опускається на місце.
«Рахуй»	Полічити до 4, зробити глибокий вдих через ніс. Таким же чином - видих через рот на 4 рахунки. Потім на вдиху піднімати ліву ногу. На видиху - опускати. Те ж саме повторити з правою ногою.

Техніки м'язової розрядки

«Кулаки»	Стисніть кулаки з усієї сили, і тримайте їх в такому положенні, поки не відчуєте, що більше сил немає. Пальці почнуть розслаблятися самі. Метод гарний тим, що його можна використовувати в будь-якому місці, подбавши про те, щоб хоча б один кулак був захований
«Тряска»	Потрясти пальцями рук, наче прибираєш з них воду. Лежачи можна повторити вправу для ніг.
«Самомасаж»	Руки покласти на плечі (можна нахрест) і місити м'язи наче тісто, або просто інтенсивно натискати.

Управління емоціями на рівні свідомості

Коли почнете закипати, дратуватися, візьміть паузу. У прямому сенсі слова. Можете сказати «я подумаю», «давайте перенесемо розмову» або будь-яку іншу,

зручну для вас фразу, яка дозволить виграти час, щоб навести порядок у себе в голові. Позначте термін, після закінчення якого зможете дати відповідь. Так у вас вийде зануритися в стан підвищеної усвідомленості, що дасть можливість заспокоїтися, опрацювати свої емоції і прийняти більш зважене рішення.

Управління емоціями на рівні уяви

Можливості нашої уяви відкривають воістину велике поле для дій в області проживання емоцій. Існує безліч методик роботи з образами. Деякі з них пропонуємо для роботи.

Техніка "Ловець стріл"

Уявіть, що зауваження, фрази у ваш бік - це стріли, які виходять від співрозмовника. Але ви маєте перевагу - наявність невидимої сорочки, яка має властивість затримувати їх і пропускати лише ті дані, які важливі для контролю над становищем. Однак будьте уважні з тим, щоб не пропустити інформацію, принципово важливу для винесення рішення з питання.

Техніка «Спостерігач»

Уявіть, що ви неначе споглядаєте за тим, що відбувається, зі сторони. Дозвольте подіям, що розвиваються навколо вас, йти своєю чергою. При цьому направляйте частину уваги на спостереження за собою. Постарайтеся розібратися в своїх реакціях, стежте за тим, через що вони виникають і як розвиваються. Ваш внутрішній спостерігач повинен бути неупередженим і критичним. Пам'ятайте про те, що необхідно помічати свої поточні дії, стану, і коригувати їх у процесі.

Управління емоціями на зовнішньому рівні

Часом почуття бувають такими сильними, що людині для їх проживання потрібно не тільки внутрішній ресурс, а й зовнішній.В цьому випадку можна м'яти або розрізати на дрібні частини аркуші паперу. Якщо такої можливості за певними обставинами немає, почніть малювати каракулі в блокноті, міцно натискаючи на стрижень або грифель.Так само може виявитися дієвим і то, якщо ви зробите що-небудь приємне для себе: вип'єте чашку смачної кави / чаю, подивіться на знімки ваших рідних, включіть приємну мелодію.

5. Руханка «Грім. Ураган. Землетрус»

Мета: зняття емоційного напруження, згуртування групи, зняття м’язового напруження.

Хід вправи: учні об'єднуються в трійки. У кожній трійці двоє учасників беруться за руки і, піднімаючи їх угору, утворюють «хатинку», а третій учень стає між ними - це мешканець хатинки.

Якщо ведучий каже «Грім» - мешканці хатинок намагаються знайти собі нові хатинки і забігають усередину нової пари. Якщо він каже: «Ураган» ——«хатинки» шукають собі нових мешканців. А за командою «Землетрус» – всі трійки розпадаються і створюють нові. Завдання ведучого – знайти собі, трійку. Той, хто не встиг знайти нову хатинку або нового мешканця, стає ведучим.

6. Техніка «Дерево під час бурі»

Мета: актуалізація своїх власних емоцій, пошук причин їх виникнення, вироблення власної стратегії керування емоцій в стресових ситуаціях; діагностика адаптаційних можливостей особистості.

Необхідні матеріали: аркуші А-3, картки з зображенням дерев (у нашому випадку авторська методика метафоричних асоціативних карт «Послання дерев» І.Чернобай, А.Клименко).

Хід проведення: Учасникам пропонується вибрати одну з картинок дерев і розмістити на аркуші А-3. Завдання – намалювати дерево під час бурі. Потім кожен з учасників описує намальоване. Запитання для обговорення:

- Дерево під час урагану, ураган для дерева закінчується або вже пройшов?
- Що відчуває це дерево.
- Як воно реагувало на ураган?
- Що втратило під час урагану?
- Що допомогло йому встояти?
- Що отримало в результаті урагану?
- Як це пов’язане з типом реагування на стресові ситуації в реальному житті?
- Як у реальному житті виражаучасник виражає емоції?

Інформація для тренера: обговорення учасниками за бажанням. Якщо в учасника виникають емоційні сплески (деструктивного характеру) слід надати йому підтримуючу допомогу, дати можливість проявити емоції та почуття.

7. Групова робота за методом «енкаунтер».

Мета: розвиток в учасників емпатійного слухання, розвиток уміння визначати та фокусуватися на емоціях «тут і зараз»

Хід роботи: учасникики в невимушеній розмові обговорюють ті почуття, які виникають у них на даний момент, по відношенні до себе, до інших, а також вчаться приймати емоції інших.

8. Рефлексія «Баланс»

Мета: зворотній зв'язок, відслідковування емоційного стану учасників протягом курсу занять.

Хід роботи: кожен з учасників визначає свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, 1 найгірше, 10 – найкраще. Крім того пропонується на кожному занятті відмічати емоцію, яка найбільше супроводжувала учасника(Додаток Б. З.).

ЗАНЯТТЯ 5

Розпізнаю. Приймаю. Аналізую. Відпускаю.

Мета: актуалізація власних емоцій, зняття внутрішніх емоційних бар'єрів та емоційної напруги; робота, направлена на прийняття власних емоцій та безпосереднє прийняття своєї особистості підвищення почуття відповідальності за власний емоційний стан;

Завдання: розвивати уміння розпізнавати власні емоції, приймати їх; створити позитивний емоційний клімат та комфортну робочу атмосферу; вчитися аналізувати власні емоції та почуття; розвиток почуття відповідальності за власні емоції; розвиток уміння аналізувати чому виникла та чи інша емоція та уміння її відпустити; проведення методу «енкаунтер»

Ключові поняття: розпізнання емоцій, емоційний бар'єр, емоція.

План заняття

1. Привітання учасників .

2. Вправа «Вимірювач настрою».

3. Гра «Баржа»

4. Презентація «Розпізнаю. Приймаю. Аналізую. Відпускаю. Справляюся з емоціями відповідально».

5. Практична вправа «Розпізнаю. Приймаю. Аналізую. Відпускаю?»

6. Руханка «Тінь»

7. Відреагування емоцій за методом «SEDONA»

8. Арт-терапевтична техніка «Птах»

9. Групова робота за методом «енкаунтер».

10 Рефлексія «Баланс».

Хід заняття

1. Привітання учасників

2. Вправа «Вимірювач настрою»

Мета: виявлення енергетичного потенціалу учасників, рівня пізнавальної активності, експрес-діагностика емоційного стану; розвиток уміння відкрито говорити про свої почуття.

Хід роботи: часникам пропонується розмістити фішку (або фігурку) на плакаті, який заздалегідь роздрукований. За бажанням розповісти, чому саме даний сектор був вибраний (Див. додаток 1).

Інформація для тренера: форма обговорення повинна бути м'якою, ненав'язливою. Бажано задати наступні запитання: «Що вам було важко?», «Від чого залежить Ваш емоційний стан?», «Який емоційний стан ви спостерігаєте на даний момент?». Особливу увагу треба приділити тим учасникам, які потребують емоційної підтримки, прийняття. По відношенні до них тренеру слід використовувати підтримуючий стиль, не бажано вимагати швидкої відповіді

3. Гра «Баржа»

Мета: розвиток творчого потенціалу учасників, створення сприятливої атмосфери.

Хід проведення: учасники називають по колу все, що може бути солодким.

4. Презентація ««Розпізнаю. Приймаю. Аналізую. Відпускаю. Справляюся з емоціями відповідально».

Мета: розвиток почуття відповідальності за власні емоції.

Хід проведення: Ознайомлення з аспектами, які надають можливість відповідально справлятися з емоціями.

Коментар до презентації:

1. Подивіться на себе чесно: Виправдання або раціоналізація негативних емоцій вам не сильно допоможуть, оскільки зробити це в момент напруження може бути досить складно. Вам треба поглянути на те, як ви реагуєте на ситуацію, із абсолютною чесністю.

2. Конструктивне спілкування. Якщо події, викликають у вас негативні емоції, потрібно обдумати та дослідити, що є причиною цього спалаху. Якщо невідповідною була поведінка іншої людини, вам треба знайти спосіб повідомити це їй у конструктивній формі.Наступний крок - здатність розповісти про свої потреби іншим. Якщо ви спроможні зробити це, ви здобудете велику повагу. Навіть визнати «Ну, я часом втрачаю баланс» – це вже величезний крок.

3. Піклування про себе. Із належною турботою, ваш погляд на світ може набути абсолютно нової якості. Турбота може включати регулярний масаж, фізичні вправи, правильне харчування та відповідну медитацію.

4. Вентиляційний клапан.Переповнюватися своїми емоціями не слід – це аж ніяк не означає керувати ними. Важливо прислухатися до свого тіла. Якщо ви почуваєтесь ніби вибухаєте або руйнуєтесь, то, можливо, вам потрібно знайти свій “вентиляційний клапан” для виходу емоцій, але зробити це правильно (належним чином).

5. Практична вправа «Розпізнаю. Приймаю. Аналізую. Відпускаю?»

Мета: розвиток уміння розпізнавати, приймати та аналізувати чому саме виникає та чи інша емоція.

Матеріали для роботи: схема, для побудови алгоритму, метафоричні асоціативні картки «Хабітат» або «ОН», відео №3 (посилання на початку роботи)

Хід роботи: *Етап 1.* Учасникам пропонується вибрати одну з метафоричних карток. Це можуть бути запропоновані картки на екрані, або ж всліпу взяти з запропонованих. З допомогою стандартних запитань , учасники визначають, яка емоція потребує прийняття.*Етап 2.* Створення алгоритму прийняття емоції та аналіз чому саме дана емоція виникає(Додаток Б.8.).

6.Руханка «Тінь»

Мета: зняття емоційного напруження, згуртування групи, зняття м'язового напруження, розвиток спостережливості, розвиток уміння адаптуватися до іншого учасника.

Хід роботи: Учасники об'єднуються в пари. Звучить спокійна музика. Один - , «подорожній», другий – його «тінь». «Подорожній» іде через поле, а за ним, на 2-3 кроки, його «тінь». «Тінь» намагається якомога найкраще повторити рухи «подорожнього». Через деякий час учасники міняються ролями.

7.Відреагування емоцій за методом SEDONA

Мета: розвивати практичні навички управління емоціями

Хід роботи:Відреагування емоцій за методом SEDONA - це найбільш здоровий шлях поводження зі своїми емоціями. Ця техніка має ефект накопичення. Кожен раз, коли ви звільняєте емоції, вивільняється заряд пригніченої енергії (додаткові зони мозку), що допомагає вам у подальшому більш ясно мислити, бути більш здатним та діяти в будь-яких ситуаціях більш спокійно і більш продуктивним і корисним для здоров'я способом.

Етапи: 1. Фокусую емоцію. 2. Відчуваю в тілі.3. Ідентифікую. 4.Відчуваю. 5. Задаю запитання чи можу відпустити? 6. Відпущу? 7.Коли? 8.Звільнення. 9.Повтор. Учасники фіксуються на певній з емоцій і поетапно пробують її відреагувати.

8.Арт-терапевтична техніка «Птах»

Мета: розслаблення, вивільнення внутрішнього напруження.

Хід роботи: тренер промовляє медитацію, після завершення учасники фіксують образ на папері.

Текст медитації: Високо в небі ви бачите птаха, який парить у повітрі. Птах вільно ширяє в небі, крила його розпростерті в сторони. Час від часу він повільно змахує крилами. Ви чуєте звук крил, які енергійно розсікають повітря. Уявіть що цей птах Ви. Ви повільно парите, пливете в повітрі, а ваші крила розпростерті в сторони, вони розсікають повітря. Насолоджуйтесь свободою і прекрасним відчуттям польоту. А тепер, повільно змахуючи крилами, наближайтеся до землі. Ось ви вже на землі. Відкрийте очі. Ви відчуваєте себе добре відпочили, у вас бадьорий настрій і прекрасне відчуття польоту, яке збережеться на цілий день.

9.Групова робота за методом «енкаунтер».

Мета: розвиток в учасників емпатійного слухання, розвиток уміння визначати та фокусуватися на емоціях «тут і зараз»

Хід роботи: учасникики в невимушеній розмові обговорюють ті почуття, які виникають у них на даний момент, по відношенні до себе, до інших, а також вчаться приймати емоції інших.

10.Рефлексія «Баланс»

Мета: зворотній зв'язок, відслідковування емоційного стану учасників протягом курсу занять.

Хід роботи: кожен з учасників визначає свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, 1 найгірше, 10 – найкраще. Крім того пропонується на кожному занятті відмічати емоцію, яка найбільше супроводжувала учасника(Додаток Б.3.).

ЗАНЯТТЯ 6

Емоційні тригери. Що запускає наші емоції?

Мета: допомогти учасникам визначити власних емоційних тригерів, які запускають емоції; формувати уміння усвідомлювати свої почуття, причини поведінки, наслідки вчинків, при цьому адекватно сприймати себе та інших людей;

Завдання: Відреагування емоційних тригерів на різні події та аналіз їхнього впливу на прийняття рішень учасниками; розвивати уміння розпізнавати власні емоції, приймати їх; створити позитивний емоційний клімат та комфортну робочу

атмосферу; вчитися аналізувати власні емоції та почуття; проведення методу «енкаунтер»

Ключові поняття: тригер емоцій.

План заняття

1. Привітання учасників .
2. Вправа «Вимірювач настрою».
3. Вправа «Омоніми»
4. Інформаційне повідомлення «Тригери емоцій. Емоційний вибір».
5. Руханка «Білі ведмеді»
6. Техніка «У ресторані»
7. Групова робота за методом «енкаунтер».
8. Рефлексія «Баланс».

Хід заняття

1. **Привітання учасників**
2. **Вправа «Вимірювач настрою»**

Мета: виявлення енергетичного потенціалу учасників, рівня пізнавальної активності, експрес-діагностика емоційного стану; розвиток уміння відкрито говорити про свої почуття.

Хід роботи: Учасникам пропонується розмістити фішку (або фігурку) на плакаті, який заздалегідь роздрукований. За бажанням розповісти, чому саме даний сектор був вибраний.

Інформація для тренера: форма обговорення повинна бути м'якою, ненав'язливою. Бажано задати наступні запитання: «Що вам було важко?», «Від чого залежить Ваш емоційний стан?», «Який емоційний стан ви спостерігаєте на даний момент?». Особливу увагу треба приділити тим учасникам, які потребують емоційної підтримки, прийняття. По відношенні до них тренеру слід використовувати підтримуючий стиль, не бажано вимагати швидкої відповіді.

3. Гра «Омоніми»

Мета: розвиток творчого потенціалу учасників, активізація уваги, розвиток креативного мислення.

Хід проведення: задача учасникам назвати 10 відмінностей між словами 1. хлопок(сировина) та хлопок (в долоні)

4. Інформаційне повідомлення «Тригери емоцій. Емоційний вибір».

Мета: розвиток уміння розпізнавати свій власний емоційний стан , аналізувати чому саме виникає та чи інша емоція.

Матеріали для роботи: мультимедійна презентація(посилання)

5. Техніка «У ресторані»

Мета: відпрацювання навичок саморегуляції, сформувати нові поведінкові моделі.

Хід проведення: Об'єднати учасників у групи по 5. Завдання для груп – програти три варіанти ситуацій поведінки клієнта у ресторані (використавши три різні тригери). Ролі учасників : Один із учасників – офіціант, один - спостерігач. Три учасника – клієнти. Клієнт 1 - злиться на те, що невчасно принесли замовлення. Клієнт 2 - проявляє інтерес, чому саме не виконано вчасно замовлення. Клієнт 3 - проявляє цілковите прийняття до офіціанта, співпереживає.

Запитання для обговорення:

- Що відчував офіціан за умови різних реакцій клієнта?
- Як відчували себе клієнти в різних ситуаціях?
- Що помітив спостерігач?

6. Руханка «Білі ведмеді»

Мета: зняття емоційного напруження, згуртування групи, зняття м'язового напруження.

Хід вправи:Вибирається ведучий. Він виконує роль білого ведмедя, останні – пінгвіни. Ведмідь доганяє. Ті учасники, яких він торкнувся теж стають ведмедями і вже доганяють разом. Дана вправа швидко знімає напругу і створює приємну атмосферу співпраці.

7. Групова робота за методом «енкаунтер».

Мета: розвиток в учасників емпатійного слухання, розвиток уміння визначати та фокусуватися на емоціях «тут і зараз»

Учасникики в невимушеній розмові обговорюють ті почуття, які виникають у них на даний момент, по відношенні до себе, до інших, а також вчаться приймати емоції інших.

8. Рефлексія «Баланс»

Мета: зворотній зв'язок, відслідковування емоційного стану учасників протягом курсу занять.

Хід роботи: Кожен з учасників визначає свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, 1 найгірше, 10 – найкраще. Крім того пропонується на кожному занятті відмічати емоцію, як

ЗАНЯТТЯ 7

Образа, або звір якого ми приручили.

Мета: Аналіз причин виникнення образи; Робота з техніками прощення; Посилення відповідальності за емоції. Активізація групової взаємодії.

Завдання: розглянути основні причини виникнення образ, внутрішні вигоди від образ, активізація групової взаємодії, посилення відповідальності за емоції.

Ключові поняття: образа, прощення, псевдопрощення, емоції.

План заняття

1. Привітання учасників .
2. Вправа «Вимірювач настрою».
3. Вправа «П'ять причин»
4. Робота в групах «Анатомія образ»
5. Вправа «Мішок образ»
6. Руханка «Тримай. Збивай»
7. Групова робота за методом «енкаунтер».
8. Рефлексія «Баланс».

Хід заняття

1. Привітання учасників

2. Вправа «Вимірювач настрою»

Мета: виявлення енергетичного потенціалу учасників, рівня пізнавальної активності, експрес-діагностика емоційного стану; розвиток уміння відкрито говорити про свої почуття.

Хід роботи: учасникам пропонується розмістити фішку (або фігурку) на плакаті, який заздалегідь роздрукований. За бажанням розповісти, чому саме даний сектор був вибраний.

Інформація для тренера: форма обговорення повинна бути м'якою, ненав'язливою. Бажано задати наступні запитання: «Що вам було важко?», «Від чого залежить Ваш емоційний стан?», «Який емоційний стан ви спостерігаєте на даний момент?». Особливу увагу треба приділити тим учасникам, які потребують емоційної підтримки, прийняття. По відношенні до них тренеру слід використовувати підтримуючий стиль, не бажано вимагати швидкої відповіді.

***3.*Вправа«П'ять причин»**

Мета: розвиток творчого потенціалу учасників, активізація творчих ресурсів, розвиток креативного мислення.

Хід проведення: Учасникам пропонується придумати 5 причин до фраз :

- Бабуся купила 20 порцій шоколадного морозива;
- Птахи повернулися з теплих країв взимку і в шарфах;
- Дівчина вийшла з автобуса та голосно прокричала ура тричі.

4.Робота в групах. Мозковий штурм «Анатомія образи».

Мета: опрацювання теоретичного матеріалу.

Необхідні матеріали: ватман, маркери, роздруковані тексти

Хід роботи: *Етап 1.*Учасники отримують теоретичний матеріал для ознайомлення, який потрібно подати у вигляді коміксу на аркуші А-3 формату.

Група 1: Образа – загальне поняття; Група 2: Причини образ; Група 3: Псевдопрощення. Прощення. *Етап 2*. Створення коміксу. *Етап 3***.** Презентація роботи груп *Етап 4*. Перегляд презентації «Анатомія образ» (За посиланням, вказаним вище).

5.Вправа «Мішок образ»

Мета: зосередити увагу на скільки образи заважають ефективній комунікації.

Матеріали для роботи: рюкзак, мішечки з піском (розфасовані по 1 кг не меньше) або інші речі, вагою не менше 1 кг.

Хід роботи: Тренер пропонує учасникам скласти список на що саме вони образилися останнім часом (місяць, 3 місяці). Далі пропонується одному з учасників вийти та зачитати список (за бажанням). Перед цим, надівши на плечі пустий рюкзак. На кожну зачитану образу тренер кладе у рюкзак – мішечок з піском. І учасник до кінця заняття ходить із даним мішком на плечах. У кінці заняття проводиться обговорення (зворотній зв'язок).

Питання для обговорення:

- Як відчуває себе учасник?
- На скільки заважає йому мішок?
- Що хочеться з цим мішком зробити?

Інформація тренеру: Даний мішок як і образи у житті. Ми їх носимо на своїх плечах, але нічого з цим не робимо.

6.Руханка «Тримай. Збивай»

Мета: зняття емоційного напруження, згуртування групи, зняття м'язового напруження.

Хід роботи: Кожен учасник отримує по 2 аркуші А4 та кладе їх на долоні. Завдання рухатися по кабінету якомога найдовше утримуючи аркуші. Завдання для всіх: утримувати якомога довше свої аркуші, та збивати аркуші інших учасників.

7.Групова робота за методом «енкаунтер».

Мета: розвиток в учасників емпатійного слухання, розвиток уміння визначати та фокусуватися на емоціях «тут і зараз»

Хід роботи: Учасникики в невимушеній розмові обговорюють ті почуття, які виникають у них на даний момент, по відношенні до себе, до інших, а також вчаться приймати емоції інших.

8.Рефлексія «Баланс»

Мета: зворотній зв'язок, відслідковування емоційного стану учасників протягом курсу занять.

Хід роботи: Кожен з учасників визначає свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, 1 найгірше, 10 – найкраще. Крім того пропонується на кожному занятті відмічати емоцію, яка найбільше супроводжувала учасника(Додаток Б.3.).

ЗАНЯТТЯ 8

Емоційні цикли, які блокують внутрішні ресурси

Мета: актуалізація внутрішніх ресурсів учасників; фіксація уваги учасників на своїх психологічних особливостях; розвиток уміння аналізувати свій емоційний стан.

Завдання: розглянути основні емоційні цикли, які блокують внутрішні ресурси; активізація групової взаємодії, посилення відповідальності за власні емоційністани; активізувати внутрішні ресурси учасників.

Ключові поняття: емоційний цикл, внутрішній ресурс.

План заняття

1. Привітання учасників .
2. Вправа «Вимірювач настрою».
3. Гра «Яка рука у сусіда?»
4. Презентація «Емоційні цикли, які виснажують ресурс»
5. Руханка «Ми тебе любимо»
6. Техніка «Історія»
7. Арт-техніка «Чого хоче моя душа»
8. Групова робота за методом «енкаунтер».
9. Рефлексія «Баланс».

Хід заняття

1. Привітання учасників

2. Вправа «Вимірювач настрою»

Мета: виявлення енергетичного потенціалу учасників, рівня пізнавальної активності, експрес-діагностика емоційного стану; розвиток уміння відкрито говорити про свої почуття.

Хід проведення: часникам пропонується розмістити фішку (або фігурку) на плакаті, який заздалегідь роздрукований. За бажанням розповісти, чому саме даний сектор був вибраний.

Інформація для тренера: форма обговорення повинна бути м'якою, ненав'язливою. Бажано задати наступні запитання: «Що вам було важко?», «Від чого залежить Ваш емоційний стан?», «Який емоційний стан ви спостерігаєте на даний момент?». Особливу увагу треба приділити тим учасникам, які потребують емоційної підтримки, прийняття. По відношенні до них тренеру слід використовувати підтримуючий стиль, не бажано вимагати швидкої відповіді.

3. Гра «Яка рука у сусіда?»

Мета: встановлення контакту між учасниками групи, розвиток тактильних відчуттів.

Хід проведення: Учасникам беруться за руки. Права – зверху, ліва – знизу. Треба відчути яка рука у сусіда (тверда, м'яка, тепла, волога,приємна). Кожен промовляє, що відчуває.

4. Перегляд презентації «Емоційні цикли, які виснажують ресурс»

Мета: опрацювання теоретичного матеріалу.

Необхідні матеріали: мультимедійна установка.

Хід роботи: Учасники переглядають презентацію. Коментар до презентації.

Три емоційних цикли, які виснажують ваш ресурс, в яких людина неминуче втрачає, свою енергію, віру в себе і сміливість з рішеннях і діях.

Цикл «Все має бути правильно». У ранньому віці у кожної людини формується неусвідомлена потреба ЗНАТИ, що він робить все правильно. Це певне відчуття в тілі, до якого людина несвідомо прагне, і за яким визначає свою цінність і значимість.

Але так як універсального «правильного» в дорослому житті не буває, то з віком у людини непомітно з'являються внутрішні гальма і непомітно розвивається пригнічений стан, який згодом складно усунути.

Цикл «Я недостатньо хороший». Бажання мати успіх, затребуваність і прийняття - це підсвідоме бажання кожної людини, яка живе в соціумі.

Залежність від схвалення замість радості від спілкування і руху, народжує біль від внутрішніх протиріч і страхів . І знову ми про стан, який людині важливо відчувати, щоб я міг пробувати радості, але яке він не може «намацати» в собі, тому що стан непевності і сумнівів сильніше.

Цикл «Країна втрачених можливостей». Ми всі народжуємося з інтересом до цього світу, довірою до людей і вірою в себе. Але з віком і емоційної неписьменністю ми втрачаємо колись стійке відчуття свободи, енергійності і радості! Через «неправильних кроків» в рішеннях, спілкуванні, діях в нас з'являються стану невпевненості, розчарування, образ, жалю про минуле і страхи перед майбутнім.

І найсумніше те, що в цих станах людина повністю втрачає свій унікальний ресурсний стан, в якому у нього зберігається Віра в себе і натхнення.

5. Руханка «Ми тебе любимо»

Мета: емоційна підтримка, встановлення довірливих відносин, зняття емоційного напруження, згуртування групи, зняття м’язового напруження.

Хід роботи: всі учасники стають у коло. Кожен учасник по черзі заходить в центр кола. Всі інші учасники називають тричі хором його ім’я. Потім промовляють фразу «Ми тебе любимо» Ти цінний(цінна для нас)».

6.Техніка «Історія»

Мета: усвідомлення негативних обмежень емоційних циклів у житті людини. Пошук альтернативних варіантів поведінки.

Хід роботи: Учасники об’єднуються у групи. Кожна група отримує характеристику головного героя з одним із емоційних циклів. Завдання: скласти історію, як цикл впливає на життя героя та знайти варіант виходу із даного циклу. Обговорення:

- Які емоції переповнювали?
- Чиважко було працювати?
- Що важливого для Вас несе дана вправа?
- А який емоційний цикл для Вас актуальний?

Взяти з колоди метафоричних карток «В пошуках сенсу» 1 картку як відповідь на питання «Що може мені допомогти подолати цей емоційний цикл?»

7.Арт-техніка «Чого хоче моя душа»

Мета: визначення потреб учасників, актуалізація на їх значенні.

Хід роботи: учасникам пропонується взяти одну з карток (Колода «В пошуках сенсу») та дати відповіді на запитання:

- Хто головний герой?
- Що йогооточує?
- Які емоції його наповнюють?
- Чого б йому хотілося тут і зараз?

7.Групова робота за методом «енкаунтер».

Мета: розвиток в учасників емпатійного слухання, розвиток уміння визначати та фокусуватися на емоціях «тут і зараз»

Хід роботи: Учасникики в невимушеній розмові обговорюють ті почуття, які виникають у них на даний момент, по відношенні до себе, до інших, а також вчаться приймати емоції інших.

8.Рефлексія «Баланс»

Мета: зворотній зв'язок, відслідковування емоційного стану учасників протягом курсу занять.

Хід роботи: Кожен з учасників визначає свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, 1 найгірше, 10 – найкраще. Крім того пропонується на кожному занятті відмічати емоцію, яка найбільше супроводжувала учасника(Додаток Б.3.).

ЗАНЯТТЯ 9

Страх – методи керування.

Мета: зняття психоемоційного напруження; дослідження природи страху та основних тригерів страху; розвиток навичок розуміння, передачі та прийняття емоцій; а наліз страхів, виявлення власних тригерів, які запускають страх.

Завдання: розглянути дослідження про природу страху та тригерів, які його запускають, захині механізми страху, позитивні функції страху.

Ключові поняття: страх, психоемоційне напруження, емоції.

План заняття:

1. Привітання учасників .
2. Вправа «Вимірювач настрою».
3. Перегляд презентації «Страх – методи керування»
4. Техніка «Керую страхом»
5. Групова робота за методом «енкаунтер».
6. Рефлексія «Баланс».

Хід заняття

1. Привітання учасників

2. Вправа «Вимірювач настрою»

Мета: виявлення енергетичного потенціалу учасників, рівня пізнавальної активності, експрес-діагностика емоційного стану; розвиток уміння відкрито говорити про свої почуття.

Хід роботи: Учасникам пропонується розмістити фішку (або фігурку) на плакаті, який заздалегідь роздрукований. За бажанням розповісти, чому саме даний сектор був вибраний.

Інформація для тренера: форма обговорення повинна бути м'якою, ненав'язливою. Бажано задати наступні запитання: «Що вам було важко?», «Від чого залежить Ваш емоційний стан?», «Який емоційний стан ви спостерігаєте на даний момент?». Особливу увагу треба приділити тим учасникам, які потребують емоційної підтримки, прийняття. По відношенні до них тренеру слід використовувати підтримуючий стиль, не бажано вимагати швидкої відповіді.

3.Перегляд презентації «Страх – методи керування»

Обладнання: мультимедійна установа, ноутбук.

Питання для обговорення:

- Які з емоційних тригерів страху належать вам?
- Яку функцію виконує страх
- З якими негативними установками ви зіткнулись?
- Що вам допоможе розвивати сміливість?

4.Руханка «Доторкнися до»

Мета: емоційна підтримка, встановлення довірливих відносин, зняття емоційного напруження, згуртування групи, зняття м'язового напруження.

Гравці одягнені по-різному. Ведучий викрикує: «Доторкнися до…синього!».Усі повинні миттєво зорієнтуватися,знайти в учасників у одязі щось синє і доторкнутися до цього кольору. Кольори періодично міняються, хто не встиг – ведучий.Дорослий стежить, щоб доторкалися до кожного учасника.

3. Техніка «Керую страхом» (за Д.Дубравіним)

Мета: відпрацювання техніки керування страхом

Хід роботи:

Крок 1.Приймаю страх. Страх – цереакція на нову або потенційно небезпечну дію. Промовте собі «Так, мені зараз страшно».

Крок 2.Задаю запитання. Робота з метафоричними картками «ОН». Учасникам пропонується вибрати 3 картинки як відповіді на запитання:

1 картинка: чим небезпечний мій страх?

2 картинка: Чим корисний мій страх?

3 картинка: Що мене очікує, коли я подолаю цей страх?

Крок 3. Приймаю рішення .

Там де є упевненість, страх відступає. Складіть список із 5-10 тверджень чому Вам важливо подолати цей страх.

Крок 4.Треную сміливість. (перегляд відео №4 за посиланням у вступі роботи)

Виписати на аркуш страхи і розподілити їх на групи:

4. Корисні та деструктивні

5. Сильні та слабкі

6. Почніть долати деструктивні та слабкі страхи

7. Після подолання страху, навчільcя завдячувати собі.

5.Групова робота за методом «енкаунтер».

Мета: розвиток в учасників емпатійного слухання, розвиток уміння визначати та фокусуватися на емоціях «тут і зараз»

Хід роботи: Учасникики в невимушеній розмові обговорюють ті почуття, які виникають у них на даний момент, по відношенні до себе, до інших, а також вчаться приймати емоції інших.

6.Рефлексія «Баланс»

Мета: зворотній зв'язок, відслідковування емоційного стану учасників протягом курсу занять.

Хід роботи: Кожен з учасників визначає свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, 1 найгірше, 10 – найкраще. Крім того пропонується на кожному занятті відмічати емоцію, яка найбільше супроводжувала учасника(Додаток Б.3.).

ЗАНЯТТЯ 10

Емоції, як фактор мотивації.

Мета: надати поняття мотиваційної функції емоцій; розвиток мотиваційного клімату групи; розвиток самомотивації учасників.

Завдання: розглянути поняття мотиваційної функції емоцій, показати учасникам важливість відчувати будь-які емоції.

Ключові поняття: страх, психоемоційне напруження, емоції.

План заняття:

1. Привітання учасників .
2. Вправа «Вимірювач настрою».
3. Вправа «Магазин емоцій»
4. Перегляд презентації «Емоції як фактор мотивації»
5. Руханка «Чапля»
6. Медитативна техніка «Сила моїх бажань»
7. Групова робота за методом «енкаунтер».
8. Рефлексія «Баланс».

Хід заняття

1.Привітання учасників

2.Вправа «Вимірювач настрою»

Мета: виявлення енергетичного потенціалу учасників, рівня пізнавальної активності, експрес-діагностика емоційного стану; розвиток уміння відкрито говорити про свої почуття.

Хід роботи:Учасникам пропонується розмістити фішку (або фігурку) на плакаті, який заздалегідь роздрукований. За бажанням розповісти, чому саме даний сектор був вибраний.

Інформація для тренера: форма обговорення повинна бути м'якою, ненав'язливою. Бажано задати наступні запитання: «Що вам було важко?», «Від чого залежить Ваш емоційний стан?», «Який емоційний стан ви спостерігаєте на даний момент?». Особливу увагу треба приділити тим учасникам, які потребують емоційної підтримки, прийняття. По відношенні до них тренеру слід використовувати підтримуючий стиль, не бажано вимагати швидкої відповіді.

3.Вправа «Магазин емоцій»

Мета: підкреслити важливість емоції у нашому житті, показати учасникам, що кожна емоція може бути корисною

Необхідні матеріали: колесо почуттів

Хід роботи: Учаникам пропонується написати на стікерах 2 емоції, яких у житті забагато, або , навпаки, їх немає, тому вони непотрібні.

Тренер : Сьогодні я відкриваю крамницю емоцій і купую та продаю будь-які емоції. Учасники пропонують віддати свою емоцію, називаючи її (Мені непотрібна злість, забирайте). Тренер, перш ніж забрати емоцію, пояснює її важливість. Потім пропонує ще раз забрати емоцію.Дитина робить вибір – чи віддати, чи залишити собі.

4.Перегляд презентації «Емоції як фактор мотивації»

Обладнання: мультимедійна установа, ноутбук.

Інформація: Правило просте: якщо ти не знаєш, чого хочеш сам, ти не можеш мотивувати іншого. Мотивація — це внутрішні мотори, які змушують йти вперед і виходити із зони комфорту. Одних мотивація спонукає підніматися на Еверест, інших — збивати ноги в кров в пуантах, щоб стати балериною. А все, що

знаходиться ззовні, — це стимул, горезвісна «морквина», яка ніякого відношення до мотивації не має.

Мотиваційна функція емоцій. Емоції відіграють помітну роль на всіх етапах мотиваційного процесу: під час оцінки значущості зовнішнього подразника, у разі сигналізації потреби, яка виникає, й оцінки її значущості, під час прогнозування можливості задоволення потреби, у разі вибору мети.Емоції роблять сильний вплив на мотивацію, рухають людьми, часом більш ефективно, ніж факти, оскільки є похідними від інтересів людини. Емоції є ключовим фактором прийняття рішення в ситуаціях, які зачіпають інтереси і цілі, оцінки, принципи і цінності людей. Мотивація буває позитивна та негативна.

Питання для обговорення:

- Які емоції закликають вас діяти?
- Яку емоцію ви відчуваєте зараз?

5.Руханка «Чапля»

Мета: зняття емоційного напруження, згуртування групи, зняття м’язового напруження.

Хід: оголошується конкурс на кращу «чаплю». За сигналом діти повинні праву ногу зігнути в коліні, повернути її на 90° до лівої ноги і притиснути ступню до стегна лівої ноги якомога вище. Руки на поясі. Очі заплющені. Необхідно протриматися в такому положенні якомога довше.

6. Медитативна техніка «Сила моїх бажань»

Мета: підвищення мотивації учасників, зняття емоційного напруження.

Хід роботи:*Етап 1* – медитація .Уявіть, що ви йдете по вузькій стежині через ліс. Подивіться навколо себе. Який це ліс? Світлий чи темний? Що ви чуєте? Раптом стежка повертає і виводить вас до старого будинку. Вам стає цікаво, і ви заходите в нього. Ви бачите перед собою різні стелажі, ящики, склянки. Це виявилася стара крамниця. Причому, чарівна.Перед Вами постає продавець.

- Ласкаво прошу! Тут Ви можете отримати все, що тільки забажаєте від життя. Але є правило: для цього Вам потрібні емоції

Етап 2 – практика з МАК. Учасникам пропонується вибрати картинку з колоди «ОН» та дати відповіді на питання: - Які емоції я візьму, щоб отримати бажане?Чому я відчуваю…. (Дайте відповідь на питання 5 разів). Тому що мені важливо…. (Дайте відповідь на питання 5 разів).

7.**Групова робота за методом «енкаунтер».**

Мета: розвиток в учасників емпатійного слухання, розвиток уміння визначати та фокусуватися на емоціях «тут і зараз»

Хід роботи: Учасникики в невимушеній розмові обговорюють ті почуття, які виникають у них на даний момент, по відношенні до себе, до інших, а також вчаться приймати емоції інших.

8.Рефлексія «Баланс»

Мета: зворотній зв'язок, відслідковування емоційного стану учасників протягом курсу занять.

Хід роботи: кожен з учасників визначає свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, 1 найгірше, 10 – найкраще. Крім того пропонується на кожному занятті відмічати емоцію, яка найбільше супроводжувала учасника(Додаток Б.З.).

ЗАНЯТТЯ 11

Провина – чи відповідальність?

Мета: розвиток невербальної взаємодії; розвиток уміння аналізувати та знаходити внутрішню вигоду в учасників від почуття провини; актуалізувати почуття відповідальності.

Завдання: відслідкувати як часто почуття вини відчувають учасники групи; розібрати причини виникнення та основні тригери, які запускають почуття провини; актуалізувати почуття відповідальності.

Ключові поняття: провина, відповідальність.

План заняття:

1. Привітання учасників .
2. Вправа «Вимірювач настрою».
3. Вправа «Я впевнена людина»

4. Перегляд презентації «Провина чи відповідальність»
5. Руханка «Куховаримо»
6. Вправа «Привіт! Я провина»
7. Вправа «Приймаю відповідальність»
8. Групова робота за методом «енкаунтер».
9. Рефлексія «Баланс».

Хід заняття

1. Привітання учасників

2. Вправа «Вимірювач настрою»

Мета: виявлення енергетичного потенціалу учасників, рівня пізнавальної активності, експрес-діагностика емоційного стану; розвиток уміння відкрито говорити про свої почуття.

Хід роботи: Учасникам пропонується розмістити фішку (або фігурку) на плакаті, який заздалегідь роздрукований. За бажанням розповісти, чому саме даний сектор був вибраний.

Інформація для тренера: форма обговорення повинна бути м'якою, ненав'язливою. Бажано задати наступні запитання: «Що вам було важко?», «Від чого залежить Ваш емоційний стан?», «Який емоційний стан ви спостерігаєте на даний момент?». Особливу увагу треба приділити тим учасникам, які потребують емоційної підтримки, прийняття. По відношенні до них тренеру слід використовувати підтримуючий стиль, не бажано вимагати швидкої відповіді.

3.Вправа «Я впевнена людина»

Мета: засвоєння умінь впевненості.

Хід роботи: Учаникам пропонується згадати ситуації, коли вони відчували себе впевнено, і написати список якостей, які в той момент вони за собою спостерігали.

4.Пергляд презентації «Провина чи відповідальність»

Обладнання: мультимедійна установа, ноутбук.

Інформація: Попри те, що більшість людей використовує відчуття провини з метою подання своїх вчинків у кращому світлі, насправді єдина мета нав'язливого почуття вини - не давати людині впевнено рухатися далі по життю.

Є величезна кількість причин, які призводять до появи відчуття провини та довготривалого страждання через почуття власної неспроможності завжди досягати успіху. Здатність відчувати почуття вини – характерна для всіх людей. Центральний страх винного – страх бути неприйнятим. Провина – це ціна, яку ми платимо за порушення певних стандартів поведінки або установок. Поки наша поведінка буде в рамках цих установок, вина не перестане нас супроводжувати. Почуття провини нам нав’язують з дитинства.

Є певні тригери, які запускають почуття вини:

1. «Батьки-Діти» - батьки проводять виховну роботу, визиваючи почуття вини. Зробив так-хороший. Не зробив – поганий.
2. «Діти-Батьки» - діти при відсутності уміння домовитися, вчаться викликати у батьків почуття вини, щоб ті виконували їх бажання.
3. «Керівник-Підопічний» - працює те ж саме що і в «Батьки-Діти»
4. «Вчитель-Учень».Ті ж самі закони що і в «Батьки-Діти».
5. «Провина через любов» - партнери користуються любов’ю маніпулятивно, досягаючи своїх цілей.
6. «Законодавча провина» - невиконання законів
7. «Сексуальна провина» - табу розмов на сексуальну тематику.
8. «Релігіозна провина» - ви народились і вже винні перед Богом.
9. «Самонакладаюча провина» - вимислена (придумана) нами, якою ми задовольняємо внутрішній сценарій.
10. «Екзистенційна провина» - борг перед сім’єю, родом і т.д.

Завдання учасникам : дати оцінку по кожному пункту за 10-бальною шкалою

5.Руханка «Куховаримо»

Мета: зняття емоційного напруження, згуртування групи, зняття м’язового напруження.

Хід виконання: учасники стають колом, яке являє собою уявну каструлю. Тренер називає, яку саме страву будуть разом уявно готувати (борщ, салат, компот тощо). Після цього кожен учасник сам придумує та називає, яким саме інгредієнтом він буде (сіль, цукор, вода, певний овоч чи фрукт, м'ясо тощо).Тренер промовляє: «Зараз ми будем готувати (наприклад, борщ)». Після цього він називає у довільній послідовності, які саме складові майбутньої уявної страви буде покладено у каструлю. Той, кого назвали, має стрибнути у центр та взяти за руки всіх тих, хто вже сидить у колі. Гра продовжується доти, поки всі відповідні «інгредієнти» не будуть у «каструлі».

6.Техніка «Привіт. Я провина»

Мета: створення алгоритму проживання провини.

Хід роботи:учасники отримують квадрат 3 на 3. Заповнюють відповідно до запитань в кожному квадраті. (Див додаток Б.8.).

7.Вправа «Приймаю відповідальність»

Мета: актуалізувати почуття відповідальності в учасників групи.

Хід виконання: *Етап 1*. Мозковий штурм. Питання: Що зміниться, якщо почуття провини стане меньше? Що зміниться у вашому житті, якщо почуття провини стане більше? *Етап 2*. Група працює в парах. Учасники по черзі говорять про те, що вони усвідомлюють, відчувають, хочуть і т. П. Кожна фраза закінчується словами «я беру відповідальність на себе».*Приклади:* «Я усвідомлюю, що я зараз роблю ... (щось) і я беру на себе відповідальність за це»; «Я зараз відчуваю ... (щось) і я беру на себе відповідальність за це»; «Я зараз хочу (попросити допомоги) і я беру відповідальність на себе за це».

Запитання учасникам: Що ви відчуваєте, вимовляючи ці фрази? Постарайтеся усвідомити якомога більше переживань, що відбуваються з вами, коли говорить партнер. Відстежите свої реакції на те, що говорить співрозмовник.

Обговорення. Нести відповідальність часто заважають страх покарання, приниження, побоювання, що тебе не зрозуміють і не пробачать.

8.Групова робота за методом «енкаунтер»

Мета: розвиток в учасників емпатійного слухання, розвиток уміння визначати та фокусуватися на емоціях «тут і зараз»

Хід роботи: Учасникики в невимушеній розмові обговорюють ті почуття, які виникають у них на даний момент, по відношенні до себе, до інших, а також вчаться приймати емоції інших.

9.Рефлексія «Баланс»

Мета: зворотній зв'язок, відслідковування емоційного стану учасників протягом курсу занять.

Хід виконання: кожен з учасників визначає свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, 1 найгірше, 10 – найкраще. Крім того пропонується на кожному занятті відмічати емоцію, яка найбільше супроводжувала(Див додаток Б.3.).

ЗАНЯТТЯ 12

Від незадоволення до ярості один крок

Мета: знайомство з методами контролю гніву ; гнів – це лише верхня частина айсберга, а що ми не помічаємо; самоаналіз емоцій.

Завдання: відслідкувати наскільки часто учасники відчувають емоцію гніву; відреагувати внутрішні .

Ключові поняття: провина, відповідальність.

План заняття:

1. Привітання учасників .
2. Вправа «Вимірювач настрою».
3. Перегляд презентації «Від незадоволення до ярості один крок»
4. Техніка «Шкала агресії»
5. Руханка «Вулкан»
6. Техніка «Система оповіщення»
7. Техніка «Дерево гніву»
8. Групова робота за методом «енкаунтер».
9. Рефлексія «Баланс».

Хід заняття

1.Привітання учасників

2.Вправа «Вимірювач настрою»

Мета: виявлення енергетичного потенціалу учасників, рівня пізнавальної активності, експрес-діагностика емоційного стану; розвиток уміння відкрито говорити про свої почуття.

Хід роботи:Учасникам пропонується розмістити фішку (або фігурку) на плакаті, який заздалегідь роздрукований. За бажанням розповісти, чому саме даний сектор був вибраний.

Інформація для тренера: форма обговорення повинна бути м'якою, ненав'язливою. Бажано задати наступні запитання: «Що вам було важко?», «Від чого залежить Ваш емоційний стан?», «Який емоційний стан ви спостерігаєте на даний момент?». Особливу увагу треба приділити тим учасникам, які потребують емоційної підтримки, прийняття. По відношенні до них тренеру слід використовувати підтримуючий стиль, не бажано вимагати швидкої відповіді.

3.Перегляд презентації «Від незадоволення до ярості один крок»

Обладнання: мультимедійна установа, ноутбук.

4.Техніка «Шкала агресії».

Мета: виявити рівень гніву учасників

Хід виконання: Дати оцінку своєму гніву (рівню) за шкалою (Див. додаток Б.9.). Обговорення: Дати оцінку своєму емоційному стану, з чим це пов'язане.

5.Руханка «Вулкан»

Мета: зняття емоційного напруження, згуртування групи, зняття м'язового напруження.

Хід виконання: Учасникистають у трійки. 1 учасник лава, інші 2 – кратер вулкану. Перший учасник присідає, інші двоє утворюють кратер вулкану (або просто вулкан). По команді тренера – лава вивергається на зовні. Учасник, який в ролі лави може пострибати, піднімати руки догори та ін.

6.Техніка «Система сповіщення»

Мета: вчитися розпізнавати первинні сигнали гніву.

Хід виконання: записати як саме індивідуальна робота, учасники дають відповіді як саме вони можуть розпізнати ту чи іншу емоцію, яка призводить до ярості.

Обговорення: Якщо система сповіщення спрацювала, то на якому етапі найкраще її «вимкнути»?

7.Техніка «Дерево гніву»

Мета: виявити незадоволені потреби учасників, з використанням авторської методики «Послання дерев».

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам взяти одну картку з зображенням дерева (всліпу) і описати асоціації, чого саме не вистачає цьому дереву? *Обговорення*: З допомогою стандартних запитань , провести паралель чого саме не вистачає у реальному житті учасникам, тото виявити ті потреби, які є незадоволеними.

8.Групова робота за методом «енкаунтер».

Мета: розвиток в учасників емпатійного слухання, розвиток уміння визначати та фокусуватися на емоціях «тут і зараз»

Хід роботи: Учасникики в невимушеній розмові обговорюють ті почуття, які виникають у них на даний момент, по відношенні до себе, до інших, а також вчаться приймати емоції інших.

9.**Рефлексія «Баланс»**

Мета: зворотній зв'язок, відслідковування емоційного стану учасників протягом курсу занять.

Кожен з учасників визначає свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, 1 найгірше, 10 – найкраще. Крім того пропонується на кожному занятті відмічати емоцію, яка найбільше супроводжувала учасника(Див додаток Б.3.).

ЗАНЯТТЯ 13

Розумію, приймаю емоції інших людей

Мета: посилення групової взаємодії, передача інтенсивних мотивуючих емоцій один одному; розвиток уміння приймати емоції іншої людини, та

безпосереднє прийняття людини такою, як вона є; розвиток навичок встановлювати та підтримувати взаємовідносини, які дають задоволення.

Завдання: практичні вправи на розвиток уміння приймати емоції іншого .

Ключові поняття: безпосереднє прийняття.

План заняття:

1. Привітання учасників .
2. Вправа «Вимірювач настрою».
3. Вправа «Камінь і перо»
4. Перегляд презентації «Розумію, приймаю емоції інших людей»
5. Руханка «Присідання»
6. Техніка «Відчуваю»
7. Техніка «Активне слухання»
8. Групова робота за методом «енкаунтер».
9. Рефлексія «Баланс».

Хід заняття

1.Привітання учасників

2.Вправа «Вимірювач настрою»

Мета: виявлення енергетичного потенціалу учасників, рівня пізнавальної активності, експрес-діагностика емоційного стану; розвиток уміння відкрито говорити про свої почуття.

Хід роботи:Учасникам пропонується розмістити фішку (або фігурку) на плакаті, який заздалегідь роздрукований. За бажанням розповісти, чому саме даний сектор був вибраний.

Інформація для тренера: форма обговорення повинна бути м’якою, ненав’язливою. Бажано задати наступні запитання: «Що вам було важко?», «Від чого залежить Ваш емоційний стан?», «Який емоційний стан ви спостерігаєте на даний момент?». Особливу увагу треба приділити тим учасникам, які потребують емоційної підтримки, прийняття. По відношенні до них тренеру слід використовувати підтримуючий стиль, не бажано вимагати швидкої відповіді.

3.Вправа "Камінь і перо"

Мета: дати нагоду усвідомити труднощі процесу спілкування; показати, що кожен учасник має свої переваги і вади.

Матеріали: камінь, перо.

Хід проведення: Учасники стоять у колі. У тренера в одній руці камінь, в іншій – перо.*Тренер*: у нашому спілкуванні один з одним багато важкого і неприємного, але звичайно ж є моменти, коли нам легко і радісно. (Демонстрація символів). Я пропоную взяти по черзі ці символи і розповісти, коли ж вам буває важко у спілкуванні, а коли легко і приємно. Усі учасники по черзі виконують завдання.

4.Перегляд презентації «Розумію.Приймаю емоції інших людей»

Обладнання: мультимедійна установа, ноутбук.

Інформація: Ефективна комунікація складається з наступних моментів

Я усвідомлюю те що відчувають інші	Я розпізнаю те, що відчувають інші	Я приймаю те, що відчувають інші
• Ефективний розвиток навичок спілкування	• Ефективніші та результативніші стосунки	• Наповнююся ресурсом

Емпатія - це своєрідний міст, який допомагає нам розуміти емоції іншої людини. Завдяки емпатії ми відчуваємо підтримку і можемо надавати її іншим. Проте надмірне занурення в почуття іншої людини може бути небезпечним і сигналізувати про те, що ми самі маємо багато переживань, з якими так і не розібралися.

Навіщо потрібна емпатія: щоб комунікувати зі світом, постійно оновлювати інформацію про те, що відбувається, і розуміти, коли треба надати допомогу. Якби ми не відчували емпатії, кожен робив би що хотів – у нас не працювали б жодні соціальні норми чи правила.

5.Руханка «Присідання»

Мета: зняття емоційного напруження, згуртування групи, зняття м’язового напруження.

Хід виконання: Учасникивзявшись за руки присідають разом, потім обійнявшись. Можна ускладнити та обійнятися через одного, двох учасників.

6.Техніка «Відчуваю»

Мета: вчитися розпізнавати емоції інших.

Хід виконання: За бажанням працюють на групу 2 учасника. Один учасник сидить на стільці, інший – стоїть за спиною. Група задає відкриті запитання. Завдання учасника, який стоїть за спиною – відслідкувати тілесні реакції опонента, тобто навчитися зчитувати емоції інших за рахунок тіла та голосу. Вправу можна повторити в кілька підходів, або ж відпрацювати в трійках. Аналіз**:** Учасник, який повинен відчути тілесні імпульси промовляє «Мені здається ти відчув у момент запитання….»

7.Техніка «Активне слухання»

Мета: розвиток ефективної комунікації, розвиток безпосереднього прийняття іншого.

Хід виконання: робота в парах. Кожна пара отримує список ситуацій, які потрібно пропрацювати. 1 учасник – озвучує емоції, а інший – віддзеркалює цю фразу з допомогою прийомів активного слухання, створюючи ситуацію прийняття.

Наприклад: - Я злюсь, коли мама заходить до моєї кімнати без стуку

-я приймаю твою злість, коли мама заходить без стуку в твою кімнату

8.Групова робота за методом «енкаунтер».

Мета: розвиток в учасників емпатійного слухання, розвиток уміння визначати та фокусуватися на емоціях «тут і зараз»

Хід роботи: Учасникики в невимушеній розмові обговорюють ті почуття, які виникають у них на даний момент, по відношенні до себе, до інших, а також вчаться приймати емоції інших.

9.Рефлексія «Баланс»

Мета: зворотній зв’язок, відслідковування емоційного стану учасників протягом курсу занять.

Хід роботи: Кожен з учасників визначає свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, 1 найгірше, 10 – найкраще. Крім того пропонується на кожному занятті відмічати емоцію, яка найбільше супроводжувала учасника(Додаток Б.3.).

ЗАНЯТТЯ 14

Контрольна діагностика. Рефлексія.

Мета: контрольна діагностика рівня емоційного інтелекту за методиками: 1.Методика Н. Холла. 2. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІН» (Д.В.Люсіна). 3.Експрес EQ-тест (Д.Дубравіна); підведення підсумків; рефлексія.

Завдання:провести контрольну діагностику, провести рефлексію з учасниками щодо курсурозвитку емоційного інтелекту.

Ключові поняття: безпосереднє прийняття.

План заняття:

10. Привітання учасників .
11. Вправа «Вимірювач настрою».
12. Контрольна діагностика рівня емоційного інтелекту
13. Руханка «Колобок»
14. Вправа «Подарунок»
15. Техніка «Послання»
16. Рефлексія курсу. Вручення сертифікатів учасникам.

Хід заняття

1. Привітання учасників

2. Вправа «Вимірювач настрою»

Мета: виявлення енергетичного потенціалу учасників, рівня пізнавальної активності, експрес-діагностика емоційного стану; розвиток уміння відкрито говорити про свої почуття.

Хід роботи:Учасникам пропонується розмістити фішку (або фігурку) на плакаті, який заздалегідь роздрукований. За бажанням розповісти, чому саме даний сектор був вибраний.

Інформація для тренера: форма обговорення повинна бути м'якою, ненав'язливою. Бажано задати наступні запитання: «Що вам було важко?», «Від чого залежить Ваш емоційний стан?», «Який емоційний стан ви спостерігаєте на даний момент?». Особливу увагу треба приділити тим учасникам, які потребують емоційної підтримки, прийняття. По відношенні до них тренеру слід використовувати підтримуючий стиль, не бажано вимагати швидкої відповіді.

3. Контрольна діагностика рівня емоційного інтелекту учасників.

4. Руханка «Колобок»

Мета: зняття емоційного напруження, згуртування групи, зняття м'язового напруження.

Обладнання: м'яч

Хід виконання: Учасникивзявшись за руки повинні прокотити м'яч по колу поки не дійде до першого учасника.

5. Вправа «Подарунок»

Мета: створення атмосфери довіри, розвиток творчого потенціалу учасників.

Хід виконання: Учасникам пропонується виготовити подарунок для себе з підручних матеріалів. Це може бути магніт, або інший аксесуар, який міститиме слово EQ.

6. Техніка «Послання»

Мета: підвищення мотивації

Хід виконання: Учасникам пропонується взяти книгу та відкрити її на певній сторінці . Наприклад : 56 сторінка, 3 абзац, 3-4 речення. З поданих речень виписати ті слова, які найбільш емоційно їх зачіпають та написати собі мотиваціне послання на місяць.

7. Рефлексія. Вручення сертифікатів учасникам.

Мета: зворотній зв'язок, відслідковування емоційного стану учасників протягом курсу занять.

Групове обговорення: Що найбільше запам'яталося на заняттях? Що вдавалося важко? Що побажаєте іншим учасникам?

6.РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГОІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ – ШЛЯХ ДО УСПІХУ»

Апробацію програми проведено з січня 2019 по травень 2020 н.р. у Криворізькій загальноосвітній школі І-ІІІ ст. №90, Дніпропетровської області та у вересні – листопаді 2020р. у Криворізькій загальноосвітній школі І-ІІІ ст. №19, Дніпропетровської області.

Дослідження проводилося в загальноосвітній школі №19 міста Кривого Рогу серед здобувачів освіти 8-10 класу (13-16 років) протягом вересня-листопада 2020р. У дослідженні взяли участь 30 підлітків віком 13-16 років, що дозволило визначити особливості виявлення EQ. *Критеріями розвитку емоційного інтелекту* стали наступні: усвідомлення своїх почуттів та емоцій; управління своїми почуттями та емоціями; усвідомлення почуттів та емоцій інших людей

Для виявлення рівня розвитку емоційного інтелекту було обрано *комплекс діагностичних методик*: 1.Методика Н. Холла; 2. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІН»(Д.В.Люсіна); 3.Експрес EQ-тест «Школа EQ» Д.Дубравіна.

Методика Н.Холла запропонована для виявлення здатності розуміти відносини особистості, що репрезентується в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень (Див. додаток А.1.).

В основу опитувальника «ЕМІН» Д.В.Люсіна (Див. додаток А.2) покладене трактування EQ як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними. Як стверджує автор методики, пропонована модель відрізняється від інших тим, що в її конструкції немає особистісних характеристик, які представляють собою кореляти здатності до управління і розуміння емоціями. Автор допускає введення тільки ті особистісні характеристики, які хоч якимось чином можуть впливати на особливості емоційного інтелекту окремого індивіда.

Перевагою «Експрес EQ – тесту» «Школа EQ» Д.Дубравіна є те, що він досить швидко аналізується та простий у обробці. Складається всього з 20 запитань, на які пропонуються відповіді «так» або «ні» (Див. Додаток Б.3).

Таким чином, на основі даних методик було досліджено:рівень розвитку емоційного інтелекту учнів-підлітків;рівень розвитку міжособистісного та внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту;виявлення здібностей розуміти та керувати власним емоційним станом; рівень розвитку емпатії та мотивації.

На основі дослідження за вищезазначеними методиками було виявлено рівні показників емоційного інтелекту підлітків . Розглянемо та співставимо результати, отримані за використаними у дослідженні методиками.

Отримані результати розглянемо детально за кожним параметром на прикладі методики Н.Холла. Результати дослідження первинної діагностики рівня розвитку емоційного інтелекту за вищевказаними параметрами в підлітків за трьома методиками подано в таблиці 6.1.

Таблиця 6.1.

Узагальнені результати дослідження за методикою Н.Холла

Параметр дослідження	Рівень	Результати	
Емоційна обізнаність	Високий	7	23%
	Середній	15	50%
	Низький	8	27%
Управління власними емоціями	Високий	6	20%
	Середній	14	47%
	Низький	10	33%
Самомотивація	Високий	11	37%
	Середній	13	43%
	Низький	6	20%
Емпатія	Високий	7	23%
	Середній	15	50%
	Низький	8	27%
Розпізнавання емоцій інших людей	Високий	5	17%
	Середній	16	53%
	Низький	9	30%

Аналізуючи отримані дані, можна говорити про наступне. За параметром *емоційної обізнаності* було виявлено, що показники у 50% опитаних переважає середній рівень. Та 27% мають низький рівень за даним показником. Високий рівень спостерігається лише у 23%. За параметром *управління власними*

*емоціями*було виявлено, що у вибірковій сукупності переважає середній рівень, а саме 47%. 33% опитаних мають низький рівень за даним параметром, і лише 20% - високий. За параметром *самомотивації* було виявлено, що у вибірковій сукупності переважає середній 43%. Кількість учнів з високим рівнем самомотивації 37% , а з низьким зменшується до 20%. За показником *емпатії* переважає середній рівень, але слід відмітити те, що високий рівень 23% проти 27% з низьким рівнем. За показником *розпізнавання емоцій інших людей*було виявлено, що у вибірці середній рівень, а саме 53%. Але кількість учнів з низьким рівнем збільшується, а саме 30% проти 17%.

Отже, можна говорити, за всіма параметрами розвитку емоційного інтелекту переважає середній рівень, але кількість учнів з низьким рівнем значно перевищує кількість учнів з високим рівнем показників. Тому всі параметри потребують розвитку.

Отримані результати за методикою Д.Люсінау відсотковому співвідношенні узагальнимо в таблиці 6.2.

Таблиця 6.2.

Результати дослідження за методикою «ЕМІН» Д.В.Люсіна у відсотковомуспіввідношенні.

Параметр дослідження	Рівень	К-ть	
Міжособистісний EQ	Високий	4	13%
	Середній	11	37%
	Низький	15	50%
Внутрішньо-особистісний EQ	Високий	4	13%
	Середній	14	47%
	Низький	12	40%
Загальний рівень	Високий	4	13%
	Середній	8	27%
	Низький	18	60%

Аналізуючи отримані дані, можна говорити про наступне. За параметром *міжособистісний емоційний інтелект*переважає низький рівень – 50%.За

параметром *внутрішньо-особистісний емоційний інтелект*(розуміння своїх емоціями та контроль експресії) було виявлено, що переважає середній рівень емоційного інтелекту, а саме 47%.

Результати дослідження за методикою «Експрес EQ-тест» Д.Дубравіна у відсотковому співвідношенні подано в таблиці 6.3.

Таблиця 6.3

Результати дослідження емоційного інтелекту за методикою Д.Дубравіна

Рівень	К-ть	
Високий	4	14%
Середній	16	53%
Низький	10	33%

Виходячи з вищесказаного розглянемо та співставимо загальний показник емоційного інтелекту за трьома методиками,вивівши таблицю 6.4

Таблиця 6.4.

Результати дослідження емоційного інтелекту за трьома методиками

Рівень	К-ть	
Високий	2	7%
Середній	16	53%
Низький	12	40%

Отже, узагальнивши отримані результати можна зробити висновок, що розвиток емоційного інтелекту потребує цілеспрямованого впливу, оскільки 40% учнів мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту.

Під час контрольної діагностики отримали наступні результати, які співставили з результатами первинної діагностики, за трьома методиками, результати яких узагальнилив таблицях 6.5., 6.6. та 6.7.

Таблиця 6.5.

Узагальнені результати дослідження за методикою Н.Холла на 2-х етапах дослідження

Параметр дослідження	Рівень	Діагностичний етап		Контрольний етап	
Емоційна обізнаність	Високий	7	23%	14	47%
	Середній	15	50%	14	47%
	Низький	8	27%	2	6%
Управління власними емоціями	Високий	6	20%	8	27%
	Середній	14	47%	15	50%
	Низький	10	33%	7	23%
Самомотивація	Високий	11	37%	13	43%
	Середній	13	43%	12	40%
	Низький	6	20%	5	17%
Емпатія	Високий	7	23%	10	33%
	Середній	15	50%	17	57%
	Низький	8	27%	3	10%
Розпізнавання емоцій інших людей	Високий	5	17%	15	50%
	Середній	16	53%	13	43%
	Низький	9	30%	2	7%

Аналізуючи отримані дані, можна говорити про наступне. За параметром *емоційної обізнаності* було виявлено, що показники у двох групах майже не змінилися (47% та 50%), переважає середній рівень. Але на контрольному етапі значно переважає високий рівень, а саме 47% проти 23%. А також у контрольній групі 27% мають низький рівень, проти 6% у експериментальній. За параметром *управління власними емоціями* було виявлено, показник в динаміці підвищився, а саме 27% високого рівня після контрольної діагностики проти 20% на початку експерименту.За параметром *самомотивації* було виявлено, що кількість учнів з високим рівнем самомотивації зростає: 43% проти 37% після контрольної діагностики, а з низьким зменшується з 20% до 17% За показником *емпатії* переважає середній рівень, але високий рівень збільшується в у групі після проведення контрольної діагностики 33% проти 23% . За показником *розпізнавання емоцій інших людей*було виявлено, що у високий рівень

підвищився, а саме з 17 % до 50%.Отже, можна говорити, що за всіма параметрами методики Н.Холла, показники EQпісля проведення розвиткової програми підвищилися.

Таблиця 6.6.

Результати дослідження за методикою «ЕМІН» Д.В.Люсіна у відсотковомуспіввідношенні.

Параметр дослідження	Рівень	Діагностичний етап		Контрольний етап	
Міжособистісний EQ	Високий	4	13%	10	33%
	Середній	11	37%	14	47%
	Низький	15	50%	5	23%
Внутрішньо-особистісний EQ	Високий	4	13%	13	43%
	Середній	14	47%	12	40%
	Низький	12	40%	5	17%
Загальний рівень	Високий	9	30%	6	13%
	Середній	17	57%	6	27%
	Низький	4	13%	18	60%

Аналізуючи отримані дані, можна говорити про наступне. За параметром *міжособистісний емоційний інтелект*(розуміння та управління чужими емоціями) було виявлено, що показники після проведення занять підвищилися, а саме кількість учнів із середнім рівнем зросла із 37% до 54%, а з високим із 13% до 33%, що говорить про позитивні результати впровадження нашої програми. За параметром *внутрішньо-особистісний емоційний інтелект*було виявлено, що після запровадження програми переважає середній рівень емоційного інтелекту - з 13 до 43%.Водночас кількість учнів з низьким рівнем внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту зменшується.

Таблиця 6.7.

Результати дослідження емоційного інтелекту за методикою Д.Дубравіна

Рівень	Діагностичний етап		Контрольний етап	
Високий	4	14%	14	47%
Середній	16	53%	13	43%
Низький	10	33%	3	10%

Як бачимо, після проведення контрольної діагностики збільшується кількість учнів з високим рівнем емоційного інтелекту, а саме з 14% до 47%, що свідчить про позитивні результати запровадженої програми.

Виходячи з вищесказаного розглянемо та співставимо загальний показник емоційного інтелекту під час двох етапів, вивівши таблицю 6.8та малюнок6.1.

Таблиця6.8

Результати дослідження емоційного інтелекту за трьома методиками

Рівень	Діагностичний етап		Контрольний етап	
Високий	2	7%	9	30%
Середній	16	53%	18	60%
Низький	12	40%	3	10%

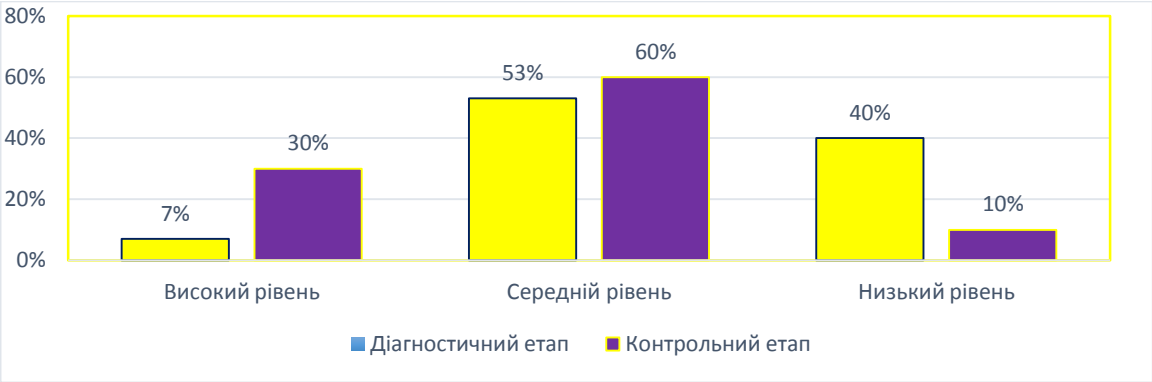


Рис. 6.1.**Результати дослідження емоційного інтелекту за трьома методиками**

Отже, проаналізувавши отримані дані можемо говорити про наступне: збільшується високий рівень емоційного інтелекту, а саме 30% після проведення занять,проти 7% під час діагностичного етапу. Також, несуттєво, але зростає середній рівень. Низький рівень емоційного інтелекту суттєво зменшився, а саме 10% після проведення циклу занять, проти 40% під час діагностичного етапу, що говорить про позитивні зміни впровадження даної програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева И. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологи. – 2007. - №5. – С. 57-66.
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интелект: исследование феномена // Вопросы психологи 2006. №3. С. 78-86
3. Бредбері Т., Грівз Д.Емоційний інтелект. Саме важливе. – АСТ Москва, 2008. – 187 с.
4. Власова О.І. Психологія соц. здібностей : структура, динаміка, чинники розвитку / О.І.Власова. – К. : ВПЦ "Київський Університет",2005. – 308 с.
5. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман ; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. – Х. : Віват, 2018. – 512с.
6. Давыдова Ю.В. ЭИ: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте : автореф. дисс. … канд. психол. Наук : спец. 19.00.01 / Ю.В.Давыдова. – М., 2011. – 22 с.
7. Дубравін Ден. Психологія емоцій: відчуття під контролем/ Ден Дубравін – К.: "Агенство"ІРІО", 2018. – 256 с.: іл. – (Академія Експертів Іцхака Пінтосевича)
8. Дубравін Ден. Управління гнівом / Ден Дубравін – К. : "Агенство "ІРІО", 2019. – 208 с., іл.
9. Журавлева М. О. Изучение эмоциаонального интеллекта практических психологов / М. О. Журавлева // Методологія досліджень та сучасні соціальні, економічні і психологічні проблеми розвитку суспільства: Збірник наукових праць. — Донецьк, 2011. — С. 168—174 с.
10. Калошин В.Ф.,Трокалюк О.Емоційний інтелект: сутність, необхідність, підхід до визначення // Управління школою. – 2007. - №33. – С. 2-17.
11. Кобринчук З.П.. Розвиток емоційного інтелекту підлітків // Психологічні науки "YoungScientist" №4 (56) April, 2018
12. Князева Т.С. Распознавание музыкальных эмоций и эмоциональный інтелект/ Т.С.Князева // Вопросы психологи,- 2014. - №1. – С. 80-87.

13. Кондрашова Л.В.Гармонізація інтелектуального та емоційногофакторів навчання у забезпеченні якісної освіти учнів/ Л.В.Кондрашова, - Кривий Ріг: КДПУ, 2008. – 274 ст.

14. Кульчицкая Е. Эмоциональное и интеллектуальное поведение. // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. - №1. – С. 1-4.

15. Наукові записки. – Випуск 121. – Серія: Педагогічні науки. Частина ІІ. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2013. – 332 с.

16. Немов Р.С.. Психологія: Підручник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів: В 3 кн. – 4-е вид. – М.: Гуманіт. Вид. центр ВЛАДОС, 2002. – Кн. 2: Психологія освіти. – 608с.

17. Орел Е. Особенности интеллекта профессиональных програмистов. // Вестник МУ. Серия психология. – 2007. - №2. – С. 70-80

18. Особистість як об’єкт психологічного впливу: Матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих учених/ Під ред.. З.М.Мірошник, О.А.Чаркіної. – Кривий Ріг: Вид-во Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «КНУ», 2016. – 164 с.

19. Панкратова А.А. Практичесский, социальный и эмоциональный виды интеллекта: сравнительный анализ / А.А.Панкратова // Вопросы психологи, - 2010. - №2. – С. 111-120.

20. Сергієнко О.А. Емоційний інтелект: модель, структура теста (MSCEITV 2.0.) / О.А.Сергієнко //Практична психологія та соціальна робота. – 2010. - №11. – С.11-29.

21. Токарева Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія/ Н.М.Токарева, А.В.Шамне, Н.М.Макаренко. – Кривий Ріг, ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2014 – 312 с.

22. Фельдман Баррет Ліза. Як народжуються емоції. – Харків, 2018 - 480 с. Перекладено за виданням Feldman Barrett L. How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain / Lisa Feldman Barrett. – Boston : Houghton Mifflin Harcourt, 2017. – 448 p.

23. Чернобай.І.В., Чаркіна О.А. Розвиток емоційного інтелекту як передумова формування особистості майбутнього// Особистість як об’єкт психологічного впливу.Матеріали IIВсеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих учених/Під ред..З.М.Мірошник, О.А.Чаркіної.- Кривий Ріг: Вид-во Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «КНУ», 2016. – 164 с.

24. Емоційний інтелект. Електронний ресурс. Вікіпедія [Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/].

25. Емоційний інтелект і професійний успіх. Електронний ресурс. [Режим доступу:http://ukrarticles.pp.ua/nauka/13198-yemocionalnyj-intellekt-i-professionalnyj-uspex.html]

26. Емоційний інтелект і уроки світової літератури. Електронний ресурс. [Режим доступу: http://uchni.com.ua/pars_docs/refs/22/21837/].

27. Емоційний інтелект і його розвиток. Електронний ресурс.INFOPORTAL.. [Режим доступу: http://www.infoportal.pp.ua/publ/ zdorov_96_ja/emocijnij_intelekt_i_jogo_rozvitok/8-1-0-1435"].

28. Емоційний інтелект. Секрети успішного і радісного життя. Електронний ресурс. [Режим доступу: http://white-clouds.ru/e-motsional-ny-j-intellekt-sekret-uspeshnoj-i-radostnoj-zhizni/]

29. Емоційний інтелект як критерій успішності та ефективного лідерства. Електронний ресурс. [Режим доступу: http://psixologiya.org/socialnaya.

30. Електронний ресурс http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/7753/Makarenko_Hostri_psykholohichni_reaktsiyi.pdf?sequence=1&isAllowed

31. https//psyweb.global/database/diagnostic/test-27/intro/ Тест Люсина

32. Емоційний інтелект лідера. Електронний ресурс [https://kniga.biz.ua/book-emotsiinii-intelekt-lidera-0025754.html]

33. Електронний ресурс для підрахунку статистичного критерію https://www.psychol-ok.ru/statistics/student/

34. Електронний ресурс http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/13269/1/Liasch.pdf

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ДОДАТОК А.1

МЕТОДИКА Н.ХОЛЛА НА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Шкали: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей

ПРИЗНАЧЕННЯ ТЕСТУ

Методика запропонована для виявлення здатності розуміти відносини особистості, що репрезентується в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить 5 шкал:

1. емоційна обізнаність;
2. управління своїми емоціями (швидше емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
3. самомотивація (швидше якраз довільне керування своїми емоціями, виключаючи пункт 14);
4. емпатія;
5. розпізнавання емоцій інших людей (скоріше вміння впливати на емоційний стан інших людей).

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ ТЕСТУ

Нижче вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру праворуч від кожного твердження, виходячи з оцінки ваших відповідей:

• Повністю не згоден (-3 бали).
• В основному не згоден (-2 бали).
• Частково не згоден (-1 бал).
• Частково згоден (+1 бал).

• В основному згоден (+2 бали).

• Повністю згоден (+3 бали).

ТЕСТ

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити в своєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, такі, як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюсь, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «гарної форми».

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки в спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

ОБРОБКА І ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТУ

Ключ до тесту

шкали Питання

Емоційна обізнаність 1, 2, 4, 17, 19, 25

Управління своїми емоціями 3, 7, 8, 10, 18, 30

Самомотивація 5, 6, 13, 14, 16, 22

Емпатія 9, 11, 20, 21, 23, 28

Розпізнавання емоцій інших людей 12, 15, 24, 26, 27, 29

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

• 14 і більше - високий;

• 8-13 - середній;

• 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

• 70 і більше - високий;

• 40-69 - середній;

• 39 і менше - низький.

ДОДАТОК А.2.

МЕТОДИКА «ЕМІН» Д.В.ЛЮСІНА НА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

ОПРОСНИК ЭМИН Д.В. ЛЮСИНА

Опросник ЭмИн состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четырёхбалльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые в свою очередь объединяются в четыре шкалы более общего порядка.

Структура опросника ЭмИн

Показатели	**МЭИ**: межличностный ЭИ	**ВЭИ**: внутриличностный ЭИ
ПЭ: понимание эмоций	**МП**: понимание чужих эмоций	**ВП:** понимание своїх эмоций
УЭ: управление эмоциями	**МУ**: управление чужими эмоциями	**ВУ**: управление своїми эмоциями **ВЭ**: контроль экспрессии

Описание основных шкал и субшкал опросника ЭмИн

Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.

Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями.

Субшкала МП (понимание чужих эмоций). Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

Субшкала МУ (управление чужими эмоциями). Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию. *Субшкала ВУ (управление своими эмоциями)*. Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

Субшкала ВЭ (контроль экспрессии). Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Для подсчёта баллов ответы испытуемых кодируются по схеме.

Утверждение с прямым ключом: «совсем не согласен» – 0; «скорее не согласен» – 1; «скорее согласен» – 2; «полностью согласен» – 3;

Утверждение с обратным ключом: «совсем не согласен» – 3; «скорее не согласен» – 2; «скорее согласен» – 1; «полностью согласен» – 0.

Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путём простого суммирования соответствующих субшкал: МЭИ = МП + МУ; ВЭИ = ВП + ВУ + ВЭ. Другой способ суммирования субшкал даёт ещё две шкалы – ПЭ и УЭ: ПЭ = МП + ВП; УЭ = МУ + ВУ + ВЭ.

Тест опросника ЭмИн

№	Утверждение	Суб шкала	Ключ
1	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть	МП	+
2	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения	МУ	-
3	Мне легко догадаться о чувствах человека по	МП	+

	выражению его лица		
4	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение	ВУ	+
5	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника	МУ	-
6	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю	ВЭ	-
7	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди	ВП	+
8	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться	ВП	-
9	Я умею улучшить настроение окружающих	МУ	+
10	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую	ВЭ	-
11	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов	МП	+
12	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки	ВУ	-
13	Я легко понимаю мимику и жесты других людей	МП	+
14	Когда я злюсь, я знаю, почему	ВП	+
15	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации	МУ	+
16	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком	ВЭ	-
17	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии	МУ	+
18	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим	ВП	-
19	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть	ВЭ	+
20	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние	МП	+
21	Я контролирую выражение чувств на своем лице	ВЭ	+
22	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство	ВП	-
23	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций	ВЭ	+
24	Если надо, я могу разозлить человека	МУ	+
25	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние	ВУ	+
26	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю	ВП	+
27	Если собеседник пытается скрыть свои	МП	+

	эмоции, я сразу чувствую это		
28	Я знаю, как успокоиться, если я разозлился	ВУ	+
29	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса	МП	+
30	Я не умею управлять эмоциями других людей	МУ	-
31	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда	ВП	-
32	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые	МП	+
33	Мне трудно справляться с плохим настроением	ВУ	-
34	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает	МП	+
35	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзям	ВП	-
36	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями	МУ	+
37	Я умею контролировать свои эмоции	ВУ	+
38	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поз дно	МП	-
39	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую	ВЭ	-
40	Если близкий человек плачет, я теряюсь	МУ	-
41	Мне бывает весело или грустно без всякой причины	ВП	-
42	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей	МП	-
43	Я не умею преодолевать страх	ВУ	-
44	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает	МУ	-
45	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить	ВП	-
46	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются	МП	-

Нормы

Приводимые ниже нормы выведены по 479 испытуемым. Принцип их построения: очень низкие

значения соответствуют 10% самых низких баллов, низкие значения попадают в диапазон от 11% до 30%, средние значения - от 31 до 70%, высокие значения - от 71 до 90%, очень высокие значения - от 91 до 100%.

Шкала	Очень низкое значение	Низкое значение	Среднее значение	Высокое значение	Очень высокое значение
МП	0-19	20-22	23-26	27-30	31 и выше
МУ	0-14	15-17	18-21	22-24	25 и выше
ВП	0-13	14-16	17-21	22-25	26 и выше
ВУ	0-9	10-12	13-15	16-17	18 и выше
ВЭ	0-6	7-9	10-12	13-15	16 и выше
МЭИ	0-34	35-39	40-46	47-52	53 и выше
ВЭИ	0-33	34-38	39-47	48-54	55 и выше
ПЭ	0-34	35-39	40-47	48-53	54 и выше
УЭ	0-33	34-39	40-47	48-53	54 и выше
ОЭИ	0-71	72-78	79-92	93-104	105 и выше

ДОДАТОКА.3

ЕКСПРЕС EQ-ТЕСТ “ШКОЛА EQ” Д.ДУБРАВІН

1. У основному ви перебуваєте у гарному настрої.
2. Найчастіше ви оптимістично дивитеся на події за вами.
3. Ви добре розбираєтеся в своїх почуттях, можете передбачити свою реакцію на ту чи іншу подію.
4. Ви вмієте швидко забувати погане, змінювати до нього своє ставлення.
5. Ви можете знайти спільну мову з абсолютно різними людьми.
6. Ви рідко приймаєте рішення на емоціях.
7. Ви добре відчуваєте настрій інших людей і можете як співпереживати, так і спів радіти їм.
8. Ви часто відчуваєте почуття подяки.
9. При необхідності можете піти на компроміс, не відчуваючи при цьому образи або гніву.
10. Ви добре усвідомлюєте і контролюєте свої емоції, але не пригнічуєте їх, а знаходите адекватні способи для їв вираження.
11. У конфліктних ситуаціях ви не переходите на особистості, вмієте відділяти свої відносини з людиною від проблемної ситуації.
12. Ви можете довго перебувати в ситуації невизначеності зберігаючи при цьому позитивний настрій і віру.
13. Ви можете розпізнати, коли людина вас обманює.
14. У вас не буває емоційного вигорання.
15. Вам не буває нудно. Ви постійно чимось захоплені і сповнені ідей.
16. Ви швидко відновлюєтеся після невдач, не знижуючи при цьому свою самооцінку.
17. Навколишні сприймають вас позитивно, підтримують з вами хороші відносини. Ви також сприймаєте оточуючих людей з позитивної точки зору.
18. Ви володієте почуттям гумору, і можете посміятися з себе.
19. При необхідності ви можете впливати на інших людей, викликаючи в них бажаний емоційний стан.

20. У вас образ або прихованої злості. Ви вмієте прощати і спокійно відпускати події і людей.

Визначте свій рівень EQ

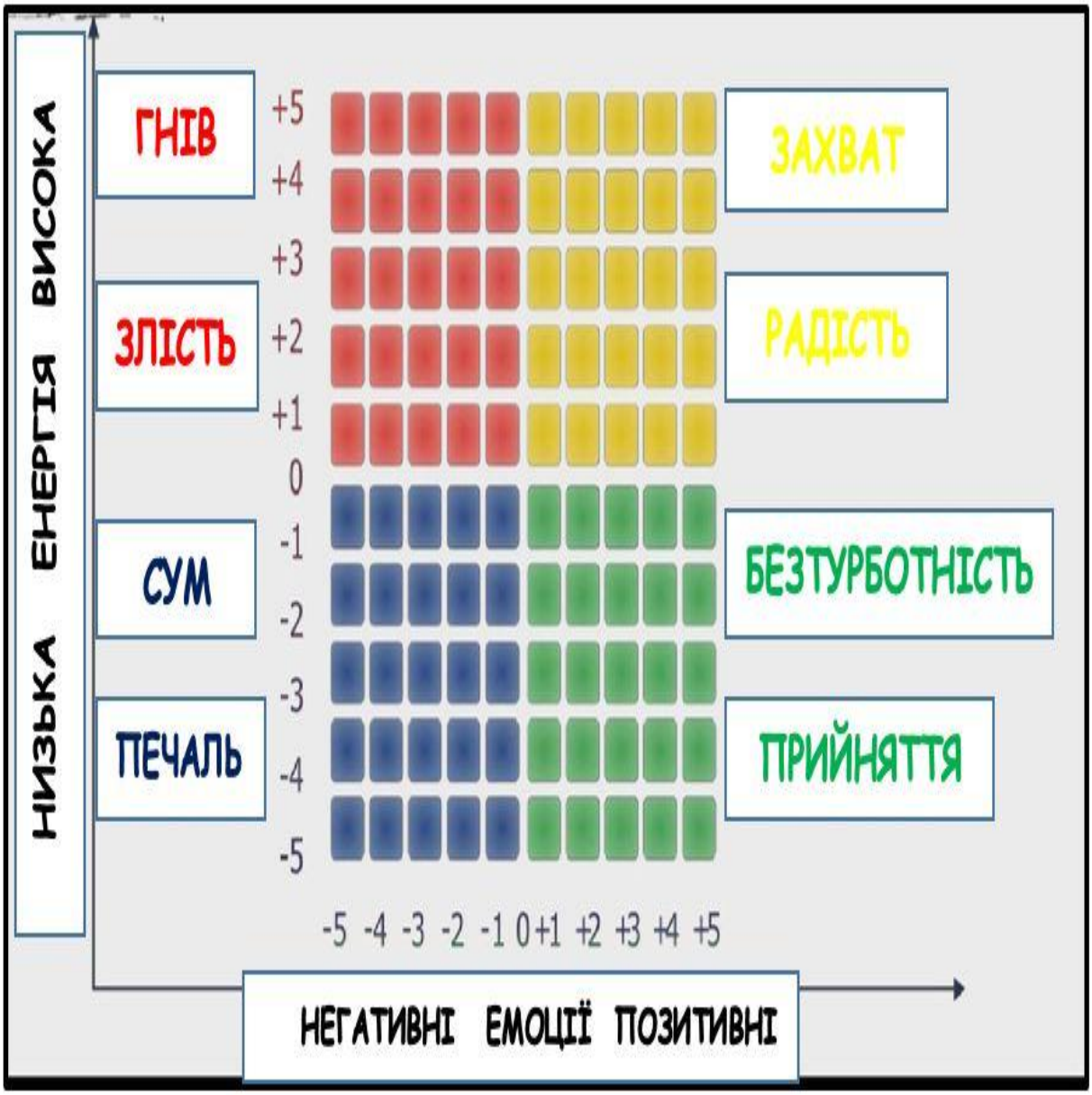
- Якщо ви поставили “так” до 12 разів – це низький рівень.
- Якщо ви поставили “так” від 12 до 17 разів – це середній рівень.
- Якщо ви поставили “так” від 17 до 20 – це високий рівень емоційного інтелекту.

ДОДАТОК Б.

ДИДАКТИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ЗАНЯТЬ

ДОДАТОК Б.1.

ВИМІРЮВАЧ НАСТРОЮ



ДОДАТОК Б.2

ТАБЛИЦЯ SVOT-АНАЛІЗУ

SVOT-аналіз – це метод стратегічного планування, який дозволяє оцінити сильні та слабкі сторони, а також можливості та загрози. Використовують даний вид аналізу зазвичай в бізнесі, але ми адаптували, та змогли ефективно застосувати в нашій роботі.

Основне завдання SVOT-аналізу полягає в розробці стратегії розвитку, залученням сильних сторін та подолання бар'єрів розвитку. У нашому випадку ми розробили стратегію розвитку EQ.

SVOT-матриця

СИЛЬНІ СТОРОНИ Які характеристики моєї особистості допоможуть мені розвивати рівень емоційного інтелекту? Які внутрішні характеристики можуть полегшитити мені розвиток емоційного інтелекту?	**СЛАБКІ СТОРОНИ** Внутрішні характеристики, які ускладнюють розвиток емоційного інтелекту? Області моєї діяльності, де емоції допомагають мені розвиватися?
МОЖЛИВОСТІ Які можливості особистісного зросту я отримаю, розвиваючи емоційний інтелект?	**ЗАГРОЗИ** Які негативні зовнішні фактори можуть послабити рівень розвитку емоційного інтелекту?

SVOT-матриця

СИЛЬНІ СТОРОНИ	СЛАБКІ СТОРОНИ
МОЖЛИВОСТІ	ЗАГРОЗИ

Важливо:

_____

_____

Очікую від курсу:

_____

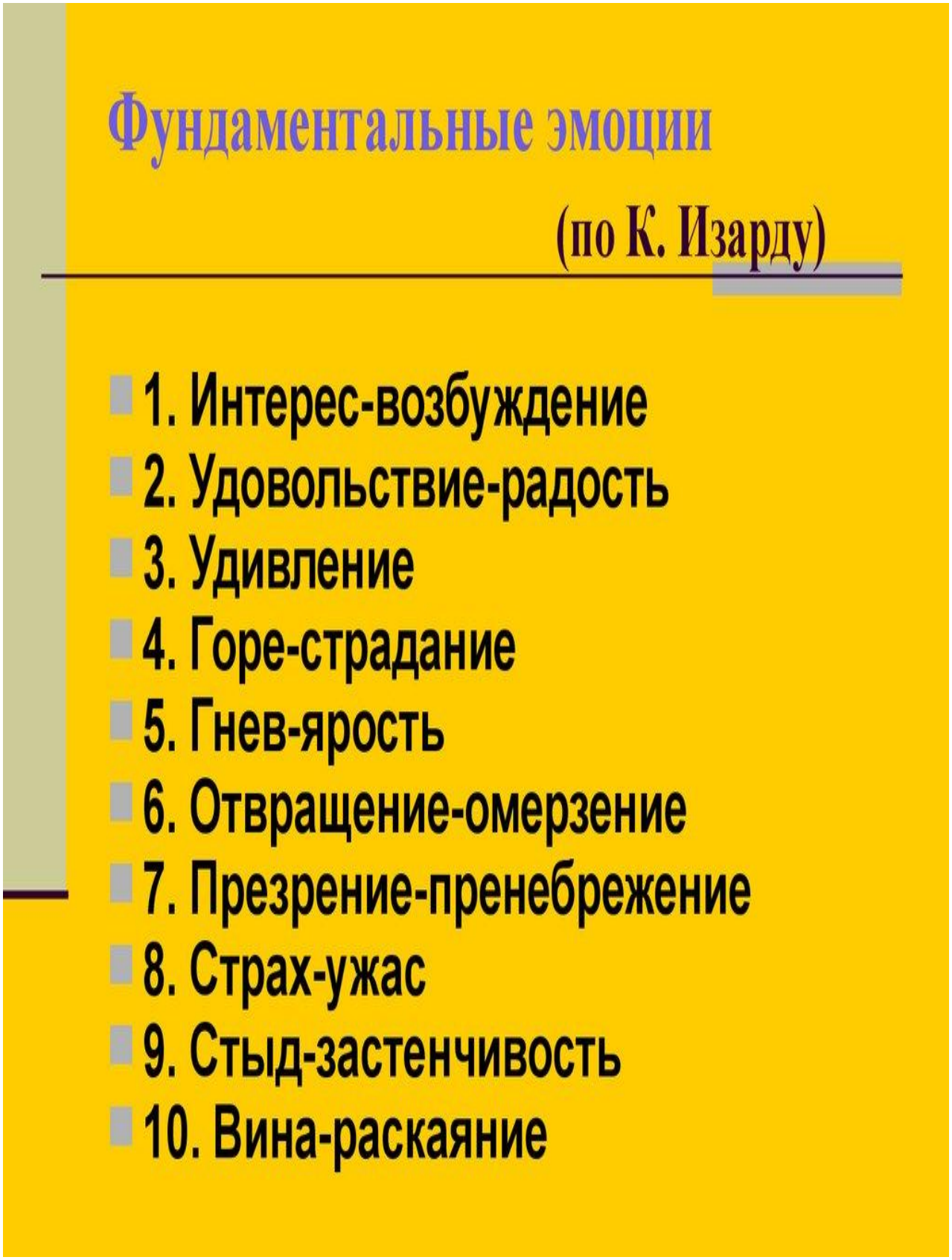
_____

ДОДАТОК Б.3.

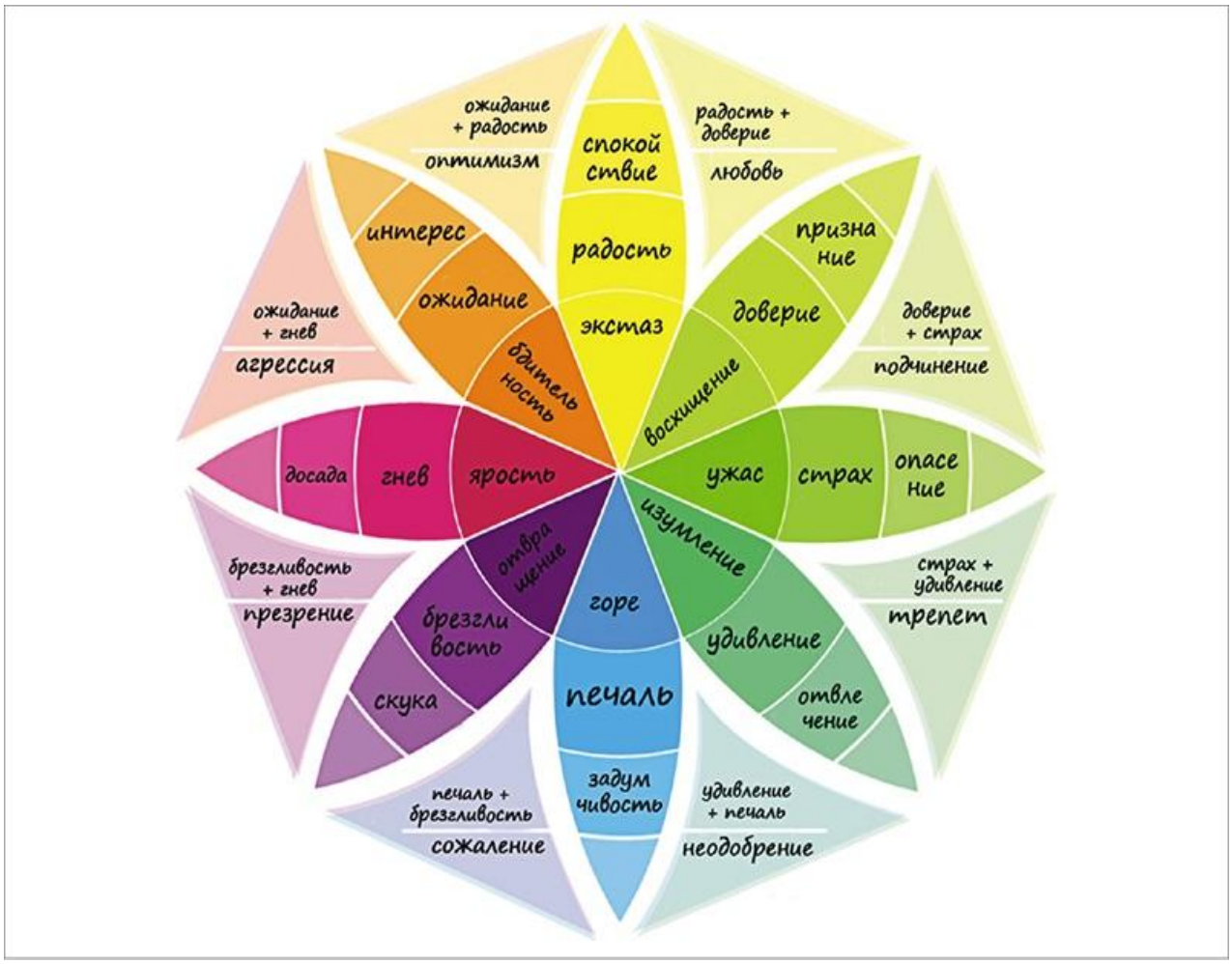
СПЕКТРИ ЕМОЦІЙ

7 БАЗОВИХ ЕМОЦІЙ (П.ЕКМАН)

БАЗОВІ ЕМОЦІЇ ПО К.ІЗАРДУ



КОЛЕСО ЕМОЦІЙ Р.ПЛУТЧИКА



МОЇ ЕМОЦІЇ

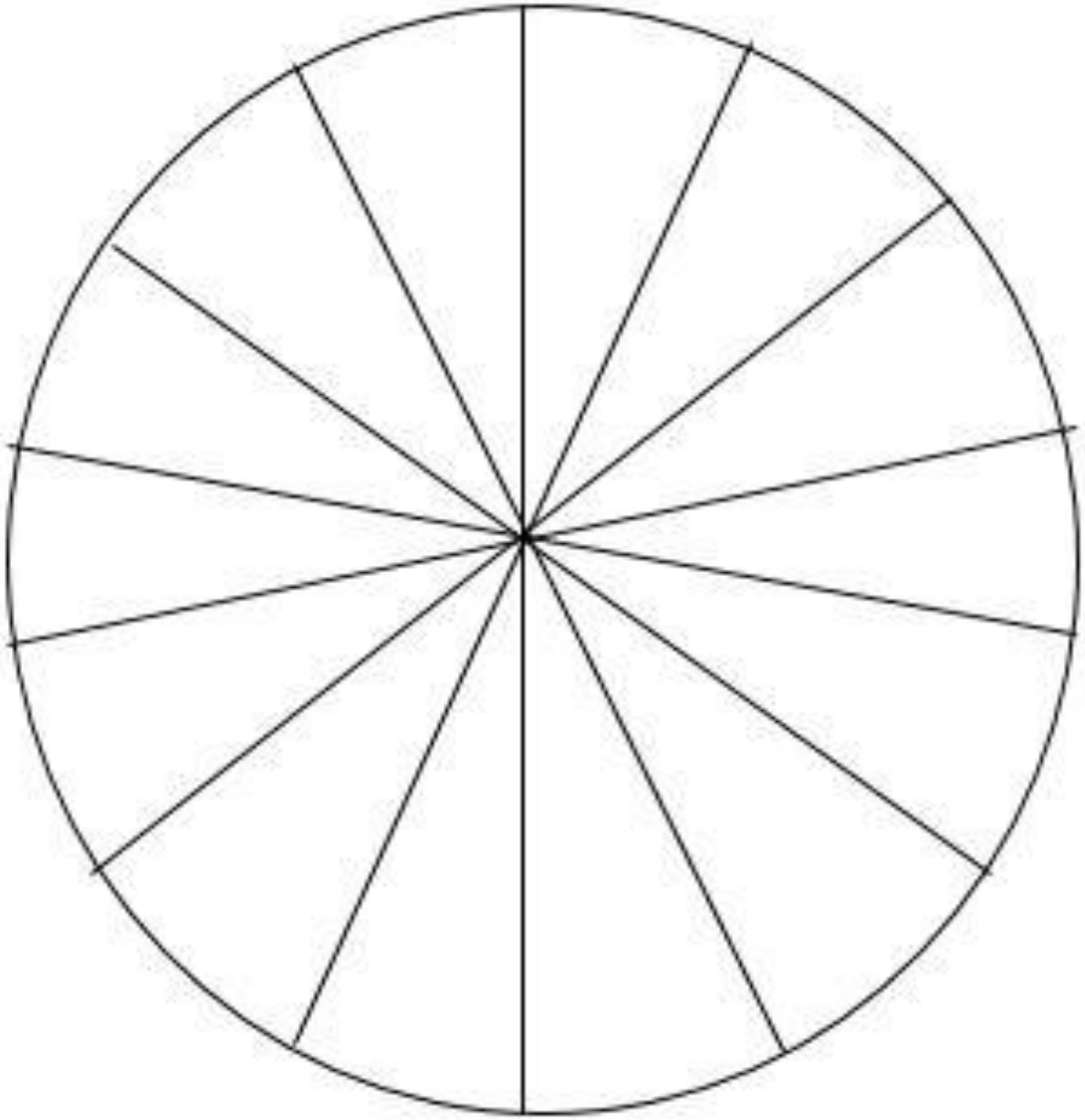
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										

ДОДАТОК Б.4.

БАЛАНС

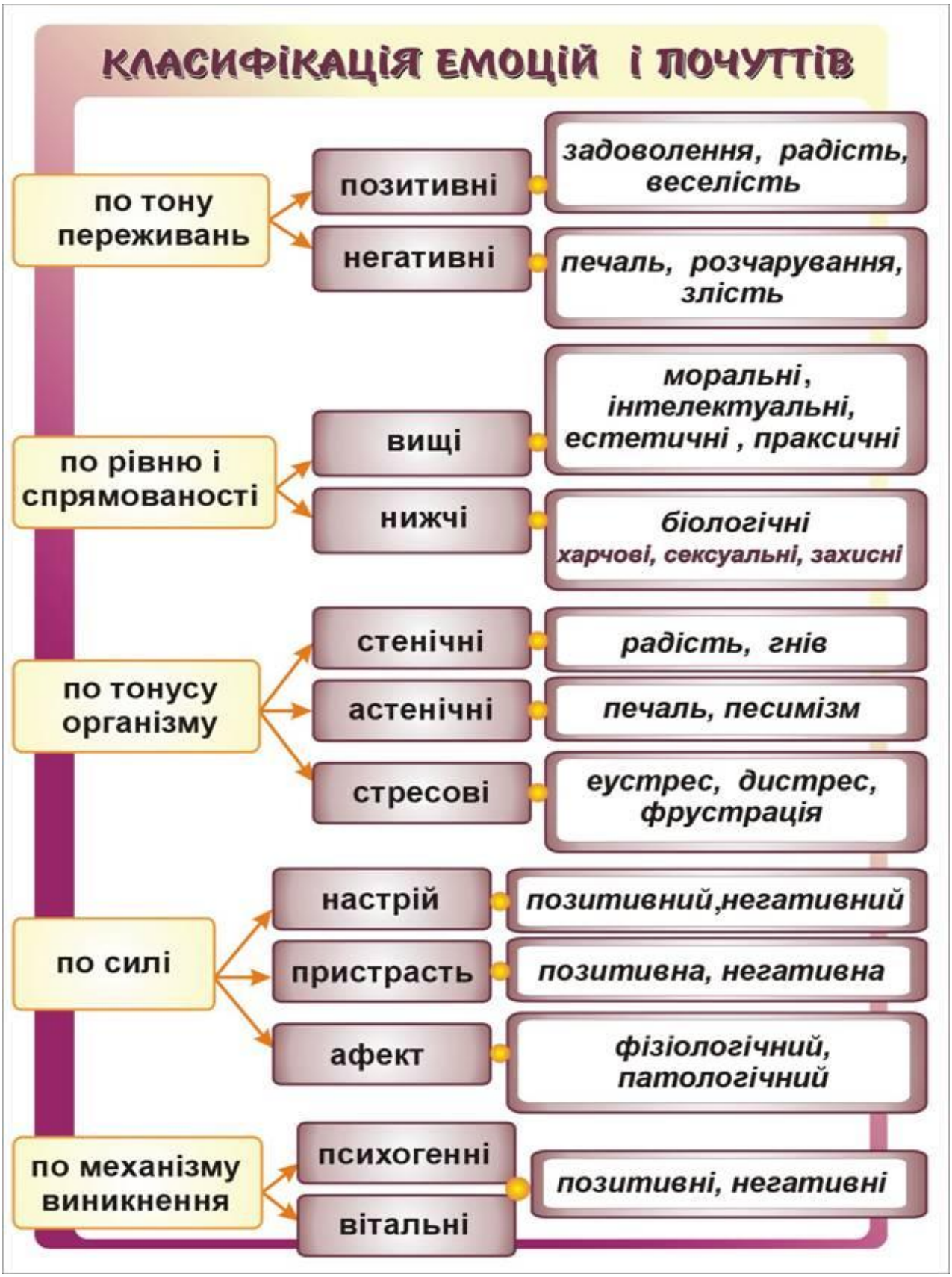
Мета: відслідковування та аналіз власного емоційного стану, концентрація на власному емоційному стані.

Хід виконання: учасники кожного дня в кінці заняття прописують ту емоцію, яку найчастіше фіксували на занятті, та розфарбовують одну з частин сектора.



ДОДАТОК Б.5.

КЛАСИФІКАЦІЯ ЕМОЦІЙ



ДОДАТОК Б.6.

ІНТЕЛЕКТ-КАРТА «ІНСТИНКТИ. ЕМОЦІЇ. СТАНИ»

Тексти до вправи:

Інстинкти.

Інстинкти моделі поведінки, що формуються під впливом зовнішнього середовища, що виникають на базі пам'яті, емоцій і відчуттів. Спочатку, від народження, в нас закладена система рефлексів - здатність реагувати на зовнішні та внутрішні подразники. Частина рефлексів веде до якихось дій. Інші рефлекси не ведуть безпосередньо до дій, а викликають появу емоцій або відчуттів. В результаті наших рефлекторних дій або за рахунок дій, наприклад батьків, змінюється наш стан, відповідно змінюються емоції і відчуття. Виникають і зникають неприємні і приємні емоції і відчуття. Наша пам'ять постійно запам'ятовує, які дії привели до жодних результатів з точки зору зміни наших відчуттів. Через деякий час у нас формуються стереотипи щодо того, як треба поводитися в тій чи іншій ситуації. Власне, ці сформувалися моделі поведінки ми і називаємо інстинктами.

Їх мета автоматизація всіх процесів, які допомагають організму вижити. Американський психолог Вільям Мак-Дугалл розробив класифікацію інстинктів: 1. Втеча; 2. Відраза; 3. Допитливість; 4. Агресивність; 5. Самоприниження; 6. Самоствердження; 7.

Батьківський інстинкт; 8. Харчовий інстинкт; 9. Стадний інстинкт.

Як видно з цього списку, в інстинктах проглядається фундамент для емоцій і почуттів. Які з'являються в процесі еволюції у організмів з більш розвиненою і складною нервовою системою.

Емоції.

Емоціі, стверджував Чарльз Дарвін, виникли в процесі еволюції як засіб, за допомогою якого живі істоти встановлюють значимість тих чи інших умов для задоволення своїх потреб. Емоції, це інстинкти, більш високого порядку.

Емоції - складний психічний процес, який включає в себе три основних компоненти.

Фізіологічний - являє зміни фізіологічних систем, що виникають при емоціях Психологічний - власне переживання (радість, горе, страх і ін.).

Завдяки вчасно виниклої емоції організм має можливість надзвичайно вигідно пристосуватися до навколишніх умов.

7 базових емоцій за Полом Екманом:

8. Інтерес породжує, мотивує, підживлює і підсилює бажання вивчати навколишній світ, активність і пошук задоволення.

9. Радість пов'язана з прийняттям і поглинанням їжі і води, з задоволенням потягів (в тому числі і сексуальних), це реакція на отримання задоволення.

10. Печаль - реакція на втрату об'єкта, що приносить задоволення.

11. Злість (гнів) - то, що допомагало усунення і руйнування перешкод на шляху отримання задоволення (задоволення).

12. Страх - реакція захисту, тікання або попередження болю або загрози.

13. Відраза - реакція відторгнення.

14. Подив - негайна реакція на контакт з чимось незнайомим, незвичним.

Класифікації емоцій – 1. За тоном переживань (негативні, позитивні), за тонусом організму (стенічні, астенічні, стресові), за рівнем спрямування (вищі, нижчі).

Функції емоцій : сигнальна, регуляторна, експресивна, комунікативна.

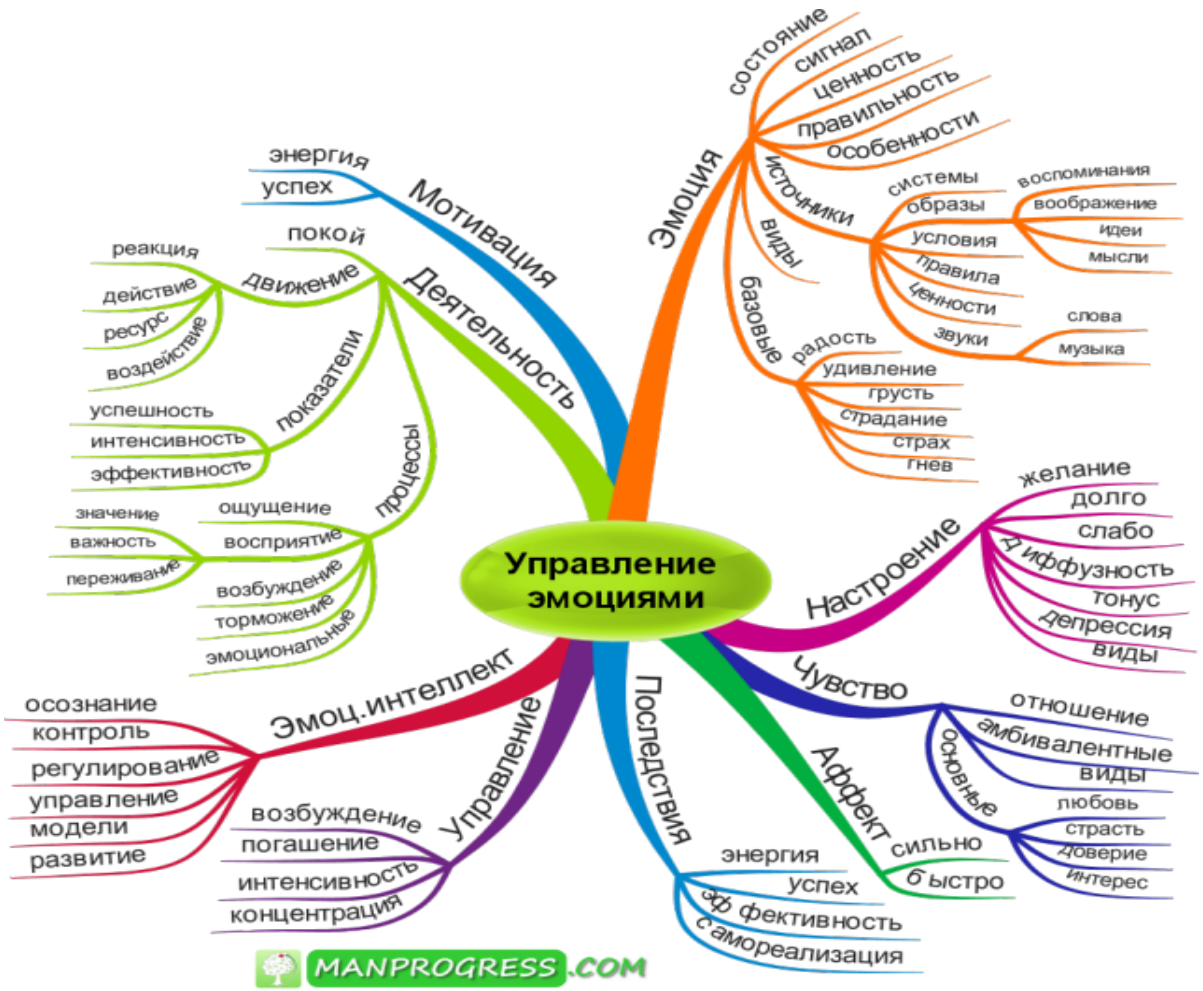
Почуття

З психологічної точки зору, емоційний стан – це узагальнене поняття, що об’єднує емоції, емоційні переживання внаслідок реагування особистості на зовнішні та внутрішні подразники. Його обсяг охоплює особистість і різні види емоцій у відповідь на зазначені подразники. Зміст цього поняття – це вплив емоцій, емоційних переживань на поведінку і діяльність особи у відповідь на подразники.

Польський психолог Я. Рейковський в емоційний процес включає три основних компоненти. Перший – це емоційне збудження, що визначає

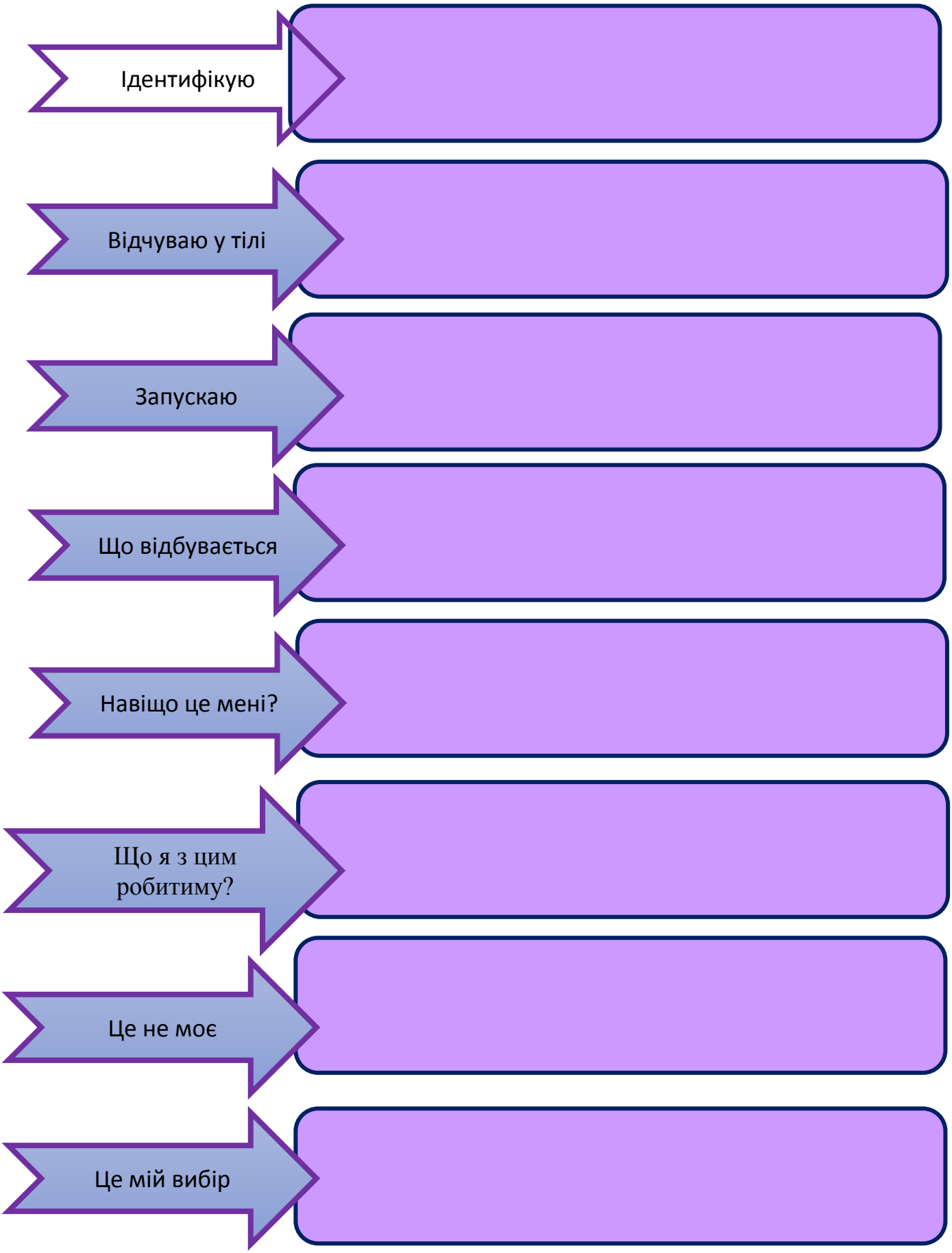
мобілізаційні зрушення в організмі. Другий компонент – знак емоції: позитивна емоція виникає тоді, коли подія оцінюється як позитивна, негативна – коли вона оцінюється як негативна. Позитивна емоція намагається підтримати позитивну подію, негативна – викликає дії, спрямовані на усунення контакту з негативною подією. Третій компонент – ступінь контролю емоції. Слід розрізняти два етапи сильного емоційного збудження: афекти (страх, гнів, радість), за яких зберігається орієнтація і контроль, і крайнє збудження (паніка, жах, екстаз, повний відчай), коли орієнтація та контроль практично неможливі.

Приклад інтелект -карти



ДОДАТОК Б.7.

АЛГОРИТМ З ПРИЙНЯТТЯ ЕМОЦІЙ



ДОДАТОК Б.8.

АЛГОРИТМ УПРАВЛІННЯ ПРОВИНОЮ (ЗА Д.ДУБРАВІНИМ)

1. У тому що відбулося є Ваша провина?	**2. Прийміть провину, знайдіть де вона в тілі.**	**3.Тригер, що запустило провину?**
4.Попросіть пробачення, якщо є Ваша провина	**5. Відо кремте почуття провини**	**6. Цін ність, яка була задіта?**
7. Ви года у виникненні провини?	**8. Що візьмете для себе?**	**9. Про стіть себе за цей проступок**

ДОДАТОК Б.9.

ШКАЛА АГРЕСІЇ (ГНІВУ)

(ЗА Д.ДУБРАВІНИМ)

ДОДАТОК В

ЧЕК-ЛИСТ З РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Як розвивати емоційний інтелект?

Емоційний інтелект - це стійка ментальна здібність, яка розглядається, як позитивний фактор для міжособистісної взаємодії здатність людини розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію і бажання інших людей і свої власні, а також здатність керувати своїми емоціями та емоціями інших людей з метою вирішення практичних задач.

1. Вивчайте себе: аналізуйте свій власний емоційний стан, відслідковуйте емоції та ідентифікуйте їх, вчіться приймати свої емоції та визначати причини їх виникнення.
2. Говоріть про свої емоції.
3. Вибудовуйте соціальні контакти, вчіться чути інших людей, приймати їх почуття.
4. Використовуйте емоції як фактор мотивації (слід вчити аналізувати, які саме емоції мотивують вас до дії).
5. Усвідомлений контроль емоцій для особистісного росту і міжособистісної взаємодії.
6. Будьте уважними до емоційних реакцій дітей. Приймайте емоції дітей, ідентифікуючи, що саме за емоція виникає та називаючи ймовірну причину її виникнення.

7. Розвивайте навички будувати взаємовідносини з допомогою емоцій та вмінь мотивувати інших.
8. Приймайте відповідальність за довготривалі емоційні переживання – адже це тільки Ваші емоції.
9. Використовуйте емоції для підвищення ефективності діяльності та мислення.
10. Вчіться розпізнавати фізичні відчуття – напругу, тривогу, які проявляються разом з думками. Продумуйте шляхи їх подолання.
11. Відведіть для себе 5 хвилин щоб сконцентруватися на позитивних думках, діях.
12. Задавайте собі запитання, які потребують розгорнутих відповідей.
13. Якщо відчуваєте підвищену емоційність, працюйте над відновленням внутрішнього ресурсу.
14. Проводьте роботу з подолання деструктивних емоцій.
15. Аналізуйте систему емоційних реакцій на події та оточення.
16. Вчіться приймати конструктивну критику в свою адресу.
17. Вчіться ідентифікувати та приймати почуття інших.

Ваш психолог Ірина Чернобай