

Буленкова Е.В., Бондаренко В.В., воспитатели

**Мастерская – кафе «Планета детства»
Практическая часть**

Практическая часть (интерактив)

Добрый день! Мы рады приветствовать вас в нашем интегративном кафе «Планета детства». Замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу радость встречи. Хочется представить вам технологию развития эмоционального интеллекта по технологии Майера.

Первый наш шаг в этой технологии – это составление соглашения, которое определит некоторые аспекты нашего взаимодействия.

1. Предлагаем вам кликнуть на ссылку, вы перейдете на интерактивную доску джамбоард. С помощью создания стикеров (вы можете создать их разного цвета), обозначьте, пожалуйста, свои эмоциональные предпочтения и ответьте на вопрос «Какие эмоции вы хотели бы испытать в нашем кафе от совместной работы?».

Если у кого то затруднения с перемещением по ссылке, можете писать в чате или подключить микрофон и назвать свои предпочтения. Технический специалист в этом случае поможет разместить их на доске.

На второй части доски ответьте на вопрос «Что нужно сделать, чтобы вы испытали эти эмоции и чувства?» (быть на позитиве, не грустить, проявлять активность).

Ведущий комментирует ответы педагогов, благодарит и делает выводы, что составление соглашения является важным аспектом развития эмоционального интеллекта, так как помогает понять свои эмоции и бережно относиться к чувствам других членов в группе (нашего педагогического сообщества).

Прошу вас ознакомиться с нашим меню, мы с вами немного поиграем, представим, что находимся в нашем кафе. Предлагаем вам несколько импровизированных блюд.

2. И переходим ко второму шагу, который заключается в том, что необходимо уметь понимать свои эмоции.

Что даёт нам высокий эмоциональный интеллект и как его развить? Человеку, живущему в социуме, для достижения его целей необходимо умение ладить с окружающими его людьми; понимать реакции других людей, предсказывать их, уметь сотрудничать и договариваться. Часто во взаимодействии людей возникают негативные эмоции, а высокий эмоциональный интеллект позволяет быстро разобраться с причинами негативных эмоций, уменьшить их и трезво оценить ситуацию, а в следствии чего изменить свою реакцию. Также, высокий эмоциональный интеллект позволяет избавиться от страхов, понимать мотивы других людей, и, конечно, повышать качество своей жизни.

Ну а я вам рекомендую начать наш бизнес ланч с лёгкого салата «педагогический микс».

Посмотрите, пожалуйста, на экран.

- Рецепт этого блюда «Педагогический микс».

«Человек может наверняка усовершенствовать один-единственный уголок вселенной – себя»

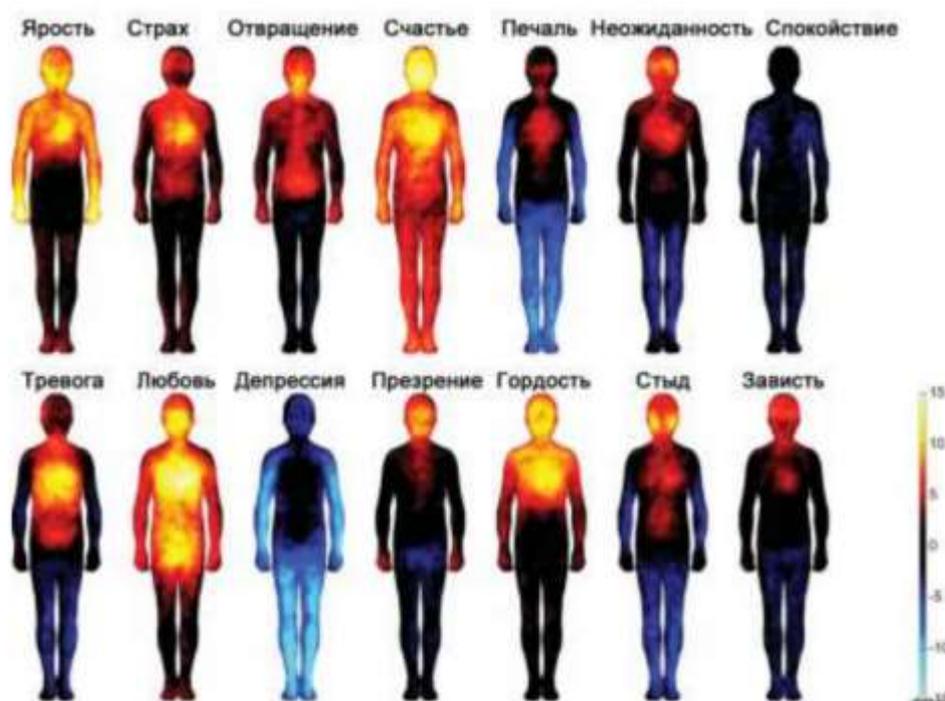
«Возьмите за аксиому: если вы не развиваете эмоциональный интеллект у себя, развить его у детей тоже не получится».

Ингредиенты:

- Осознавайте свои сильные и слабые стороны — умейте их называть, понимать причины, давать направление реализации.
- Отвечайте себе на вопрос: «Что я сейчас чувствую?».

- Проявляйте наблюдательность, станьте отзывчивы, будьте готовы прийти на помощь тем, кто нуждается.
- Уделяйте внимание невербальному языку — мимика, осанка, походка, позы, жестикация и прочее.
- Создавайте себе новые обучающие условия и старайтесь адаптироваться к ним, идите в свой страх, выходите из зоны комфорта.
- Проявляйте способность отключаться и переключаться.
- Будьте готовы слушать и слышать.

Посмотрите на фотографии людей, сделанные с помощью тепловизора. Удивительно, как температура тела реагирует на наши эмоциональные состояния. На картинке всего 14 разных примеров эмоций, но российские психологи выделили целых 80!



Кстати, у вас есть уникальная возможность, заправить салат двумя видами эмоционального соуса. Для этого нужно лишь выбрать и записать под цифрой 1 - те эмоции, которые вы распознаете хорошо и чаще всего испытываете. А может, вы предпочтете новый соус, который никогда еще не пробовали – тогда выберите те эмоции, которые не понимаете и редко их чувствуете, запишите их под номером 2.

Вы можете написать ответы в чате или высказаться в микрофон.

Вывод: распознавание эмоций на знакомые и незнакомые, предоставляет возможность чтобы ориентироваться в том, что вы сейчас чувствуете и понять, чувствование каких эмоций нужно развивать, и в чем ваша сильная сторона.

Благодарю за активное участие.

Третий шаг – это умение понимать сложные эмоции и чувства как свои, так и других людей. И следующее горячее блюдо – «Острое ассорти»

Цитата: «Сами по себе вещи не бывают хорошими или плохими, а только в нашей оценке»

Бывает, что в своей профессиональной деятельности мы сталкиваемся с различными сложностями: куча документации, нехватка свободного времени, конфликты с родителями. Недопонимания с коллегами. Не самые позитивные эмоции мы при этом испытываем. Согласитесь?

Поэтому просто необходимо научиться управлять своими эмоциями.

Посмотрите на экран. Перед вами 2 картинки. Напишите в чате или скажите, какие эмоции они у вас вызывают?

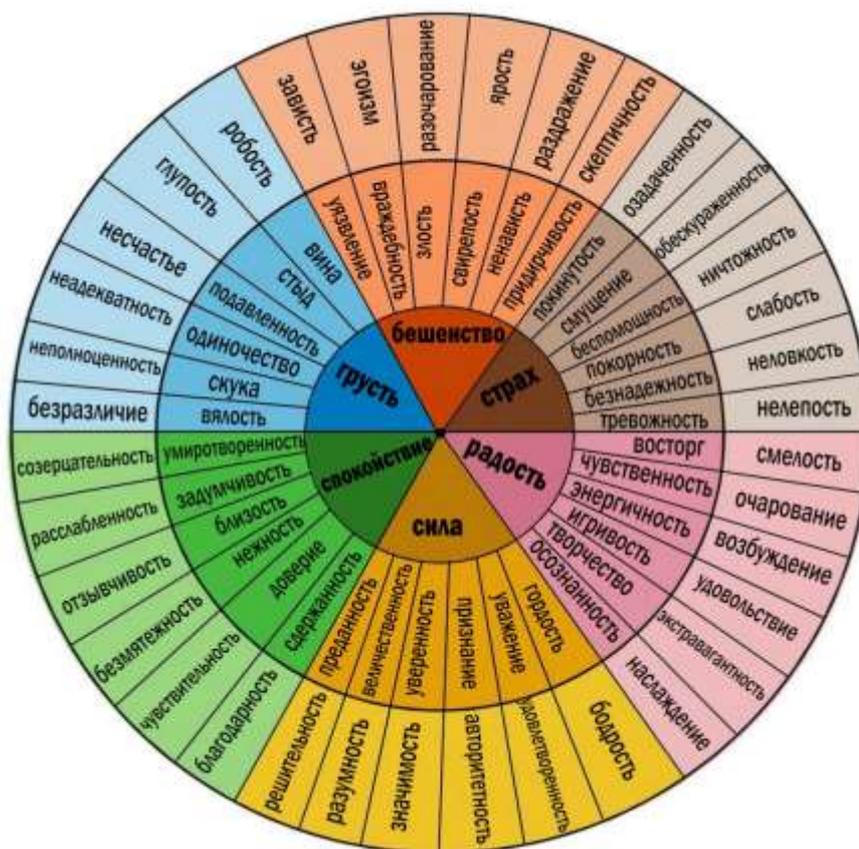


Педагоги отвечают.

Что при этом чувствует педагог? Ответьте.

А что при этом чувствует собеседник?

Управление эмоциями позволяет контролировать непродуктивное поведение, которое ни к чему не приводит. Поняв связь, существующую между вашей интерпретацией и вашей реакцией на него, вы можете выбрать альтернативное чувство. Попробуйте выбрать свой взгляд на реакцию с помощью правила шести секунд: прежде чем вы как-то отреагируете на ситуацию, глубоко вздохните, посчитайте до шести.



Посмотрите на экран. Перед вами схема эмоций.

В течение дня в тех или иных событиях, которые будут с вами происходить, попробуйте спрашивать себя, что вы чувствуете? То есть занимаетесь такой саморефлексией. Если что то произошло, смотрите на эту схему и пытаетесь понять почему вы испытываете ту или иную эмоцию. Вряд ли в самом начале вы будете находить у себя все эти эмоции, потом постепенно у вас получится расширять этот диапазон и потом это станет уже автоматически происходить. А если вы осознаете причину ваших эмоций, то уже намного легче себя контролировать.

Когда человек не способен управлять своими эмоциями, у него снижается самомотивация.

Для достижения высокого уровня мотивации, нам необходимо уметь управлять своим внутренним состоянием. В этом могут помочь такие ингредиенты этого блюда.

- Общайтесь с собой только в позитивном ключе – вместо «Я ничего не успеваю» говорите «Я должна распределить дела на важные и срочные и на не совсем важные и не совсем срочные».
- Постройте эффективную сеть поддержки - те люди, на которых вы можете положиться, которые поддержат вас, с которыми вы чувствуете себя комфортно.
- Создайте эмоциональную среду – это может быть музыка, картины, воздух, и т.п.
- Используйте правила 6 секунд.
 - Я могу предложить вам такое упражнение, которое направлено на снятие утомления и напряжения.

Упражнение «Внутренний луч».

Необходимо занять удобную позу.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз, освещая изнутри теплым, ровным и расслабляющим светом все части лица, шею, плечи, руки и т.д. По мере движения луча исчезает напряжение в области затылка, разглаживаются морщины на лице, лучше видят глаза, опускаются плечи. «Внутренний луч» как бы формирует новую внешность спокойного человека, довольного собой и своей жизнью, своей профессией и своей работой.

Мысленное движение «внутреннего луча» сверху вниз, а затем снизу вверх необходимо осуществлять несколько раз. От выполнения упражнения важно получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все теперь буду делать хорошо!». Можно открывать глаза, возвращаемся в кафе.

И приходим к выводу, способность идентифицировать свои собственные эмоции является основой эмоциональной устойчивости и возможностью контролировать свою эмоциональность и психологическое здоровье.

- Четвёртый шаг – это умение управлять эмоциями и оказывать влияние на эмоциональное состояние других людей.

Рекомендую вам «Коммуникативный коктейль».

Восстановление после проживания не тех эмоций, которые вам приятны, просто необходимо попробовать наш легкий освежающий и восстанавливающий коктейль, который заключается в управлении взаимоотношениями. Это управление строится на коммуникации.

Ингредиенты коктейля:

Что бы быть коммуникативным и расположить к себе человека используйте следующие ингредиенты коктейля:

- Называйте человека по имени.
- Используйте улыбку.
- Выражайте одобрение личных качеств человека.
- Используйте такт и дипломатические способности.

Предлагаю ещё пообщаться в чате, выбрать номера изображений и записать в чат, который на ваш взгляд будут соответствовать приёмам удачной коммуникации.

Помните, что для развития эмоционального интеллекта необходимо развивать в себе такие качества как: такт и дипломатические способности, уверенность в собственных силах, чувство юмора, желание делиться опытом с другими.