

Развитие эмоционального интеллекта в работе педагога с детьми

Рефлексивный дневник



Зачем нужен рефлексивный дневник?

Курс "Развитие эмоционального интеллекта в работе педагога с детьми" создан, чтобы помочь педагогам, водителям и другим людям, которые работают с детьми, научиться осознавать и управлять своими эмоциями, а также осознавать эмоции других людей и уметь обходиться с ними.

В теоретической части курса вы найдете информацию о том, что такое эмоции, что такое внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект, эмпатия, что делать в конфликтных ситуациях, как помочь другому человеку в сложном эмоциональном состоянии, что важно учитывать для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний в детской группе и многое другое. Но прочитать теорию - не значит овладеть навыками и развить свой эмоциональный интеллект! Самое главное - практика!

Рефлексивный дневник создан, чтобы вы могли отрабатывать полученные знания, выполнять упражнения, которые помогут развить ваш эмоциональный интеллект!

Как с ним работать?

Перед вами полный рефлексивный дневник со всеми заданиями в курсе. Все практические задания в рефлексивном дневнике соответствуют конкретной теме курса. На каждой странице вы увидите маркировку (тематический блок и название темы). Среди этих заданий вы встретите 2 типа:

1. Самостоятельная работа и упражнения, направленные на личный анализ вашей эмоциональной сферы, эмоционального интеллекта и его развитие. Для выполнения этих заданий необходимо **распечатать** данный файл. Эти задания часто являются очень личными, поэтому не подлежат проверке. Но мы верим, что вы настроены на развитие, и данный рефлексивный дневник поможет вам в этом!
2. Практические задания, направленные на анализ и отработку теоретического материала, на проверку понимания теоретической части курса. Эти задания также находятся в данной версии рефлексивного дневника (для печати), но они же дублируются в **электронный рефлексивный дневник (ЭРД)**. Ссылка на соответствующий блок тем ЭРД находится в конце каждого блока в теоретической части курса. Выполнение этих заданий является обязательным!

Данные задания в рефлексивном дневнике отмечены специальным знаком "Задание ЭРД" (задание электронного рефлексивного дневника):

Задание ЭРД

Содержание курса

Блок	№	Тема
I Мы и наши эмоции	1	Основные элементы эмоциональной сферы
	2	Личная карта эмоций
II Структура эмоционального интеллекта	3	Эмоциональный интеллект
	4	Внутриличностный эмоциональный интеллект
	5	Межличностный эмоциональный интеллект
	6	Методы осознания эмоционального состояния других людей, детей
III Управление эмоциями	7	Эмоциональная регуляция
	8	Успешная стратегия управления эмоциями детей
	9	Способы обращения с эмоциями
	10	Профилактика плохого настроения. Ресурсное состояние
	11	Цели и задачи эмоционального влияния
IV Эмоции и общение	12	Эмоциональный интеллект и эмпатия
	13	Конфликты в общении
	14	Вербальные и невербальные способы определения эмоционального состояния ребёнка
V Эмоции и развитие человека	15	Развитие эмоционального интеллекта
	16	Развитие самосознания
	17	Влияние эмоций на интеллектуальную деятельность, на воспитательную деятельность
	18	Роль эмоционального интеллекта в работе с детьми

Словарь эмоций.

💡 Тема 1. Упражнение 1.

Перед вами на рисунке перечислены различные эмоции и чувства, присущие человеку. Прочитайте их. Отметьте любым цветом (маркером/ручкой/карандашом), какие из этих чувств и эмоций вы называете вслух в повседневной жизни. Например, когда говорите "Я злюсь" или "Меня это раздражает" и т.д.



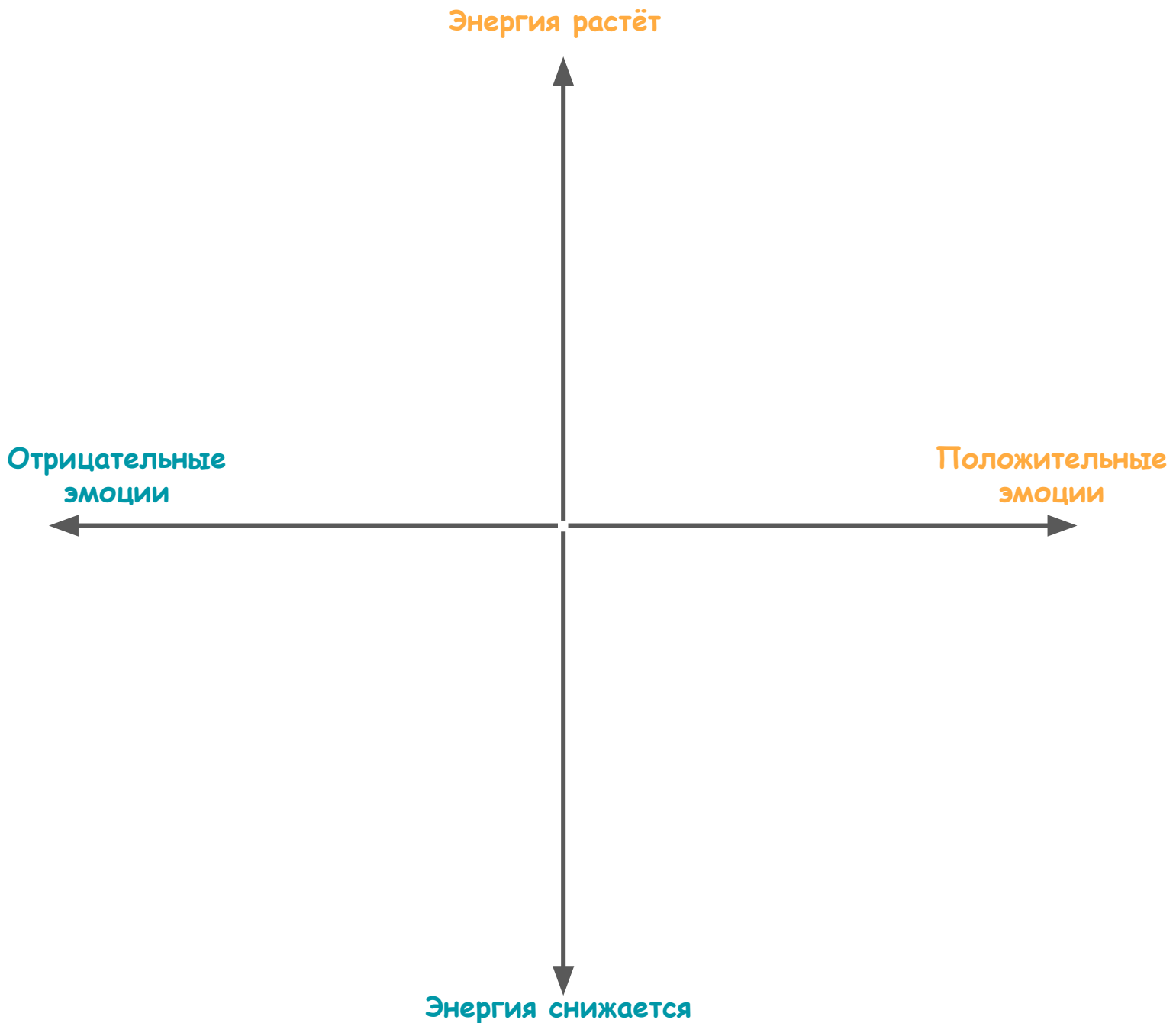
💡 Тема 1. Упражнение 2.

Задание ЭРД

Распределите эмоции с предыдущей страницы на схеме ниже в соответствии с тем, как вы их ощущаете.

Оценить эмоцию необходимо по двум параметрам: валентность (положительная она или отрицательная) и уровень энергии (энергия повышается или понижается).

Чем дальше эмоция от центра схемы, тем сильнее выражен соответствующий параметр.



I Мы и наши эмоции.

Тема 1. Основные элементы эмоциональной сферы.

Тема 1. Упражнение 2. Анализ.

Запишите свои мысли о том, часто ли вы называете эмоции, много ли слов в вашем словаре эмоций, с чем это связано. Какими словами вы хотели бы обогатить свою речь?

Тема 1. Задание 3 (дополнительное самостоятельное задание).

Посмотрите мультфильм "Головоломка". Запишите свои мысли после просмотра - какие функции выполняют разные эмоции? Можно ли сказать, что эмоции делятся на плохие и хорошие?

💡 Тема 1. Упражнение 4.

Задание ЭРД

Как часто вы называете эмоции словами? Свои или чужие? Этот навык очень важен. Но как правило, в речи мы используем очень ограниченный набор слов, определяющих эмоции, чувства и эмоциональные состояния.

Перед вами коллаж эмоций. Попробуйте подобрать название наиболее выраженной **эмоции или чувства** для каждой фотографии девушки, а также подпишите, что это - эмоция или чувство? Важно ответить на вопрос не "что делает?", а "**что чувствует девушка?**". Постарайтесь не повторяться!



І Мы і нашы эмоцыі.

Тема 1. Основные элементы эмоциональной сферы.



I Мы и наши эмоции.
Тема 1. Основные элементы эмоциональной сферы.



І Мы і нашы эмоцыі.

Тема 1. Основные элементы эмоциональной сферы.



I Мы и наши эмоции.
Тема 1. Основные элементы эмоциональной сферы.



І Мы і нашы эмоцыі.

Тема 2. Личная карта эмоций

Тема 2. Упражнение 1. Должен (-на) - Хочу. Часть 1.

Упражнение на осознание своих эмоций по отношению к своим установкам.

Перед вами две колонки "Я должен (-на)" и "Я хочу".

1. Запишите в первую колонку продолжения фразы "Я должен (-на)...". Минимум 10 пунктов.

Я должен (-на)...	Я хочу...

2. Читайте вслух каждую получившуюся фразу с приставкой "Я должен (должна)..." и пробуйте отслеживать, какие вы при этом испытываете эмоции, чувства и ощущения в теле. Это может быть радость, возмущение, напряжение, сопротивление, чувство ответственности и т.д.

3. Перепишите те же самые пункты в правый столбик "Я хочу..."

4. Читайте вслух каждую получившуюся фразу с приставкой "Я хочу..." и опять пробуйте отслеживать, какие вы при этом испытываете эмоции, чувства и ощущения в теле. Совпадают ли эмоции и ощущения с предыдущим вариантом?

 Тема 2. Упражнение 1. Должен (-на) - Хочу. Часть 2.

5. Какие можете сделать выводы о себе на основе сравнения двух вариантов списков? Стремитесь ли вы делать в жизни то, что важно именно вам, а не другим? Запишите свои размышления после упражнения:

 Тема 2. Упражнение 2. Карта эмоций в моем теле.

Наши ощущения часто бывают ключом к пониманию эмоций. Попробуйте понять, где в теле проявляются ваши эмоции и чувства. Например, злость в районе нижней челюсти (сжатые с силой зубы, чтобы удержать слова) и руках (сжатые, готовые к бою/защите кулаки), любовь - в груди или животе ("бабочки в животе"), возмущение - в шее (в горле) и т.д.

Нарисуйте схематично тело человека и подпишите, где живут ваши эмоции и чувства. Примерный список (можете его расширить по желанию): радость, злость, страх, возмущение, любовь, стыд, возбуждение, обида, нежность, печаль, восхищение, решительность, нерешительность, интерес, оптимизм, разочарование.

 Тема 2. Упражнение 2. Карта эмоций в моем теле. Анализ

Запишите свои размышления после выполнения упражнения. Что нового удалось о себе узнать?

Тема 2. Личная карта эмоций

 Тема 2. Упражнение 3. Дневник эмоций. Часть 1.

Осознать спектр своих эмоций поможет ведение дневника эмоций. Попробуйте в течение недели отслеживать ваши эмоции.

Задача 1. Отметить в таблице, какие эмоции вы испытывали в конкретный день в течение недели. Можете также вписать в таблицу другие эмоции, которые считаете нужными.

[illegible]

 Тема 2. Упражнение 3. Дневник эмоций. Часть 2.

Задача 2. Проанализируйте одну самую яркую эмоцию за день, ответив себе на следующие вопросы:

- Что послужило внешним фактором для возникшей эмоции?
- Какой интенсивности была эта эмоция (по шкале от 1 до 10, где 1 - очень слабая, а 10 - очень сильная).
- Что вы ощущали на телесном уровне (дыхание, ощущение жара, дрожь и т.д.)?
- Как вы думаете, в чем была истинная причина эмоций для вас?
- Хотелось бы уметь эмоционально реагировать иначе?

Понедельник **Эмоция:** _____

Интенсивность: (очень слабая) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (очень сильная)

Внешний фактор:

Телесные ощущения:

Причина эмоции:

Хотелось бы реагировать иначе?

Вторник **Эмоция:** _____

Интенсивность: (очень слабая) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (очень сильная)

Внешний фактор:

Телесные ощущения:

Причина эмоции:

Хотелось бы реагировать иначе?

Среда **Эмоция:** _____

Интенсивность: (очень слабая) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (очень сильная)

Внешний фактор:

Телесные ощущения:

Причина эмоции:

Хотелось бы реагировать иначе?

I Мы и наши эмоции.
Тема 2. Личная карта эмоций

Четверг Эмоция: _____

Интенсивность: (очень слабая) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (очень сильная)

Внешний фактор:

Телесные ощущения:

Причина эмоции:

Хотелось бы реагировать иначе?

Пятница Эмоция: _____

Интенсивность: (очень слабая) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (очень сильная)

Внешний фактор:

Телесные ощущения:

Причина эмоции:

Хотелось бы реагировать иначе?

Суббота Эмоция: _____

Интенсивность: (очень слабая) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (очень сильная)

Внешний фактор:

Телесные ощущения:

Причина эмоции:

Хотелось бы реагировать иначе?

Воскресенье Эмоция: _____

Интенсивность: (очень слабая) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (очень сильная)

Внешний фактор:

Телесные ощущения:

Причина эмоции:

Хотелось бы реагировать иначе?

 Тема 2. Упражнение 4. Мой остров эмоций. Часть 1

Мы очень часто даем нашим состояниям метафоры. Например, "бабочки в животе", "злой как собака", "невозмутимый как скала", "настроение меняется как ветер" и т.д. В этом задании предлагаем нарисовать свои эмоции, чувства и эмоциональные состояния, наделив их образами.

Подготовьте цветные карандаши. Представьте, что вам надо нарисовать свои эмоции, которые живут на острове и, возможно, вокруг него. Нарисуйте границы вашего острова эмоций. Подумайте, какие эмоции там есть и как они выглядят, нарисуйте их и подпишите. Например, остров окутывает океан любви, на острове есть водопад возмущения, пещера печали, скалы невозмутимости, озеро спокойствия, лес надежд и т.д.



 Тема 2. Упражнение 4. Мой остров эмоций. Часть 2 (Анализ)

После завершения рисунка посмотрите, каких эмоций больше - положительных или отрицательных? Какие эмоции расположены рядом, действительно ли в вашей жизни они тесно связаны? Каких эмоций не хватает в вашем нарисованном мире? Чтобы вы хотели изменить? Насколько нарисованный мир отражает ваше внутреннее состояние? Запишите ваши размышления.

Тема 3. Задание 1. Модель ЭИ Д.Гоулмана.

Задание ЭРД

Ответьте для себя на вопрос, какая из структур ЭИ из модели Д.Гоулмана у вас наиболее развита?

- Самосознание
- Самоконтроль
- Социальная чуткость
- Управление отношениями

Как вам кажется, над какой структурой вам необходимо начать работать? Запишите ваши размышления:

Задание 2

Еще раз сравните представленные в теме модели ЭИ. Как вам кажется, какую модель вам было бы удобнее применять на практике, в своей личной и профессиональной жизни?

Тема 3. Задание 3. Тест Д. Люсина.

Выполните методику Д. Люсина на оценку ЭИ (ссылка в файле темы). Запишите свои результаты. Насколько результаты отражают вас?

II Структура эмоционального интеллекта

Тема 4. Внутрилиchnостный эмоциональный интеллект

Тема 4. Задание 1. Польза эмоций.

Задание ЭРД

Давайте попробуем осознать нужность эмоций? Когда те или иные эмоции могут быть полезны? Заполните таблицу:

Эмоции	Ситуации, когда эта эмоция может быть Вам полезна
Страх	
Гнев	
Печаль	
Радость	

II Структура эмоционального интеллекта

Тема 4. Внутриличный эмоциональный интеллект

Тема 4. Задание 2. Читаем!

Прочитайте о предписаниях, обратных предписаниях, решениях и сценариях в книге Гулдинг М., Гулдинг Р «Психотерапия нового решения».

Запишите ответы на следующие вопросы:

- Сталкивались ли Вы с предписаниями в своей жизни или может Вы знаете таких людей, которые им очень подвержены?
- Применяли ли Вы, даже если не осознано, какие-нибудь из этих предписаний?

Тема 4. Задание 3. Тренируемся ощущать эмоции

Потренируйтесь ощущать и признавать наличия у себя той или иной эмоции: печаль, гнев, удивление, страх, отвращение, презрение, эмоции удовольствия (возбуждение, облегчение, изумление, экстаз).

Есть два способа, позволяющие нам вызвать эмоцию:

1. Использование воспоминаний.
2. Придание лицу нужного выражения (подробнее в теме).

Если вы будете выполнять предложенные движения на своем лице, то вы вызовете физиологические изменения в деятельности как мозга, так и организма в целом. Можете воспользоваться зеркалом! Если вам удастся выполнить эти движения, то позвольте вашим чувствам стать настолько сильными, насколько это будет возможно.

- Удалось ли Вам вызвать каждую из предложенных эмоций?
- Какие возникли сложности?
- Какую эмоцию удалось вызвать успешнее всего?
- Как вы можете использовать навык "вызова" эмоций в жизни?

II Структура эмоционального интеллекта

Тема 4. Внутриличностный эмоциональный интеллект

Тема 4. Задание 4. Дневник одного дня эмоций.

Выполните занятие вечером. Сядьте, вспомните любые три ситуации, произошедшие за день. Опишите их по следующей схеме:

Ситуация	Телесные ощущения	Эмоции

Эмоции всегда имеют свое отражение в теле и легче всего ее понять именно через телесные ощущения. Если Вам кажется, что Вы абсолютно спокойны, но в теле присутствует напряжение, обратите на это внимание. Скорее всего, за напряжением скрывается эмоция, которую Вы не осознаете.

Также, попробуйте взять себе за привычку в течение дня периодически останавливаться на 1-2 минуты и задавать себе вопросы: «Что я сейчас чувствую на уровне физических ощущений? Какие эмоции скрываются за физическими ощущениями?»

 Тема 4. Задание 5.

Задание ЭРД

Тренируемся осознавать свои эмоции.

Подумайте и запишите, какие способы управления эмоциями используете Вы. Способы могут быть любыми. Какие действия Вы предпринимаете? (Например: «когда я сильно злюсь на близкого человека, я ухожу в другую комнату и закрываю дверь»).

 Тема 4. Задание 6.
Анализ техник управления эмоциями.

Задание ЭРД

Поразмыслите и запишите:

- Какая из предложенных техник (в разделе управления своими эмоциями) Вам показалась наиболее интересной?
- Какой технике или нескольким техникам Вы хотели научиться и применять для регуляции своих эмоций?

 Тема 4. Задание 7. Дыхательные техники и мышечная релаксация.

1. Потренируйтесь выполнять дыхательные упражнения
2. Потренируйтесь выполнять мышечную релаксацию.

Подробные описания упражнений смотрите в Теме 9.

Запишите ваши впечатления:

II Структура эмоционального интеллекта

Тема 5. Межличностный эмоциональный интеллект

Тема 5. Задание 1. Ритуалы для детей.

Придумайте и запишите подходящие *общие ритуалы* (как идете в столовую, на зарядку, как заряжаетесь настроением и т.д), как один из способов управления позитивными эмоциями детей. Для каждой возрастной группы свои ритуалы (младшие школьники (7-9 лет), младший подростковый возраст (10-14 лет) и старший подростковый возраст (старше 15 лет)).

Возраст детей	Ритуалы
Младшие школьники (7-9 лет)	
Младший подростковый возраст (10-14 лет)	
Старший подростковый возраст (старше 15 лет)	

Тема 5. Задание 2. Важное мероприятие в лагере

Ситуация: предстоит важное общелагерное мероприятие, участие в котором очень ценно для детей.

Пофантазируйте и ответьте на вопросы:

- Вожатым какого отряда Вы являетесь?
- Какое это будет мероприятие?
- Какие эмоции Вы хотите вызвать у детей?
- Придумайте и запишите **вдохновляющую речь** для детей накануне их выступления на этом мероприятии (учитывайте специфику возраста отряда и тематику мероприятия).

 Тема 5. Задание 3.

Анализ своих способов понимания других.

Задание ЭРД

Проанализируйте и запишите:

Какими способами понимания других людей вы пользуетесь чаще: эмпатией, анализом невербальных сигналов или вопросами и предположениями о чувствах другого?

Как вы это реализуете?

Что получается применять лучше всего для управления эмоциями другого?

Как вы думаете какой способ наиболее эффективен в работе с детьми и зависит ли это от возраста?

II Структура эмоционального интеллекта

Тема 5. Межличностный эмоциональный интеллект

Тема 5. Задание 4. Распознавание эмоций других людей

Поразмыслите и запишите, исходя из собственного опыта взаимодействия с детьми. Как себя ведут дети, ощущая определенные эмоции: какие проявления вербальные и невербальные характерны для разного возраста. Что вы чаще всего наблюдали, когда они проявляли эмоции (гнев, печаль, удивление, страх, отвращение или презрение, радость) - что говорили, как говорили и как себя вели в целом, заполните следующую таблицу:

Эмоции	Возраст		
	младшие школьники (7-9 лет)	младший подростковый возраст (10-14 лет)	старший подростковый возраст (старше 15 лет)
Печаль (или горе)			
Гнев			
Удивление			
Страх			
Отвращение и презрение			
Радость/ улыбка			

 Тема 5. Задание 5. Тренировка распознавания эмоций

Анализ невербальных проявлений в поведении. 2 задачи:

- 1) У вас есть любимый фильм или сериал, который Вы можете буквально цитировать или смотрели не один раз? Выберите такой. Включите на беззвучный режим и наблюдайте за невербальными проявлениями актеров.
- 2) Включите телевизор, выберите какое-то программу/ток-шоу/репортаж и выключите звук (выберите человека, за которым Вы будете наблюдать).

Ответьте на вопросы:

- 1) Какие эмоции испытывают люди на экране?
- 2) Какие невербальные проявления Вы наблюдали чаще всего? (активная мимика, изменение позы, жесты)
- 3) После просмотра знакомого и незнакомого материала подумайте, мешает или помогает знание сюжета сопоставлять невербальное поведение с эмоциями?
- 4) Сравните невербальные проявления актеров с реальными людьми в какой-нибудь программе.

Запишите свои мысли и выводы после выполнения задания:

Тема 6. Задание 1. Анализ другого.

Задание ЭРД

Эмоции - ситуации - причины.

Запишите ответы на следующие вопросы:

1. Вспомните человека, который вызывает у вас сильные эмоции (например, злость, раздражение, зависть и т.д.). Запишите его имя/псевдоним.
2. Вспомните и опишите ситуацию, которая вызвала/вызывает эти сильные эмоции.
3. Запишите возможные варианты причин, которые могли бы стать отправной точкой для такого поведения человека. Придумайте несколько версий.
4. Подумайте, как способность этого человека вести себя по-другому (отличным от вашего способом) помогает ему в жизни. Запишите полученные ответы.
5. Подумайте и запишите, как поведение этого человека могло бы помочь вам в жизни.
6. Если ваше отношение к действиям этого человека изменилось, постарайтесь сформулировать и записать, почему это случилось.

Тема 6. Задание 2. Анализ контакта. Влияние другого на Вас.

1. Вспомните ситуацию (отличную от предыдущего упражнения) - ситуацию общения с кем-либо, в ходе которого вы почувствовали сильные неприятные эмоции. Запишите свои эмоции в той ситуации:
2. Вспомните еще одну ситуацию общения уже с другим человеком, в результате которого вы испытали такие же эмоции. Опишите, какие слова или поведения вызвали такую эмоциональную реакцию:
3. Предположите, какие эмоции испытывал этот человек в той ситуации и их возможные причины.
4. Как вы думаете, какие могли быть позитивные намерения у этого человека? Что хорошего он хотел для вас донести своими словами и действиями?
5. Изменилось ли после этого анализа ваше состояние? Как?

Тема 6. Задание 3. Анализ контакта. Ваше влияние на другого.

1. Вспомните ситуацию, в которой вы хотели каким-либо образом повлиять на другого человека, но реакция этого человека оказалась негативной (обида, злость, раздражение), и вы не достигли желаемого эффекта/результата. Опишите ее кратко:

2. Сформулируйте, чего конкретно вы хотели добиться:

3. Опишите, какое ваше поведение (слова, действия) вызвало негативные эмоции другого человека:

3. Опишите подробно, какие эмоции вызвало ваше поведение у другого человека:

4. На что мотивировали эти эмоции человека? Совпало ли это с тем, что вы хотели добиться?

5. Подумайте и запишите, какая эмоция (или спектр эмоций) другого человека будет мотивировать его на поведение, которого вы хотели добиться:

6. Опишите, как бы вы могли изменить свое поведение, чтобы вы могли сказать/сделать, чтобы вызвать такие эмоции у того человека:



Тема 7. Задание 1. Представим ситуацию 1.

Задание ЭРД

Представьте какую-либо типичную ситуацию, вызывающую у вас дискомфортные эмоции. Это может быть ситуация общения с каким-то определенным человеком, ситуация, случившаяся с вами в лагере, ситуация дома и т.п.

Постарайтесь как можно более точно обозначить эмоцию, которую данная ситуация вызывает. Затем попробуйте оценить ее интенсивность на данный момент по шкале от 1 до 10. Далее попробуйте проговорить следующую фразу:

«И даже если я(здесь вы вставляете описание своего чувства и ситуации), я себя глубоко и полностью принимаю».

Попробуйте проговорить данную фразу несколько раз, не только про себя, но и вслух. Повторите это упражнение с несколькими разными ситуациями и эмоциями, которые они вызывают.

Делая это, старайтесь визуализировать себя действительно находящимся в этой типовой ситуации. Представляя, как вы уверены и спокойны. Вы полностью принимаете себя и свои реакции.

Запишите ваши ощущения:

III Управление эмоциями

Тема 7. Эмоциональная регуляция

Тема 7. Задание 2. Представим ситуацию 2.

Задание ЭРД

Вновь представьте какую-либо типичную ситуацию, вызывающую у вас дискомфортные эмоции. Представьте себе, что вы видите себя и все, что происходит, как бы со стороны, как будто смотрите о себе фильм.

Установите удобную для вас дистанцию. Почувствуйте себя наблюдателем, далеким и в то же время заинтересованным всем тем, что происходит. Спокойно и бесстрастно рассматривайте происходящее как внешнее явление.

Установленная вами дистанция оказывает услугу: вы начинаете видеть, как и что вы делаете, не превращаясь в то, что вы видите. Вы можете наблюдать свои эмоции, вроде гнева, но не действуете на основании этого гнева. Главное – не дайте себе «втянуться» в ситуацию вновь. Делайте все, что необходимо, для поддержания дистанции: вообразите перед собой стеклянный барьер, отодвиньтесь на большее расстояние, поднимитесь над ситуацией и смотрите на нее свысока. Вы можете расслабиться и с этой новой перспективы взвесить все более здраво. Большинство из нас находит наилучшие решения, оставляя все эмоции в стороне. Теперь вы смотрите на внешние обстоятельства как зритель, молчаливый свидетель, отошедший на минуту, чтобы оценить ситуацию. Водоворот больше не кружит вас словно пробку в стремительном, бурном потоке.

Запишите ваши ощущения:

 Тема 7. Задание 3.

Техники и упражнения регуляции эмоций.

Задание ЭРД

Ознакомьтесь с темой 9 "Способы обращения с эмоциями" (тема по выбору) данного блока тем.

Тема 11 включает в себя практические рекомендации, техники и упражнения, направленные на преодоление своих нежелательных эмоциональных переживаний, а также может вам в развитии умения управлять эмоциями других людей.

После прохождения данной темы **запишите основные техники и упражнения для регуляции эмоций, которые вы запомнили:**



Тема 8. Задание 1. Эффективная команда.

Задание ЭРД

Подумайте и напишите ответы на следующие вопросы.

1. Запишите 5 признаков эффективной команды с вашей точки зрения:
2. Запишите 5 признаков неэффективной команды с вашей точки зрения:
3. Запишите 5 приемов/действий со стороны вожатого, которые, с вашей точки зрения, будут способствовать формированию эффективной команды/сплоченной группы:
4. Выпишите 5 приемов/действий, которые, с вашей точки зрения, будут способствовать формированию неэффективной команды/не сплоченной группы:

III Управление эмоциями

Тема 8. Успешная стратегия управления эмоциями детей

Тема 8. Задание 2.

Эмоции детей на разных стадиях развития группы.

Задание ЭРД

Заполните следующую таблицу:

Этап развития группы в лагере	Эмоции, возникающие у детей на данном этапе	Причины возникающих эмоций

Тема 8. Задание 3. Принципы формирования сплоченной группы

Запишите 5 наиболее важных для вас принципов формирования сплоченной группы:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Тема 8. Задание 4. Упражнения и активности для группы.

Изучите данную тему и дополнительные книги с упражнениями:

- Грецов А.Г. "Лучшие упражнения для сплочения команды".
- А.Г. Лидерс "Психологический тренинг с подростками",
- Н.Цзен, Ю.Пахомов "Психотренинг: игры и упражнения".

Выберите* и запишите названия активностей, которые вам больше всего понравились:

 **Ваш топ-5 упражнений на знакомство.**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

 **Ваш топ-5 игр на командообразование.**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



5 самых интересных для вас вариантов проведения свечки.



Самый интересный для вас способ проведения прощальной свечки.



Самый интересный для вас способ оставить каждому ребенку что-то существенное от друзей из отряда (нитки, ленточки открытки и т.д.).



Тема 9. Задание 1. Дыхательные техники

Ознакомьтесь в теме с несколькими техниками регуляции эмоций через дыхание.

Попробуйте выполнить каждую технику. Выберите наиболее комфортный для себя вариант. Выпишите технику его выполнения в рефлексивный дневник.

Название техники: _____

Описание техники:

Тема 9. Задание 2. Техники снятия мышечного напряжения.

В теме представлено несколько вариантов техник снятия мышечного напряжения, которые могут использоваться и как самостоятельные техники, и как подводящие упражнения для более быстрого освоения классической техники прогрессивной релаксации.

Ознакомьтесь с каждым из них. Попробуйте выполнить каждую технику. Выберите наиболее комфортный для себя вариант. Выпишите технику его выполнения:

Название техники: _____

Описание техники:

Тема 9. Задание 3. Аутогенная тренировка

Изучите раздел, посвященный аутогенной тренировке.

Выпишите 10 формул самовнушения, которые были бы полезны вам в вашей жизни и работе с детьми:

Составьте и запишите в рефлексивный дневник свою собственную версию аутогенной тренировки, используя в начале техники классические формулы Шульца, а затем - свои.

Тема 9. Задание 4. Сенсорная репродукция образов

Изучите раздел, посвященный сенсорной репродукции образов.

Ознакомьтесь со скриптом для проведения техники сенсорной репродукции образов, представленном в задании. Попробуйте сами провести данную технику.

Запишите свои ощущения от выполнения техники, и "картинку", которая была бы удобна вам для дальнейшего использования:

Тема 9. Задание 5. Читаем! Внутренний диалог.

Прочтите о технике внутреннего диалога в Главе 1 книги Нэнси Энковиц "Карьера для интровертов".

Зафиксируйте основные **правила ведения внутреннего диалога**:

Тема 9. Задание 6. Читаем! Техника рефрейминга.

Прочтите о **технике рефрейминга** в Главе 4 книги С.Шабанова и А.Алешиной "Эмоциональный интеллект. Российская практика".

Зафиксируйте алгоритм выполнения данной техники.

Тема 9. Задание 7. Читаем! Техника тумблера и “Взгляд непосвященного”

Прочтите о технике тумблера и технике “взгляд непосвященного” в Главе 4 книги С. Шабанова и А.Алешиной “Эмоциональный интеллект. Российская практика”.

Зафиксируйте алгоритм выполнения данных техник.

Техника “Тумблер”:

Техника “Взгляд непосвященного”:

💡 Тема 10. Задание 1. Эмоции. Энергия и настроение.

На рисунке изображен график, отражающий связь настроения и энергии, которой мы располагаем. В зависимости от того, на каком полюсе мы находимся по каждой шкале, образуются четыре квадрата - это группы ситуаций, в ходе которых мы должны находиться в определенном настроении и быть наполнены определенным количеством энергии, чтобы успешно с ними справиться.

По шкале "Настроение" :

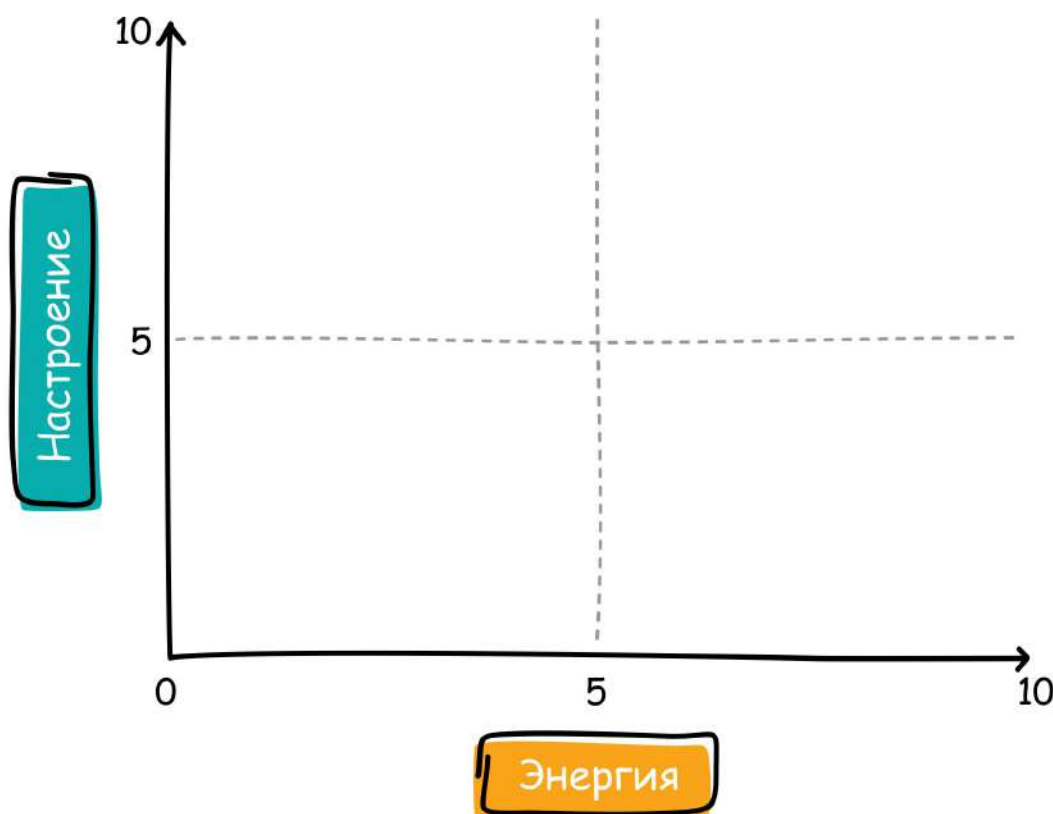
1 - это очень плохое настроение,

10 - максимально хорошее настроение.

По шкале "Энергия" :

1- очень мало энергии,

10 - ее максимальное количество



Подумайте и запишите, какие типы ситуаций из вашей жизни попадают в каждый квадрат (пропишите их внутри квадратов на рисунке).

Ответьте на вопрос, почему, как вам кажется, для некоторых значимых ситуаций будет вредным попадание в правый верхний квадрат, то есть в зону максимально хорошего настроения и максимального количества энергии?

💡 Тема 10. Задание 2. Лифт настроения.

На рисунке изображен так называемый "лифт настроения", описанный в концепции Л.Сенна. Данная метафора полезна на пути к повышению осознанности своих эмоций, в том числе к осознанию настроения.



Ознакомьтесь представленным на рисунке "лифтом" и ответьте на следующие вопросы.

На каком "этаже" вы находитесь чаще всего? Почему?

Позволяете ли вы себе "кататься" на этом "лифте", то есть пребывать в различном настроении, без осуждения себя за это? Запишите свои размышления:

Тема 10. Задание 3. Тест САН

Выполните методику для оценки настроения "Самочувствие-Активность-Настроение (САН)". Ссылка для прохождения методики: <https://psytests.org/psystate/san-run.html>

Запишите свои результаты:

Тема 10. Задание 4. Выяснение причин плохого настроения ребёнка

Вожатому необходимо быть внимательным к детям. Не стоит игнорировать плохое настроение ребенка, принимая его за простой каприз. Следует непременно разобраться в том, что стало причиной этого плохого настроения. Может быть, ребенок обиделся на что-то несущественное, и это теперь отравляет его существование.

Обдумайте и запишите 5 способов выяснения причины плохого настроения ребенка, которые доказали свою эффективность в вашем прошлом опыте.

Тема 10. Задание 5. Читаем! Оптимальное боевое состояние.

Ресурсное состояние по своей сути аналогично тому, которое стремятся достичь спортсмены перед началом соревнований. Идеальное предстартовое состояние называют "оптимальным боевым состоянием", или сокращенно - ОБС.

Практические рекомендации о том, как достичь ОБС впервые описал советский ученый, именитый спортивный психолог А.Алексеев.

Прочтите главу под названием "Оптимальное боевое состояние спортсмена" в книге А. Алексеева "Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте". Книгу можно найти, перейдя по ссылке в описании темы.

Задание. Ознакомившись с составными частями ОБС по А.Алексееву, по аналогии запишите в свой рефлексивный дневник ваше оптимальное состояние для решения важных задач.

Тема 10. Задание 6. Мое ресурсное состояние

Опишите, что с вами происходит, когда вы находитесь в своем самом ресурсном состоянии. Итак, по каким параметрам можно описать состояние:

- ☐ Ваши ощущения в теле:

- ☐ В какой позе вы находитесь:

- ☐ Как вы дышите:

- ☐ На чем вы концентрируете внимание:

- ☐ Игрет или не играет музыка (если да, то какая):

- ☐ Проговариваете ли вы про себя какие-то определенные слова (если да, то какие?):

- ☐ Возникает ли перед глазами привлекательная картинка конечного результата?

- ☐ Какие можете отметить дополнительные описания?

Теперь, когда вы захотите перейти в ресурсное состояние; воплотите все то, что вы описали выше: положение тела, дыхание, осанка, включите музыку, представьте зрительные образы, и вы сразу перейдете в ресурсное состояние. Можете даже всегда носить с собой сделанный список тех вещей, которые помогают вам перейти в ваше ресурсное состояние.

Тема 10. Задание 7. Техники восстановления ресурса.

Ознакомьтесь с техниками саморегуляции эмоций, представленные в Теме 9 данного блока.

Запишите, какие из техник вы считаете наиболее подходящими для восстановления вашего ресурса:

Тема 10. Задание 8. Дыхательная техника восстановления физического ресурса.

Ознакомьтесь с одним из способов восстановления физического ресурса, описанного в конце темы 10. Это классическая дыхательная техника и удобный способ для всех, кто хочет достичь состояния внутренней концентрации, ощутить покой или силу. Это упражнение очень короткое, поэтому его можно комбинировать с другими техниками.

Попробуйте несколько раз выполнить это упражнение. Запишите ваши ощущения:

Тема 11. Задание 1. Психологическая самооборона.

Для того, чтобы освоить описанные в данной теме техники психологической самообороны, необходимо тренироваться. Для этого проведите с кем-нибудь из ваших родных, друзей или коллег ролевую игру (очно или по видеосвязи).

Эта игра может быть проведена на тему кратких отношений, таких как, например, общение с продавцом книг, который носит их от одного случайного клиента к другому и пытается вам продать какую-нибудь энциклопедию.

Или в виде разговора с соседом, который просит дать ему на время машину или посидеть с его ребенком, а вы этого не можете.

Или традиционная история – как вы общаетесь с продавцом, желая обменять дефектный товар.

Кроме того, дополнительно к тренировке этих методов в виде ролевой игры не забывайте пробовать их в повседневной жизни.

 **Запишите ответ на вопрос.** Какие техники психологической самообороны вы считаете наиболее эффективными для себя? Почему?

Тема 11. Задание 2. Причины манипуляции.

Задание ЭРД

Выпишите все запомнившиеся вам причины, по которым люди используют манипуляцию, а также факторы, способствующие превращению человека в жертву манипулятора:

Тема 11. Задание 3. Признаки манипуляции.

Задание ЭРД

Выпишите в рефлексивный дневник признаки, по которым можно распознать манипуляцию. Какие основные правила противостояния манипуляции вы запомнили?

Тема 12. Задание 1. Эмоции другого человека. Признаки.

Насколько развита Ваша эмпатия зависит от того, насколько Вы наблюдательны в отношении поведения других людей и насколько правильно Вы можете распознавать невербальные сигналы, посылаемые ими. Чтобы совершенствоваться в этом, надо пробовать следующее: когда Ваш собеседник начинает с Вами разговор, заведите привычку мысленно задавать себе два вопроса (см. ниже).

Сознательно задавая эти вопросы, вы обратите внимание на мимику, жесты, позу, интонацию и громкость его высказываний; именно в них больше всего выражается эмоциональное состояние человека.

Ответьте на эти два вопроса, имея в виду ваш последний разговор с кем-либо:

- Какие эмоции, по моему мнению, испытывает Ваш собеседник в этот момент?

- Что в его поведении наводит меня на такой вывод?

Тема 12. Задание 2.

Задание ЭРД

Анализ ситуации с проявлением эмпатии.

Опишите случай, когда вы испытывали эмпатию к другому человеку:

Ответьте на вопросы:

1) Каково было эмоциональное состояние этого человека?

2) Как вы распознали его?

3) Каковы были невербальные сигналы?

5) Вербальные?

6) Какими были ваши отношения с этим человеком?

7) Насколько этот человек похож на вас?

8) Испытывали ли вы когда-либо реальные переживания или сходные с ними этого человека?

💡 Тема 12. Задание 3. Конкурс талантов в лагере.

Задание ЭРД

Ситуация: в лагере идет отбор на конкурс талантов.

Ваша задача: сформулировать список вопросов (открытых, закрытых) с целью отбора на данное мероприятие. Составьте такой список, с помощью которого Вы смогли бы установить контакт с претендентом и выяснить почему он хочет участвовать в конкурсе:

💡 Тема 12. Задание 4. Перефразируем высказывания.

Перефразируйте следующие высказывания:

№	Высказывание	Ваш парафраз
1	«Мы сегодня провели очень активный день, я очень устал»	
2	«Я сегодня так сильно поссорилась со своей подругой! Не знаю как мне теперь быть...»	
3	«Я очень рада, что меня сегодня смогли навестить родители!»	
4	"Я боюсь, что у меня не получится ни с кем подружиться"	
5	"Я волнуюсь из-за предстоящего мероприятия!"	
6	"Я не знаю, как себя проявить, чтобы ко мне относились с уважением"	
7	"Я очень злюсь, потому что не могу добиться того, что хочу"	

Тема 12. Задание 5. Читаем!

1. Прочтите главу 6 из книги «Психология общения», Вердербер Р., Вердербер К.
2. Прочтите и выполните задания Урока №5 из книги «Общаться с ребенком. Как?» Ю. Б. Гиппенрейтер.
3. Прочтите Часть №3 (слушать и слышать и трудный мир чувств) из книги «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» Ю. Б. Гиппенрейтер.

Запишите Ваши о впечатления о прочитанном:

💡 **Тема 13. Задание 1. Тракторы. Часть 1.**

Перед вами два примера конфликтных ситуаций.

Опишите каждую ситуацию глазами указанных персонажей.

Ситуация 1.

Прыгун с шестом, преодолевая планку, отталкивает шест назад. Высота преодолена успешно, но шест падает прямо на зазевавшегося судью, ударив его со всего размаху в лоб. Судья на несколько секунд теряет дар речи от боли, а потом, придя в себя, принимает решение дисквалифицировать этого спортсмена и снять его с соревнований за «неспортивное поведение». Опишите ситуацию со следующих позиций:

- Спортсмен
- Тренер спортсмена
- Судья
- Спортивный корреспондент
- Зритель на трибуне.

💡 **Тема 13. Задание 1. Тракторы. Часть 2.**

Ситуация 2.

Подросток, желая произвести впечатление на одноклассницу, закурил на перемене прямо в классе. Та, увидев это, дала ему подзатыльник. Он от неожиданности уронил не потушенную сигарету и не обратил внимания на это. В результате возник пожар, выгорело классное помещение. Опишите ситуацию со следующих позиций:

- Ученик:
- Родитель ученика:
- Одноклассница:
- Учитель:
- Пожарный инспектор:
- Случайно оказавшийся в это время в классе другой ученик:
- Директор школы:

Тема 13. Задание 1. Трактовки. Часть 3

Задание ЭРД

Подумайте и запишите, сколько точек зрения может быть на одну ситуацию, и как это понимание поможет вам в разрешении конфликтных ситуаций.

В каких жизненных ситуациях важны умения посмотреть на события в новом ракурсе, мысленно поставив себя на место их других участников?

На что обращалось больше внимания при трактовке событий – на особенности личности того, кто в них попал, или на влияние ситуации, в которой он оказался?

А чем мы склонны объяснять причины поведения других людей в реальных жизненных ситуациях?

Тема 13. Задание 2. Тест К. Томаса

Пройдите тест К.Томаса на определение наиболее часто применяемых вами стратегий поведения в конфликтных ситуациях (ссылка на тест онлайн в теме).

Запишите свои результаты, а также то, что бы вы хотели изменить в своих стратегиях:

 Тема 13. Задание 3. Анализ конфликта

Запишите свои размышления, отвечая на следующие вопросы:

1. Вспомните человека, с которым недавно была какая-либо конфликтная/спорная ситуация. Впишите его имя/псевдоним во вторую колонку.
2. Запишите, в чем заключалась эта конфликтная/спорная ситуация для вас, а в чем для другого человека (по своим колонкам).
3. Запишите, что чувствовали вы, в свою колонку. Запишите, как выглядел, и что, как вы думаете, чувствовал, другой человек, в другую колонку.
4. Запишите, что могло привести вас к вашим чувствам в свою колонку. Запишите, что могло привести вашего оппонента к его чувствам/состоянию.
5. Запишите в каждой колонке, как вы относитесь к выражаемым записанным чувствам (вне зависимости от того, кому они принадлежат).

	Я	
В чем заключалась эта конфликтная/спорная ситуация?		
Что чувствовали вы. Как выглядел, и что, как вы думаете, чувствовал, другой человек?		
Что могло привести вас к вашим чувствам? Что могло привести вашего оппонента к его чувствам/состоянию.		
Как вы относитесь к выражаемым записанным чувствам (вне зависимости от того, кому они принадлежат)?		

 Тема 13. Задание 4.

Задание ЭРД

Техники урегулирования конфликтов.

Из перечисленных в теме техник, усугубляющих и, наоборот, способствующих разрешению конфликта и снятию градуса напряжения, выпишите в свой рефлексивный дневник по три наиболее важных пункта в каждом из следующих разделов:

1. Приемы, способствующие урегулированию конфликта, которые я уже использую:
2. Приемы, усугубляющие конфликт, которые я использую:
3. Приемы, способствующие разрешению конфликта, которым я бы хотел (-а) научиться/ использовать чаще:

IV Эмоции и общение

Тема 14. Вербальные и невербальные способы определения эмоционального состояния ребёнка

Тема 14. Задание 1. Читаем!

Прочтите главу 3 в книге Вердербер Р., Вердербер К. "Психология общения".
Запишите то, что вас больше всего впечатлило в прочитанном:

Тема 14. Задание 2. Читаем!

Выполните Урок 1 из книги Ю.Б. Гиппенрейтер "Общаться с ребенком. Как?"
Запишите ваши впечатления:

Тема 14. Задание 3.

Наблюдение за своей речью в общении.

Задание ЭРД

Понаблюдайте за своей речью в общении с близкими, друзьями, коллегами и учениками в течение дня.

Каким рекомендациям вы уже следуете, а какие вам еще предстоит освоить?
Запишите свои зоны роста.

Тема 14. Задание 4. Читаем!

Прочтите главу 1 в книге Макса Эггерта "Язык тела: Впечатляйте, убеждайте и добивайтесь успеха с помощью языка тела". Напишите ваши впечатления от прочитанного:

Тема 14. Вербальные и невербальные способы определения эмоционального состояния ребёнка

Тема 14. Задание 5. Читаем!

Прочтите главу 4 в книге "Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь" Пола Экмана и ответьте для себя на следующие вопросы.

- Можем ли мы контролировать наше раздражение настолько, чтобы оно не проявлялось в нашем голосе или на нашем лице?
- Почему иногда наши эмоции нарастают подобно лавине, и мы не в состоянии управлять ими?

Тема 14. Задание 6. Анализ ощущений.

Уединитесь и сядьте удобно. Закройте глаза. Потрогайте свою руку: запястье, ладонь, пальцы, ногти. Как бы познакомьтесь с ней... Что почувствовали? Знаем ли мы свою руку? Если - нет, то насколько мы знаем себя? Прodelайте то же самое со своим лицом.

Запишите свои ощущения:

Тема 14. Задание 7. “Примеряем” лица.

Сядьте перед зеркалом. По очереди попробуйте “примерить на себя” угрюмое, деловое, контактное, унылое и равнодушное лицо. Обращайте внимание, какие ощущения у вас возникают в том или ином “образе”.

Сделайте фото (селфи или в зеркале) каждого образа. Попробуйте составить фотоколлаж своих эмоций.

Запишите ответы на следующие вопросы:

Задание ЭРД

Какое лицо для вас наиболее привычно?

Помогает ли вам оно в жизни или мешает?

 Тема 15. Задание 1.

Задание ЭРД

Развитие ЭИ в разных возрастах. Анализ.

Вы ознакомились с развитием эмоционального интеллекта в разные возрастные периоды, запишите Ваши впечатления: что больше всего запомнилось, что Вас удивило и какие рекомендации, по вашему мнению, будут Вам полезны в Вашей работе и семейной жизни?

 Тема 15. Задание 2.

Задание ЭРД

Просоциальное поведение.

Запишите ответы на следующие вопросы: были ли у Вас случаи в жизни, когда Вы применяли просоциальное поведение, чем вы руководствовались и какие эмоции испытывали?

Тема 15. Задание 3. Программа развития ЭИ.

Распишите, согласно предложенной в данной теме схеме (описывающей, что может включать в себя программа, и что она должна учитывать), программу развития эмоционального интеллекта для подросткового возраста, учитывая возрастные особенности и Ваш опыт общения с подростками.

 Тема 15. Задание 4. Тест! Стилъ воспитания.

В приложении к данной теме пройдите тест «Какого стилия воспитания Вы придерживаетесь?». Посчитайте и прочитайте, что у Вас получилось.

Запишите результат:

 Тема 16. Задание 1.
Концепции самосознания.

Задание ЭРД

Из всех представленных в данной теме теорий (концепций) самосознания, что Вы можете выделить общего, а какая из них больше всего отличается от других?

 Тема 16. Задание 2.
Самосознание - осмысление.

Задание ЭРД

Поразмыслите и ответьте на следующие вопросы, запишите свои мысли:

- Что для Вас означает феномен самосознания?
- Как Вы его понимаете?

Тема 16. Задание 3. Самосознание у детей.

Вспомните ваш опыт взаимодействия с детьми разных возрастов (дошкольники, младшие школьники, подростки). Как в каждом из возрастных периодов проявляется самосознание? Приведите конкретные примеры: как проявляется самооценка, как сравнивает себя с другими, как общается со взрослыми и сверстниками, как регулирует свое поведение, занимается ли ребенок анализом своих эмоций и своего поведения и прочее.

Запишите полученные результаты:

Тема 16. Задание 4. Исследуем "Я - реальное".

Поисследуем «я-реальное»? Попробуйте расширить свои представления о самом себе!

- 3) Сопоставьте и сравните ответы 1-го и 2-го пунктов и запишите ваши наблюдения и результаты размышления.

 Тема 16. Задание 5. Обсудим жизненные планы?

Составьте для себя список желаемых результатов (количество не ограничено) и расположите его в порядке убывания ценности каждого. Ответьте на вопросы из таблицы. Это и будет Вашей жизненной программой в осуществлении себя.

Список желаемых результатов (любые желания)	Чего я уже добился?	Чего я хочу добиться в ближайшее время	Мои глобальные цели в жизни

Посмотрите на эту таблицу со стороны. Запишите, какие возникли мысли, эмоции, чувства в результате составленного плана.

Тема 17. Задание 1. Гармоничное воспитание ребёнка.

Задание ЭРД

Исходя из усвоенного в данной теме материала, опишите в пяти утверждениях, каким, по вашему мнению, должен быть и\или какими способностями обладать родитель для гармоничного воспитания ребенка?

Пример: "Родитель должен быть внимательным и чутким" .

Тема 17. Задание 2. Способности педагога для эффективного процесса обучения ребёнка.

Задание ЭРД

Исходя из усвоенного в данной теме материала, опишите в пяти утверждениях, каким, по вашему мнению, должен быть и\или какими способностями обладать педагог для организации наиболее эффективного процесса обучения ребенка?

Пример: "Педагог должен разбираться в психологии детей, чувствовать их потребности и интересы"

Тема 17. Задание 3. Читаем!

Прочтите главу "Взрослый - знать и уметь" из книги Ю.Б. Гиппенрейтер "Продолжаем общаться с ребенком. Так?"

Запишите свои выводы и впечатления:

 Тема 18. Задание 1. Ты-сообщения и Я-сообщения**Задание ЭРД**

Переформулируйте следующие «Ты - сообщения» в «Я - сообщения» (факт, чувства, объяснения, желания).

Ты-сообщения	Я- сообщения
«Ты снова не убрал за собой посуду!»	
«В твоей комнате вечный беспорядок!»	
«Ты почему так поздно вернулась?»	
«Ты вечно грубишь!»	
«Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?»	

Опишите ваши ощущения по проделанной работе:

Подумайте и запишите типичные сложные ситуации в работе с детьми (5-7 вариантов), когда Вам приходится использовать саморегуляцию. Какие СВОИ техники вы используете, чтобы успешно регулировать свое эмоциональное состояние для преодоления этих трудных для Вас ситуаций.

[illegible]

 Тема 17. Задание 3. Похвала и наказание для детей.

Подумайте и запишите, как вы проявляете похвалу и наказание, когда работаете с детьми, по каждой возрастной группе. Есть ли различия?

	Младшие школьники (7-9 лет)	Младший подростковый возраст (10-14 лет)	Старший подростковый возраст (старше 15 лет)
Похвала			
Наказания			