

# Тренинг развития эмоционального интеллекта педагога: от планирования к действию

М. Манойлова,  
доктор акмеологических наук  
Оксфордского научного сообщества,  
доцент кафедры психологии развития  
и коррекционной педагогики  
Псковского педагогического университета,  
кандидат психологических наук

**Эмоциональный интеллект — личностная составляющая педагогического мастерства.**

**Основной педагогической задачей учителя является пробуждение познавательной активности детей, созидание учебной и познавательной деятельности через педагогическое общение и диалог с учащимися.**

**Качественные психические новообразования ученика достигаются только через эмоционально окрашенное, личностное взаимодействие с учащимися, единством воли мышления и эмоций — эмоциональным интеллектом педагога. Достигать более совершенных результатов позволяет программа и тренинг развития эмоционального интеллекта.**

## Основания, цели и задачи программы развития эмоционального интеллекта

Программа, направленная на развитие эмоционального интеллекта у педагогов, базируется на нескольких психолого-педагогических принципах:

1) доверия и психологической безопасности участников;

2) активности и ответственности участников за процесс и результат обучения;

3) партнёрского общения;

4) признания индивидуальности, уникальности каждого участника;

5) обратной связи, безоценочного общения;

6) конфиденциальности личной информации.

**Развитие эмоционального интеллекта нацелено на:**

— формирование системы психолого-педагогических знаний о роли и функциях эмоционального интеллекта в педагогической деятельности;

— организацию процесса направленного развития свойств эмоционального интеллекта посредством цикла семинарских занятий и тренинга.

**Цели реализуются посредством решения следующих задач:**

— сформировать знания в области коммуникативной компетентности и позитивного разрешения конфликтных ситуаций в педагогическом общении;

— выработать адекватные представления о коммуникативной толерантности и ассертивном поведении;

— расширить круг психолого-педагогических знаний по проблемам самосознания и педагогической рефлексии;

— активизировать процесс самопознания и понимания других людей;

— создать возможность для лучшего понимания других и себя;

— обучить участников способами и стратегиями саморазвития эмоционального интеллекта, технологиями эффективного общения, самопонимания и понимания других людей;

— развить способность к эмпатии, сензитивность;

— обучить способам стабилизации собственного эмоционального состояния,

повысить стрессоустойчивость и эмоциональную стабильность;

— закрепить в деятельности полученные умения и навыки.

### **Содержание программы**

Программа включает в себя два обучающих модуля: спецсеминар и тренинг, реализующие задачи приобретения теоретических знаний и выработки конкретных умений в моделируемых ситуациях деятельности и общения.

### **Спецсеминар по развитию эмоционального интеллекта**

#### **Учебно-тематический план спецсеминара «Эмоциональный интеллект педагогов»**

Цикл занятий в рамках спецсеминара предполагает проведение акмеологических мастерских, круглых столов, групповых дискуссий, обсуждения докладов по проблемам эмоционального интеллекта и его значения для педагогической деятельности.

Спецсеминар рассчитан на 18 часов. Занятия проводятся в течение одного семестра 1 раз в две недели по 2 часа.

### **Тренинг развития эмоционального интеллекта педагогов**

Тренинговые занятия реализуются в форме психогимнастических упражнений, деловых и ролевых игр, групповых дискуссий, моделирования ситуаций педагогического общения. Общая продолжительность тренинговых занятий — 32 часа. Тренинг включает в себя 8 занятий по 4 часа, которые проводятся с периодичностью 2 раза в неделю.

Целесообразность проведения комплекса процедур в тренинге эмоционального интеллекта обусловлена особенностями групповой динамики и задачами, решаемыми группой на каждом этапе.

В программе выделяется 4 основных этапа обучения:

**1.** Знакомство участников, создание доверительной атмосферы, раскрепощение участников.

<b>№</b>	<b>Вид учебного занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Семинар	Полисубъектное взаимодействие в образовательной среде	2
2.	Акмеологическая мастерская	Эмоциональный интеллект педагога и его диагностика	4
3.	Дискуссионный клуб	Проблемы общения с современными детьми и подростками. Роль эмпатии в педагогическом общении	2
4.	Акмеологическая мастерская	Коммуникативная толерантность как значимое качество личности педагога. «Нестандартные дети»	4
5.	Дискуссионный клуб	Что такое ассертивное поведение?	4
6.	Акмеологическая мастерская	Профессионализм личности и продуктивность деятельности педагога	4

**2.** Лабелизация группы — намеренное создание фрустрации участников, связанной с повышением мотивации развития эмоционального интеллекта.

**3.** Содержательный этап (конструктивной работы). Содержит процедуры, направленные на формирование и закрепление основных составляющих эмоционального интеллекта и их реализацию в педагогической деятельности и общении.

**4.** Подведение итогов. Окончательное закрепление полученных умений и навыков, завершение работы группы.

Пять основных групп — процедур тренинга.

*Первая группа* — процедуры на развитие эмпатии, доверительного отношения участников друг к другу, умения распознавать и понимать эмоциональное состояние людей. Их назначение: снять эмоциональное напряжение и улучшить настроение членов группы; развивать сопереживание, формировать эмоционально положительное отношение между членами группы.

*Вторая группа* — тренинговые процедуры на формирование коммуникативной толерантности. Назначение: повысить коммуникативную компетентность участников, развить умение понимать и принимать различные позиции, образы жизни, стили поведения других людей.

*Третья группа* — тренинговые процедуры на формирование ассертивного поведения. Их назначение: повысить уровень уверенности в себе, расширить круг способов уверенного поведения.

*К четвертой группе* относятся процедуры, направленные на формирование позитивной адекватной самооценки и реалистичного высокого уровня притязаний.

*Пятая группа* — процедуры на формирование умений саморегуляции. Участвуя в них, педагоги овладевают техниками

релаксации и регуляции своего эмоционального состояния.

В каждой группе процедур присутствуют разнообразные виды методов активного обучения: психогимнастические упражнения, деловые и ролевые игры, групповые дискуссии, обсуждение ситуаций. При составлении учебного плана учитывалась логика содержания программы и стадии групповой динамики тренинговой группы.

## Тренинг Занятие 1

*Цель:* Знакомство участников группы, создание атмосферы доверия и психологической безопасности.

*План занятия.*

**1.** Психогимнастическое упражнение «Назови своё имя».

Участникам предлагается по очереди называть своё имя и любое прилагательное, начинающееся с буквы имени (например, «Любопытная Лена», «Своеобразный Сергей»).

**2.** Обсуждение целей тренинга, ожиданий и опасений каждого участника. Тренер и участники обсуждают и договариваются о правилах работы группы.

Примерные правила работы в группе:

— постоянство состава участников группы;

— говорить только от себя (не обобщать высказывания);

— относиться друг к другу с уважением, не высказывать оценочных суждений, не обсуждать тех, кто не присутствует в группе;

— правило «Стоп» (не высказываться или не принимать участие в упражнениях, некомфортных для члена группы в данный момент);

— сохранять конфиденциальность;

— активное участие в занятиях на протяжении всего тренинга.

Список правил может быть дополнен участниками.

### Эмоции в жизни человека

Существуют различные мнения о значении эмоций в жизни человека. Ряд исследователей считает, что можно обойтись без понятия «эмоция» в связи со сложностью и аморфностью его определения. Противоположное мнение — эмоции образуют первичную мотивационную систему человека.

Первое высказывание о важной роли эмоций в жизнедеятельности человека заключалось в том, чтобы не противопоставлять эмоции «разуму».

Ведущие специалисты, изучающие интеллект утверждали, что люди различаются по способности понимать других людей и управлять ими, т.е. «действовать разумным образом в человеческих отношениях».

Современные исследователи указывают, что эмоции могут как способствовать, так и препятствовать продуктивности мыслительной деятельности. Каждый образ, представление, понятие имеют свой эмоциональный «потенциал». Эмоциональный потенциал, окраску имеют также приёмы мышления.

### 3. Психогимнастическое упражнение «Пересадки в кругу».

Ведущий называет какой-либо признак, который есть у участников группы (например: поменяйтесь местами те, у кого есть сёстры...). Те, кто обладает этим признаком, быстро обмениваются местами. Тот, кому не хватило места, становится ведущим.

### 4. Психогимнастическое упражнение «Ассоциация эмоционального состояния с цветом».

Участники группы сидят по кругу.

Инструкция: «Каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идёт не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния.

(участники некоторое время обдумывают задание, после чего каждый говорит всем, какого он сейчас цвета.)

Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти из-

менения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

5. Подведение итогов, обратная связь с участниками.

### Занятие 2

Цель: Понимание значимости эмоционального интеллекта для педагогов. Повышение мотивации к занятиям посредством лабилизации группы.

План занятия.

1. Начало занятия. Высказывания участников о своём состоянии, самочувствии, настроении, готовности к работе.

2. Психогимнастическое упражнение «Цветовые ассоциации эмоционального состояния партнёра».

Инструкция: «Пусть каждый из нас подумает о том, какого он (или она) сейчас цвета. Давайте только подумаем об этом и ничего не будем говорить (Тренер выдерживает паузу, достаточную для того, чтобы каждый выполнил задание). Теперь пусть каждый обратит внимание на своего соседа слева и постарается понять, какого он (или она) сейчас цвета, с вашей точки зрения. Подождём, пока всё это сделают, а затем кто-нибудь из нас первым скажет своему соседу слева, какого он, его сосед, сейчас цвета, а также пояснит, почему он так решил. Потом тот, кто только что выслушал впечатления о себе, выскажет свои впечатления своему соседу и т.д. по кругу. После того, как круг замкнётся, каждый скажет тот цвет, который он для себя выбрал в начале упражнения».

3. Ролевая игра. Участникам группы предлагается выбрать активных участников и наблюдателей. Активным участникам — «актёрам» предлагается разыграть следующую ситуацию: «На уроке ребёнок

«выводит» учителя из себя. Педагог забирает его дневник, кладёт в стол и говорит, что вернёт только после уроков, на дополнительном занятии. Улучив момент, учащийся тайком забирает свой дневник из учительского стола, а затем, придя на дополнительное занятие, как ни в чём не бывало напоминает учительнице о дневнике. Она открывает ящик стола — он пуст. Некоторые из ребят смеются — и учитель понимает, в чём дело. Как дальше разворачивается ситуация?»

**4.** Обсуждение ролевой игры. Обратная связь от участников и наблюдателей. Сообщение тренера о важности умения понимать намерения и состояние другого человека, проявлять уверенность в себе, эмоциональную устойчивость. Обсуждение понятия «Эмоциональный интеллект», его роли в педагогической деятельности.

**5.** Обратная связь, подведение итогов занятия.

### Занятие 3

Цель: Развитие умения понимать и дифференцировать эмоциональные состояния.

План занятия.

**1.** Высказывания участников с своим состоянием, самочувствием, настроением, готовности к работе.

**2.** Психогимнастическое упражнение «Определи чувство».

Инструкция: «Сейчас некоторые из вас получают карточки, на которых написаны те или иные эмоциональные состояния или чувства. Они прочитают то, что написано на карточках и постараются сделать это так, чтобы надпись не видели другие члены группы. Затем каждый обладатель карточки невербально изобразит это состояние или чувство. Делать это надо будет по очереди, выйдя сюда, в центр полукруга, и повернувшись спиной к группе. Наша задача — определить, какое состоя-

ние или чувство изображено, наблюдая за человеком со спины».

Примерный перечень состояний и чувств для этого упражнения: радость, печаль, удивление, гнев, нетерпение, страх, беспокойство и другие.

После каждого воспроизведения наблюдатели высказывают свои предположения относительно изображённого состояния или чувства, а тренер называет его. Затем можно задать вопрос:

«На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние?» Обсуждение даёт возможность собрать «банк» пантомимических и жестикуляторных проявлений, характерных для того или иного состояния.

При проведении этого упражнения в сочетании с предыдущим можно обнаружить соотношение роли мимических, пантомимических и жестикуляторных движений при определении тех или иных состояний.

**3.** Психогимнастическое упражнение «Изобрази эмоцию».

Участники группы делятся на две подгруппы.

Инструкция: «Каждой подгруппе даётся 7 минут на подготовку, во время которой она должна будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и придумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены подгруппы. В то время как первая подгруппа показывает, что она подготовила, вторая подгруппа внимательно смотрит, стараясь понять, какое состояние или чувство изображено. Затем подгруппы меняются местами».

Подгруппы готовятся в разных помещениях. После того, как подготовка закончена, тренер предлагает одной из подгрупп изобразить то чувство или состояние, которое они выбрали, не называя его. Другая подгруппа смотрит.

Потом ей даётся одна минута на обсуждение, и кто-то один высказывает мнение группы. Затем группа, которая продемонстрировала чувство или состояние, говорит правильный ответ.

### Феномен «эмоционального интеллекта»

Понятие «эмоциональный интеллект» является многозначным. Этот термин был впервые введён в 1990 г. американскими психологами *П. Саловеем* и *Дж. Майером* для обозначения особого комплекса психических свойств, таких, как умение разбираться в собственных чувствах, эмпатия, умение регулировать собственные эмоции.

Эмоциональный интеллект рассматривают как умение «интеллектуально» управлять своей эмоциональной жизнью. Он проявляется в партнёрских отношениях и связывается с профессиональным и личным успехом.

*Д. Гоулмен* (1998) в своих исследованиях эмоционально-го интеллекта показал, что жизненный успех человека определяется не столько общим уровнем умственного развития, сколько теми особенностями его разума, которые определяют способность к самопознанию и эмоциональной саморегуляции, умение выражать свои чувства, понимать и тонко реагировать на состояние других людей. Именно уровень эмоционального развития, по мысли автора, определяет жизненную и профессиональную успешность людей.

*Что также понимают под эмоциональным интеллектом?*

Эмоциональный интеллект — это:

- способность понимать отношения личности, воспроизводимые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального синтеза и анализа;

- сложившиеся у человека устойчивые способы эмоциональной регуляции деятельности, проявляющиеся как в общении, так и в познавательной деятельности и влияющие на успешность его приспособления к среде или способы творческого её изменения;

- способность распознавать собственные эмоции, владеть ими, распознавать эмоции других людей, выражать свои эмоции в общении с другими людьми и мотивировать себя. Эмоциональная реакция безошибочно указывает на то, как человек на самом деле относится к тому, что происходит с ним и вокруг него. Внутренняя жизнь человека — это, прежде всего, эмоциональная жизнь. Эмоциональные реакции и состояния человека являются основными формами осознания им своей индивидуальности;

- совокупность программ — «регуляторов» и «мотиваторов» деятельности и общения, отвечающих за понимание себя и других людей, саморегуляцию и социальное поведение личности.

Ошибки могут быть, с одной стороны, результатом недостаточной наблюдательности или неумения найти точное слово для обозначения чувства или состояния «понимающей» группы, а с другой стороны, следствием того, что «изображающей» группе не удалось достичь согласованности при выборе чувства (состояния) или в ходе его изображения, возможно, участникам не хватило выразительных средств. Всё это может стать предметом обсуждения после завершения упражнения.

В случае правильной идентификации изображённых эмоциональных состояний или чувств тренер может задать группе вопрос: «По каким признакам вы определяли состояние или чувство?»

Ответ на этот вопрос позволяет выявить и перечислить те конкретные проявления мимики, пантомимики, жестикюляции, которые являются сигнально значимыми для понимания состояния других людей.

### 4. Психогимнастическое упражнение «Зеркало».

Участники группы разбиваются на пары.

Инструкция: «Один из участников пары будет «зеркалом», а второй — «обезьяной». «Обезьяна», оказавшись перед «зеркалом», ведёт себя достаточно свободно: её мимика, пантомимика, жестикюляция очень разнообразны. «Зеркало» повторяет как можно точнее все движения «обезьяны»».

Через три-четыре минуты тренер предлагает партнёрам поменяться ролями.

После завершения упражнения можно задать группе такие вопросы: «Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?», «Насколько точно вам удавалось воспроизводить движения вашего партнёра?»

### 5. Игра «Разговор по телефону».

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

Инструкция: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и «говорить» по воображаемому телефону.

При этом они не будут произносить ни одного слова вслух (предварительно тренер договаривается с 3–4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребёнком, другого — с начальником, третьего — с другом или с любимым человеком и т.д.). Наша задача — постараться понять, с кем и о чём идёт разговор».

Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чём говорили. На следующем этапе обсуждения тренер может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала (к примеру) Таня?». С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения. Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего мимическими проявлениями.

**6.** Подведение итогов. Обратная связь с участниками. Пожелания группе на следующее занятие.

#### **Занятие 4**

Цель: Развитие сензитивности, эмпатического сопереживания.

План занятия.

**1.** Начало занятия. Сообщение участников о готовности к работе.

**2.** Психогимнастическое упражнение «Угадай цвет».

Участники стоят по кругу.

Инструкция: «Сейчас кто-то из нас (тот, кто захочет) выйдет за дверь, а мы все вместе выберем какой-нибудь цвет. Вер-

нувшийся участник должен будет узнать, какой цвет мы выбрали. Для этого он сможет обратиться к любому из нас, и этот человек покажет выбранный цвет движением. Если цвет не будет определён, «отгадывающий» должен будет обратиться к другому и т.д., до тех пор, пока цвет не будет назван правильно. Изображая цвет, мы не будем использовать движения, имеющие непосредственную смысловую связь с цветом или изображать предметы, имеющие определённую окраску. Например, изображая голубой цвет, показывать на небо или имитировать переливание воды».

**3.** Психогимнастическое упражнение «Искренние ответы».

Участники группы сидят по кругу, у каждого — чистый лист бумаги.

Инструкция: «Я буду зачитывать вопросы, на которые вы будете отвечать, каждый самостоятельно. Отвечайте откровенно и будьте готовы к тому, что ваши ответы узнают другие участники нашей группы. Итак:

1. Кто ваш любимый поэт?
2. Какой ваш любимый цвет?
3. Какое качество вы больше всего цените в людях?
4. Какое время года вы любите больше?
5. Если бы у вас была возможность провести неделю в любой стране мира, какую страну вы бы выбрали?»

После каждого вопроса тренер даёт немного времени для ответа, а в конце собирает листы.

«Сейчас я по очереди зачитаю ответы каждого. Выслушав их, постарайтесь понять, кому они принадлежат. Каждый может высказать одно предположение. Если автор будет назван, он раскрывает своё инкогнито, если нет — остаётся анонимным».



**4.** Психогимнастическое упражнение «Ты такой же...».

Участники группы разбиваются на пары и садятся друг против друга.

Инструкция: «Это упражнение состоит из двух частей или этапов. На первом этапе партнёры по очереди говорят друг другу фразу, начинающуюся со слов: «Ты такой (такая) же, как я, у тебя...». Один из вас начинает, потом — другой, потом опять первый и т.д. При этом надо смотреть друг другу в глаза, стараться говорить тем же голосом, что и партнёр, подстраиваясь под его темп, тембр, высоту голоса, интонацию. На втором этапе упражнения, примерно через семь минут после начала работы, вы будете также по очереди говорить друг другу по одной фразе, начинающейся со слов: «Я очень отличаюсь от тебя, я...».

Тренер может попросить кого-либо из участников вместе с ним продемонстрировать, как должно проходить упражнение.

После завершения работы в парах участники садятся по кругу и делятся своими впечатлениями. Тренер может задать такие вопросы: «Какие чувства возникали у вас в ходе работы?»; «Какие чувства у вас возникали на первом этапе упражнения, а какие на втором?»

**5.** Упражнения, направленные на работу с образным чувствованием.

Группа сидит по кругу.

Инструкция: «Роберто Ассиджиоли, автор концепции психосинтеза, призывал благодарить судьбу за то, что она сталкивает нас с неудобными, неприятными, сложными людьми. Взаимодействуя с ними, мы можем развивать в себе полезные психологические качества. Если какой-то человек «испытывает наше терпение», то для нас это прекрасная возможность развивать терпение; если человек противоположен нам во всём и это постоянно

проявляется в нашем взаимодействии с ним — мы можем развивать в себе способность безусловного принятия другого человека; если другой человек слишком импульсивен и постоянно прерывает нас — мы можем использовать эти ситуации для тренировки своей выдержки и т.п.

Итак, мы оказываемся в состоянии развить в себе что-то полезное благодаря тому, что другой человек ставит перед нами проблему — по тем или иным причинам, проблемы возникают и с теми людьми, которые в целом нам близки и приятны».

1. «С закрытыми глазами представьте себя в коридоре школы, идущего к выходу, вы подходите к двери, выходите из здания. Вы во дворе — вообразите себя там. Подметьте всё, что видите вокруг. Вообразите себя во дворе школы в вечернее время при зажженных фонарях; затем ранним утром, на восходе солнца; затем в дневное время, когда солнце светит в окна. Сейчас повернитесь лицом к зданию школы, подойдите к стене, дотроньтесь до неё рукой. Ощутите температуру стены. Входите в стену, вы внутри стены осмотритесь, отметьте свет внутри стены, запахи, температуру, постучите внутри стены — определите твёрдость материала. Выйдите из стены во двор, повернувшись к ней лицом, измените цвет стены на чёрный, потом красный, зелёный, синий, фиолетовый, затем верните стене настоящий цвет. Вернитесь в нашу аудиторию. Откройте глаза и глубоко вздохните. Улыбнитесь».

Обсуждение.

2. «Закройте глаза.

Представьте себе, что на моём столе лежит арбуз. Вообразите себя внутри арбуза. Осмотритесь, отметьте внутри арбуза запах, свет, температуру, твёрдость, влажность. Изучите внутренности арбуза, попутешествуйте в нём. Выйдите из арбуза.



Представьте на своём столе лимон. Войдите в него. Осмотритесь, отметьте внутри лимона свет, запах, температуру, влажность, звуки, твёрдость. Хорошо изучите всё, что вокруг вас. Выйдите из лимона.

Обсуждение.

3. «Представьте себя внутри дерева березы. Ощутите себя внутри дерева летом, осенью, зимой, весной.

Проникните внутрь листа дерева весной, летом, осенью».

Обсуждение.

4. «Закройте глаза. Изучите внешне любимое домашнее животное. Перенесите себя мысленно в ваше любимое домашнее животное, проникните мысленно в него. Отметьте, какие мысли, желания, потребности у вашего любимого животного».

Обсуждение.

6. Подведение итогов занятия.

### Занятие 5

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

План занятия:

1. Сообщение участников о настроении и готовности к работе.

2. Упражнение «Три минуты».

Проводится в начале дня. Участники группы сидят по кругу.

Инструкция: «Внимательно посмотрите друг на друга. Постарайтесь увидеть каждого, обратив внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя проявляет. Для этого у нас будет три минуты». Через три минуты тренер продолжает инструкцию: «А сейчас мы будем бросать друг другу мяч, сообщая при этом человеку, которому он адресован, что нового по сравнению со вчерашним днём вы в нём увидели. Будьте внимательны и постарайтесь никого не пропустить».

3. Психогимнастическое упражнение «Твой партнёр по общению».

Упражнение выполняется в парах.

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

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

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

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

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

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

4. Психогимнастическое упражнение «Наблюдательность».

Участники группы сидят по кругу.

Инструкция: «Нам нужен один доброволец, который хотел бы проверить свою психологическую наблюдательность». Тренер ждёт до тех пор, пока желающий

### Структура эмоционального интеллекта

В структуре эмоционального интеллекта существует два аспекта: *внутриличностный* и *межличностный*, или социальный (иными словами, способность управлять собой и способностью управлять отношениями с людьми).

Первый аспект образуют следующие компоненты: осознание своих чувств, самооценка, уверенность в себе, ответственность, терпимость, самоконтроль, активность, гибкость, заинтересованность, открытость новому опыту, мотивация достижения, оптимизм.

Во второй аспект входят такие компоненты, как коммунибельность, открытость, эмпатия, способность учитывать и развивать интересы другого человека, уважение к людям, способность адекватно оценивать и прогнозировать межличностные отношения, умение работать в команде.

не появится. Допустим, добровольцем оказался участник по имени Андрей. «Андрей, подожди, пожалуйста, одну минуту за дверь». После того, как Андрей покидает комнату, все остальные участники группы располагаются по комнате, оставаясь сидеть на стульях или стоять по одному и парами. Тренер приглашает ожидающего за дверь.

«Андрей, у тебя есть одна минута для того, чтобы постараться запомнить расположение всех, кто находится в этой комнате... Теперь тебе придётся ещё раз выйти за дверь».

Тренер быстро меняет некоторых (примерно половину) членов группы местами, приглашает Андрея и предлагает вернуть всех на свои места.

Упражнение целесообразно повторить, чтобы три-четыре участника могли проверить свою наблюдательность. Вариант: можно каждый раз просить быть наблюдателем двух человек одновременно.

После окончания работы тренер обращается с вопросами прежде всего к тем, кто побывал в роли наблюдателя: «Какие у вас были трудности?» «Как вы решали поставленную перед вами задачу?»

### 5. Упражнение «Сосредоточение».

**А)** Участники группы сидят по кругу.

Инструкция: «Пожалуйста, закройте глаза. Сосредоточьтесь на том, что Вы сейчас слышите, «обратитесь в слух». Постарайтесь услышать и запомнить как можно больше звуков».

Через одну-две минуты тренер просит всех открыть глаза и перечислить всё, что удалось услышать, указав, если это возможно, источник звука. Организовать обсуждение можно так: каждый по очереди называет один звук, который он слышал, не повторяя то, что было названо до него.

При обсуждении обнаруживается, что некоторым участникам группы удаётся слышать звуки, которых не слышали, или, что гораздо вероятнее, не зафиксировали остальные (например, дыхание соседа).

**Б)** Все участники группы сидят по кругу.

Инструкция: «Закройте, пожалуйста, глаза и сосредоточьтесь на своих ощущениях. Постарайтесь зафиксировать всё, что вы ощущаете сейчас, в данный момент. Для этого у нас есть пять минут». Через пять минут тренер продолжает инструкцию. «Откройте глаза. Пусть кто-нибудь из вас расскажет о своих ощущениях. Все мы будем внимательно слушать. Постарайтесь передать свои ощущения как можно подробнее. Следующие участники, сообщая о своих ощущениях, не должны повторять то, о чём было уже рассказано. Например, если предыдущий скажет о том, что он слышал звук катера, который прошёл по каналу, то об этом говорить не надо».

Упражнение позволяет расширить представления о сенсорно воспринимаемых сигналах, потренироваться в их различении и описании.

**В)** Участники делятся на группы 4–5 человек и становятся полукругом так,

чтобы у каждой было достаточно пространства для работы. Перед каждым полукругом ставится стул.

Инструкция: «Сейчас все по очереди побывают в роли «слушающих». «Слушающий» должен будет постараться услышать и понять всё, что будет происходить за его спиной, в то время как он сам будет сидеть на стуле перед своей подгруппой. Каждому «слушающему» даётся три минуты. Остальные в это время будут совершать различные действия и по окончании их задавать «слушающему» вопросы о характере действия, о том, кто его выполнял. Например, после приседаний следует вопрос: «Что мы делаем?», после манипуляций с листком бумаги — «Что это было?», после тихого (шепотом) разговора двух участников группы — «Кто это был?» и т.д. Если слушающий ошибается, его следует поправить, рассказав, что было на самом деле. Всё понятно? Давайте начнём».

В ходе обсуждения участникам могут быть заданы вопросы о действиях, которые они производили за спиной «слушающего», о характере ошибок, о том, что понималось сразу же и о возникших трудностях.

#### **6. Упражнение «Узнай, кто это».**

Участники группы сидят по кругу. В центре круга стоит пустой стул.

Инструкция: «Один из вас сейчас выйдет в центр круга, сядет на стул, положит руки на колени ладонями вверх и закроет глаза. Мы по очереди в произвольном порядке будем подходить к нему и класть свои руки ему на ладони. Сидящий на стуле должен понять, чьи это руки. Каждый раз я буду говорить «да», если подошедший будет назван правильно, и «нет» в случае ошибки».

Напоминаю, что подходить мы будем в произвольном порядке и может оказаться так, что кто-то подойдёт несколько раз, а кто-то — ни разу».

После того, как доброволец нашёлся и сел на стул в центре круга, закрыв глаза, тренер по очереди показывает на того, кто должен подойти к нему. Во время упражнения в центре круга могут побывать 3–4 человека.

Упражнение направлено на развитие тактильной чувствительности, способности опознавать другого человека, используя этот канал получения информации из окружающего мира.

#### **7. Обратная связь с участниками.**

### **Занятие 6**

Цель: Развитие самопринятия, способности к уверенному поведению.

План занятия:

**1.** Приветствие участниками группы друг друга.

**2.** Сообщение тренера о проявлении уверенности в себе в житейских ситуациях и в педагогической деятельности.

**3.** Упражнение «Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы».

Инструкция: Каждому члену группы предлагают продемонстрировать в предложенной ситуации неуверенный, агрессивный и уверенный ответы.

Представьте, что друг «забыл» вернуть деньги, которые он занял у вас. Агрессивное поведение может выражаться следующим высказыванием: «Чёрт возьми! Я знал, что тебе нельзя доверять, когда ты обещал, что вернёшь деньги! Я хочу получить свои деньги!» Неуверенность в поведении может выражаться высказыванием типа: «Я знаю, что надоедаю тебе, но, как ты думаешь, не сможешь ли ты вернуть мне деньги в ближайшее время?» Уверенный ответ может быть таким: «Я считал, что мы договорились, когда ты обещал вернуть мне деньги сегодня. Буду признателен, если ты принесёшь деньги самое позднее в пятницу».

Ситуации:

Друг продолжает занимать Вас разговором, а Вы хотите уйти. Вы говорите...

В ресторане Вам подаётся пережаренный бифштекс с кровью. Вы говорите официанту...

Счёт за ремонт Вашего автомобиля на 25 долларов больше начальной расценки. Вы обращаетесь к заведующему службой...

Вы ловите взгляд привлекательного мужчины (женщины). Знаете, что он (она), может быть, интересуется Вами. Вы подходите и говорите...

Собака Вашего соседа помяла траву на Вашем газоне. Вы подходите к соседу и говорите ему...

Ваш товарищ устроил Вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив Вас. Вы заявляете ему...

Люди, сидящие сзади Вас в кинотеатре, мешают Вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним...

Друг просит Вас одолжить ему автомашину, а Вы считаете его плохим водителем. Вы говорите ему...

Друг приводит Вас в смущение, рассказывая в компании истории о Вас. Вы заявляете ему...

Обсуждение упражнения. Анализ различий в уверенном, неуверенном и агрессивном поведении.

**2.** Упражнение «Формирование уверенности».

Инструкция: «Представьте ситуацию, в которой Вы хотели бы действовать с уверенностью в себе, и запишите её. Вы можете потратить несколько минут на «мозговую атаку» в группе для выдвижения идей, хотя ситуация, выбранная каждым человеком, должна быть значимой для него лично. Вероятнее всего, ситуации будут включать аспекты просьбы или отказа, управления критикой или реализации в общении положительных или отрица-

тельных чувств. Затем поделите группу на подгруппы по пять-шесть человек. В каждой подгруппе участники по собственной инициативе начинают с короткого описания стрессовой ситуации, которую они определили для себя.

Структурируйте ситуацию, выбрав из своей подгруппы человека на роль партнёра во взаимодействии. Если вы доброволец — как можно увереннее передайте ему своё сообщение, выскажите претензии. Через одну-две минуты остановитесь, и пусть другие члены подгруппы предоставят вам специфичную позитивную обратную связь на ваше поведение. Затем скажите, что вам самому понравилось в вашем поведении, и упомяните любые изменения или дополнения, которые вы хотели бы сделать. Если вы зашли в тупик, выслушайте предложения членов своей подгруппы. Затем другой участник подгруппы становится партнёром, и отработка взаимодействия продолжается. После двух-трёх минут репетиции с этим партнёром остановитесь и снова дайте время для позитивной обратной связи. Продолжайте до тех пор, пока каждый член подгруппы не сыграет роль партнёра во взаимодействии. Когда добьётесь улучшения и начнёте овладевать ситуацией, партнёр увеличит напряжение встречи, становясь более настойчивым и антагонистичным. Особенно важно дать высказывающему претензии возможность победить в каждой встрече и получать удовольствие от положительного опыта».

Обсуждение результатов: трудности в выполнении упражнения, эмоциональное состояние, приобретённый новый опыт.

**3.** Подведение итогов занятия.

## **Занятие 7**

Цель: Развитие навыков саморегуляции.

План занятия.

**1.** Приветствие участников, сообщение об эмоциональном состоянии.

**2.** Сообщение тренера о значимости саморегуляции в педагогической деятельности.

**3.** Основы аутогенной тренировки. Сообщение тренера о связи между ощущениями тяжести и тепла в теле и состояниями покоя, гармонии, расслабленности.

**4.** Упражнение «Прогрессивная релаксация» (напряжение и расслабление).

Сжать в полную силу кулак («что есть силы»), отпустить напряжение, почувствовать расслабление; то же — в половину силы. Согнуть в полную силу кисти рук к предплечью, опустить напряжение, почувствовать расслабление: то же — в половину силы. Согнуть в полную силу руки в локтях, отпустить напряжение, почувствовать расслабление: то же — в половину силы. Сравнить своё состояние до и после выполнения упражнений.

**5.** Сеанс расслабления. Проводит тренер под музыкальное сопровождение.

«Сядьте удобно на стуле, спину держите ровно, ноги на полу, руки на коленях. Снимите обувь, очки, освободитесь от тесной одежды. Сосредоточьте, пожалуйста, внимание на дыхании. Дышите ровно и ритмично, это поможет Вам расслабиться... Сделайте несколько глубоких вдохов... Хорошо... Сейчас Вы будете делать так называемое «мирное дыхание». Это особог рода глубокое дыхание, которое скажет Вашему уму и телу, что пора прийти к миру. Делаем так: выдохните весь воздух из легких. Медленно вдыхайте через нос, считая до восьми... С силой выдохните через рот. После двух-трёх мирных вдохов Вы заметите лёгкий звон в ушах... Это признак глубокого внутреннего расслабления. Продолжайте дышать медленно и глубоко; вдох через нос, выдох через рот. Если Вы ещё не закрыли

глаза — закройте... Хорошо... Теперь, не открывая глаз, посмотрите влево как можно дальше, как будто хотите увидеть левое ухо. Удерживайте глаза в таком положении как можно дольше... Вы замечаете, как напряжены глазные мышцы и веки... Это хорошо, я хочу, чтобы Вы почувствовали разницу между напряжением и покоем. На счёт «три», не открывая глаз, посмотрите, как обычно, перед собой и почувствуйте, как исчезло напряжение, раз... два... три... Ощутите приятный покой вокруг глаз, в затылке и в области шейных позвонков, продолжайте дышать медленно и глубоко... Вдох через нос, выдох через рот... Расслабьте мышцы лица: вокруг глаз... щеки... лоб... рот... подбородок; если рот приоткрылся, это хорошо; продолжайте дыхание, вдох через нос, выдох через рот... Расслабьте мышцы шеи... Голова упала на грудь... Расслабление и покой опускаются к плечам... по спине... на середину спины... ниже... Направьте поток покоя вдоль по рукам до пальцев... по ногам до самых пальцев... Дышите медленно и глубоко, вдох через нос, выдох через рот. Вы можете заметить биение сердца... Некоторые чувствуют или слышат ток крови по артериям. То, что вы почувствуете, следствие расслабления и покоя Вашего тела... Начиная с макушки, проверьте всё Ваше тело... нет ли места, где сохраняется напряжение?... Если так, отпустите его... Оставайтесь в состоянии покоя... Вы давно не были так спокойны... Опять сосредоточьтесь на дыхании... С каждым выдохом говорите себе: спокойнее... Когда Вы полностью расслабились... понаслаждайтесь этим чувством... Пусть тело наслаждается покоем... Впустите его в желудок и кишечник... Вы в этом мирном, расслабленном состоянии... Продолжайте дыхание... Вообразите себе новую жизнь, такую, какая Вам понравилась бы... Постарайтесь увидеть

### Роль эмоционального интеллекта

**1.** В деятельности эмоциональный интеллект преодолевает и развивает внутренние программы (психику), преобразует действительность (общение), готовит к дальнейшей деятельности.

**2.** В общении обеспечивает продуктивное взаимодействие между людьми, побуждает к совместной деятельности.

**3.** На физиологическом уровне управляет физиологическими процессами организма, готовит его к предстоящей реакции.

**4.** В личностном развитии проявляется в индивидуальных — психологических чертах характера (сильные и слабые черты), темперамента (в динамике проявления).

**5.** В интеллектуальном развитии — проявляется в способности решать проблемы, делать выбор процесса решения, в умении достигать поставленной цели, адаптации к новым условиям (практический интеллект).

**6.** В эмоциональной сфере — определяет и предвосхищает эмоциональные состояния свои и партнёра, управляет состоянием, структурирует эмоциональные состояния (иерархиизирует).

**7.** В волевых процессах — проявляется в избирательности, целеполагании, целенаправленности состояния, регулирует эмоции, мотивирует, развивает произвольность эмоционального выбора.

все возможности. Сосредоточьтесь на одном желании, с каждым выдохом говорите: «Я осуществлю свою мечту...» Добавьте всё, что захотите себе сказать... Закончив упражнение, Вы обнаружите, что отдохнули, как после хорошего сна. Вы будете расслаблены, но полны энергии, у Вас будет другое самочувствие, появится решимость... Вы можете возвращать себе это состояние покоя в любое время, когда захотите, пользуясь «мирным дыханием»... А теперь дышите легко, как обычно, и, когда я сосчитаю от пяти до одного, Вы откроете глаза — и будете полны бодрости... пять... четыре... три... два... один... Очень хорошо!»

Обсуждение состояния, самочувствия.

**6.** Медитативные упражнения. Проводит тренер.

### А) «Путешествие в детство»

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

Обсуждение упражнения.

### Б) Танец настроения «Волшебное пианино»

«Представьте, что Вы — музыкальный инструмент, например, пианино. Языком своих движений Вы можете сыграть любую мелодию. Когда композитор (а им может быть любая характерная мелодия или песня, которая Вам нравится) начнёт играть, музыка зазвучит у Вас в душе. Попробуйте сыграть музыку, звучащую в душе, своим телом, чувствами, всем своим существом. Не старайтесь танцевать, делать знакомые танцевальные движения, позвольте музыке прозвучать в Вас, через Вас. Пусть гармония музыки станет гармонией Ваших движений».

**7.** Обсуждение упражнения. Итоги дня.

## Занятие 8

Цель: Закрепление полученных навыков.  
Подведение итогов тренинга.

План занятия.

**1.** Приветствие участников. Сообщение о самочувствии, активности, настроении.

**2.** Обсуждение и проигрывание сложной педагогической ситуации. Определение оптимальных путей её разрешения.

Ситуация, предлагаемая группе:  
«Заседание комиссии».

Выбрать из членов группы состав комиссии: педагог, психолог, социальный педагог, участковый милиционер, воспитатель детского дома, учитель первого класса, представитель городского управления образованием, директор детского дома.

Все члены комиссии обсуждают проблему усыновления 8-летнего ребёнка — ученика первого класса, находящегося в настоящее время в детском доме. Мать от него отказалась и согласна на любое решение судьбы сына. Несколько семей изъявили желание принять мальчика в свой дом: 1) семья священника; 2) семья учителей; 3) семья бизнесмена (жена не работает); 4) семья милиционера; 5) семья рабочих; 6) одинокая, материально обеспеченная женщина. Все имеют одинаковое право на усыновление.

Комиссия должна решить, какой семье дать разрешение на усыновление ребёнка?

**3.** Групповая беседа «Ваши планы на будущее в сфере педагогической деятельности».

Группе предлагаются для обсуждения следующие вопросы:

**I.** Хотели бы Вы изменить что-либо в системе образования и воспитания детей?

**II.** Как Вы оцениваете значимость для педагога разных видов деятельности:

— организация учебной деятельности детей;

— разработка новых методических идей, приёмов и способов работы;

— проведение внеклассной работы, воспитательных мероприятий;

— индивидуальная работа с детьми;

— исследовательская педагогическая работа.

**III.** Каковы Ваши планы на будущее в сфере педагогической деятельности?

**1.** Хотелось бы серьёзно заняться научной работой.

**2.** Думаю сосредоточиться на проблеме всестороннего воспитания личности ребёнка, развитии его мировоззрений.

**3.** Хотелось бы реализовать себя как педагога в общении с детьми на уроках.

**4.** Думаю изменить специальность педагога.

**5.** Подведение итогов последнего занятия и тренинга в целом. Обратная связь с участниками. Обсуждение того, что было позитивного и сложного в тренинге, пожелания на будущее себе и другим участникам.

В процессе обучения по данной программе у участников развивается высокий уровень всех составляющих эмоционального интеллекта как способности к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого. Тренинг развития эмоционального интеллекта — эффективное средство профессионального роста педагогов. **ПТ**