



Творческая мастерская

по разработке игр, направленных на развитие
эмоционального интеллекта

Октябрь
2021



Андрюшина Ольга Вячеславовна

Кандидат педагогических наук, бизнес-тренер, коуч (ICF)

План встречи

Осознание своих эмоций и понимание эмоций других людей

1. Актуализация знаний и опыта по теме
2. Опыт учреждений по созданию и внедрению в образовательный процесс первого и второго игровых модулей
3. Информационный модуль по теме
4. Мозговой штурм по повышению эффективности внедрения модели «Pro-эмоции» в образовательный процесс МОУ

Геймификация - это внедрение игровых техник в неигровые процессы для достижения реальных целей

Задача геймификации – вовлечь в процесс обучения, стимулировать совершить нужные действия через игровые механики.

Игровые элементы



Игровая механика



Игровой сюжет



Внедрение игры в образовательный процесс



Эмоциональный интеллект —

это умение осознавать свои эмоции и эмоции партнера по общению, анализировать их и управлять ими, с целью выбора наиболее эффективного поведения в конкретной ситуации.

Компоненты эмоционального интеллекта

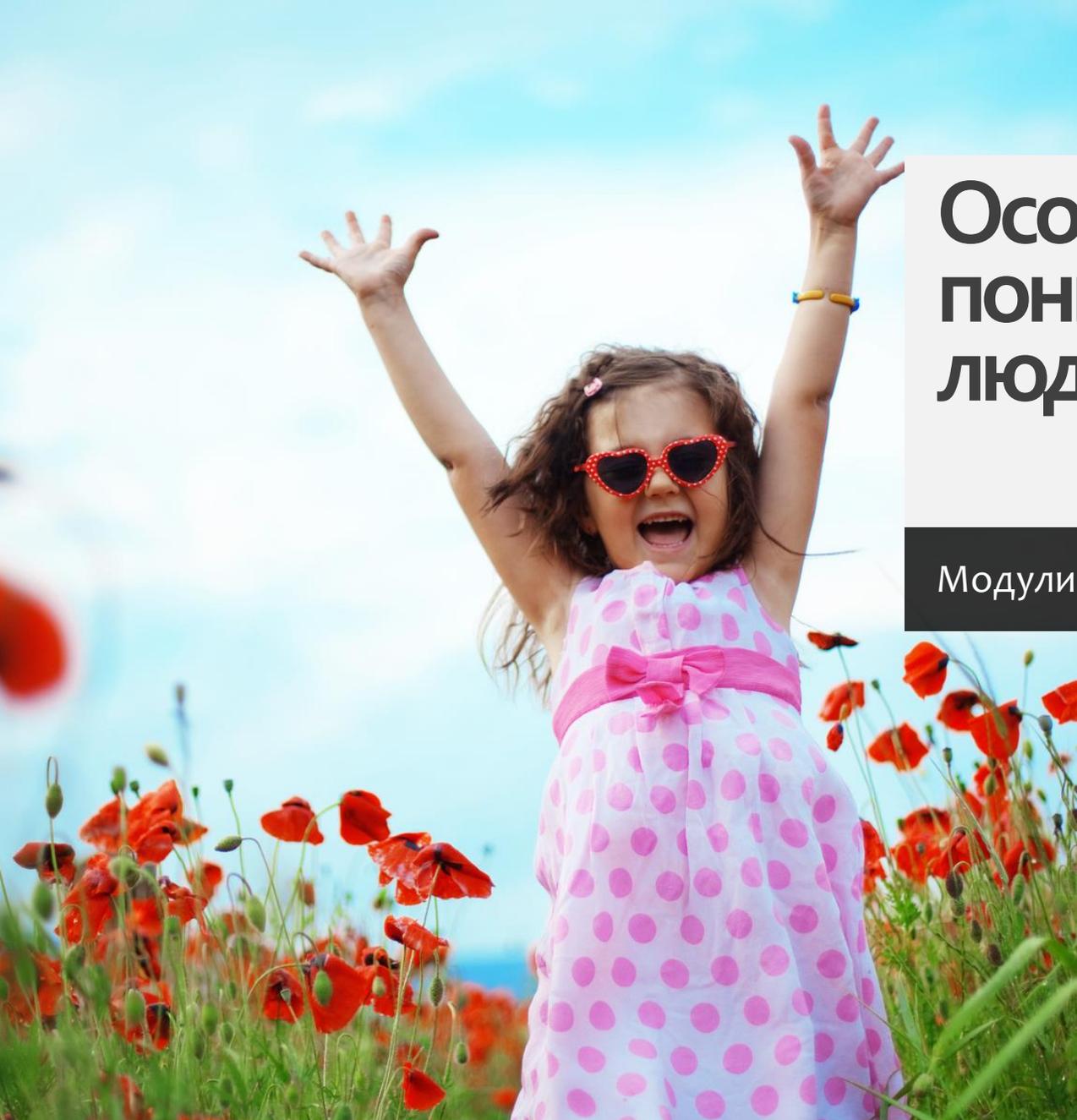
- 1. осознание своих эмоций
- 2. осознание чувств других людей
- 3. управление своими эмоциями
- 4. управление эмоциями других людей





Опыт учреждений

по созданию и внедрению в образовательный процесс первого и второго игровых модулей



Осознание своих эмоций и понимание эмоций других людей

Модули 1 и 2

Разминка-гадание

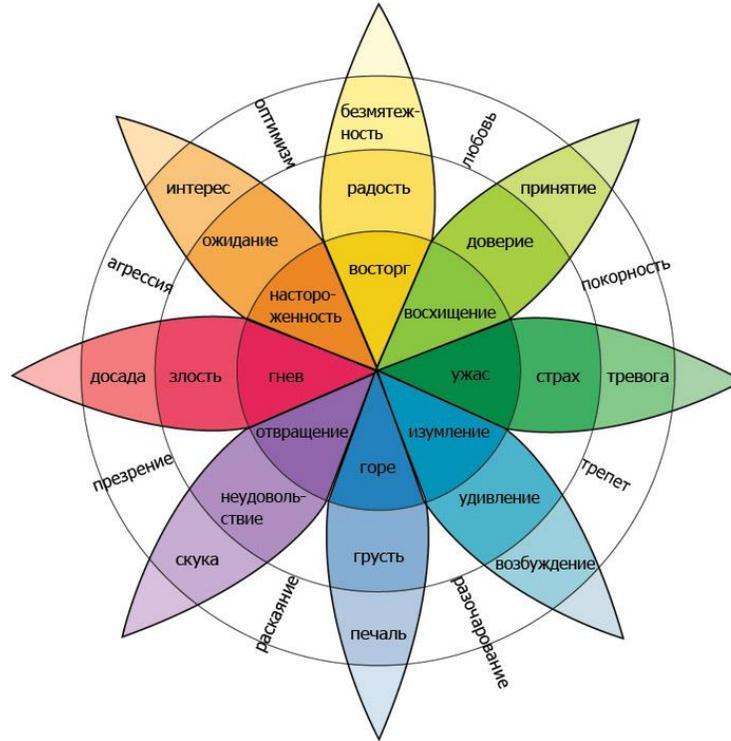
Что новое хочет прийти в мою жизнь?



Игровой модуль 1

Понимание своих эмоций

Что я чувствую
прямо сейчас?



ВАЖНА КАЖДАЯ ЭМОЦИЯ!

Информационная составляющая ЗЛОСТИ

1. кто-то нарушил наши границы,
2. мы чем-то давно недовольны, но ничего не меняем,
3. есть несоответствие нашим ожиданиям
4. нет ресурса

Расшифровка:

- про что это для меня?
- на что или на кого я злюсь на самом деле?



Игровой модуль 1

Понимание своих эмоций

Практика «Одна минута тишины»

Во время занятий или на прогулке.

Одну минуту побыть в полной тишине, замечать свои реакции на все звуки и визуальные объекты.

Потом поделиться с другими.



Игровой модуль 1

Понимание своих эмоций

Дневник эмоций

ВЫЯВЛЕНИЕ УСТАНОВОК

Выберите 2-3 ситуации, которые вызвали ваши негативные эмоции, либо отразились негативно на окружающих вас людях (конфликт дома или на работе, неприятный разговор с сотрудником). Заполните таблицу по каждой из ситуаций. Прислушайтесь к себе, своим мыслям и ощущениям. Как они поменялись в процессе заполнения таблицы?

СИТУАЦИЯ	ЧТО Я СДЕЛАЛ	ЧТО Я ПОДУМАЛ	ЧТО Я ПОЧУВСТВОВАЛ

Дневник эмоций

(ведите его, пожалуйста, на протяжении 2 дней и записывайте те эмоции, которые заметите, но не реже одной записи в 3 часа)

Что я чувствую на эмоциональном уровне? Какое событие стало триггером, если оно было?	Что я чувствую на физическом уровне? Какие мысли приходят в голову?	Какую информацию пытаются донести мои эмоции, чувство, состояние? Какая потребность стоит за ними?	Что я могу сделать, чтобы снизить силу негативных эмоций или сохранить позитивные? Как удовлетворить мою потребность?

Игровой модуль 1

Понимание своих эмоций

Расширение
эмоционального
словаря

Подберите синонимы

Злость:

раздражительность, угрюмость, нетерпение, фрустрация, гнев.

Печаль:

сожаление, пессимизм, желание расплакаться, мрачность, досада.

Беспокойство:

тревога, осторожность, настороженность, стресс, безвыходность.

Боль:

обида, шок, изоляция, мука, одиночество.

Счастье:

благодарность, доверие, возбужденность, расслабленность, облегчение, уверенность.

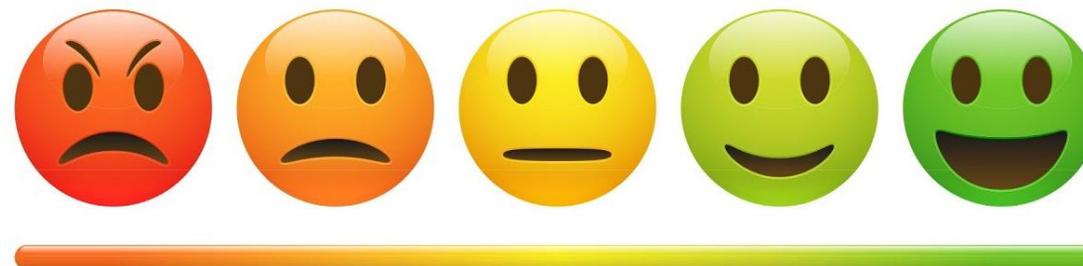
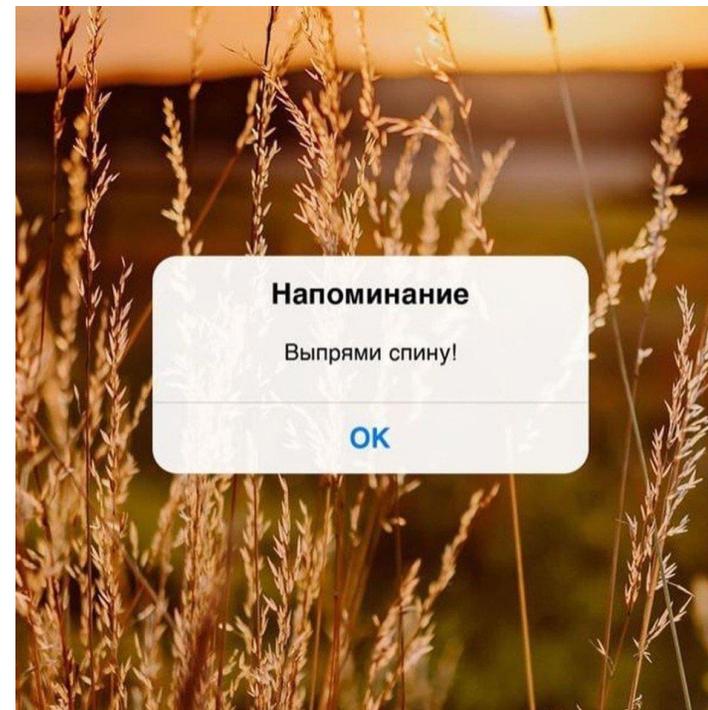
Игровой модуль 1

Понимание своих эмоций

Напоминания «Что ты сейчас чувствуешь?»

В телефоне
В пространстве

Измерение интенсивности эмоций



Что хорошего в негативных эмоциях?

Что хорошего в позитивных эмоциях?

Эмоциональные спирали

ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ



НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

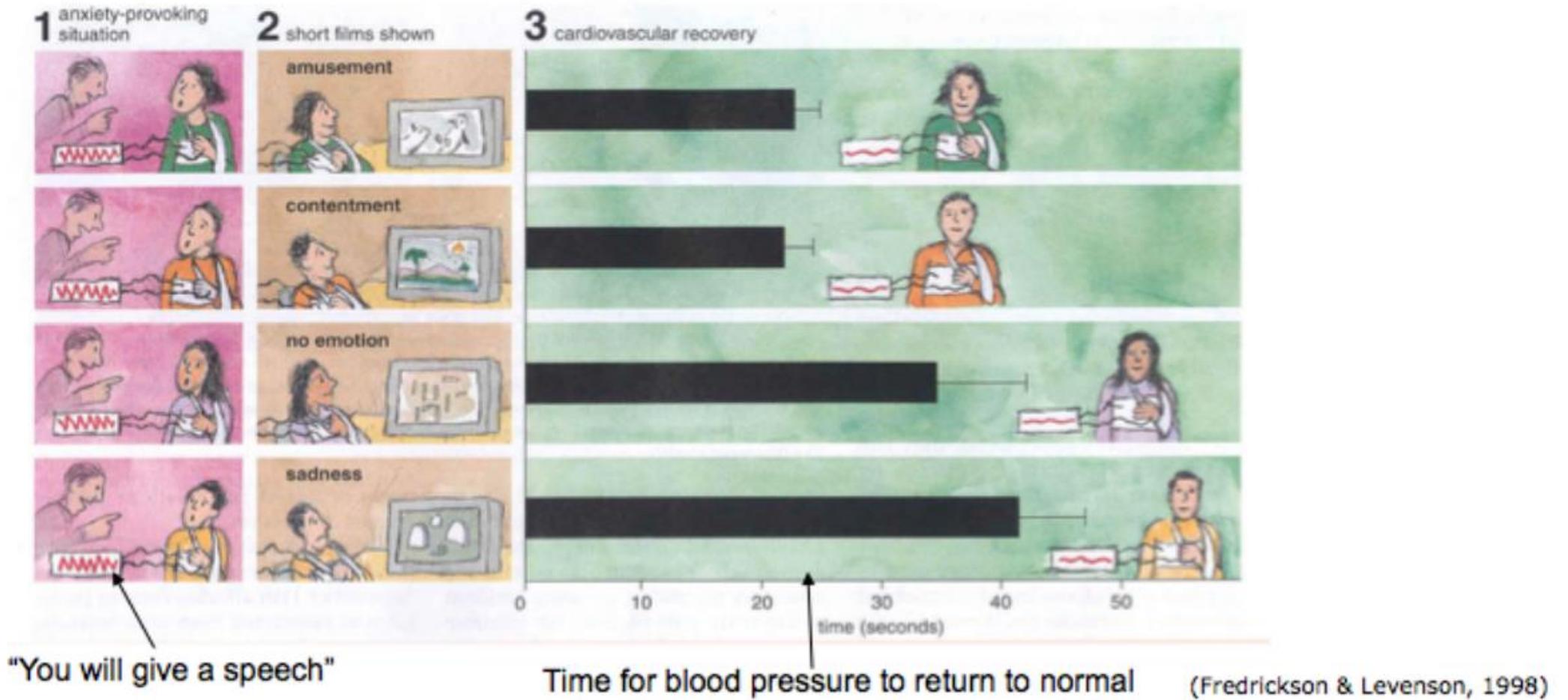


Польза позитивных эмоций

- Улучшается мышление и принятие решений (Estrada, Isen & Young, 1997)
- Улучшается психологическая устойчивость (Tugade, Fredrickson & Barreé, 2004)
- Предопределяет более высокую эффективность на работе и лучшую оценку 18 месяцев после диагностики (Straw et al., 1994)
- Коррелирует с более высоким доходом (Diener et al., 2002), продолжительностью жизни, лучшим здоровьем (Cohen, Doyle, Turner, Alper&Skoner, 2003), крепким браком и социальными отношениями, удовлетворенностью работой (Carr, 2011)



Нивелирующий («Undoing») эффект позитивных эмоций



Бланк методики ШПАНА

Этот опросник состоит из перечня прилагательных, которые описывают различные чувства и эмоции. Прочитайте каждое прилагательное и отметьте рядом с ним, в какой мере Вы чувствовали себя так *в течение прошедших нескольких недель* *. Используйте следующие варианты ответов:

1	2	3	4	5
Почти или совсем нет	Немного	Умеренно	Значительно	Очень сильно

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. _____ увлеченный | 11. _____ раздраженный |
| 2. _____ подавленный | 12. _____ сосредоточенный |
| 3. _____ радостный | 13. _____ стыдящийся |
| 4. _____ расстроенный | 14. _____ вдохновленный |
| 5. _____ полный сил | 15. _____ нервный |
| 6. _____ виноватый | 16. _____ решительный |
| 7. _____ испуганный | 17. _____ внимательный |
| 8. _____ злой | 18. _____ беспокойный |
| 9. _____ заинтересованный | 19. _____ бодрый |
| 10. _____ уверенный | 20. _____ тревожный |

Оценка позитивных и негативных эмоций

- PANAS (Positive and Negative Affect Scale; Watson, Clark, & Tellegen, 1988)
- Есть адаптированный перевод (Осин Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS- Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9, №4. С. 91-110)

Позитивный аффект (ПА): сумма баллов по пунктам 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19.
 Негативный аффект (НА): сумма баллов по пунктам 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20.

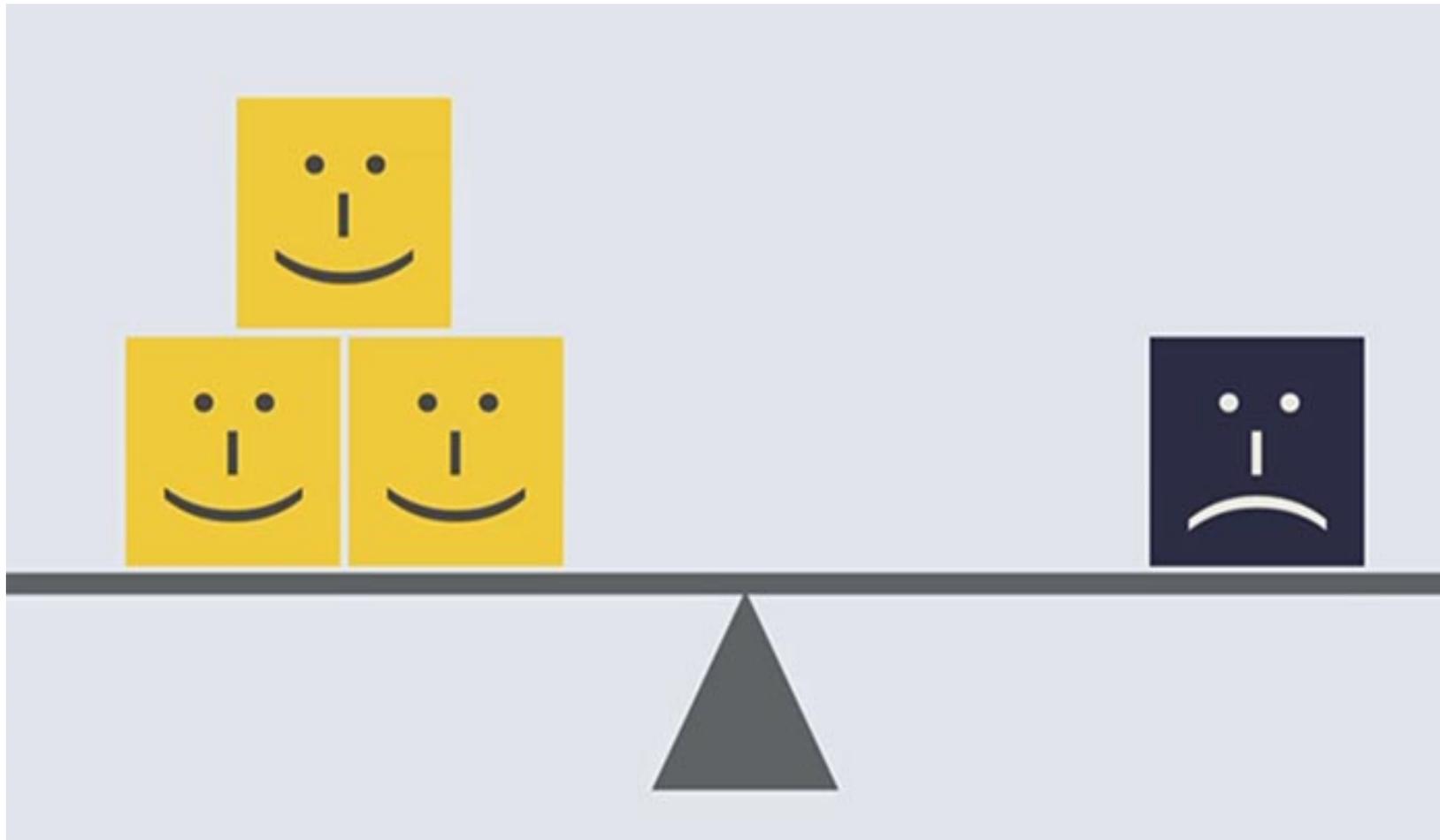
Таблица 3

Гендерные различия в показателях ШПАНА

Шкала	Мужчины (N = 352)		Женщины (N = 120)		t Стьюдента (df = 470)	Размер эффекта (d Коэна)
	M	SD	M	SD		
ПА	32.92	8.01	30.60	7.95	2.75 ($p < 0.01$)	0.29
НА	21.42	7.96	24.00	7.82	3.12 ($p < 0.01$)	0.33

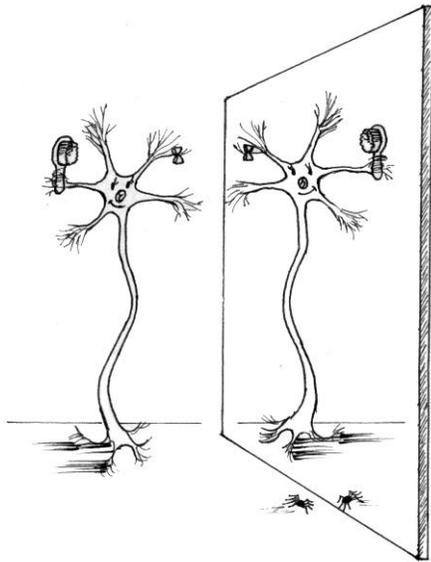
* Другие возможные варианты инструкции: «сейчас (в настоящий момент)» / «сегодня (в течение дня)» / «в течение прошедших нескольких дней» / «в течение прошедшей недели» / «в течение прошедшего месяца» / «в течение прошедшего года» / «обычно (как правило, в среднем)».

Число Лосады

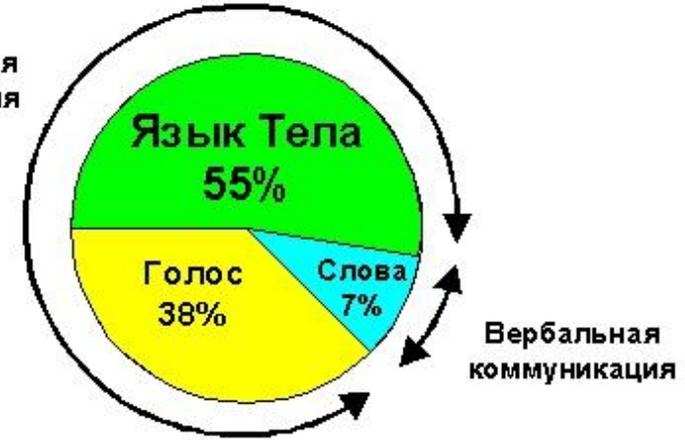


Игровой модуль 2

Понимание эмоций других людей



Невербальная коммуникация



ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ

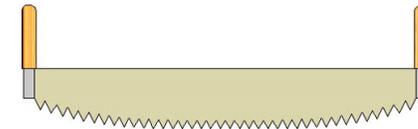
ЗАКРЫТЫЕ

- Ответы уже известны
- Выводы фиксированы
- «Да» или «нет»
- Подводят к ответу
- Делаются выводы о прошлом в отношении настоящего

ОТКРЫТЫЕ

- Подразумевают множественные ответы
- Помогают людям думать шире и глубже, идти дальше
- Направлены в будущее
- Не натавливают на суждения

Упражнение
«Пила»



Игровой модуль 2

Понимание эмоций других людей

Слушать и слышать. 4 уровня слушания

1. Слышу то, **что** ты говоришь
2. Слышу, **как** говоришь
3. Слышу, что для тебя **ценно**
4. Слышу **лучшую версию** тебя

В парах

2 мин в каждую
сторону (4 мин)

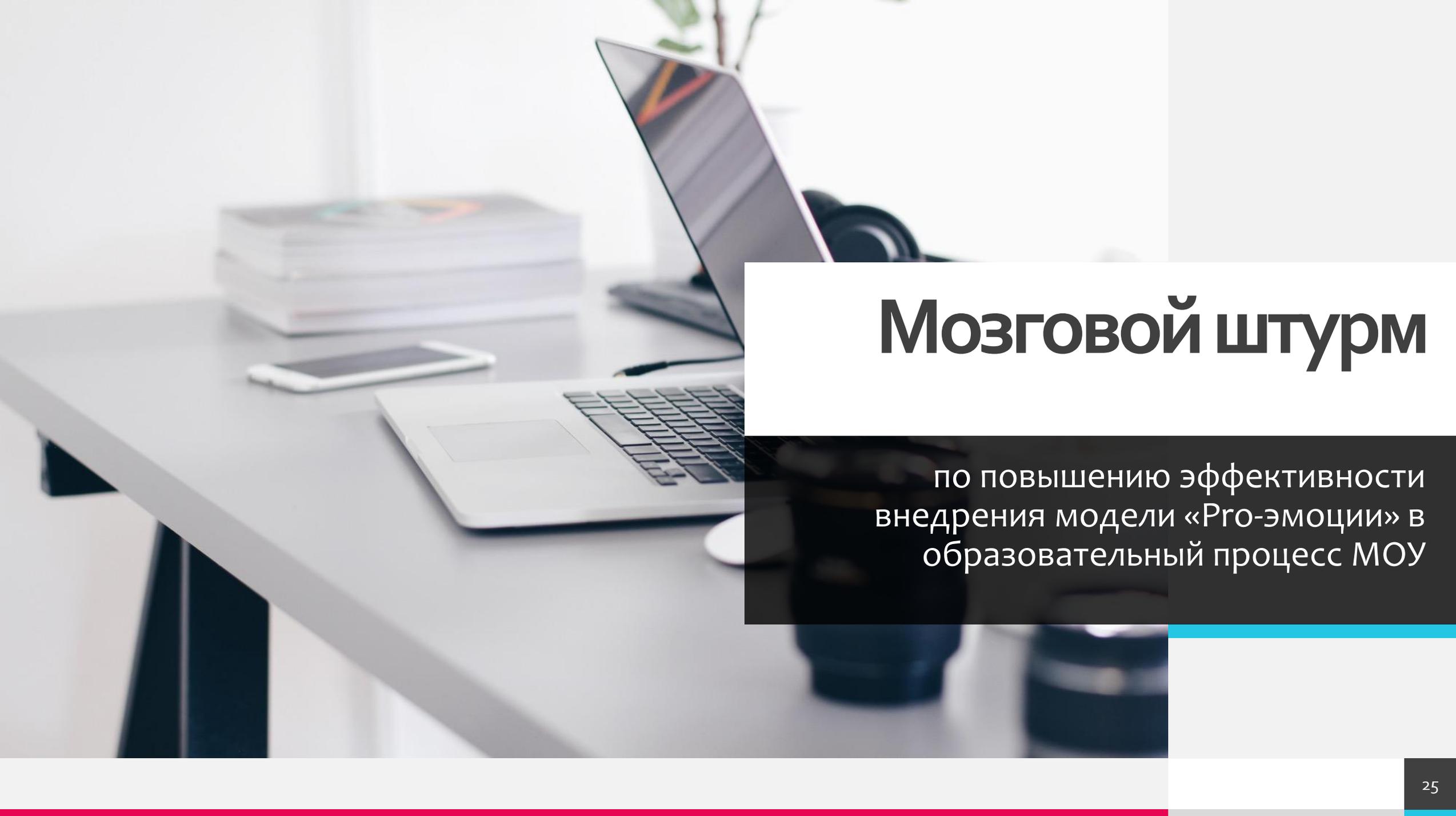


Игровой модуль 2

Понимание эмоций других людей

+3





Мозговой штурм

по повышению эффективности
внедрения модели «Про-эмоции» в
образовательный процесс МОУ

4 группы

По 3-5 идей по каждому вопросу

15
минут

Что получается
хорошо



Какие сложности
встречаются



Что важно
улучшить и как



Общие итоги и задание

Что получается
хорошо



Какие сложности
встречаются



Что важно
улучшить и как



Итоги встречи

