



Творческая мастерская

по разработке игр, направленных на развитие
эмоционального интеллекта

Февраль
2022



Андрюшина Ольга Вячеславовна

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

План встречи



Управление своими эмоциями. Влияние на эмоции других

1. Опыт учреждений по взаимодействию с родителями в рамках проекта «Pro-эмоции»
2. Информационный модуль по теме
3. Мозговой штурм по повышению эффективности внедрения модели «Pro-эмоции» в образовательный процесс МОУ

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

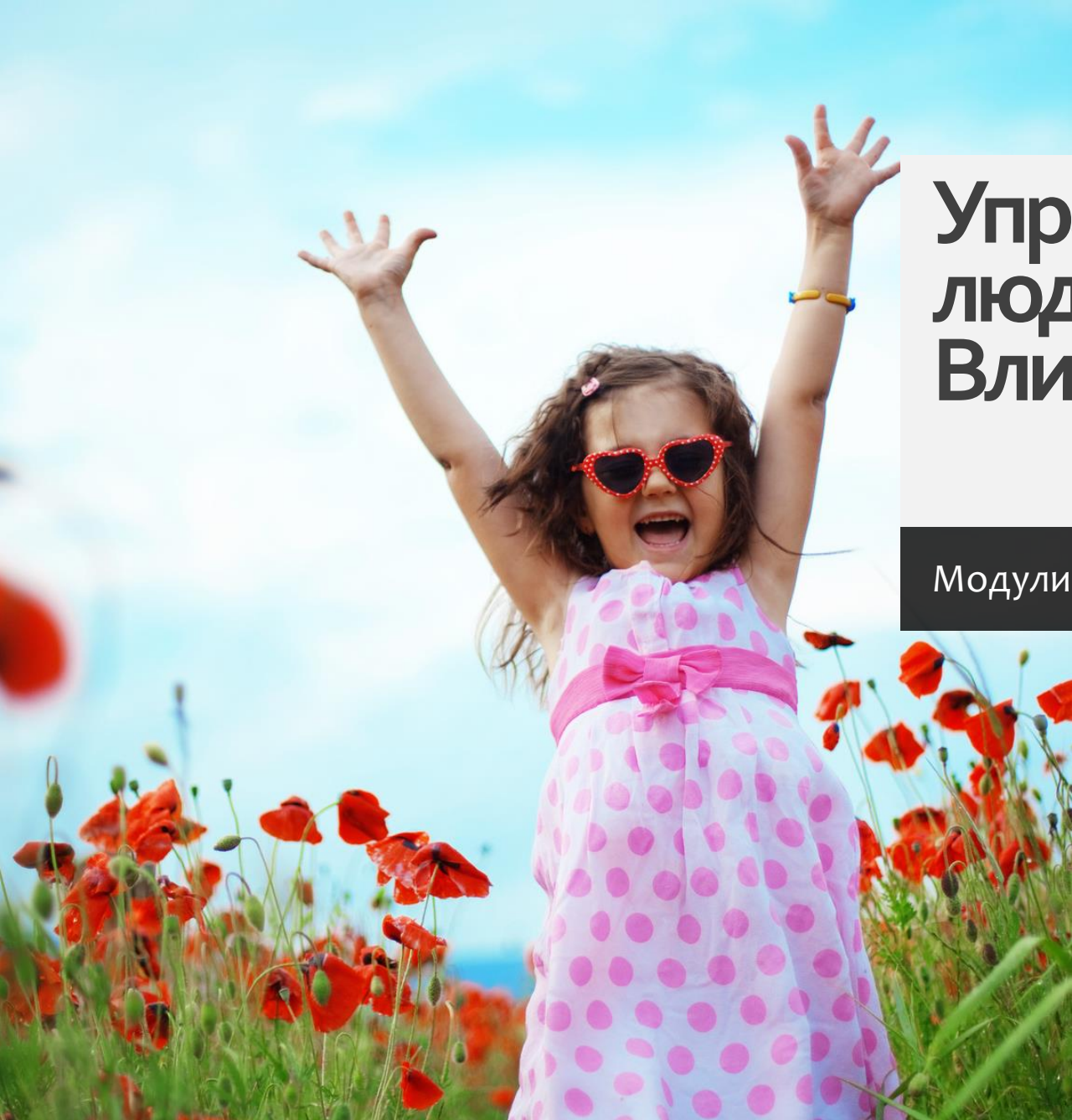
1. осознание своих эмоций
2. осознание чувств других людей
- 3. управление своими эмоциями
- 4. управление эмоциями других людей





Опыт учреждений

по работе с родителями в рамках проекта



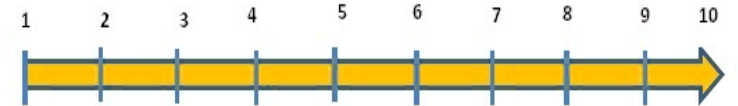
Управление своими эмоциями людей Влияние на эмоции других

Модули 3 и 4

Разминка

«Ретроспектива недели»

1. Насколько вы были энергичны на этой неделе?
2. Насколько вы были счастливы?
3. Насколько вы были счастливы в работе?
4. Насколько вы удовлетворены качеством отношений?
5. Насколько вы удовлетворены качеством отношений на работе?
6. Каким было качество сна?
7. Было ли правильным питание?
8. Достаточно ли было физической активности и свежего воздуха?
9. Что давало энергию?
10. Что отнимало энергию?



Выводы



1. От чего нужно освободиться?
2. Что важно продолжить?
3. Что стоит начать?



5 мин

Поделитесь в своей группе основным выводом

Позитивное восприятие себя

Высокая самооценка

положительно коррелирует с **удовлетворенностью жизнью, психическим благополучием, отношениями и здоровьем.**

коррелирует с **агрессивностью, особенно против тех, кто угрожает самооценке, эгоцентризмом, нарциссизмом и недостатком эмпатии.**





«У тебя завышенная самооценка!»
«Вы так говорите как будто это я виноват что я лучше вас!»

Позитивное восприятие себя

Низкая самооценка

заставляет человека использовать стратегии защиты от дальнейшего ее снижения: **осторожное поведение, избегание ситуаций;**

усиливает последствия стресса, является фактором риска развития депрессий, зависимостей и суицидов.



Позитивное восприятие себя

Это такое видение и оценка себя, которые помогают нам **процветать в жизни, быть благополучными и счастливыми.**

Позитивная психология - наука о том, что позволяет людям и их объединениям (организациям) процветать.



Позитивное восприятие себя

Адекватная самооценка

- умение себя принимать таким, какой есть;
- знать свои возможности, не брать на себя слишком много или слишком мало;
- уметь заботиться о себе (говорить «нет», когда надо, просить и удовлетворять свои потребности адекватным путем);
- позитивный внутренний диалог, способность поддержать себя



Позитивное восприятие себя

Диагностика самооценки

Золотой стандарт измерения самооценки в общем – это **Шкала самооценки (самоуважения) Розенберга**

[Шкала самоуважения Розенберга, RSES. Страница 1 \(psytests.org\)](https://psytests.org)



5 мин



Тест

Вопрос 1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.

- 4 - полностью согласен
- 3 - согласен
- 2 - не согласен
- 1 - абсолютно не согласен

Вопрос 2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.

- 1- полностью согласен
- 2 - согласен
- 3 - не согласен
- 4- абсолютно не согласен

Вопрос 3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.

- 4 - полностью согласен
- 3 - согласен
- 2 - не согласен
- 1 - абсолютно не согласен

Вопрос 4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.

- 4 - полностью согласен
- 3 - согласен
- 2 - не согласен
- 1 - абсолютно не согласен

Вопрос 5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.

- 1- полностью согласен
- 2 - согласен
- 3 - не согласен
- 4- абсолютно не согласен

Вопрос 6. Я к себе хорошо отношусь.

- 4 - полностью согласен
- 3 - согласен
- 2 - не согласен
- 1 - абсолютно не согласен

Вопрос 7. В целом я удовлетворен собой.

- 1- полностью согласен
- 2 - согласен
- 3 - не согласен
- 4- абсолютно не согласен

Вопрос 8. Мне бы хотелось больше уважать себя.

- 1- полностью согласен
- 2 - согласен
- 3 - не согласен
- 4- абсолютно не согласен

Вопрос 9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.

- 1- полностью согласен
- 2 - согласен
- 3 - не согласен
- 4- абсолютно не согласен

Вопрос 10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

- 1- полностью согласен
- 2 - согласен
- 3 - не согласен
- 4- абсолютно не согласен

Посчитайте общее число полученных баллов.

Результаты теста

10 – 18 баллов – вам не хватает самоуважения, вы склонны во всем плохом винить себя, видите только свои недостатки и акцентируете внимание только на своих слабых сторонах, вы попали в замкнутый круг самоуничижения, которое не позволяет вам ставить цели и достигать успеха.

18 – 22 баллов – вы балансируете между самоуважением и самоуничижением, успехи поднимают вас до небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и сбрасывают вас в пропасть, ваше мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону.

23 – 34 балла – самоуважение у вас преобладает, и вы можете адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, можете согласиться с тем, что бываете неправы, сохраняете уважение к себе при неудачах, но склонны иногда заниматься затянутым «самобичеванием».

35 - 40 баллов – вы уважаете себя как человека, личность, профессионала и делаете все для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше: развиваетесь, совершенствуетесь в профессии, духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений, умеете извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций. Это норма, к которой стоит стремиться.

Действия в сфере самооценки и позитивного восприятия ребенком себя

1. Не сравнивать с другими
2. Не забывать хвалить (зеленый маркер)
3. Уважать личное пространство
4. Адекватно оценивать способности (зона ближайшего развития)
5. Не критиковать, давать развивающую и поддерживающую обратную связь



Упражнение «Комплимент»

Усилим силу друг друга

1. Вспомните историю, где у вас что-то хорошо получилось, вы были на высоте.
2. Благодаря какому вашему качеству (способности, компетенции) это стало возможным.
3. Расскажите об этом качестве в малой группе.
4. Участники малой группы **добавляют** те положительные качества, которые они также заметили в вас.



Мы рождены
цвести от
комплиментов...!

Когда будете делать комплимент, сосредоточьтесь на своем сердце. Подышите через сердце.

Из этого состояния посмотрите на человека.

Ответьте на вопросы:

- Что меня в этом человеке восхищает?
- Что он умеет делать лучше, чем другие?
- Что является его индивидуальностью?

Искренне скажите ему об этом.

10
МИН

Действия в сфере самооценки и позитивного восприятия себя

Ответственность

Мы – авторы наших выборов и действий.

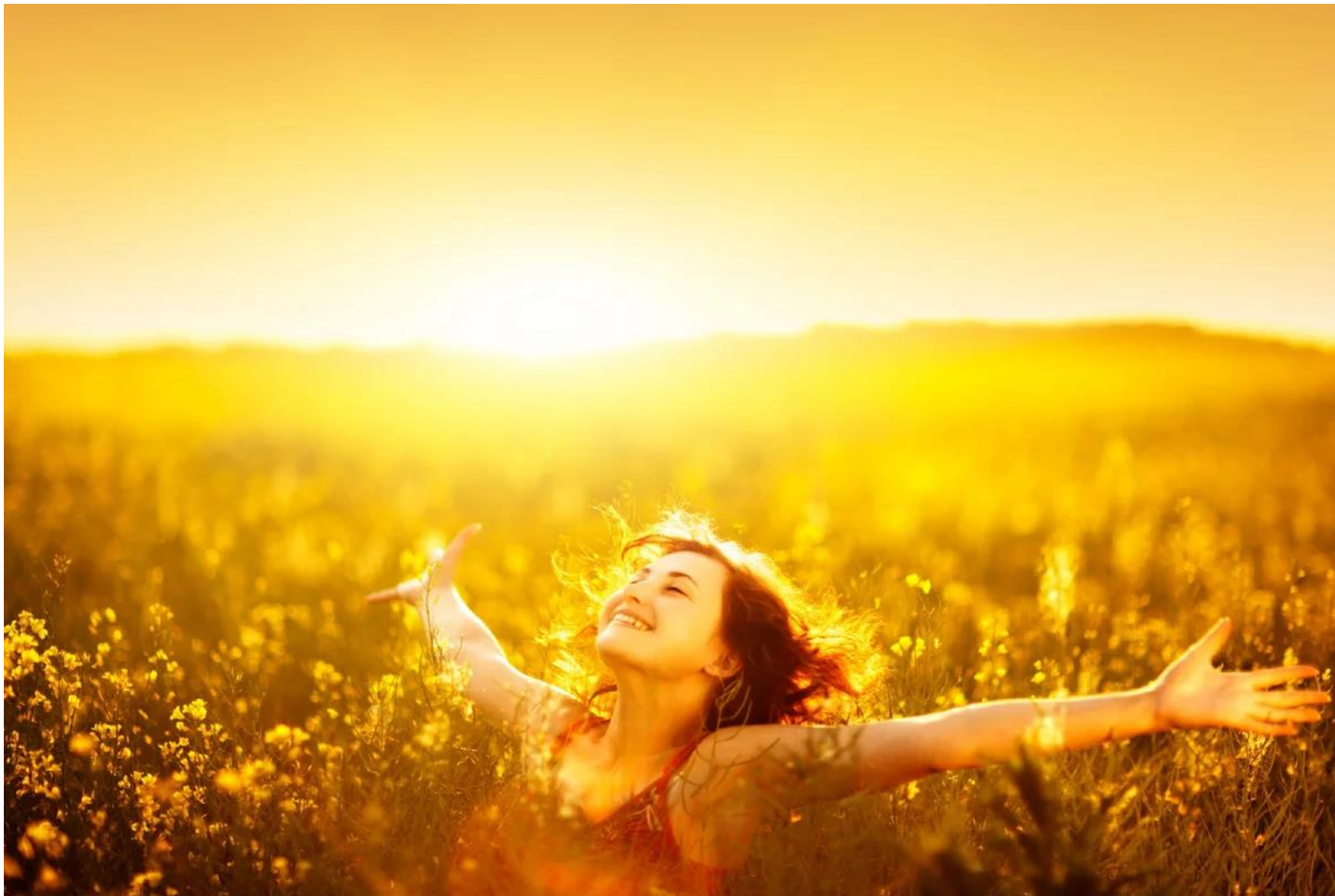
Даже если нам кажется, что очень многое зависит от внешних обстоятельств, в долгосрочной перспективе наша жизнь становится отражением наших мыслей, установок, того, во что мы верим.





Два взгляда
на мир





Счастье- это выбор

ЧЕК-ЛИСТ «СОЗНАНИЕ ТВОРЦА»

Всегда ищу конструктивные решения	↔	Обвиняю обстоятельства и людей
Принимаю себя, людей и мир во всем многообразии	↔	Есть претензии к людям и миру
Проявляю смелость, решительность и уверенность	↔	Испытываю страх, беспокойство и панику
Чувствую личное достоинство	↔	Есть ощущение ничтожности
Всегда проявляю доброжелательность	↔	Проявляю настороженное отношение к миру
Могу контролировать свои эмоции и управлять ими	↔	Часто испытываю раздражение, злость
Принимаю ответственности на себя	↔	Стараюсь найти виноватых
Держу внимание на лучшей версии себя	↔	Склонна к осуждению себя

A photograph of a female teacher with blonde hair, wearing a blue and white striped button-down shirt, sitting on the floor. She is surrounded by several young children in school uniforms. They are all looking at a book or document that the teacher is holding. The background is a light-colored wooden wall.

Язык жизни. Ненасильственное общение

Ненасильственное общение

способ общения, основанный на сопереживании.

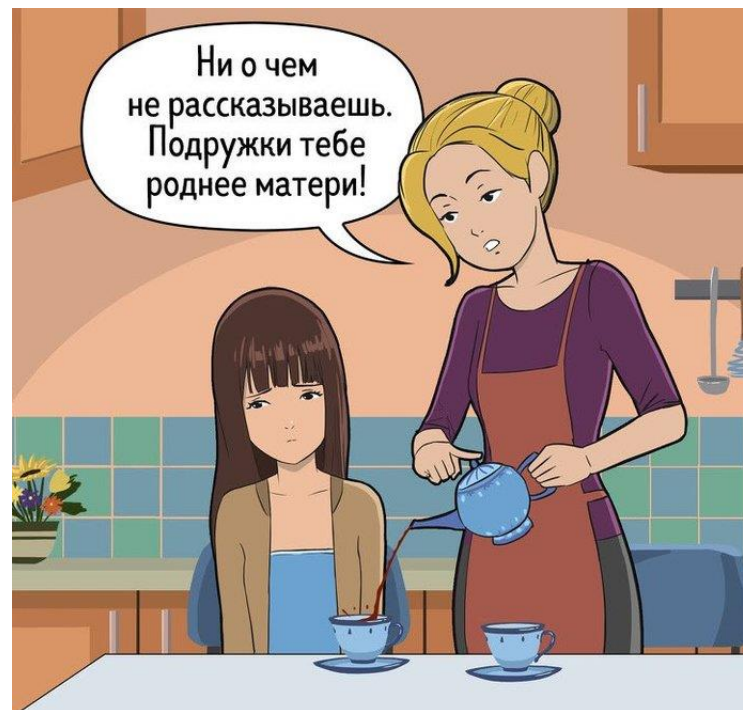
Используется, чтобы донести до собеседника свои чувства и научиться воспринимать чувства других.

Идея ненасильственного общения - потребности тесно связаны с нашими эмоциями.

Когда потребности удовлетворяются — мы испытываем положительные эмоции.

Если потребность не может быть удовлетворена, то мы реагируем на это негативными эмоциями.





Ваша ситуация

Вспомните или представьте ситуацию, когда вы недовольны действиями другого человека.

Еще варианты ситуаций:

- На вас кричат
- Муж поменял планы на выходные
- Вас перебивают, не дают сказать
- Вам грубят
- Кто-то берет ваши вещи
- Вас обманывают
- Вас критикуют
- Не выражают поддержки
- Невнимательно слушают и потом переспрашивают
- Соседи слушают громкую музыку до 1 часа ночи



Ненасильственное общение

4 компонента:

1. наблюдение
2. чувства/эмоции
3. потребности
4. просьба



Ненасильственное общение

1. Наблюдение. Должно быть как фото. Безоценочным и конкретным.

Пример:

«Ты вернулся домой позже оговоренного срока — 23 часов»

Практика 1.

Опишите вашу ситуацию

1
МИН



Ненасильственное общение

2. чувства/эмоции. Важно отделять от мыслей и интерпретаций

«Я расстроена ...»

Практика 2.
Опишите ваши эмоции

1
МИН



Это выражение чувств?

1.Я чувствую, что ты не любишь меня

Здесь выражены скорее мысли говорящего о том, что чувствует другой человек, нежели чувства. Когда за словами «я чувствую» следуют «я», «ты», «он», «она», «оно», «оно», «что», «как будто» или «словно», то высказывается обычно не чувства. Выражение чувств в данном случае могло бы звучать так: «Мне грустно». Или: «Мне больно».

2.Мне жаль, что ты уходишь

Это выражение чувств

3.Когда ты так говоришь, мне страшно

Это выражение чувств

4.Когда вы со мной не здороваетесь, я чувствую, что ко мне проявляют неуважение

Здесь речь идет о том, как – по мнению автора высказывания – поступает с ним или с ней другой человек. Выражение чувств могло бы звучать так: «Когда вы не приветствуете меня, мне одиноко/грустно...».

5.Я рад, что вы сможете прийти

Это выражение чувств

6. Ты отвратителен

Это скорее мнение автора высказывания о другом человеке, нежели чувство. Возможный вариант выражения чувств: «Мне противно».

7. Мне хочется ударить тебя

Это намерение автора высказывания, а не чувства. Возможный вариант выражения чувств: «Я злюсь на тебя».

8. Я чувствую, что меня неправильно поняли

Речь идет о мнении человека о поведении другого. Выражение чувств в данном случае могло бы звучать так: «Я раздражен». Или: «Я обескуражен».

9. Мне очень хорошо от того, что ты сделал для меня

Это выражение чувств. Тем не менее слово «хорошо» мало что сообщает нам, когда речь идет о чувствах. Обычно мы можем более ясно выразить свои чувства с помощью других слов, например: «облегчение», «благодарность» или «воодушевление».

10. Я ни на что не годен

Это мнение автора высказывания о себе, нежели чувства. Выражение чувств в данном случае могло бы выглядеть так: «Я разочарован в своих способностях».

Ненасильственное общение

3. потребности

«Я злюсь, когда вижу беспорядок в доме. Я хочу, чтобы домашние ценили мой труд и показывали, что замечают мои старания»

Практика 3.
Опишите ваши потребности

1
МИН



Список потребностей

Маршалл Розенберг

ВЗАИМОСВЯЗЬ

принятие
привязанность

признание
принадлежность

сотрудничество
общение
духовная близость
сообщество
товарищество
сочувствие, участие
значимость (чтоб со
мной считались)
постоянство,
надежность
эмпатия
включение
тесная связь
любовь
взаимность
забота
(само)уважение

ВЗАИМОСВЯЗЬ

(продолжение)

безопасность
защита, надежность
стабильность
поддержка
знать, и чтобы меня знали
замечать и быть
замеченным
понимание
доверие
теплота

ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

еда
воздух
движение/ физические
упражнения
отдых/ сон
сексуальное
самовыражение
безопасность
кров
сенсорный контакт
вода

ЧЕСТНОСТЬ

подлинность,
“настоящность”
целостность
присутствие

ИГРА

радость
смех, юмор

МИР

красота
единение
легкость
быть на одном уровне,
равенство
гармония
вдохновение
порядок

НЕЗАВИСИМОСТЬ

выбор
свобода
независимость
пространство
спонтанность

СМЫСЛ

самоосознанность
радоваться жизни
решать задачи
ясность
компетентность
сознательность
внести вклад (во что-то)
творить
делать открытия
действенность
результативность
рост, развитие
надежда
учиться
оплакивать, горевать
участвовать
цель
самовыражение
интерес
иметь значение, быть
важным
понимание

Ненасильственное общение

Чтобы определить потребности, можно провести цепочку «зачем?»

Я хочу поехать в кафе.

Зачем?

Чтобы увидеться с друзьями.

Зачем?

Чтобы рассказать им о своих достижениях.

Зачем?

Я хочу, чтобы меня похвалили.

Зачем?

Я хочу чувствовать себя значимым.

Ненасильственное общение

4. просьба. Направлена на удовлетворение потребности.
Конкретная, чётко выраженная, в утвердительной форме.

«Пожалуйста, придерживайся
установленного бюджета на месяц и избегай
незапланированных расходов»

Практика 4.
Составьте вашу просьбу

1
МИН



Ненасильственное общение

Практика 5. Составьте «Я–сообщение» полностью

1. Когда я вижу / слышу...
2. + Я чувствую, что...
3. + Потому что я нуждаюсь в (для меня важно)...
4. + Я хочу, чтобы....

- Поделитесь своим Я – сообщением в малой группе.
- Представьте один самый удачный пример от своей группы.



Используя ненасильственное общение, чтобы услышать глубинные потребности — свои и других, — мы начинаем воспринимать отношения в новом свете.





Мозговой штурм

по генерированию новых идей
создания игр и игровых модулей

4 группы

По 3-5 идей для игровых модулей по темам

15
минут

**Позитивное
восприятие себя**



Комплименты



**Ненасильственное
общение**



Итоги встречи

