**Дмитриева Ульяна Сергеевна, педагог-психолог МАОУ лицей №1 города Кунгура.**

**Мастер-класс «Развитие эмоционального интеллекта детей средствами психологического театра»**

**Аннотация мастер-класса**

В **теоретической части** мастер-класса рассматриваются вопросы роли эмоций и чувств в жизни ребенка, особенности выражения и понимания собственных эмоций у детей. Алекситимия как предпосылка психосоматозов. Способы выражения эмоций и чувств. Необходимость знания своих эмоций, управление своими эмоциями. Работа с основными эмоциями (страх, гнев). Способность к сопереживанию как основа человеческих отношений. Мимика и жесты в выражении чувств.

В **практической части** мастер-класса представлена авторская техника – Психологический мимический театр миниатюр «Псифея». Восемь миниатюр «Чувства. Эмоции. Состояния». Исполнители – учащиеся 7 класса. В каждой миниатюре есть герой, который после показа миниатюры общается с залом. О состоянии героев, настроении «говорит» музыка, которую подбирает участник театра вместе с руководителем. Зрители учатся распознавать эмоции и чувства, обозначать их понятием, общаются с героем миниатюры.

**Ключевые слова**: эмоции, чувства, алекситимия, эмоциональный интеллект, эмпатия, соматический маркер.

**Целевая аудитория**: учителя-предметники, педагоги-психологи, социальные педагоги.

**Описание мастер-класса.**

Цель представления опыта в соответствии с основными тематическими направлениями конференции: Универсальные навыки XXI века для успеха детей в будущем: новые модели, инструменты, технологии формирования и оценки.

**Цель мастер–класса:** представление элементов системы работы по развитию эмоционального интеллекта у детей и подростков на основе авторского метода – психологического театра миниатюр.

Теоретическая часть.

Роль эмоцинального интеллекта в формировании личности. Трудности в общении и выражении чувств как препятствие в самовыражении подростка. Конфликты, обусловленные неумением предъявить переживаемый дискомфорт. Проговаривать чувство – необходимо: как заложить в сознание ребенка эту мысль? Подростки не только готовы, но и хотят говорить о своих переживаниях и переживаемых чувствах: как научить их формулировать, подбирать слова, преодолевать страх непонимания, непризнания. Механизмы ложно формирующегося из-за замалчивания чувств конфликта отцов и детей.

Определение эмоций. Десять эмоций по К. Изарду. Эмоциональный интеллект – свойство психики, формирующееся на протяжении всей жизни под влиянием различных факторов. Составляющие эмоционального интеллекта. Согласование эмоций и мышления. Понятие «соматический маркер». Эмоциональные проблемы подростков. Трудно контролируемая эмоция раздражения, гнева.

Практическая часть

Принцип «рождения» психологической миниатюры – от запроса зрителя. Истории берутся из жизни. Психологический театр миниатюр «Псифея» создан для обучения актеров театра работать с собственными чувствами, эмоциями и состояниями, делиться полученным опытом со зрителями, играть чувство с целью побуждения зрителя к сопереживанию, сочувствию. Обучение зрителя навыку формулирования переживаемого чувства. Знакомство с названиями чувств. Расширение терминологического диапазона эмоциональных переживаний. Работа с мимическими техниками, эмоциональная зарядка, упражнения из актерской практики. Работа с миниатюрой: чтение, обсуждение, постановка, репетиции. Работа с героем миниатюры, совместное формулирование вопросов для зрителей. Анализ содержания вопросов в группе. Опыт выступлений перед разной категорией зрителя: младшие школьники, среднее звено, взрослая аудитория педагогов, родителей. Представление театра «Псифея».

Список источников информации.

1. Д. Гоулмен Эмоциональный интеллект.

2. Изард К.. Эмоции человека М.:ДиректМедиа,2008. -954с

3.Кедрова Н. Азбука эмоций 2016.

**Сценарий мастер-класса «Развитие эмоционального интеллекта детей средствами психологического театра»**

**Цель мастер–класса:** представление элементов системы работы по развитию эмоционального интеллекта у детей и подростков на основе авторского метода – психологического театра миниатюр.

**Задачи мастер-класса:**

1) создание условий для профессионального самосовершенствования педагогов;

2) демонстрация опыта работы;

3) разработка и презентация собственной миниатюры по актуальной для слушателей теме.

**1. Разминка.**

У меня в этой коробочке лежит предмет. Вы не знаете, что это такое, но вам необходимо выразить свои эмоции в отношении полученного задания: выяснить, какой предмет находится в коробке. Покажите мимикой и жестами:

- недоумение по поводу полученного задания;

- радость от возможности отгадывать, искать;

- спросите: что там?

- предложите взятку за подсказку;

- предложите дружбу, если я помогу вам;

- покажите мимикой и жестами: всё, сдаюсь!

- Скажите, что мы сейчас с вами делали (общались, выражали эмоции с помощью мимики и жестов – не вербально).

- Что ещё ярче помогает нам не только назвать то, что мы чувствуем, но и выразить свое отношение, дать оценку (вербальные способы).

Возможность называть переживаемые состояния, выражать их разными способами - относится к эмоциональному интеллекту.

**2. Упражнение «Подросток: от потребностей к противоречиям».**

Назовите основные потребности подростка (принятие, понимание, признание, поддержка, любовь).

Назовите основные противоречия подросткового возраста (потребность в коллективе, желание проявлять индивидуальность).

Решите пример: невыполнение потребностей + наличие противоречия + низкий эмоциональный интеллект = каким проблемам равняются? (разные виды деструктивного поведения).

Проблема: Как научить подростка выражению эмоций и их контейнированию.

Определение эмоций. Десять эмоций по К. Изарду**:** страх, горе, гнев**,** отвращение (презрение)**,** стыд, вина**,** обида**,** радость**,** интерес**,** удивление.

- Какую эмоцию чаще всего переживают подростки?

- Если детский опыт негативный и взрослые выстраивают неправильные отношения с подростком, то какое чувство они формируют в подростке. Если при этом оно толкает их снова и снова проявлять негативизм и агрессию? (чувство вины).

- Какое чувство чаще переживается во взрослой жизни? (обида).

- Какую связь вы видите между часто переживаемой взрослыми обидой и сформированным в детстве чувством вины?

**3. Понятие об эмоциональном интеллекте.**

Эмоциональный интеллект - Свойство психики, формирующееся на протяжении всей жизни под влиянием различных факторов.

Составляющие эмоционального интеллекта:

Знание своих эмоций. Управление эмоциями. Самомотивация.

Распознавание эмоций в других людях, чувство эмпатии .

Поддерживание взаимоотношений.

Знание своих эмоций: Распознавание. Знание себя. Поглощение эмоциями.

Принятие эмоции как нечто неизбежное.

- Попробуйте определить, что у вас хуже развито из составляющих эмоционального интеллекта? А у ваших учеников? Проведите подобный анализ со знанием своих эмоций. Какое умение развито у вас недостаточно.

**4. Согласование эмоций и мышления:**

Эмоции важны для нормального мышления. Сильные эмоции могут мешать мышлению, дезорганизовывать его. Тревога, гнев могут создавать ощущение, что «никак не получается собраться с мыслями».

Алекситимия как предпосылка психосоматозов: группа заболеваний, в патогенезе которых существенную роль играет эмоциональный стресс и невротические расстройства.

Соматический маркер — это сигнал автоматической тревожной сигнализации, который привлекает внимание к потенциальной опасности. Эти маркеры останавливают нас от выбора, который был неудачным в прошлом. Обычно мы в этот момент не вспоминаем, какое именно переживание служит источником негативного чувства; все, что нам нужно, так это сигнал что данный возможный ход действий может быть опасным.

Контроль гнева: раздражение растет за счет внутреннего монолога, который находит убедительные доводы, чтобы излить свой гнев. Но вереница возмущенных мыслей, поддерживающих гнев, может и смягчить его. Прежде всего, нужно разрушить убеждения, которые его питают. Один из самых действенных способов полностью успокоить гнев заключается в том, чтобы еще раз описать ситуацию с более позитивной точки зрения.

Упражнение «Светофор»

Для обучения контролю побуждений можно использовать специальное табло в виде светофора, на котором отчетливо воспроизводятся шесть пунктов с указанием конкретных шагов.

Красный свет 1. Остановись, успокойся и подумай, прежде чем действовать. Желтый свет 2. Расскажи о своих трудностях и о том, какие чувства ты при этом испытываешь. 3. Поставь себе позитивную цель. 4. Продумай варианты решений. 5. Заранее подумай о последствиях.

Зеленый свет 6. Приступай к действиям и следуй наилучшему плану.

**5. Авторский метод - Психологический театр миниатюр «Псифея».**

Рождение подхода – «от детей». Формулирование проблемы: дети описывают жизненные ситуации, в которые они попадали и не смогли решить. Определение задачи миниатюры: что мы хотим донести до зрителя. Структура миниатюры: завязка – решение – диалог. Создание миниатюры. Выбор роли: «Я буду…». Обсуждение вопросов, поиск ответов.

Просмотр миниатюр «Чувства. Эмоции. Состояния». Роль диалога со зрителями. Просмотр рефлексии детей и взрослых.

Практическая работа участников мастер-класса по созданию миниатюры. Проигрывание миниатюры. Создание вопросов. Работа со зрителем.

*Рефлексия.* Обмен мнениями с участниками мастер-класса.

Участники мастер-класса высказывают свое мнение о возможностях психологических миниатюр и самого подхода в развитии эмоционального интеллекта у детей и подростков.

- Какие сферы эмоционального интеллекта затрагиваются средствами психологического театра.

- Какая миниатюра из представленных в мастер-классе показалась вам наиболее результативной, «говорящей», формирующей, определяющей эмоцию.

- Миниатюра какой группы участников мастер-класса показалась вам более результативной и яркой?

- Какое применение подходу вы найдете в своей практической деятельности?