МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ХУЛИМСУНТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

С КАДЕТСКИМИ И МАРИИНСКИМИ КЛАССАМИ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

628156 Ханты-Мансийский автономный округ E-mail: sch-khulimsunt@yandex.ru

Тюменская область Березовский район www.xylimsynt-school.ru

с.п.Хулимсунт д.34 МКР 4 www. 86sch-khulimsunt.edusite.ru

Телефон: 8 (34674) 33514 Факс: 8 (34674) 33514

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Муниципальный конкурс лучших практик в сфере образования

«Педагогический потенциал Березовского района»

Название практики

Образовательная экспедиция «Эмоциональный интеллект»

Составитель: педагог-психолог

Рядькина А.Н.

**д.Хулимсунт**

**2023**

**Структура практики:**

1. Наименование практики
2. Место реализации практики
3. Актуальность практики
4. Инновационный характер практики
5. Цель и задачи
6. Ожидаемые результаты
7. Содержание практики
8. Средства и способы реализации практики
9. Данные о результативности
10. Возможность использования материала
11. Примеры тиражирования
12. Приложение

* **Наименование практики.** Образовательная экспедиция «Эмоциональный интеллект» для обучающихся 11 классов.
* **Место реализации практики.** Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Хулимсунтская средняя общеобразовательная школа с кадетскими и мариинскими классами».

628156 Ханты-Мансийский автономный округ, Тюменская область, Березовский район, с.п.Хулимсунт д.34 МКР 4

Автор Рядькина Анастасия Николаевна – педагог-психолог;

Телефон: 8 (34674) 33514 89505251517; [aryadkina HYPERLINK "mailto:aryadkina@yandex.ru"@ HYPERLINK "mailto:aryadkina@yandex.ru"yandex HYPERLINK "mailto:aryadkina@yandex.ru". HYPERLINK "mailto:aryadkina@yandex.ru"ru](mailto:aryadkina@yandex.ru)

* **Актуальность практики.**

В современном обществе человек ориентирован на себя и на свои потребности. Но порой для того чтобы удовлетворить свои потребности, добиться поставленных целей нам просто необходимо уметь общаться. Общение - это неотьемлимая часть развития. Для правильного и успешного развития личности нам необходимо развивать эмоциональный интеллект.

Так что же такое эмоциональный интеллект и зачем он нужен?

Эмоциональный интеллект – это способность четко распознавать эмоции, понимать причины их возникновения, управлять ими и гибко использовать для повышения эффективности мышления и расширения задач.

***Эмоциональный интеллект состоит из:***

- распознавания своих эмоций и эмоций других людей;

- использования эмоций для решения своих задач;

- анализа причин возникновения эмоций;

- управления своими эмоциями и эмоциями других.

Наша задача научить ребенка сопереживать, а не оценивать. На это ориентирована наша образовательная экспедиция: расширить образовательное пространство, создать ситуацию развития обучающихся посредством лично значимой для обучающихся деятельности и достижение образовательных результатов, предусмотренных ФГОС, на основании положения МАОУ «Хулимсунтская СОШ с кадетскими и мариинскими классами», «Об интегрированном образовательном модуле «Экспедиция».

* **Инновационный характер практики.**

Инновационный характер заключается в форме проведения мероприятия – образовательная экспедиция и в теме, которую решает мероприятие – Эмоциональный интеллект.

* Образовательная экспедиция - форма объединения разных учебных предметов в целях достижения метапредметных результатов. Экспедиция одна из форм активной познавательной и практической деятельности, при которой в одну единицу времени дети получают максимум информации и компетенций. Такая форма является привлекательной и перспективной формой деятельности в связи с тем, что она является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. В процессе экспедиций у обучающихся стираются границы между теоретическими знаниями и практическими умениями.

Особенность данной формы учебных занятий заключается в: расширении развивающего пространства за счёт выхода из кабинета; интегрированный характер – привлечение к проведению экспедиций широкого круга учителей (предметов).

* Тема экспедиции «Эмоциональный интеллект» актуальна в нашем современном мире. Мне сложно разобраться в своих чувствах — фраза, с которой сталкивался каждый из нас: в книгах, в кино, в жизни (чьей-то или своей собственной). А ведь это очень важно, уметь разбираться в своих чувствах. Некоторые считают — и возможно, они правы, что смысл жизни в чувствах.

Воспринимать эмоции других людей через их голос, выражение лица, язык и поведение. То есть уметь считывать эмоциональное состояние людей и четко понимать, ага, вот он сейчас испытывает досаду, а она просто в восторге.

Уметь определять обманчивые или не совсем честные эмоциональные выражения. Когда человек говорит одно, а на самом деле испытывает совсем другое. Понимать, намеренно он это делает, чтобы ввести нас в заблуждение или просто не хочет показывать свое настоящее эмоциональное состояние.

Воспринимать эмоциональный контент в творческой среде, особенно, и создаются все произведения искусства – для стимулирования эмоций в человеке.

Способность точно распознавать эмоции – это самая основная способность Эмоционального интеллекта. Чем лучше у вас «считываемость» эмоций в ситуации, тем более адекватно вы можете ответить на них.

Эмпатия – осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека, но, важно, - без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания.

Люди с высоким уровнем эмпатии очень часто успешны в карьере, занимают лидерские позиции в команде, их ценят в коллективе, обычно у них высокий уровень творческого потенциала, здоровая самооценка. Их сложно обмануть, ими трудно манипулировать. Они легко переводят конфликт в конструктивный диалог, сотрудничество, нейтрализуют напряжение и налаживают успешные межличностные отношения. Попросту говоря, людей, которые чувствуют, что чувствуют другие, любят и к ним тянутся.

Наша задача – всегда оставаться открытым для своих эмоций. Ключевой момент, который мы всегда должны помнить, что эмоции – это информация. Закрываясь от эмоций, мы теряем важный источник информации. Подавляя эмоции, мы можем перестать чувствовать не только негативные, но и очень приятные эмоции. Тогда из человека, чувствующего радость и печаль, можно превратиться человека безэмоционального, исключительно рационального и практичного, потерявшего вкус жизни.

* **Цель и задачи, которые решались в рамках реализации практики.**

**Цель экспедиции:**

Научиться понимать и анализировать эмоции, настроение, чувства. Понимать причины их возникновения, управлять ими и гибко использовать для повышения эффективности мышления и решения жизненных задач.

**Задачи:**

*-* расширение образовательного пространства;

- сотрудничество в группе, планирование деятельности;

- научиться признавать за собой и за другим как позитивные, так и негативные эмоции;

- уметь отделять личные ощущения от объективных фактов;

- понимать и чувствовать настроение других людей, понимать их интонации и намерения в общении, независимо от того, насколько хорошо их знаете;

- легко распознавать свои эмоции и принимать их, не отрицать негативные ощущения, но знать, как не накручивать себя и не тонуть в их пучине;

- чувствовать эмоциональные сигналы других людей и проявлять эмпатию;

- легко предотвращать конфликты и переводить их в конструктивное русло.

**Ожидаемый результат от образовательной экспедиции:**

- Более полное усвоение программного материала через практику.

- Создание информационных буклетов, раздаточного материала, презентаций и т.д..

А также:

- Умение распознавать эмоции, то есть правильно определять, какие эмоции испытываете вы, и какие эмоции испытывают другие люди.

- Уметь использовать эмоции для решения своих задач, то есть осознавать, как эти эмоции влияют на наши действия.

- Уметь анализировать и понимать причины их возникновения, то есть четко ощущать, что вызвало эти эмоции и как они могут измениться во времени.

- Управлять своими эмоциями и эмоциями других людей, то есть быть способным справляться не только с собственными эмоциями, но и с эмоциями окружающих.

* **Содержание практики.** Основания раскрывающие суть

**Этапы** реализации образовательной экспедиции представлены в Списке учебных занятий (Приложение №1)

*1 урок. 10 минут. Занятие с логопедом. Практика.*

Раздаточный материал: настольные логопедические зеркала; карточки с упражнениями "Окошко", "Заборчик", "Лопаточка", "Трубочка", "Лошадка", "Барабанщик", "Горка".

Выполнение артикуляционной гимнастики.

*2 урок. 10 минут. Внеурочная деятельность Психология. "Из чего состоит ЭИ?". Лекция.*

Раздаточный материал: листы для заметок, слайдовая презентация.

Введение в тему Эмоционального интеллекта, важного ресурса 21 века.

Как понять что у человека развитый ЭИ?

- он признает за собой и за другими как позитивные, так и негативные эмоции

- умеет отделять личные ощущения от объективных фактов

- чувствует настроение других людей, понимает их интонации и намерения в общении, причем независимо от того, насколько хорошо он их знает

- легко распознает свои эмоции и принимает их, не отрицает негативные ощущения, но знает как не накручивать себя и не тонуть в их пучине

- чувствует эмоциональные сигналы других людей и проявляет эмпатию

- легко предотвращает конфликты и переводит их в конструктивное русло.

Эмоциональный интеллект состоит из четырех основных способностей:

- идентификация (распознавание) своих эмоций и эмоций других людей

- использование эмоций для решения своих задач (как влияют на наши действия)

- понимание и анализ эмоций и причин их возникновения (как могут измениться во времени)

- управление своими эмоциями и эмоциями других людей.

*3 урок. 20 минут. Биология. "Человек как уникальный вид живой природы". Лекция.*

Раздаточный материал: учебник по биологии, тетради, слайдовая презентация, ролик лекции психолога Ю.Карповой "Где живут эмоции".

Чувства и эмоции возникают путем химических изменений в головном мозге.

теория о трех видах мозга (рептильный, эмоциональный - лимбический, церебральный - неокортекс).

Четыре вида эмоционального интеллекта (физический, эмоциональный, творческий и ментальный).

Видеолекция.

Понятие Эмоциональный интеллект.

Подведение итога урока. ЭИ - способность понимать и выражать свои эмоции, а также распознавать эмоции других людей и влиять на них. Люди с развитым ЭИ умеют договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации. Человек с развитым ЭИ реагирует на причины, а не на действия или эмоции, это помогает правильно воспринимать критику, понимать других людей и отвечать им адекватной реакцией.

*4 урок. 20 минут. Литература. "ЭИ в литературе на примере литературных героев. Подготовка к ОГЭ". Лекция + практическая часть.*

Раздаточный материал: учебник по литературе, тетради, ватман, заготовки журналов, картинок, фраз, клей.

Отрывки из произведения ФМ. Достоевского "Преступление и наказание". Анализ душевного, эмоционального состояния главного героя Раскольникова в различных моментах его жизни.

Составление коллажа по произведению.

Подведение итогов урока. ЭИ очень хорошо представлен в литературе, отображен в главных героях, дает читателю понять смысл задумки автора. Чтение классической литературы дает возможность развивать свой ЭИ, учит правильно мыслить, реагировать на поступки других людей.

*5 урок. 30 минут. Внеурочная деятельность Психология. "Как распознавать ЭИ. Эффективное использование ЭИ" Лекция + практика.*

Раздаточный материал: словарик с понятиями (эмоция, эмпатия, настроение, чувства, ценности, убеждения), эмоциональный термометр - таблица эмоций, схема "Пирамида ценностей человека", клей, таблица "измеритель настроения", таблица "Техника Уолта Диснея").

Эмоция - импульсивная реакция на ситуацию, событие или поведение человека. Эмоции развивались и эволюционировали вместе с человеком. 27 эмоций, 8 из них базовые (Приложение №2).

Упражнение "Отгадай эмоцию" (презентация).

Эмпатия - это осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека.

Метод Шерлока Холмса.

Настроение - это устойчивое эмоциональное состояние, влияющее на переживания человека во времени.

Чувства - устойчивые эмоциональные отношения к явлениям, событиям, людям, действительности, отражающие их значение для человека.

Ценности - то, что имеет для человека большую значимость в нравственном, эстетическом и познавательном отношении (Приложение №3).

Упражнение "Ценности человека по внешнему виду" (презентация).

Фильтр Ценностей:

- наблюдаем: внешний вид, аксессуары

- слушаем: "эмоционально окрашенные" слова

- уточняем: задаем уточняющие вопросы.

Упражнение "Пирамида ценностей человека" (схема).

Убеждения - взгляды человека на определенные ситуации, которые формируют его отношение к ним и его реакцию на них.

Упражнение "Перепишем иррациональные мысли в рациональные".

"Измеритель настроения" по ощущениям и эффективности работы (Приложение №4).

Упражнение "Техника Уолта Диснея" (подходит для анализа любой идеи, любой мысли, проекта, плана и т.д.) (Приложение №5).

Подведение итогов урока. Люди с высоким уровнем эмпатии очень часто успешны в карьере, занимают лидерские позиции в команде, их ценят в коллективе, у них высокий уровень творческого потенциала, здоровая самооценка. Их сложно обмануть, им трудно манипулировать. Они легко переводят конфликт в конструктивный диалог. важно!!! сопереживать, а не оценивать. Мы подпитываем эмоциями чувства, а чувства выражаем эмоциями.

На возникновение наших эмоций напрямую влияет наше мировоззрение - то есть совокупность наших ценностей, убеждений и установок.

Блокирующие и ограничивающие убеждения можно изменить самостоятельно.

Для эффективной работы учимся использовать различные техники.

*6 урок. 30 минут. Классный час + внеурочная деятельность Психология. "Механизм эмоционального реагирования". Лекция + практика.*

Раздаточный материал: рисунок "механизм эмоционального реагирования", рисунок "пульт управления эмоциями".

Три способности управления эмоциями:

- способность оставаться открытым для чувств

- способность сознательно привлекать эмоции

- способность к созидательному управлению своими эмоциями и других людей.

Какие действия могут навредить? (избегание, попытка выдавать желаемое за действительное, подавление эмоции, откладывание решения на потом).

Пульт управления эмоциями (как перейти из одной точки в другую) (Приложение №6):

- тело: изменить положение тела в пространстве, физические упражнения

- речь: обратить внимание на свою речь (снизить, повысить тон, скорость речи в зависимости от эмоции)

- фокус: изменить фокус внимания на другую задачу, посмотреть на ситуацию с другой стороны, сконцентрироваться на поддерживающих мыслях и пр.

Техника эффективного перевода собеседника из одной эмоции в другую.

Упражнение "Измени эмоцию"

Подведение итогов урока. Хочешь изменить свою жизнь - управляй эмоциями. Разбор возможных действий, которые работают для каждой кнопки Пульта управления эмоциями. Способы изменения эмоций.

*7 урок. 45 минут. Практика в детском саду в подготовительной группе.*

Раздаточный материал: альбом, карандаши.

Задание: познакомиться с детьми подготовительной группы, совместно выполнить задание (нарисовать рисунок "Несуществующее животное").

*8 урок. 45 минут. Классный час + внеурочная деятельность Психология.* Раздаточный материал: презентация (рисунки Семьи)

Определить по рисункам эмоцию, настроение ребенка.

Подведение итогов: эмоциональное состояние ребенка зависит от атмосферы дома, от типа воспитания в семье. Эмоциональный интеллект необходим нам не только для развития собственной продуктивности, но и для воспитания будущего поколения.

Рефлексия по образовательной экспедиции (Приложение №7).

Уход домой.

* **Средства и способы реализации практики.**

**Форма занятий:** Разноуровневая экспедиция (в школе и в детском саду).

Интегрированная практическая экскурсия.

Охватывает 2 - 3 предметов.

Проводятся в течение учебного дня.

**Участники:** Учащиеся 11 классов. Участие родителей по желанию.

**Сроки проведения:** В течение года (согласно плану работы школы).

**Организаторы экспедиций:** Педагог-психолог, учитель-логопед, учитель биологии, учитель русского языка и литературы, педагог дополнительного образования, воспитатели, классный руководитель.

**Материально-техническое оснащение:**

Кабинет, Парты, Стулья

Доска магнитная; Ватманы, Офисная бумага А4, Магниты канцелярские;

Доска мультимедийная, Проектор, Компьютер;

Альбомы для рисования, Карандаши цветные, клей карандаш;

Питание организуется школой.

**Организационно-содержательные документы экспедиции:**

* приказ о проведении экспедиции;
* расписание учебных предметов;
* план конспектов открытых занятий, мастер-классов;
* инструкция по организации экспедиции
* инструкции по охране труда и технике безопасности;
* отчетный материал о проведённом мероприятии.

**Данные о результативности.**

В данную образовательную экспедицию был вовлечен 11 класс (10 человек), а также работники не только МАОУ «Хулимсунтская СОШ с кадетскими классами», но и структурное подразделение детский сад «Комарик»

Информация о проведении мероприятия была представлена по средствам ВК Мессенджера <https://vk.com/wall-170644309_439>

на сайте школы и в Телеграм канале <https://web.telegram.org/a/#-1700896592>

Фото образовательной экспедиции (Приложение №8).

**Возможные риски при проведении образовательной экспедиции:**

Не квалифицированные работники, не работающие по данной специализации (теме эмоционального интеллекта)

Неисправность школьной аппаратуры;

Экспедиция в период карантина и эпидемии.

* **Возможность использования предоставляемого материала в опыте работы ОО в сфере образования.**

Перед российской школой стоит непростая задача: подготовить новых граждан к жизни в информационном обществе, дать школьнику актуальные навыки для продуктивной деятельности. Основным условием формирования культуры мы считаем создание единой системы теоретических и практических видов деятельности школьников: учебной, игровой, трудовой, общественно-полезной. Данные материалы могут быть использованы в опыте любой другой общеобразовательной организации, где имеется педагог-психолог.

* **Примеры тиражирования практики в других регионах, организации**.

Данный опыт был представлен на сайте образовательной организации

А также по средствам ВК Мессенджера <https://vk.com/wall-170644309_439>

на сайте школы и в Телеграм канале <https://web.telegram.org/a/#-1700896592>

Приложение 1

***Список учебных занятий на 29 апреля 2022г.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Время** | | **Предмет** | | **Тема урока** | | **Форма занятия** | | **Кол-во часов** | | **Задействованные учителя** | | **Каб.** | |
| 9:00-9:25 | | | | **ПРИХОД В ШКОЛУ Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 9:25-9:35 | | Занятие с логопедом | |  | | Практика | | 1 | | Шлаева О.В. | | 26 | |
| 2 | | 9:35-9:45 | | Внеурочная деятельность «Психология» | |  | | Лекция | | 1 | | Рядькина А.Н. | | 26 | |
| 3 | | 9:45-10:05 | | Биология | | «Человек как уникальный вид живой природы» | | Лекция | | 1 | | Головина Т.А. | | 26 | |
| 4 | | 10:05-10:25 | | Литература | |  | | Лекция | | 1 | | Просункова Н.С. | | 26 | |
| 5 | | 10:25-11:55 | | Внеурочная деятельность «Психология» | |  | | Практика | | 2 | | Рядькина А.Н., Сухомлинова М.В. | | 26 | |
| 11:55-13:00 | | | | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 6 | | 13:00-13:30 | | ДО «Театральная студия» | | «Лабаратория Muz» | | Практика | | 1 | | Кивелева В.Н. | | 26 | |
| 14:20-15:15 | | | | **ПЕРЕРЫВ** | | | | | | | | | | | |
| 7 | | 15:15-16:00 | | Группа раннего возраста | |  | | Практика | | 1 | | Абукаева В.С. | | Кор.1 | |
| 8 | | 16:00-17:00 | | Классный час | |  | | Рефлексия | | 2 | | Рядькина А.Н., Сухомлинова М.В.,  Бушманова И.А. | | Муз. зал | |
| 17:00 | | | | **Уход домой** | | | | | | | | | | | |

Приложение 2

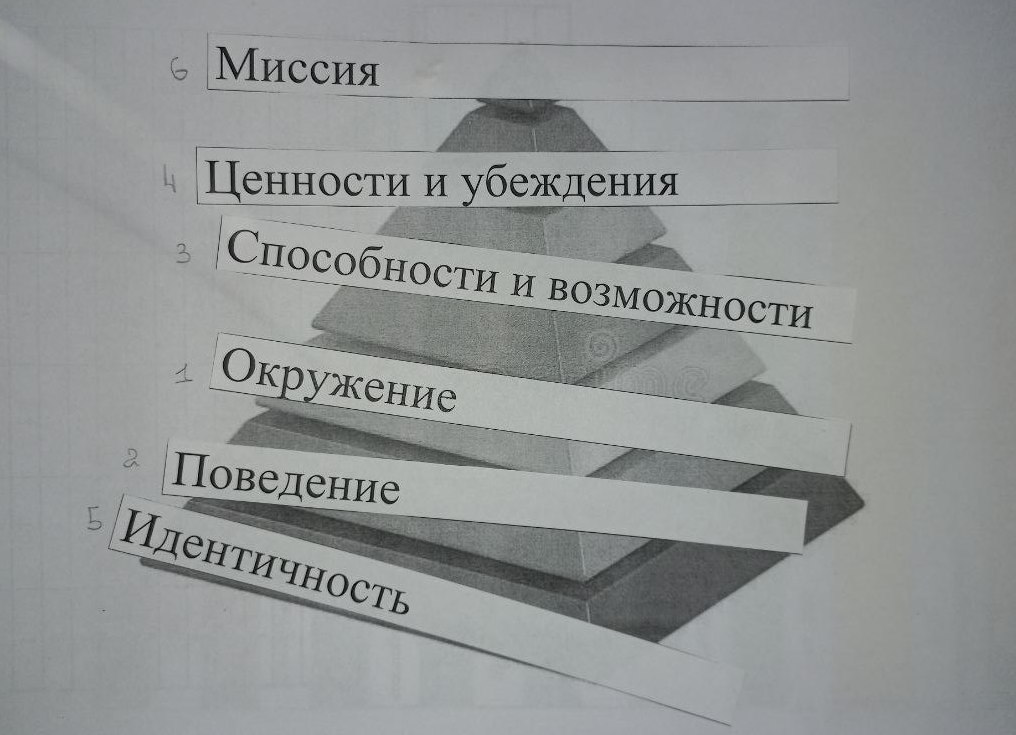
Эмоциональный термометр.



Приложение 3

Пирамида ценностей.





Приложение 4

Таблица измерение настроения.



Приложение 5



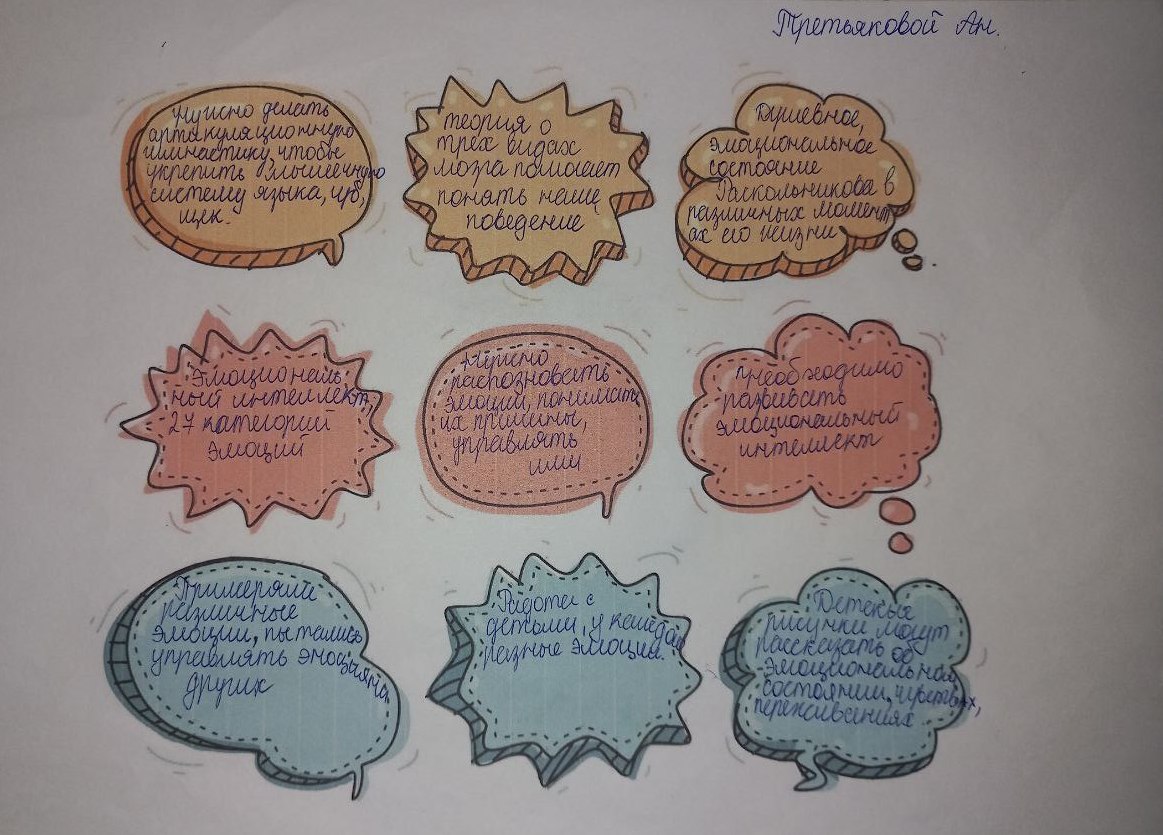
Приложение 6





Приложение 7

Рефлексия.



Приложение 8

Фото отчет.

















