

Открытое занятие «Эмоциональный интеллект»

1. Добрый день. Тема занятия «Эмоциональный интеллект» (на слайде). То есть сегодня мы поговорим с вами об эмоциях, а что такое эмоция? ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ - это реакция человека или отношение человека к чему-либо или к кому-либо.

Существуют 3 вида эмоций. ВЫ ГОВОРИТЕ

(+) –радость, удовольствие, восторг, нежность, любовь

(-) - отвращение, гнев, злорадство, страх

Нейтральные= безразличие, удивление, любопытство

Говорят, то человек, обладающий большим багажом знаний, обладает высоким логическим интеллектом, то есть IQ. Человек, обладающий большим багажом эмоций –носитель эмоционального интеллекта EQ.

Эмоциональный интеллект-это умение распознавать свои эмоции и управлять ими, а также эмоции других людей и управлять ими. обратите внимание на экран: как легко можно увидеть логический интеллект, и как порой незаметен эмоциональный. НА ЭКРАНЕ

ПОКАЗ ШКАТУЛКИ Сегодня мы с вами поворошим Шкатулку, А В НЕЙ ваши эмоции.

Встаем в круг, (РАССТОЯНИЕ)начнем с **хоровода Настроения**. Варианты: Здравствуйте= с разным окрасом. И хлопки в ладоши-пробуждаем нейроны мозга.

=====хоровод настроения=====

Чтобы ПРОНИКНУТЬ поглубже, предлагаю вам «подняться на облаке, чтобы убежать от информационного мира. Расстелим облако, удобно усаживаемся, ложимся на ней, УДОБНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ соблюдая дистанцию. ИДЕТЕ и ГОВОРИТЕ Я включаю мелодию, а вы представляете, что вы-невесомая (КАК ОНИ ЭТО ПОНИМАЮТ)ваша копия, поднимающаяся на **облаке вверх**. Покачайтесь на облаке вправо-влево, попружиньте вверх-вниз. Насладитесь пейзажами, увиденными сверху.

Сейчас я **ВАМ ЗАДАМ ИЛИ БУДУ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ**, если увидели или почувствовали, говорите:»Есть!«.

-начнем с образов:

=представьте наряженную к Новому году комнату....Есть?

= представьте большой мешок подарков Деда мороза.

- переходим к звукам:

= услышьте далекий лай собаки

=услышьте тихий перезвон колокольчиков

-переходим к вкусовым ощущениям:

= вспомните вкус мандарина

=вспомните вкус сочного яблока

Сейчас узнаем, что хранит наше осязание, наши тактильные ощущения:

= вспомните как колется хвоя подсохшей сосны

= вспомните мягкий мех кошки

-перейдем к чувствам:

= вспомните как вы в детстве боялись зажженных бенгальских свечей

= вспомните вашу радость, когда вы нашли под елкой долгожданный подарок

-я считаю до трех, а вы потихоньку возвращаетесь с неба на землю...

2. (убираем ткань), ПРИ ЭТОМ ГОВОРИТЕ И УБИРАЕТЕ Мы условно делим комнату на 2 части: в одной будут жить (+) эмоции, в другой (-).

Вы должны прогуляться по этим комнатам, побывать по нескольку раз, вспоминая самые яркие эмоции из собственной жизни.

И МЫ ДОЛЖНЫ УВИДЕТЬ ЭМОЦИИ НА ВАШИХ ЛИЦАХ -положительные? Отрицательные эмоции назовите мне.

=====комната эмоций=====

ВЫВОД: Это упражнение учит быстро находить в себе нужное эмоциональное состояние.

3. А теперь поработаем в паре **Ведущий и Ведомый**. Задача ведущего: тащить ведомого за руку, при этом смеяться во весь голос. Задача Ведомого: сопротивляться и при этом рыдать навзрыд. Здесь приветствуются яркие, наигранные эмоции.

=====работа в парах. Эмоции на контрасте=====

4. обожаю работу с тканями. Итак, радуга. Мы несем в себе настроение, а несет ли настроение цвет? А скорость?(мы с вами знаем 5 скоростей сценического движения) Думаем вместе:

Красный?= восторг, гнев, 5 скорость

Оранжевый= яркая радость 1 уровня, 4 скорость

Желтый= приятная радость 2 уровня, 4 скорость

Зеленый= спокойствие, 3 скорость

Голубой= легкая грусть, 3 скорость

Синий= печаль, 2 скорость

Фиолетовый= уныние, тоска, 1 скорость

Ваша задача: Загадать любой представленный цвет и показать нам этюд-пантомиму. Задача группы: угадать цвет И в КОНЦЕ обсуждения, ВЫ ДОЖНЫ ПОДНЯТЬ ВЫБРАННЫЙ ЦВЕТА.

Обратите внимание на экран: чтобы помнить расшифровку цветов.

=====радуга=====

5. Педагог достает игрушку Бычка.

Как вы думаете: почему я принесла эту игрушку на занятие? Верно, символ года наступающего. **ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ** известное стихотворение Агнии Барто: «идет бычок...».

Переходите на противоположный конец зала. Нужно будет читать это стихотворение с заданной мной эмоцией. Начинает....Карина. (потом работа группой)

=====идет бычок=====

6. Благодарю, отлично справились. Вернемся к вашему опыту: по походке можно определить : какие эмоции испытывает человек, его характер?

Встаем в большой круг .упражнение «походка» . я задаю эмоции или характер человека, а вы быстро вживаетесь в образ и создаете его походку.

(хвостун, печальный, задавака, мямля, очаровашка, тугодум, ворчун, молчун, хвостун, задира, выскочка)

=====походка и эмоция=====

7. вспомним наши хаосные хождения и скорости на сценической площадке.

Это **Броуновское движение**. АВТОРСКОЕ Хаотичное движение. Я по очереди называю эмоцию, при этом задавая ритм(то есть скорость) . вы незамедлительно меняете свое состояние в зависимости от команд.

(Группа работает по одному, по парам, по пятеркам, целой группой).

В финале упражнения я даю образы:

Вы-одно целое, максимально прижмитесь друг к другу. Чувствуйте состояние другого и скорость его движения.

Вы-плачущая Герда, 2 скорость

Вы-стойкий оловянный солдатик, 1 скорость

Вы- надменный мышинный король в Щелкунчике, 4 скорость

Вы- хлопотунья Золушка, 5 скорость

Вы- мудрый Гудвин, 1 скорость

Вы- Голум из властелина колец, держащий свою прелесть, 4 скорость

Вы- Гариин Поттер, создающий заклинание невесомости, 3 скорость

=====броуновское движение=====

8. рефлексия:

Занятие подходит к концу . подытожим:

Эмоциональный интеллект, что это?

Эмоциональный интеллект в 4 раза больше способствует успеху в жизни

Эмоционально развитые люди зарабатывают на ¼ больше денег, чем другие сотрудники.

Тема ЭИ очень модна и востребована. Даже спортсмены биатлона занимаются этими упражнениями , представляя себе не технику ходьбы на лыжах, например, а легкий бег леопарда.

Я хочу, чтобы вы были волшебниками своего настроения и дарю вам эти памятки(на экран выведено)

А теперь я прошу вас: подойдите к тканям и дотроньтесь рукой до цвета, который говорит о настроении этого занятия.

Наша нить чудесного настроения и разноцветные шары на ней. Я дарю их вам, и хочу чтобы ваше настроение было радостным и праздник и на следующий год!

Я хлопаю вам, благодарю вас за занятие. И хочу чтобы вы похлопали настолько громко насколько вам понравилось занятие.