**Развиваем эмоциональный интеллект**

*Предлагаю заняться развитием значимого профессионально-личностного качества педагога – эмпатийности.*

*Эмпатийным называют человека, способного поставить себя на место другого, способного к сопереживанию. Эмпатия также включает способность точно определять эмоциональное состояние другого человека на основе мимики, поступков, жестов. Быть в состоянии эмпатии - означает воспринимать внутренний мир другого человека, понимать его и относиться к нему бережно.*

*Для педагога развитость данной личностной характеристики означает, что он способен ощущать радость или боль воспитанника или ученика, понимать причины его переживаний, чувствовать, что происходит с ребёнком и другими участниками образовательного процесса.*

1. Игра с психологическими карточками Ю.Б. Гиппенрейтер. По очереди участники вытягивают одну карточку и вслух зачитывают описание ситуации. Затем переворачивают карточку и зачитывают вопрос, отвечая на него конкретным примером из собственной жизни.
2. Техника «Невероятная история» для снятия эмоционального напряжения, психодиагностики эмоционального состояния.

Участники в закрытую берут 3 карты из колоды «Исцеление внутреннего ребёнка» и сочиняют общую историю, выкладывая поочередно по одной карте. Ведущий задаёт тему, начиная первым.

1. Техника «Эмоциональные портреты» для диагностики и коррекции эмоционального состояния.

Участникам предлагается выбрать в закрытую 5 карт из портретной колоды и рассказать о каждом изображённом персонаже:

* Что переживает этот персонаж?
* Что хочется изменить?
* Как хочется изменить это состояние, что почувствовать?
* К кому можно обратиться за помощью?

1. Техника «Сочиняем сказку» для развития самопомания. Из 5 карт портретной колоды, которые были выбраны в предыдущей технике, надо выбрать одну, которая не нравится и сочинить сказку о том, как герой карты научился справляться со своими эмоциями. Сказку необходимо рассказать от имени героя карты:

* что пережил данный персонаж?
* как он себя чувствовал в тот момент и что чувствует сейчас?
* что помогло ему изменить своё состояние?

**Правила работы с картами**

* Нельзя интерпретировать карту другого
* Говорить желательно об изображении от себя, от первого лица
* Называть лучше ассоциацию, а не интерпретировать изображение буквально

**Пирамида счастья**

1. Техника «Призма» для изменения отношения к ситуации, поиска ресурсов и стратегий преодоления.
2. Техника «Подарок дня» в закрытую из ресурсной колоды каждый участник вытягивает 1 карту и отвечает вслух или про себя на вопросы:

* Что для себя взяла?
* Что получила сегодня?
* Какой ресурс сегодня обнаружила?
* Какие сокровища нашла?

Затем каждый участник тянет в закрытую вторую карту и отвечает на вопросы:

* Что отдаю я в мир?
* Что хорошего даю вселенной?

**Мои идеальные отношения с деньгами**

1. В закрытую участники вытягивают по одной карте и отвечают на вопрос: мои отношения с деньгами какие?
2. Затем в закрытую участники берут вторую карту: у денег какое отношение ко мне? деньги ко мне как относятся?
3. Теперь глядя на эти две карты, необходимо увидеть что общего и какая разница между ними?
4. В закрытую участники выбирают третью карту и отвечают: что в отношениях с деньгами вы не видите?
5. В открытую выбрать четвертую карту «мои идеальные отношения с деньгами»
6. Для того, чтобы понять с чего начать изменения в своём денежном потоке, участникам предлагается создать свой план действий. Письменно участники отвечают на вопрос: что сделать, чтобы мои отношения с деньгами стали идеальными?

**Совет мудрецов**

1. Техника «Совет мудрецов» для помощи в поиске решений в трудных ситуациях. Участникам предлагается вспомнить любую возникшую ситуацию в своей жизни, с которой они не знают как справиться.

*Закройте глаза и расслабьтесь. Представь себе, как ты выходишь из этой комнаты, и пройдя по длинному коридору, попадаешь в помещение, где находятся самые мудрые и знающие люди нашего мира. Каждый обладает ценным даром – умеет оценивает сложившуюся ситуацию и способен предложить конструктивное решение выхода из неё. Сегодня у тебя есть возможность пообщаться с пятью мудрецами. Кто эти люди – подскажут карты. Открой глаза, возьми пять портретов и узнай, что они ответят на твой вопрос».*

Каждый участник в закрытую берет 5 карт и озвучивает мнение каждого из пяти мудрецов.

1. Техника «Моя уникальность» для осознания собственной неповторимости, принятия творческой, креативной стороны своей личности, для поднятия самооценки с колодой «несуществующие животные».

*Представьте себе, что мы попали на другую планету, где у всех жителей всё хорошо, благодаря успешности и каждый из вас в закрытую берёт карту и называет 3 качества личности, которые помогают этому жителю планеты быть успешным.*

1. Техника «Легенда» для осознания внутренних ресурсов.

Участникам предлагается выбрать по пять карт, разложить их на предложенном бланке по обозначенной схеме и рассказать историю от лица какого-либо персонажа по следующему плану:

1. Начало пути
2. Цель странствия, путешествия
3. Преграды на пути героя
4. Помощь извне, встреченная в пути
5. Как сам герой может себе помочь

На следующем этапе, участникам предлагается поменять местами карты №3 и №4 и развить сюжет истории с этими изменениями.

1. Техника «Помощь группы» для трансформации негативных переживаний жизненных трудностей, развития креативности, проектирования путей преодоления проблемных зон.

Участники получают из рук ведущего по две карты. Затем они поочередно рассказывают о той проблеме, которую видят на одной из полученных карт. Любой другой участник может предложить карту, изображающую решение проблемы из числа своих двух. Важно, чтобы каждый участник заявил об одной проблеме и предложил один способ решения чужой проблемы.