**Тема "Познавая других: роль разума и эмоций.**

**Эмоциональный интеллект" (продолжение)**

Ребята, мы продолжаем тренировать наш эмоциональный интеллект. Для начала предлагаю настроиться на работу и уже начать тренировку.

Вы можете выбрать одно из упражнений, а можете выполнить оба. Сначала прочитайте текст, как проводить упражнение (может быть дважды или трижды), после этого переходите к выполнению.

**Упражнение «Напряжение и расслабление»**

Наша цель – потренировать умение снимать физическое напряжение и попытаться снять внутреннюю нервно-психическую напряженность. Это позволяет быстро восстановить силы.

*1 вариант (подготовительное упражнение):*

- встаньте прямо;

* сосредоточьте внимание на правой руке;
* напрягите ее до предела на несколько секунд;
* расслабьте руку, сбросьте напряжение;
* проделайте то же с другой рукой, шеей, ногами, туловищем, поясни­цей.

*2 вариант (комплексное напряжение и расслабление):*

* сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза;
* дышите глубоко и медленно;
* пройдите внутренним взором по всему телу, от макушки до кончиков пальцев, и найдите места наибольшего напряжения (мышечные кольца на уровне рта, челюсти, шеи , затылка, плеч, живота);
* постарайтесь сильно напрячь места зажимов (на вдохе, напрягайте до дрожания мышц);
* почувствуйте это напряжение;
* резко сбросьте напряжение - на выдохе, представляя себе, что избав­ляетесь от металлических колец, стягивающих ваше тело;
* повторите упражнение несколько раз.

## Давайте повторим некоторые теоретические аспекты.

Необходимо различать эмоции, чувства и настроение.

*Эмоции*- субъективные реакции человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей, проявляющееся в виде удовольствия или неудо­вольствия.

*Чувства*- особый вид эмоциональных переживаний, носящих выра­женный предметный характер и отличающихся относительной устойчиво­стью.

*Настроение —*эмоциональное состояние, характеризующееся преоб­ладанием тех или иных эмоциональных переживаний.

Различают базовые эмоции: удовольствие и неудовольствие.

Среди основных испытываемых нами эмоций можно назвать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| интерес | удовлетворение | злость | тревогу |
| восхищение | раздражение | отвращение | озабоченность |
| радость | обиду | презрение | стыд |
| удивление | горе | уныние | раскаяние |
| восторг | отчаяние | испуг | грусть и др. |

**Упражнение «Наши эмоции»**

Разделите лист бумаги на 2 части, слева напишите положительные эмоции, которые посещают вас чаще всего, а спра­ва – отрицательные. Сохраните этот список для нашей дальнейшей работы.

|  |  |
| --- | --- |
| *положительные эмоции* | *отрицательные эмоции* |
|  |  |

Далее переходите к следующему упражнению.

**Упражнение «Магазин эмоций»**

Представьте себе, что вы попали в необычный магазин – здесь можно продать любую свою эмоцию и получить взамен другую. От какой эмоции из вашего списка (см. предыдущее упражнение) вы хотите избавиться? Какую хотели бы приобрести?

В магазине, конечно, есть продавец. Попробуйте рас­сказать о своей эмоции, которую хотите продать, подберите аргументы, что­бы убедить продавца в том, что такая покупка очень выгодна.

Но помните, по­том нельзя будет вернуть назад то переживание, от которого вы хотели изба­виться.

К обсуждению переходим в наш чат и конференцию Zoom.

Заранее поразмышляй над вопросами:

* Удалось ли, насколько легко было сделать выбор?
* Трудно ли было придумать рекламу для эмоции?
* Какие приемы использовали для этого, что было особенно удачным?
* Не исчезло ли желание избавиться от какого-либо переживания в процессе игры?