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

***Эмоциональный интеллект***

Для начала предлагаю выполнить упражнения разминки. Очень рекомендую записывать свои ответы на бумагу, в тетрадь. Это организует мысли и как раз позволяет эмоции понимать и передавать. А этому и посвящено наше занятие.

***Упражнение 1.*** Выпишите свои сильные стороны (не менее 5ти)

***Упражнение 2.*** Каким своим поступком вы гордитесь. Опишите ситуацию кратко. Или зарисуйте. Постарайтесь прочувствовать свои эмоции.

***Упражнение 3.*** вспомните ситуации, когда вы чувствуете себя уверенно. Припомните пару таких ситуаций детально. Вспомните свои ощущения, попробуйте в них вжиться и почувствовать снова, через тело. Запишите свои ощущения.

На разминке мы постарались обратиться к своим чувствам, телесным переживаниям. Зафиксировать их и назвать. Мы имели дело с миром своих эмоций.

В жизни так происходит, что иногда, как говорят, «эмоции берут верх». Это значит мы совершаем поступки в порывах эмоций, не успев их обдумать. Приведите примеры из своего опыта.

Иногда может происходить противоположная ситуация. Наш могз, интеллект тормозит проявление эмоций. Наверняка каждый может вспомнить ситуацию, когда он был готов заплакать (например, от обиды), но всеми силами старался не показать этого окружающего. Вспомните подобные ситуации из своей жизни.

Знать о многообразии эмоциональных переживаний и понимать, что чувствуют люди – важно не менее, чем быть образованным, знающим, начитанным и т.п. человеком. Посмотрите видео об эмоциональном интеллекте: <https://youtu.be/OJ3ksGoAM7M>. После просмотра выполните задания.

**Задание 1.** Впишите в пропуски слова или выберите правильный вариант (подчеркните его).

Можно сказать, что у человека два ума - ………….……………….. и рациональный. Между ними обычно устанавливается равновесие. Эмоции питают наш ум и …………………………… его на какие-либо действия. Ум же облагораживает эмоции и иногда их ………………………………..

Наш мозг – это огромный ……………………………….. со множеством отделов (комнат). Есть в мозге такое образование, которое называется амигдалой, или ………………………….. Она является центром наших эмоциональных ………………………………………..

Рациональный ум посылает и обрабатывает сигналы *быстрее/медленнее* чем, миндалина. В этом случае мы говорим, что человека …………….. эмоции.

*(Далее опишите, что происходит с телом человека)…………….*

Миндалина находится в стволе мозга человека, и эту часть называют ………………………….. мозгом. Он появился раньше, чем ……………. ………………………….. головного мозга, которые отвечают за …………………….

Эмоции живут в ……………………………..… мозге. У них ……….. реакции *бей/беги*. А лобная кора осуществляет ……………………. за поведением.

Лобная кора ………………………… постепенно. В подростковом возрасте происходит ……………………………………. фронтальной коры. Если кора перегружается переживаниями, она быстро ………………………… и требует больше ……………………. на перезагрузку.

Важно осознать, что переживание эмоций – это процесс, на который влияет множество ………………………………, в том числе то, насколько вы умело обращаетесь с ……………………..

**Задание 2.** Запишите, как поддержать свой мозг в хорошем рабочем состоянии?

**Задание 3.** В чём выигрывает человек, у которого развит эмоциональный интеллект?

**Задание 4.** Выпиши базовые эмоции, а напротив каждой попробуйте нарисовать свой эмоджи (значок-рожицу с эмоцией).

**Задание 5.** Заполни таблицу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Положительные стороны | Отрицательные стороны |
| Положительные эмоции |  |  |
| Так называемые негативные эмоции |  |  |

В конце давайте ещё раз обратим внимание, каие навыки можно и нужно развивать, чтобы повысить свой эмоциональный интеллект:

* Понимание себя (самосознание)
* Понимание других (эмпатия)
* Управление собой (самоконтроль)
* Управление другими (отношения)