**Классный час «Эмоциональный интеллект»**

**Цель:** создать условия для мотивации развития эмоционального интеллекта

**Задачи: 1.**Раскрыть с учащимися понятие «эмоциональный интеллект»;

1. Подвести учащихся к пониманию того, почему необходимо научиться управлять своими эмоциями.
2. Развитие эмоциональной сферы ребенка, способствующей процессу социализации человека, становлению отношений во взрослом и детском сообществах.

**Категория учащихся: 7 класс**

**Оборудование:** компьютер, проектор, раздаточный материал, толковые словари

**Ход мероприятия:**

**1.Организационный момент (из класса формируется 4 группы)**

- Приветствую всех на нашем классном часе. ***Слайд 1***

- Всё наше общение пронизано чувствами и эмоциями. И даже в век технического прогресса, общаясь друг с другом в интернете, мы не можем обходиться без эмоций. И часто в конце электронного сообщения ставим условное обозначение своих эмоций – смайлик.

- Давайте ещё раз вспомним, какими эмоциями наполнена наша жизнь. ***слайд 2***

*( радость, восторг, удивление, растерянность, возмущение, злость, гнев, негодование…) Облако тегов*

**2. Мотивация**

- Ребята, скажите, а какие чувства или эмоции вы испытываете в данный момент?

 (*Наводящие вопросы: Кто испытывает чувства страха? Волнения? Радости? А кто спокоен и ничего не ощущает?* )

- Спасибо.

- А кто скажет, что такое эмоция?

Вы можете посмотреть значение слова «эмоция». *Работа с вирт словарем*

Эмоция - это реакция человека на внешнее воздействие, имеющая ярко выраженную субъективную окраску. **слайд 3**

Чтобы это проверить, давайте сыграем в игру «Угадай эмоцию».

 (От каждой команды нужен 1 участник)

Четыре игрока одновременно поднимают **смайлик с эмоцией, которую испытывают, когда слышат определённые слова и выражения. Если эмоции не совпадают, нужно объяснить свой выбор** (перед ребятами лежат смайлики, изображающие радость, грусть, страх, равнодушие…)

- 1 сентября

- Летние каникулы

- лягушка

- Новый год

- День рождения

- Урок физкультуры

- Война

- столовая

- манту

- мама

 Таким образом, мы ещё раз убедились в том, что эмоция – это субъективная реакция, каждый реагирует так, как чувствует.

**3. Целеполагание**

- Почему эмоции так важны?

 Американский писатель Чарльз Свиндолл сказал, что жизнь на 10% состоит из того, что происходит с нами, и на 90% из того, как мы на это реагируем.

 Современный мир полон стрессовых ситуаций, с которыми трудно справляться как взрослым, так и детям. В школе вы можете встретиться с завышенными требованиями со стороны учителей, дома родители от вас ждут успехов в учебе, в спорте, в музыке и др. Даже ваши ровесники испытывают вас на прочность, ставят в ситуацию выбора, и нередко возникают конфликты.

 Когда человек охвачен негативными эмоциями и не может объективно оценить свои чувства, желания и возможности, разрушительный эффект обеспечен. Портятся отношения с окружающими, человек замыкается в себе, теряет веру в себя, свои силы, становится раздражительным, ещё больше запутывается в своих чувствах. И тут возникает вопрос: **«Каким уровнем эмоционального интеллекта он обладает?»** (распечатка вопроса) Как вы думаете, о чем мы сегодня будем разговаривать?

 Итак, темой нашего сегодняшнего разговора будет **«Необходимо ли развивать эмоциональный интеллект» слайд 4**

- Скажите, ребята, что бы вы хотели сегодня узнать на занятии?

(приблизительные вопросы: Что такое эмоциональный интеллект? Кто ввел впервые это понятие? Можно ли развить ЭИ? и т.п.) Прикрепить цели на доску, дописать, если что-то другое.

**4. Новое знание (слайд 5)**

 Вы все, наверное, слышали про IQ человека – коэффициент интеллекта. В 90-е годы 20 века появились статьи ученых Джека Майера и Питера Саловей, а затем и книги Дэниела Гоулмана об EQ- эмоциональном коэффициенте. **Слайд6**

- Что вы видите на картинке? (айсберг)

- Как вы думаете, правильно ли расположены IQ u EQ?

Верхушка - это лишь малая часть айсберга. Всё остальное под водой.

- Как вы думаете, действительно ли эмоциональная составляющая важнее, чем интеллектуальная? ПРОТИВОРЕЧИЕ?

 (Человек может обладать высоким интеллектом, но при этом не социализироваться в обществе, не найти себя в этой жизни. И наоборот, есть люди, не обладающие высоким уровнем интеллекта, но проживают счастливую жизнь. И всё это благодаря высокому уровню эмоциональной устойчивости, или эмоционального интеллекта)

 IQ является критерием мыслительных, аналитических, логических и интеллектуальных способностей. Высокий IQ позволяет легко учиться, обрабатывать информацию, усваивать новое.

 - Давайте попытаемся **разобраться в понятии «эмоциональный** интеллект». Как вы думаете, что это такое? Я предлагаю вам обсудить это в своих группах.

(работа в группах, обсуждение, выведение определения – 2 минуты)

 Эмоциональный интеллект (EQ) – это способность понимать собственные эмоции и эмоции окружающих и использовать их для улучшения качества жизни. **(слайд 7)**

Эмоциональный интеллект – это определенные навыки: личные, социальные и отвечающие за жизнеобеспечение в целом. Проще говоря, это можно назвать «здравым смыслом»: способности правильно оценить обстановку и оказать на неё влияние, интуитивно понять то, что не сказано, знать свои сильные и слабые стороны и видеть их у людей, справляться с напряжением и быть устойчивым к стрессу, быть порядочным и обязательным.

**Как понять, что у вас хорошо развит эмоциональный интеллект?**

Перед вами карточки, на которых обозначены качества и действия человека. Их необходимо распределить на две группы: развитый уровень эмоционального интеллекта и неразвитый уровень эмоционального интеллекта.

 Если вы (если у вас)……

|  |  |
| --- | --- |
| Общительный | Замкнутость и нежелание общаться |
| Открытость к знаниям | Раздражительность, вспыльчивость и агрессивность |
| Адекватно реагируете на замечание старших | Неспособность налаживать контакты с ровесниками |
| Можете извиниться, если не правы | Апатия |
| Знаете свои сильные и слабые стороны | Нарушения сна и постоянное чувство усталости |
| Знаете причину того, что вас расстраивает | Перепады настроения |
| Бескорыстно помогаете другим | Болезненно переживаете свои неудачи |
| Можете найти выход из трудной ситуации | Чувствуете себя несчастным |
| Не боитесь ошибок | Чувство вины или собственной несостоятельности |
| Умеете слушать и слышать | Проблемы с концентрацией внимания и ухудшение памяти. |
| Распознаёте эмоции других | Отсутствие или повышенное внимание к собственной внешности  |

 К чему приводит развитость или неразвитость эмоционального интеллекта?

**Можно ли развить эмоциональный интеллект?**

Да, существует множество методик для развития ЭИ.

**Тренинг 2.**

Цель: избавление от неприятных эмоций, возникающих в жизни.

Инструментарий: листы А4 с ситуациями

«Сейчас я раздам вам листы с разными ситуациями. Вы все вместе обсудите и запишите, чем вы можете заняться вместо этого. Например, ситуация: вы не пошли на тренировку, т.к. ее отменили. Вы пишете, зато я могу … посмотреть телевизор, погулять с друзьями и т.д…

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ситуация | Возникающая эмоция | Способ решения (что можете сделать вместо этого) |
| Друг не смог с вами пойти в кино; |  |  |
| Мама не отпустила гулять с друзьями; |  |  |
| У вас отключили интернет и телевизор, т.к. неполадки сети. |  |  |
| Родители запретили вам играть в компьютерные игры; |  |  |

 - Сложно ли было придумать, чем заняться?

**Подведение итогов:**

 Эмоции – это наш компас. Они позволяют понять, в верном ли направлении мы движемся. Если испытываем интерес, радость, удовольствие, значит все в порядке. Если гнев, страх, вину, обиду, то стоит остановиться и понять, что вызывает в нас такие эмоции.

- Вам понравилось сегодняшнее занятие?

- Что же такое эмоциональный интеллект? Нужно ли его развивать?

- Пусть каждая группа покажет смайлик, отражающий их эмоции от сегодняшнего занятия.

В завершении я хочу прочитать вам древнюю притчу.

 **Древняя притча**

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Вы можете лепить свою жизнь так, как желаете сами. Вы можете выбрать: жаловаться ли на проблемы, копить негатив или работать над собой, решать проблемы и наполнять свои сердца только положительными эмоциями.

- Встаньте, пожалуйста, давайте все возьмёмся за руки, поделимся друг с другом положительной энергией, эмоциями. Спасибо за занятие! Я желаю вам хорошего настроения, удачного дня и эмоциональной устойчивости.