**Вебінар «Емоційний інтелект. Практикум»**

Чи звертаєте Ви увагу на тілесні відчуття?

Справа в тому, що саме сигнали, які подає нам тіло, дають всю інформацію, потрібну для ефективної життєдіяльності. Їх ігнорування призводить до виникнення проблем із засвоєнням інформації, її аналізом, прийняттям рішень, плануванням та здійсненням активності.

Саме на основі емоційно-вольових негараздів виникає більшість невротичних, психосоматичних розладів та ціла низка проблем розвитку особистості.

І, навпаки, здатність до емоційної саморегуляції забезпечує можливість:

- швидко та якісно засвоювати інформацію будь-якого рівня складності;

- розвинути перцептивне сприйняття, когнітивну сферу (пам’ять, мислення, уяву);

- підтримувати стабільний психоемоційний фон;

- легко проживати стресові ситуації, витримувати інтелектуальне й фізичне навантаження;

- спонукає появу й розвиток вольових якостей особистості, в тому числі уваги, організованості, дисциплінованості;

- дає можливість коректувати невротичні, психосоматичні розлади, затримки розвитку різного типу та інше.

**ВПРАВА «СМАКОВІ ВІДЧУТТЯ»**

**Мета.** Тренувати здатність концентрувати увагу на смакових відчуттях.

**Час виконання.** 5 хвилин.

**Порядок виконання.** Вправу бажано виконувати із заплющеними очима. Це дасть можливість краще зосередитися на смакових відчуттях. Ведучий називає знайомі страви. Завдання учасників: відчути смак так, ніби вони в даний час їдять названу їжу. *Шоколадна цукерка, гречана каша, молоко, лимон, горіхи, банан, сніг, пісок, зелений колір*.

Учасники розплющують очі.

**Обговорення.**

- Кому вдалося відчути усі названі смаки?

- Хто відчув не всі смаки?

- Які з них далися найважче?

- Як ви думаєте, чому?

**ВПРАВА «НЮХОВІ ВІДЧУТТЯ»**

**Мета.** Тренувати здатність концентрувати увагу на нюхових відчуттях.

**Час виконання.** 5 хвилин.

**Порядок виконання.** Вправу бажано виконувати із заплющеними очима. Це дасть можливість краще зосередитися на нюхових відчуттях. Ведучий називає знайомі запахи. Завдання учасників: відчути аромат названого об’єкту так, ніби вони в даний час безпосередньо з ним взаємодіють. *Спіла диня, котлета, що смажиться, сире м’ясо, ліс після дощу, море або річка, аромат мами, сонячного променю*.

Учасники відкривають очі.

**Обговорення.**

- Кому вдалося відчути усі названі запахи?

- Хто відчув не всі запахи?

- Які з них далися найважче?

- Як ви думаєте, чому?

**ВПРАВА «ЯБЛУКО»**

**Мета.** Розвивати навички концентрації та деконцентрації зорового зосередження.

**Час виконання.** 10 хвилин.

**Порядок виконання.** Вправа виконується із розплющеними очима.Учасникам пропонується уявити, що на відстані витягнутої руки лежить яблуко. Ведучий просить детально його розглянути.*Якого воно кольору, величини, розміру? Яка у нього шкірка на дотик? Чи повністю воно дозріло? Пропонується відчути аромат свого яблука. Відкусити його: чи легко відкушується, яке яблуко на смак, скільки виділилося соку?*

**Обговорення.** Кожному пропонується якомога детальніше описати свої яблука.

На другому етапі вправи пропонується знову подивитися на своє яблуко, яке знаходиться на відстані витягнутої руки. Уявити, що його розрізали на чотири рівні скибки. Необхідно зосередити увагу на розрізаному яблуку і побачити, як його скибки повільно роз’їжджаються по діагоналі в різні кути. Розтягуючи скибки, варто утримувати в полі зору всі чотири частини яблука.

Якщо одна скибка загубилася, випала з поля зору, учасник починає деконцентрацію з початку.

**Обговорення.** Пропонується описати все, що бачили учасники під час виконання вправи.

- Перед вами знаходиться велика кількість різних предметів, об’єктів. Але ви їх не назвали. Чому?

Такий ефект пояснюється особливостями людської уваги. Коли ми розглядали яблуко на першому етапі вправи, вся увага була зосереджена на єдиному об’єкті. Тому ми змогли помітити величезну кількість деталей.

Розтягуючи скибки, поле для сприйняття розширилося, але кількість інформації, яку ми засвоїли – зменшилася.

Такий же ефект спостерігається під час навчання. Коли учні дивляться лише на дошку, де вчитель веде пояснення, вони засвоюють практично весь навчальний матеріал. Їхня увага в цей момент спрямована на єдиний об’єкт – дошку.

Якщо учень дивиться на дошку, в книжку, вікно, ще й на двері, які хтось зненацька відкрив, інформації в рази більше. Але за цей період учень не засвоїть нічого з побаченого. Його увага деконцентрована – тобто розсіяна на різні об’єкти.

**ВПРАВА «3 ЗВУКИ»**

**Мета.** Розвивати навички концентрації та деконцентрації слухового зосередження.

**Час виконання.** 5 хвилин.

**Порядок виконання.** Вправу рекомендується виконувати із заплющеними очима для кращого зосередження на звукових відчуттях.

Учасникам пропонується в кімнаті або за її межами знайти найголосніший звук і зосередити на ньому всю свою увагу. Потім треба знайти самий тихий звук та зосередитися на ньому. Далі необхідно знайти самий середній звук і слухати його. Концентрувати увагу на кожному звукові варто по 30 секунд.

Далі зосередитися знову на найголоснішому звукові. Це може бути той же звук, або інший. Через 15 секунд переключитися на самий середній звук, потім на самий тихий. Знову концентрувати увагу на найголоснішому, через 10 секунд додати відчуття середнього звуку – почути два одночасно. Через 5 секунд додати тихий звук – почути три одночасно.

**Обговорення.**

- Чи легко було концентрувати увагу на найголоснішому звукові?

- Чи відволікали вас інші звуки? Чому?

- Кому вдалося почути два звуки одночасно? А три? Кому не вдалося?

Тут має місце той самий феномен, який обговорювався у вправі «Яблуко». Коли ми зосереджуємо всю увагу на одному звукові – наприклад, голосі учителя, що веде пояснення, то ми сприймаємо навчальний матеріал повною мірою. Коли слухаємо голос учителя, сусіда по парті, та ще й в когось щось впало – інформації втричі більше, а сприйняття її не відбувається.

**ВПРАВА «ТЕПЛО ДОЛОНІ»**

**Мета.** Розвивати навички концентрації та деконцентрації тактильного зосередження.

**Час виконання.** 10 хвилин.

**Порядок виконання.** Вправу рекомендується виконувати із заплющеними очима для кращого зосередження на тактильних відчуттях.

Учасникам пропонується піднести рівну долоню правої руки до своєї маківки. Покласти долоню на волосся таким чином, щоб вона не торкалася шкіри голови – лише волосся. Потримати 10 секунд, запам’ятовуючи маківкою відчуття від долоні. Опустити повільно руку, продовжуючи утримувати відчуття від дотику долоні верхівкою голови.

Повільно перемістити це відчуття на потилицю, передню стінку шиї, на плечі, передпліччя, знову на плечі, груди, живіт, відчути все тіло, перемістити відчуття від долоні на стегна, ікроножні м’язи, стопи ніг, ікроножні м’язи, стегна, відчути все тіло, перемістити відчуття від долоні на живіт, груди, живіт, сонячне сплетіння – місце, що знаходиться між животом і грудьми. Це місце – центр нашого тіла. Відкрити очі.

**Обговорення.**

- Чи легко було переміщувати відчуття по різним частинам тіла?

- Для чого ми робили цю вправу?

Відчуття в нашому тілі несуть величезну кількість інформації. Далі ми вчитимемося її аналізувати та розшифровувати.

**ВПРАВА «ДЕКОНЦЕНТРАЦІЯ ЕМОЦІЙ»**

**Мета.** Дати поняття про просторову деконцентрацію відчуттів. Вправляти в учасників уміння використовувати задані емоції.

**Час виконання.** 20 хвилин.

**Порядок виконання.** Ми вже знаємо, що емоції дуже динамічні і постійно змінюють одна одну. Також певним чином вони проявлені в просторі.

Страх – це активна емоція. Виникає у випадках, коли є якась (пряма або непряма) загроза нашому життю, здоров’ю, безпеці.

Страх пов’язаний з дією, спрямованою на відхід від небезпеки.

Ми боїмося всього великого, високого, здатного нас пригнітити, розчавити. Страх викликає і глибина. Тому емоція страху може бути проявлена в просторі у вигляді вертикалі, яка проходить через центр нашого тіла.

У страху простір, який ми сприймаємо, деконцентрується – втрачається чіткість контурів. Простір ніби в цей час розширюється.

Даний феномен пов’язаний з тим, що за реальної загрози нам необхідно швидко і чітко оцінити навколишню ситуацію, проаналізувати варіанти відходу від небезпеки і прийняти найефективніше рішення.

Ця особливість призводить до того, що саме в страху, на певному рівні його проявленості, забезпечується найвища якість сприйняття будь-якої інформації. Саме в цій емоції найкраще працюють усі види пам’яті.

Завдяки вказаним особливостям ми розвинемо навички швидкого, ефективного сприйняття великих обсягів наукової інформації.

Зосередьте свою увагу на ділянці сонячного сплетіння. Це центр нашого тіла і саме там «переключаються» наші емоції. Відчуйте всередині тіла маленьку м’яку кульку. Уявіть, як ми з цієї кульки вгору і вниз, на однакову відстань, розтягуємо ниточку. Тягніть її вгору на відстань простягнутої руки над головою і вниз на таку ж саму відстань. Відчуття в емоції страху зосереджені у верхній групі м’язів: плечах, потилиці.

Потримавши хвилину ниточку, уявімо, що кулька в центрі нашого тіла починає крутитися і ниточка намотується на неї, мов на клубок. Усе, що ми розтягнули, обов’язково треба повернути на місце – зняти емоцію.

Друга емоція – сум.

Це пасивна емоція. Відповідна дія – вичікування, що проявляється у відмові від діяльності. Сум у просторі відповідає горизонтальній позиції. Відчуття виявляються в районі живота.

У цій емоції ми відпочиваємо. Виникає ж сум тоді, коли ще не прийнято рішення про подальші дії. В емоції суму ми аналізуємо, обробляємо інформацію, роздумуємо, плануємо власну діяльність.

Саме у цьому стані найкраще працює просторова уява, без якої вивчення точних дисциплін не представляється можливим.

При постійному тренуванні з’являється можливість максимально прискорити мисленнєві процеси, розвинути здібність до аналітичного системного мислення.

Зосередьте увагу на центрі сонячного сплетіння. Уявіть, що з кульки в середині тіла розтягується ниточка по горизонталі – в ліву і праву сторони на однакову відстань. Розтягнувши її на відстань витягнутих рук, тримаємо одну хвилину. Потім поступово стягуємо ниточку, «намотуючи її на клубочок».

Злість – активна емоція, спрямована на подолання перешкоди, зміну фізичної дійсності.

Емоція злості виникає як реакція на вплив конкретного подразника.

Відчуття зосереджені в центрі тіла.

Злість – дуже комфортний стан, якщо не супроводжується м’язовою напругою. Адже це – емоція досягнення.

Дискомфортною емоція злості стає за умови, якщо вона супроводжується напругою в центральній ділянці тіла.

З центру сонячного сплетіння розтягуємо ниточку вперед і назад на відстань витягнутих рук. Потримавши хвилину, змотуємо її.

Четверта емоція – радість. Це пасивна емоція.

Виникає, як результат закінчення певної дії, і направлена на зняття задачі.

У просторі радість проявлена як деконцентрація відчуттів у всі боки відразу (ніби куля, що оточує тіло). Радість активізує всі групи м’язів.

Це непродуктивний стан, в якому пізнавальні процеси не працюють.

Уявіть, що з центру сонячного сплетіння поступово роздувається прозора куля на відстань витягнутих рук у всі боки відразу. Через хвилину уявіть, що куля поступово здувається.

**Обговорення.**

- Чи легко було концентрувати увагу на внутрішніх відчуттях? Чому?