**Мастер – класс на тему «Эмоциональный интеллект как фактор достижения личностных результатов обучающихся»**

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту, наряду с предметными и метапредметными результатами обучения прописаны требования к личностным результатам. Одним из важнейших составляющих личностных результатов обучающихся является хорошо развитый эмоциональный интеллект. Исходя из этого цель моего мастер – класса можно сформулировать следующим образом - обратить внимание на необходимость формирования и развития эмоционального интеллекта ребёнка, как важной составляющей успешной личности и необходимого компонента жизнестойкости подростка (слайд 1)

Что же такое эмоциональный интеллект? (видео 1)

Еще древние греки задумывались над эмоциональным интеллектом, полагая, что мудрый человек - это тот, который способен объединить ум, логику и эмоции. Несмотря на то, что это было две с половиной тысячи лет назад, вопрос человеческих эмоций остаётся по-прежнему не до конца изученным и не до конца осознана его важность (слайд 2).

Сегодня в Канаде и Европе открыты целые институты, занимающиеся проблемой взаимосвязи эмоций и интеллекта, а также созданы отдельные программы для развития эмоционального интеллекта детей. Даниель Гоулман в своей книге приводит данные исследования, согласно которым эмоциональный интеллект влияет на успешность человека с вероятностью 25%. Американский исследователь Бар - Он обследовал 22 тысячи человек и установил, что уровень эмоционального интеллекта определяет успешность в межличностных отношениях на 70%, в взаимоотношениях в профессиональных коллективах на 55%, в учёбе в вузе – 45%, на общее самочувствие – 49%, на физическое здоровье- 30%, на психическое здоровье – 39%. На самом деле это громадный ресурс, который можно и нужно использовать для достижения успешности в жизни и ощущения себя успешной и счастливой личностью (слайд 3).

Дети живут эмоциями, дети живут в мире эмоций и легко поддаются этим эмоциям (видео 2 )

Действительно базовые эмоции, которые испытывают дети – это радость и страх. Но всегда ли они умеют их контролировать. Для младших школьников и подростков создано много программ развития эмоциональной сферы. В старшей школе таких программ явно недостаточно. Именно поэтому в подростковом возрасте мы наблюдаем такое количество эмоционально нестабильных учеников, детей с пониженной жизнестойкостью.

От уровня развития эмоционального интеллекта зависит умение понимать чувства и эмоции других людей, а также влиять на них для выстраивания отношений сотрудничества. Если ребенок понимает то, что чувствуют окружающие, он понимает то, что движет людьми, их цели, их настроение. Таким образом, и работать в команде ему будет проще, комфортнее. А умение взаимодействовать с другими людьми позволяет получить больше опыта, расширить свой кругозор, избежать конфликтных, а, значит, стрессовых ситуаций.

Я предлагаю вам сегодня простые техники по развитию эмоционального интеллекта подростков. Очень важно научить ребёнка видеть эмоции, понимать и выражать их.

**Тренинг 1 «Телефон»**

(три человека показывают разговор по телефону, не разговаривая, остальные три должны по жестам, мимике сказать с кем разговаривает данный человек)

**Вывод: Эмоция является средством коммуникации.**

**Тренинг2**

Теперь учимся выражать эмоции, вам нужно построиться в линию в зависимости от месяца, в котором вы родились.

**Вывод:** эмоция способствует пониманию между людьми.

И научимся понимать эмоции

**Тренинг 3**

За одну минуту нарисуйте любой несюжетный рисунок

(располагаю на доске и провожу цветодиагностику)

**Вывод: Для понимания эмоционального состояния детей метод цветодиагностики очень эффективен и даёт понимание, в каком эмоциональном состоянии находится человек.**

**Если вы хотите, чтобы ваши дети были спокойными и умели управлять ситуацией, понимали истинные чувства и намерения других людей, научились преодолевать раздражение и страх, не подавлять свои эмоции, а проживать их безопасно, уделите внимание развитию эмоционального интеллекта ребёнка.**

**Очень надеюсь, что тема эмоционального интеллекта и вам стала сегодня интересна, близка и полезна.**

**В завершении мастер – класса хочу подарить ещё один сюжет**

**(видео 3)**

**Надеюсь, мысль авторов этого видео для вас очевидна: только дети живут в мире искренних эмоций, взрослые одевают на себя непроницаемые маски. Будьте искренними, открытыми и счастливыми!**