

Вербальные и невербальные средства общения педагога

**К.п.н., доцент,
методист информационно-методического центра
издательства «Русское слово»
Ирина Евгеньевна Емельянова**

Правила группы на тренинге

- Доверительный стиль общения
- Общение по принципу «здесь и теперь»
- Персонификация высказываний (отказ от безличной речи)
- Искренность в общении
- Конфиденциальность всего происходящего
- Безоценочные высказывания
- Уважение к говорящему
- Активное участие в происходящем



Упражнение «Это мое имя»

- Назвать свое полное имя и имя, которым он хотел бы называться в группе.
- Сообщить информацию о своем имени.

Что означает мое имя?

Нравится ли мне мое имя?

Знаю ли я, кто его для меня выбрал?

Хотел бы я, чтобы меня назвали другим именем?

Кто еще в семье носил такое же имя?



Упражнение «Знакомство»

- **1 круг**

2 хлопка при произнесении
своего имени

- **2 круг**

2 хлопка ладонями - свое имя,

2 хлопка по коленям – имя
того, кому хотите передать
ход.



Упражнение «Что в имени моем?»

- На каждую букву своего имени написать ту часть характера, которой гордитесь или хотите приобрести.
- «Что мешает мне проявлять эти черты характера?» (препятствия)
- «Что помогает их проявлять, как можно чаще?»

- И-...
- Р-...
- И-...
- Н-...
- А-...



Упражнение «Печатная машинка»

- Каждый произносит по одной букве слова.

*В конце слова все встают,
на знак препинания – топают ногой
об пол,
в конце строки – хлопают в ладоши.*



Съешь же ещё этих мягких
французских булок, да выпей чаю.

Управление эмоциями

ФГОС

Люди горячие.

Люди холодные,

Иногда я свечусь,

Иногда — словно одурачен.

Люди часто смеются,

Люди часто плачут,

Иногда я счастлив,

Иногда болезненно стеснителен.

Люди могут сжиматься,

Люди могут расти,

Иногда я открыт,

Иногда — не очень.

Чувства — сильные,

Мысли — тоже.

Но если одно без другого,

То кто же я тогда?

(Peter Sharp, 2001)

- Почему же именно для педагогов так важно умение управлять эмоциями?



Эмоциональный интеллект

- Теорию «**эмоционального интеллекта**» разрабатывают психологи Питер Саловей и Джек Майер.
- Эмоциональный интеллект — это способность понимать и распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, с тем чтобы управлять ими в различных жизненных ситуациях и во взаимоотношениях с другими людьми.



4 основных аспекта эмоционального интеллекта

1. Восприятие эмоций:

- способность распознавать свои эмоции;
- способность распознавать эмоции других людей (в процессе непосредственного общения, в литературных произведениях и фильмах);
- способность точно выражать эмоции и эмоциональные потребности;
- способность находить различия между искренним и неискренним проявлением эмоции.



2. Использование эмоций для улучшения мышления:

- способность включать эмоции при выполнении мыслительных операций;
- способность использовать эмоции для лучшего запоминания и принятия решений;
- способность использовать изменения настроения, чтобы оценивать различные точки зрения;
- способность применять эмоции в процессе создания чего-либо нового.

Упражнение «Баржа эмоций и чувств»

- Участники должны называть слова, перебрасывая при этом друг другу мяч, т.е. «грузят баржу»: например, эмоции и чувства (грусть, тревога и т.д.)



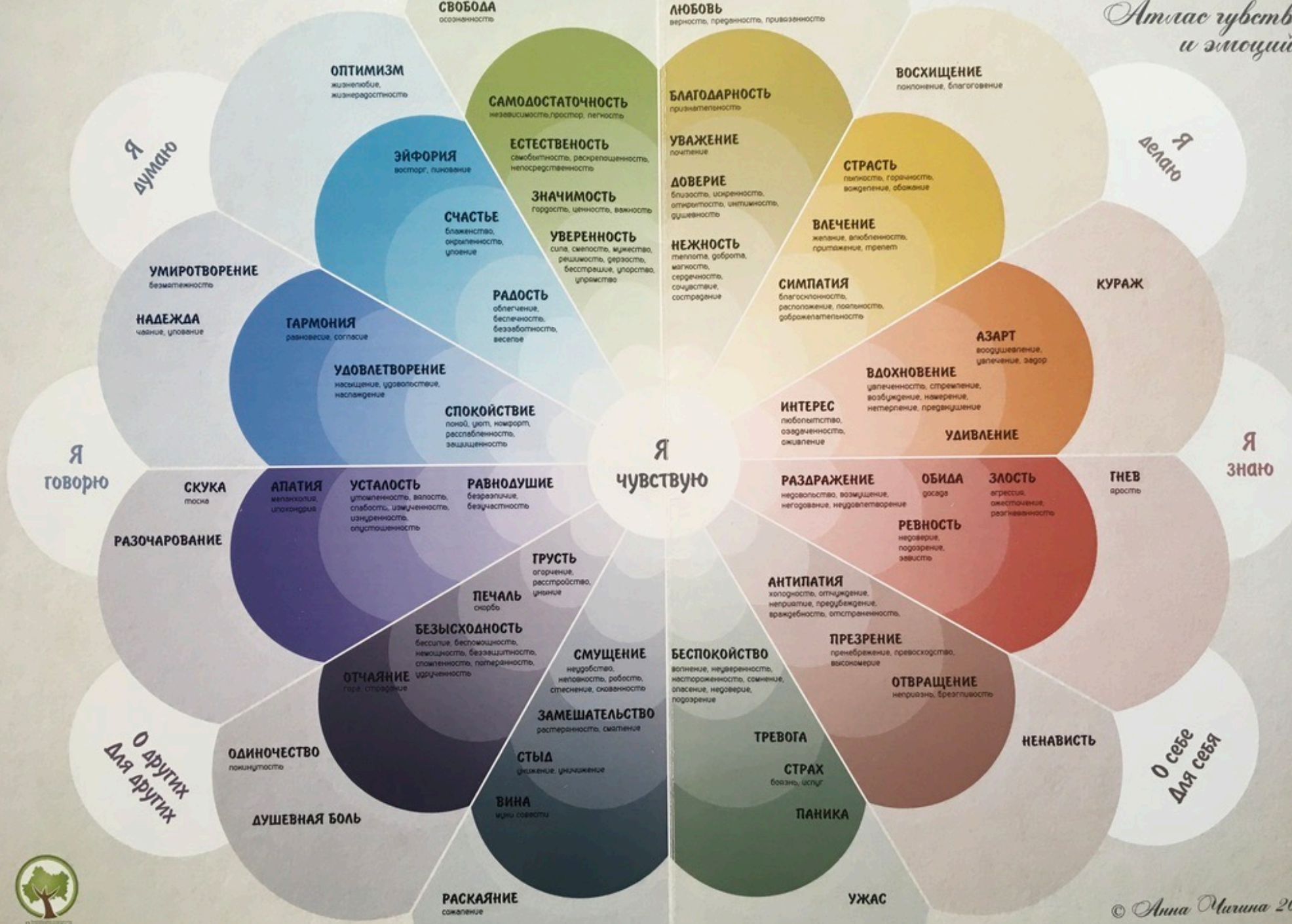
Атлас чувств и эмоций

Спокойствие
Усталость
Интерес
Грусть
Вина
Обида
Любовь
Ревность
Волнение
Одиночество
Удивление
Нежность
Свобода
Злость
Страх
Стыд
Скука
Радость
Симпатия
Душевная боль

Эмоциональный интеллект — это способность понимать и распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, с тем, чтобы управлять ими в различных ситуациях и во взаимоотношениях с другими людьми.

Обучающимся трудно бывает выражать эмоции словами и правильно подбирать термины





Атлас чувств и эмоций

Развитие эмоционального интеллекта в школьном возрасте может помочь снизить агрессию, раздражительность у учащихся, предотвратить депрессию, уменьшить алкогольную и никотиновую зависимости, уберечь от суицида...



4 основных аспекта эмоционального интеллекта

3. Понимание эмоций:

- способность понимать, как одна эмоция может быть связана с другой;
- способность осознавать, что вызвало данные эмоции и что может за этим последовать;
- способность понимать возможность одновременного проявления различных эмоций;
- способность понимать, как одна эмоция может повлиять на другую.



4. Управление эмоциями:

- способность быть открытым, эмоциональным проявлениям как положительным, так и отрицательным;
- способность исследовать причины появления определенных эмоций;
- способность вызывать определенные эмоциональные состояния, продлевать их и выходить из них;
- способность управлять своими эмоциями;
- способность помогать другим справляться с их эмоциями.

Упражнение «Кубик эмоций»

- Подбросить кубик,
- дать название эмоции, изображенной на верхней стороне кубика,
- а затем вспомнить ситуацию из профессионального опыта, в которой эта эмоция возникала.



Упражнение «Вы уезжаете...»

- Произнесите фразу на карточке с обозначенной эмоцией или чувством.
- Остальные участники указывают на эмоцию и чувство.



ГДЕ ЖИВУТ ЭМОЦИИ



Психотехника «Философский круг»



- Очертите мысленный круг на полу, вы будете двигаться по нему по часовой стрелке.
- Встаньте в свой круг и вслух или про себя скажите, что произошло. Определите, что в этом для вас плохого (одна мысль).
- Переступите на один шаг по часовой стрелке и скажете себе, что хорошего для вас в том, что произошло (одна мысль).
- Следующий шаг – снова о грустном.
- Ещё шаг – и вновь о плюсе в ситуации, которая с вами произошла.

Снимаем телесное напряжение



Мышечная релаксация

Чтобы релаксационные упражнения были более эффективными, следует выполнять три основных правила:

1. Перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.
2. Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление — быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.
3. Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление — на выдохе.

Алгоритм релаксации мышц может быть следующим:

- вдох — медленное напряжение мышц;
- небольшая задержка дыхания — максимальный уровень напряжения;
- выдох — расслабление мышцы или группы мышц.



Маски релаксации для мышц лица

1. Маска удивления.



2. Маска гнева.



3. Маска поцелуя.



4. Маска смеха.



5. Маска недовольства.



Упражнение для круговых мышц глаз



«Крюки Денниссона»

Держим себя в руках!

(достижение состояния комфорта)



- Упражнение стоит выполнить перед уроком, контрольной работой, экзаменом, публичным выступлением.
- Это упражнение актуально в ситуации, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение, а также в состоянии возбуждения или подавленности.

Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления.

- Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную.
- Упражнение состоит из двух частей.

«Крюки Кука»

«Мели Емеля –твоя неделя» (для профилактики стресса)



- Упражнение помогает улучшить концентрацию внимания, помочь более гибко принимать решения.
- Выполняется перед началом и в процессе любой умственной деятельности или в ситуации возможного стресса.

«Ленивая восьмерка» или «Восьмерка» на удачу



Для активизации работы
двух полушарий и для
профилактики зрения

**Желательно выполнять,
когда нужно сосредоточиться
(например, перед чтением).**

**Когда работают два
полушария мозга, то
усталость наступает не так
быстро.**



Релаксация

Простейшие техники для расслабления

- *Нормализуем дыхание (замедляем дыхание, делаем его глубоким и ритмичным, удлиняем фазу выхода)*



- «Дыхание треугольником»
- Гармоничное полное дыхание
- Визуализируйте позвоночник
- «Я есть»
- Вдыхание радости
- Связь с землей

Упражнение «Мне понравилось!»

- Передавая из рук в руки мяч, поделитесь своими впечатлениями, замечаниями о проведенном тренинге.
- Можно начать свою реплику с одной из фраз:

*«Во время занятия я понял/а...»,
«Самым полезным для меня было...»,
«На занятии я узнал/а, что ...»,
«Мои пожелания...».*



Спасибо за сотрудничество!