



АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Программа объединения по интересам
«Арт-терапевтические занятия для
родителей»

Комитет по образованию Мингорисполкома
Учреждение образования
«Минский государственный дворец детей и молодежи»
Сектор «Городской центр психолого-педагогической помощи»

СОГЛАСОВАНО 05.09.2022
01-09/263

УТВЕРЖДАЮ
приказ директора МГДДиМ
от «29» августа 2022г.
№ 124-У

_____ Н.М. Великая

Программа объединения по интересам
«Арт-терапевтические занятия для родителей»
(социально-педагогический профиль, базовый уровень изучения
образовательной области «Психологическая культура»)

Разработчик:

Королевич Ольга Николаевна,
педагог дополнительного
образования без квалификационной
категории

Методическое сопровождение:

Рябова Ирина Владимировна, методист
первой квалификационной категории

Срок реализации программы: 4месяца

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании

методического совета

от «29» августа 2022г.

протокол № 6/192

Пояснительная записка

«Самые богатые и влиятельные — далеко не всегда самые умные. Ключ к успеху, славе и карьере кроется в эмоциональном интеллекте: интерес к своим и чужим чувствам, умение понимать их и управлять ими» Дэниел Гоулман. Когда в 1990 году был открыт и описан эмоциональный интеллект (emotional intelligence, EI), стало наконец понятно, почему в семи случаях из 10 люди со средним IQ достигают в жизни большего, чем те, чей IQ выше среднего. После четверти века исследований ученые сходятся в одном: именно показатель эмоционального интеллекта, или эмоциональный коэффициент (EQ), отличает людей выдающихся от обычных: 90% выдающихся представителей общества имеют высокий EQ.

Несмотря на всю его важность, найти точные критерии для «вычисления» эмоционального интеллекта не так-то просто. Ученые до сих пор не пришли к единому определению EQ.

Тем не менее суть такова, что эмоциональный интеллект — это комплексное понятие, которое включает в себя знание своих эмоций, управление ими, распознавание эмоций других людей и причин их возникновения как у себя, так и у других; умение мотивировать себя; искусство поддерживать взаимоотношения.

Уровень наших способностей, без сомнения, определяется нервной системой, но, головной мозг удивительно гибок и постоянно учится. Упущения в эмоциональной области можно исправить: каждый пункт комплексного понятия в значительной степени представляет собой совокупность привычек и ответных реакций, которую — при подходящих усилиях — можно изменить к лучшему.

В программу Школы развития эмоционального интеллекта «Разноцветие» включен данный курс «Арт-терапевтические занятия для родителей», которые проводятся на базе кабинета психологической разгрузки. Основная **цель** этого курса — это повышение уровня развития эмоционального интеллекта родителей.

Ценность посещения этого курса для любого родителя обусловлена следующим постулатом: у родителя с высоким EQ — ребенок, как правило, будет иметь так же высокий EQ, который будет залогом качественного и, как минимум, психологически благополучного уровня жизни.

Задачи:

- повышать уровень способности идентификации и осознания своих чувств и эмоций;
- обучить умению управлять своим эмоциональным состоянием;
- развивать умение строить конструктивные межличностные отношения
- способствовать повышению психологической грамотности
- содействовать повышению уровня психологического благополучия

Программа предназначена для взрослых и родителей любого возраста. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность — 2 часа.

Общее количество часов – 32. Наполняемость группы – 6-8 человек.

Занятия проходят в кабинете психологической разгрузки, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности и санитарно-гигиеническим нормам.

Материально-техническое обеспечение

Кабинет должен быть оборудован в соответствии с нормами и требованиями к организации групповых психологических занятий:

- кресла с системой «Релакс»;
- бланки психологических методик;
- канцелярские принадлежности: клей, бумага, ножницы, маркеры, фломастеры, карандаши, краски, пластилин;
- индивидуальный раздаточный материал согласно темам занятий;
- проигрыватель для фонового музыкального сопровождения;

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1.	Что такое эмоциональный интеллект. Диагностика уровня EQ	2	1	1
2.	Эмоции, их значение. Биологические основы эмоций и чувств	2	1	1
3.	Компоненты психологического здоровья	2	1	1
4.	Стратегии выхода из стресса	2	1	1
5.	«Кувшин эмоций». Что стоит за плохим поведением ребенка	2	1	1
6.	Управление страхом и тревогой	2	1	1
7.	Работа над саморегуляцией гнева	2	1	1
8.	«Нет депрессии!». Как справиться с грустью и печалью	2	1	1
9.	Исследование своего я. Преодоление зависти и развитие уверенности в себе	2	1	1
10.	Работа над внутренним ребенком. Сумрачная часть	2	1	1
11.	Работа над внутренним ребенком. Солнечная часть. Проживание радости. Компоненты счастья	2	1	1
12.	Работа над внутренним ребенком. Интеграция	2	1	1
13.	Привязанность – жизненно-важная связь	2	1	1
14.	Отношения в паре	2	1	1
15.	Семейные конфликты. Как стать по одну сторону	2	1	1

	«баррикад»			
16.	«Перезагрузка». Личностная эффективность, как залог благополучия и психологического здоровья	2	1	1
	Итого	32	16	16

Содержание программы

Вводное занятие (организационное собрание)

Знакомство с участниками группы.

Беседа по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам поведения во Дворце.

Знакомство с целями и задачами программы. Выработка основных правил работы в группе.

Тема 1. Что такое эмоциональный интеллект. Диагностика уровня EQ

Эмоциональный интеллект – навык будущего. Определение, значение. Взаимосвязь IQ и EQ. Драйверы эмоционального интеллекта.

Практические занятия

Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта с помощью Методики Н. Холла оценки «эмоционального интеллекта» (опросник EQ). Работа с авторскими психологическими открытками «Мир детства». Практика «Моя звезда». Игры и упражнения на знакомство, снятие напряжения и барьеров в общении в группе. Сеанс релаксации.

Тема 2. Эмоции, их значение. Биологические основы эмоций и чувств

Теория триединого мозга. Лимбическая система – эволюция эмоций. Анатомия эмоционального бандитизма. Зеркальные нейроны. Какие гормоны включают эмоции.

Практические занятия

Разбор схем скорой помощи себе, ребенку. Отработка техник самопомощи при эмоциональном «затоплении»: ТРУД. Упражнение «Гнев, радость, грусть». Сеанс релаксации.

Тема 3. Компоненты психологического здоровья

Классификация эмоций. Колесо Р. Плутчика. Правила «контейнирования». Как работает система «тело-эмоции-мысль». Воздействие на чувства через тело, через эмоции, через мысли.

Практические занятия

Упражнение «Эмоциональная арифметика». Разбор правил и антиправил «контейнирования». Изучение и отработка способов регулирования эмоций через мысли. Сеанс релаксации.

Тема 4. Стратегии выхода из стресса

Как стратегии «бей-беги-замри» превращаются в стиль жизни. Плюсы и минусы стратегий.

Практические занятия

Самодиагностика уровня стресса. Игра «Обзывалки». Работа с МАК «Среда обитания» по формуле Basicph. Сеанс релаксации.

Тема 5. «Кувшин эмоций». Что стоит за плохим поведением ребенка

Разбор схемы «кувшин эмоций». Особенности развития эмоционального интеллекта в разные возрастные периоды. Подведение итогов по теории эмоционального интеллекта. Общий алгоритм управления эмоциями.

Практические занятия

Отработка практик развития интеллекта для родителей и детей «Филингбокс», «Градусник эмоций», арт-техника «Проблема в рамке». Сеанс релаксации.

Тема 6. Управление страхом и тревогой

Чего бояться дети в разные возрастные периоды. Страхи у детей и взрослых. Способы их регуляции.

Практические занятия

Упражнения для управления страхом и тревогой «Письмо страху», «Абсурд», «Клубок страха» и др. Арт-техника «Маленький пожиратель кошмаров». Комплекс релаксации по Джекобсону для детей и взрослых.

Тема 7. Работа над саморегуляцией гнева

Причины гнева. Что с гневом делать надо и не надо. Обратная сторона гнева. Приемы справляться с гневом от Людмилы Петрановской.

Практические занятия

Упражнения для саморегуляции гнева «Меч гнева», «Безмолвный крик». «Сказочка про «нет». Арт-терапевтическая техника «Дракон». Сеанс релаксации.

Тема 8. «Нет депрессии!». Как справляться с грустью и печалью

Функции печали. За что сказать печали спасибо? Как отличить грусть от депрессии. Стадии горевания.

Практические занятия

Упражнения для работы с печалью «Утекай», «Ловушка грусти», «Сдуваем облачко». Арт-техника «30 оттенков грусти». Работа с МАК «Мастер сказок». Сеанс релаксации.

Тема 9. Исследование своего я. Преодоление зависти и развитие уверенности в себе

Структура личности в разных школах психологии. Модель личности Юнга, в гештальт-подхода.

Практические занятия

Практика осознанности. Арт-техники «Ладонка», «Окна Джохари». Упражнения для преодоления зависти и развития чувства уверенности в себе. Работа с МАК «Диксит». Визуализация «Просто поверь в себя».

Тема 10. Работа над внутренним ребенком. Сумрачная часть

Что такое «внутренний ребенок». Структура этого понятия.

Практические занятия

Работа с МАК «Внутренний ребенок». Работа с шаблоном «Мой сумрачный ребенок». Упражнения по менеджменту личности. Визуализация с фото.

Тема 11. Работа над внутренним ребенком. Солнечная часть. Проживание радости. Компоненты счастья

Раскрытие содержания понятия «солнечный ребенок».

Практические занятия

Работа с шаблоном «Мой солнечный ребенок» (установки, сильные стороны, ресурсы, ценности). Практика «Укорени своего солнечного ребенка». Упражнения «Благодарность судьбе», «Незаконченное предложение», «Уровень радости». Визуализация притчи «Секрет счастья».

Тема 12. Работа над внутренним ребенком. Интеграция

Что значит быть интегрированной личностью.

Практические занятия

Арт-практика «Интеграция», упражнение «Прогулка по восьмерке». Работа с авторскими психологическими открытками «Открывая новую себя». Релаксация - визуализация «Принятие себя».

Тема 13. Привязанность – жизненно-важная связь

Особенности потребности в привязанности в разные возрастные периоды. Что такое «Танец привязанности». Типы привязанности. Травмы привязанности.

Практические занятия

Проективные методики «Три дерева», «Гнездо». Работа с авторскими МАК «Семейки животных».

Тема 14. Отношения в паре

Составляющие длительных отношений. Эволюция отношений в обществе. Как тревога привязанности влияет на отношения.

Практические занятия

Самоанализ типа привязанности в отношениях. Проективная методика «Китенок». Работа с МАК «Дуо».

Тема 15. Семейные конфликты. Как стать по одну сторону «баррикад»

Опасные периоды в жизни каждой семьи. Опасные темы. Законные интересы. Как разобрать «баррикаду». Составляющие успеха в разрешении конфликта.

Практическое занятие

Тест Томаса-Килманн «Поведение в конфликтной ситуации». Работа с МАК «Среда обитания». Визуализация «Оранжевая». Коллективный рисунок.

Тема 16. «Перезагрузка». Личностная эффективность, как залог благополучия и психологического здоровья

Что такое личностная эффективность. Подведение итогов. Ответы на вопросы.

Практическое занятие

Арт-терапевтические практики «Палитра настроения», «Колесо жизни», практика «Найди свой баланс» (по Пезешкиану), упражнение «Детоксикация», медитация «Скачок», работа с МАК «Зонтики», «Практика благодарности».

Итоговое занятие

Последняя тема является итоговым занятием, которое проходит в форме психологической гостиной.

Ожидаемый результат

В результате освоения данного курса родители:

- повысят психологическую грамотность, уровень психологического благополучия;
- усовершенствуют способность идентификации и осознания своих чувств и эмоций;
- овладеют навыками управления своим эмоциональным состоянием;
- усовершенствуют умение строить конструктивные межличностные отношения.

Формы подведения итогов реализации программы

Итоговое занятие проводится в форме гостиной с чаепитием. Подведение итогов, обмен впечатлениями.

Формы и методы реализации программы

Формы реализации программы подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей обучающихся, и соответствуют специфике содержания образовательной программы и возраста обучающихся:

- арт-терапевтические методы самопознания (метафорические ассоциативные карты, рисунок, лепка);
- методики релаксации и саморегуляции;
- организационные формы (полилог);
- активные формы (дискуссия);
- игровые формы (ролевые игры и психологические упражнения).

Каждое занятие, в зависимости от темы может включать в разной степени такие формы работы как:

- разминочные упражнения, направленные на активизацию обучающихся, создание благоприятной для работы обстановки;
- мини-лекции, беседы с организацией дискуссий по теме занятия;
- рефлексия проводится для обмена впечатлениями, мыслями по завершении каждого занятия и базируется на самонаблюдении и обратной связи;
- элементы тренинга, заключающиеся в ориентации на взаимодействие и групповые процессы, приобретение и тренировку новых знаний и умений;
- сеансы релаксации.

Диагностика индивидуальных особенностей проводится при помощи методик: Методика Н. Холла оценки «эмоционального интеллекта» (опросник EQ), теста Томаса-Килманна «Поведение в конфликтной ситуации», проективных методик «Три дерева», «Гнездо».

Литература и информационные ресурсы

1. Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – СПб. : БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
2. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие / И.Н. Андреева. – Новополюцк: Полоц. гос. ун-т, 2020. – 356 с.
3. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком как?/Ю.Б. Гиппенрейтер; худож. Г.А. Карасёва. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 304с.
4. Гоулман, Дэниэл. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Дэниэл Гоулман ; пер. с англ. Антонины Исаевой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 536 с. – (Психология).
5. Евтихов, О. В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 256 с.
6. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей./А.И. Захаров. – СПб., Речь, 2007. – 320с.
7. Изард, К.Э. Психология эмоций./К.Э. Изард. СПб., М., Харьков, Мн., 2000. – 464с.
8. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства. 2 изд. [Текст] / Е. П. Ильин. СПб.: Издательский дом «Питер», 2013. – 784 с.
9. Млодик, И. Ю. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. (Родительская библиотека)/И.Ю. Млодик. — М.: Генезис, 2009. 3-е изд. – 232 с.
10. Ньюфелд Гордон, Матэ Габор. Не упускайте своих детей / Габор Матэ, Голдон Ньюфелд / Перевод Петровой Е., Абрамовой А., Шапиро Б. – 3-е изд., доп. – М.: Ресурс, 2018. – 448с.
11. Олифирова Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование: Теория и практика / Н. И. Олифирова. – Мн.: Тесей, 2005. – 264с. – (Современная психология и психотерапия).
12. Осорина М. В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. 5-е изд. – СПб.: Питер, 2013. – 368с.: ил. – (Серия «Сам себе психолог»).
13. Петрановская Л. В. Большая книга про вас и вашего ребенка / Л. В. Петрановская — Москва: Издательство «АСТ», 2017 — 432с. – (Большая книга о воспитании).
14. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003. – 661 с.
15. Ромек, В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2008. – 175 с.
16. Тренинг по сказкотерапии./Под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой. — СПб.: Речь, 2006. – 176с.
17. Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие.- М.: Генезис, 2006. – 240 с.
18. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи. 2-е изд., расшир. и доп./Э.Г. Эйдемиллер. — СПб.: Питер, 2000. – 672с.

19. Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://psycabi.net/testy/21-emotsionalnyj-intellekt-eq>. – Дата доступа: 07.10.2021.
20. Эмоциональный интеллект: сайт психолога Ирины Андреевой
21. Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://andreeva.by>. – Дата доступа: 07.10.2021.
22. EQFactor: школа и лаборатория: сайт Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://eqfactor.ru>. – Дата доступа: 07.10.2021.

План-конспект занятия №2 «Эмоции, их значение. Биологические основы эмоций и чувств» в объединении по интересам «Арт-терапевтические занятия для родителей»

Цель: знакомство участников с биологической основой эмоций и чувств через теорию триединого мозга, уточнение знаний о значении базовых эмоций в жизни человека; разъяснения основного механизма помощи себе и ребенку в случае «эмоционального затопления»; снятие коммуникативных барьеров и установление комфортной атмосферы в группе.

1. Шеринг с использованием метафорических карт «Хабитат»

Каждый участник берет одну из понравившихся карт и обозначает свое актуальное эмоциональное состояние с опорой на данный выбор карты.

2. Разминка «Брось мяч – назови эмоцию»

Участники группы перебрасывают мяч друг другу, называя эмоции, которые они знают.

3. Теория «Где живут эмоции» (ПЛАКАТ)

- Эмоция побудитель к действию
 - Чем младше ребенок, тем сильнее он во власти эмоций (не дозрели центры, отвечающие за регуляцию)
 - Строение мозга (ствол, лимбическая система, неокортекс). То, что нас формирует как личность – опыт (в лимбической системе есть возможность обеспечивать перенос опыта в долговременную память)
 - Как лимбическая система взаимодействует со всем остальным (информация поступает в мозг – краткий путь (лимб.система), длинный путь (осмысление в неокортексе)
 - Зачем это знать: например, если ребенок делает уроки и что-то не понимает – родитель начинает ругать – у ребенка появляется страх, раздражение – эмоции затопляют – «эмоциональное половодье»
 - Защитники от эмоционального затопления – лобные доли (дозревают к концу юношеского возраста)
 - В подростковом возрасте дисбаланс – эмоциональные порывы – нужна тоже помощь взрослого
 - Взрослый – «лобные доли» для ребенка
 - Хорошо, когда у взрослого есть «тропинка» как справляться с очень сильными эмоциями или он идет за помощью, если нет, то...
 - У всех нас разная степень чувствительности
 - Лимбическая система с помощью гормонов запускает реакции тела
 - Гормоны: (ТАБЛИЧКА)
- ✓ адреналин – мобилизация организма (высокий уровень - разрушает организм, может быть адреналиновая зависимость)
 - ✓ норадреналин – ситуация включенности
 - ✓ дофамин – позитивное научение \зависимость
 - ✓ эндорфин – гормон безмятежности

- ✓ окситацин – гормон доверия, отношения
- ✓ серотонин – отвечает за социальную значимость
 - Мы постоянно «оттормаживаем» свои импульсы, так как социальные существа
 - Если мы научаемся притуплять отрицательные эмоции – становимся замороженными во всем – если долго терпели – высок риск срыва – психосоматика (разрушение тела: язвы, аутоимунные заболевания).

ВЫХОД – осознавать, проживать, не бороться, а признавая сохранять над ними контроль!

3. Разминка «Атомы и молекулы»

Участники свободно двигаются по кабинету, как «атомы». По хлопку ведущего необходимо группе соединиться в «молекулы» в количестве, соответствующем количеству прозвучавших хлопков.

4. Упражнение «Гнев, печаль, радость»

Участники в парах договариваются о едином изображении эмоций гнева, печали и радости. Затем отворачиваются спиной друг к другу. Каждая пара в своем темпе на счет «три» разворачиваются друг к другу лицом и показывают одну из эмоций. Задача совпасть, не сговариваясь.

- Все эмоции биологически обусловлены, призваны обеспечивать выживание организма. (ТАБЛИЦА)
- Базовые эмоции (5-12 по-разному) – те, где в мозге найдены месте (как проявление активности мозга)+ специальная мимика, которая распознается др. людьми +тело. Есть эволюционное обоснование и она побуждает к действию
- Любые чувства имеют право быть!

Эмоция гнева (защита своей территории)

Познакомиться со свое агрессией! (дети - с помощью взрослого) – узнать ее, перестать бояться, научиться управлять – находить приемлемые формы – толерантный человек

Чувство страха (неприятное, обеспечивает безопасность, но за счет фантазии начинает нам мешать)

Чувство грусти (помогает переживать утрату, помощь в адаптации, если не даем возможности – нет опыта проживания)

Чувство отвращения (позволяет испытывать здоровую брезгливость ко всему токсичному в своей жизни)

- Опасно делить эмоции на плохие и хорошие, «лучше плохие не испытывать» - «террор позитивной психологии» - дети диссимулируют положительные эмоции (скрывают настоящие эмоции), т.к. взрослые их очень пугают, разрушаются
- С детьми: опасность эмпатического провала – «Не бойся, стыдно, не плачь!»

Схема помощи ребенку:

- «Я понимаю, что тебе страшно, давай вместе подумаем, как...»
- Признать эмоцию
- Назвать эмоцию
- Придумать план как облегчить проживание (мы - «лобные доли» – сотрудничаем!)

Схема помощи себе:

- «Я принимаю решение как ее (эмоцию) реализовать» (социально приемлемая, экологичная форма)
- Если хотим быть в контакте со своими чувствами :
 - Научится называть эмоции (обсуждать поведения и поступки героев книг, фильмов)
 - Поддерживать развитие самоконтроля
 - Взрослому учиться осознавать (замечать малейшие признаки возникновения)

5. Релаксация

Небольшой сеанс релаксации с помощью символдраматического мотива «Цветок». Рисование после сеанса. Обмен впечатлениями.

6. Шеринг

Каждый участник делится своими впечатлениями и эмоциональным состоянием, с которым завершает занятие.

Фотоколлаж занятий в объединении по интересам «Арт-терапевтические занятия для родителей»



Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта у взрослых

Методика Н. Холла оценки «эмоционального интеллекта»(опросник EQ)

Инструкция. Ниже Вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звёздочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием.

	Высказывание	Балл (степень согласия)					
		-3	-2	-1	+1	+2	+3
1	Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2	Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.						
3	Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4	Я способен наблюдать изменение своих чувств.						
5	Когда необходимо, я могу быть спокойными сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						
6	Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.						
7	Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8	После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.						
9	Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10	Я не закликаюсь на отрицательных эмоциях.						
11	Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12	Я могу действовать успокаивающе на других людей.						

13	Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14	Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.						
15	Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.						
16	Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.						
17	Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.						
18	Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.						
19	Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».						
20	Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.						
21	Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.						
22	Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.						
23	Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.						
24	Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.						
25	Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.						
26	Я способен улучшить настроение других людей.						
27	Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.						
28	Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.						
29	Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.						
30	Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.						

Шкалы методики Н. Холла

Шкалы	Баллы
Шкала «Эмоциональная осведомленность»	
Шкала «Управление своими эмоциями»	
Шкала «Самомотивация»	
Шкала «Эмпатия»	
Шкала «Распознавание эмоций других людей»	
Интегративный уровень:	

Ключ к методике. Подсчет результатов.

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или –). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

- Шкала «Эмоциональная осведомленность» — пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.
- Шкала «Управление своими эмоциями» — пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.
- Шкала «Самомотивация» — пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.
- Шкала «Эмпатия» — пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.
- Шкала «Распознавание эмоций других людей» — пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

- 14 и более — высокий;
- 8–13 — средний;
- 7 и менее — низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

- 70 и более — высокий;
- 40–69 — средний;
- 39 и менее — низкий.