



**ПЕДСОВЕТ НА ТЕМУ:  
«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИНТЕЛЛЕКТ И ПУТИ ЕГО  
ФОРМИРОВАНИЯ У  
СОВРЕМЕННЫХ  
ШКОЛЬНИКОВ И ПЕДАГОГОВ»**

**ПОДГОТОВИЛА:  
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ  
ЛЕБЕДЕВА Ю.А.**

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ –

это способность распознать собственные чувства и эмоции, умение вызвать нужные нам эмоции созидания, управлять разрушительными эмоциями и чувствами; понимать эмоции и чувства других, чтобы выстраивать на основе этого понимания конструктивные взаимоотношения с окружающими.

# **ЗАЧЕМ РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

- Чтобы контролировать свои чувства**
- Чтобы понимать учеников**
- Чтобы решать конфликты**
- Чтобы повысить эффективность общения**

# КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?

- **1. Обращайте внимание на свои эмоции**
- **2. Чаще напоминайте себе, что эмоции быстротечны**
- **3. Не занимайте ничью сторону в конфликтах других людей**
- **4. Принимайте негативные эмоции как вариант нормы.**
- **5. Развивайте активное слушание.**
- **5. Признавайте эмоции и страхи других людей.**
- **6. Если хотите сказать что-то в негативном ключе, остановите себя и замените все отрицательные слова на положительные.**
- **7. Начните хвалить других людей**

# «СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ» (МЕТОДИКА Н. ХОЛЛА)

- 1. Самосознание**
- 2. Самоконтроль**
- 3. Эмпатия**
- 4. Навыки взаимодействия**
- 5. Самомотивация**





## ПОПРОБУЙТЕ ОПРЕДЕЛИТЬ ЭМОЦИИ ЧЕЛОВЕКА



1. Какую фразу могла услышать женщина перед тем, как испытать эту эмоцию?

- А) В вашем доме был пожар
- Б) Поздравляем, вы приняты на работу
- В) Передайте за проезд

2. Посмотри на фото, обрати внимание на лица и позы людей и определи, что случилось

- А) Мужчина чувствует вину, женщина сердится
- Б) Женщина чувствует вину, мужчина сердится
- В) Оба расстроены

3. О чем могла только что узнать эта девушка?

- А) О предательстве подруги
- Б) О том, что ее машину угнали
- В) О выходе нового фильма с любимым актером



4. Какой запах могла почувствовать женщина?

- А) Запах свежей выпечки
- Б) Запах моря
- В) Запах тухлой рыбы

5. Представь, что эти люди смотрят на тебя. Как они к тебе относятся?

- А) Не доверяют
- Б) Рады видеть
- В) Злы на тебя

6. Посмотри на фотографию и определи, какую эмоцию испытывает девушка слева?

- А) Гордость
- Б) Зависть
- В) Безразличие



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**