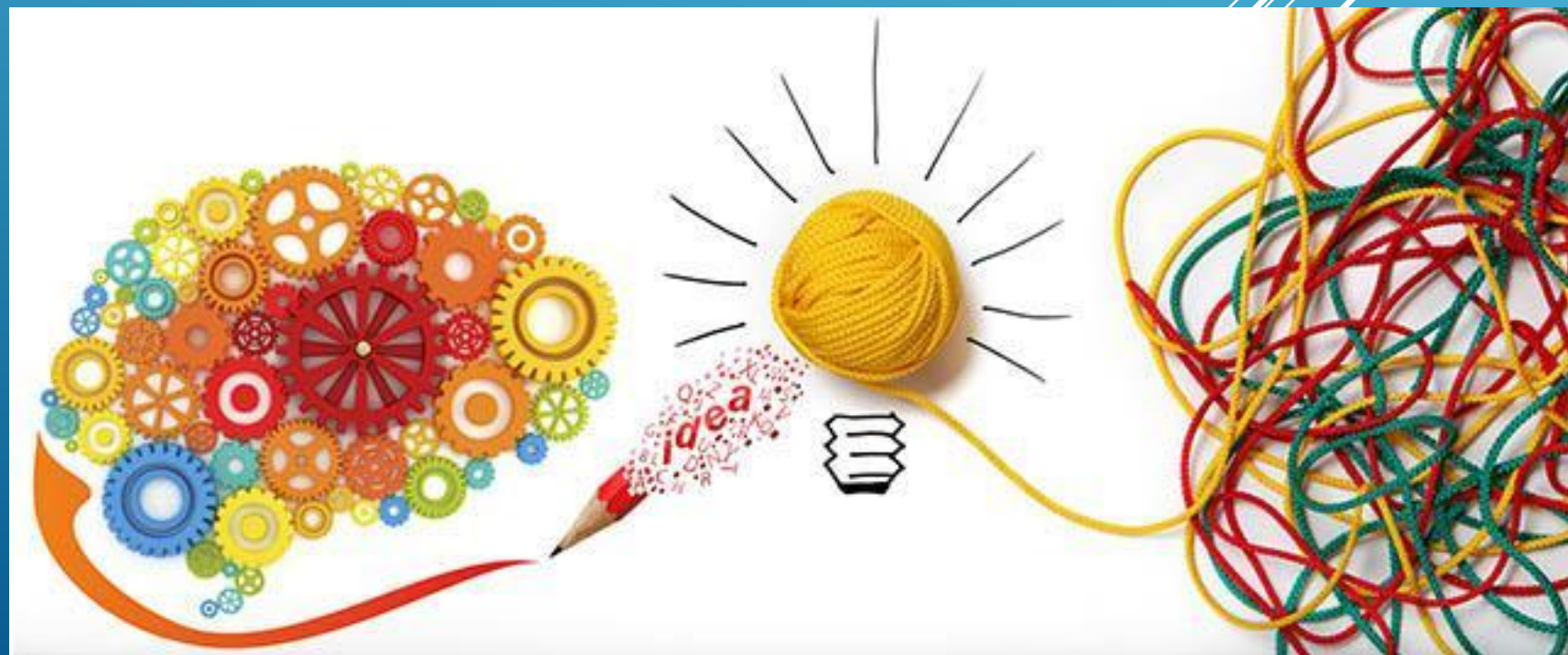
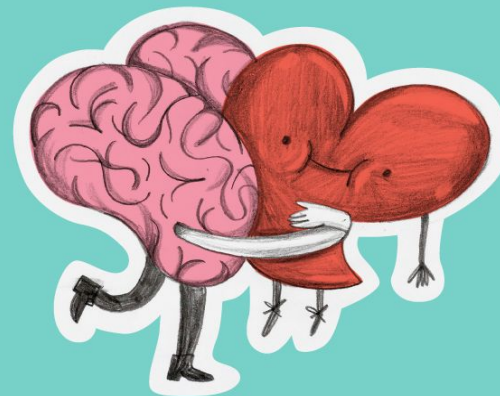


# РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ, ЯК СКЛАДОВА ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ



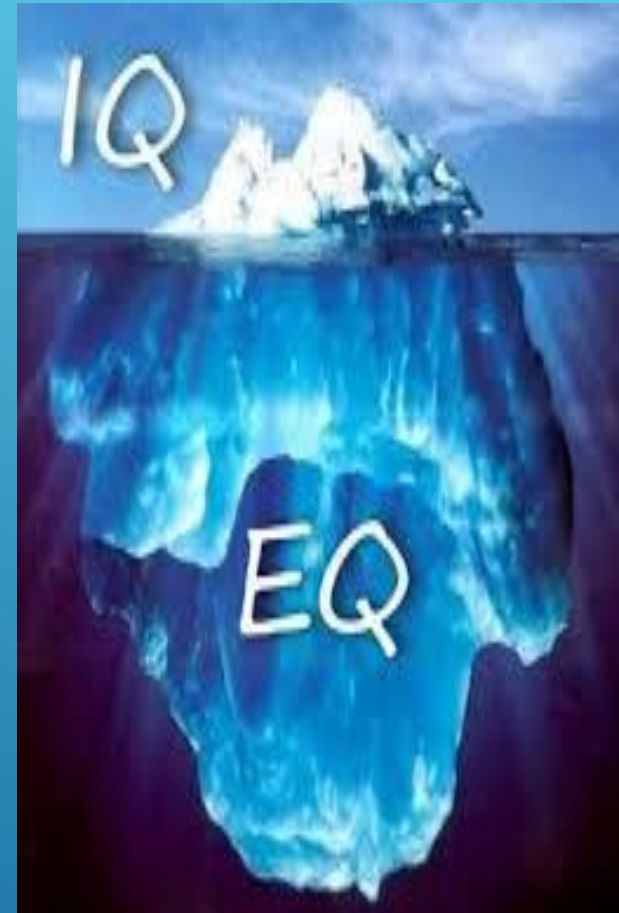
*«В останнє десятиліття наука відкрила величезне значення, яке відіграють емоції в нашому житті. Дослідники виявили, що навіть більше ніж **IQ**, Ваша емоційна освіченість та здібності детермінують Ваш успіх та щастя в будь-яких сферах життя...»*

*Джон Готтман*



# ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

- ▶ група ментальних здібностей, що сприяють усвідомленню й розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих
- ▶ здібність людини до усвідомлення, прийняття й регуляції емоційних станів і почуттів інших людей та самого себе



## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ



### ЕМОЦІЙНІСТЬ

Мені нічого не вдається!



### ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

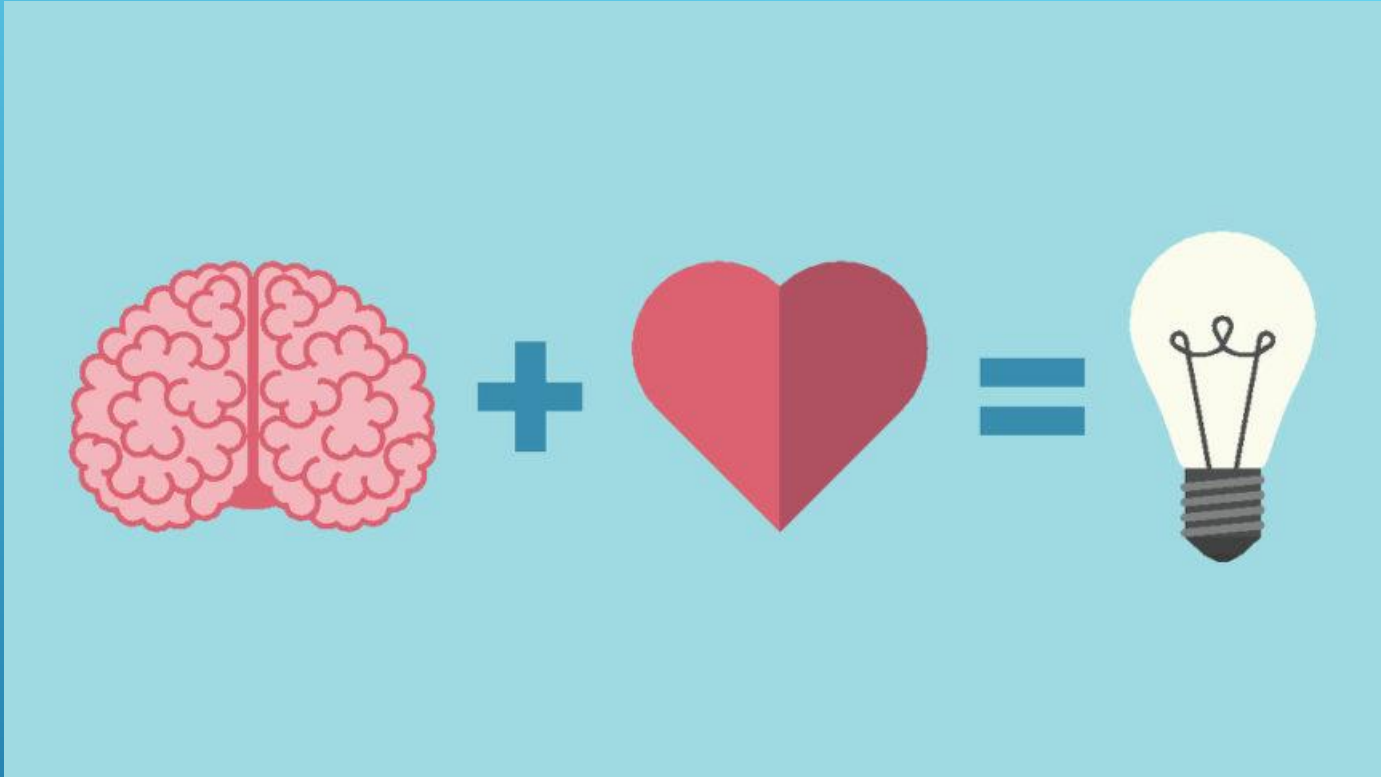
Вже краще.  
Треба спробувати ще раз!



- ▶ **IQ** вказує на наші знання, навички, вміння, визначається генами та формується разом з набуттям людиною пізнавальних здібностей (пам'яті, мислення, розумових навичок), тобто десь до **16-17** років, а протягом наступного життя залишається практично незмінним. **IQ** неможливо розвивати.
- ▶ **EQ** включає в себе вміння контролювати свої емоції, використовувати інтуїцію, комунікабельність, стійкість та спокій у стресових ситуаціях, і він *розвивається все життя*.

**IQ ЧИ EQ?**





# ОЗНАКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ



# ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ – ЦЕ

- ❖ САМОКОНТРОЛЬ;
- ❖ САМОСВІДОМІСТЬ;
- ❖ СОЦІАЛЬНА ЧУЙНІСТЬ;
- ❖ УПРАВЛІННЯ СТОСУНКАМИ.



# РІВНІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

- ▶ **Перший** – усвідомлення своїх емоцій, уміння визначити, яку емоцію відчуваєш на цей час, з'ясувати, які базові емоції покладено в основу складної емоції.
- ▶ **Другий** – уміння керувати власними емоціями, визначати джерело і причину їх виникнення, ступінь корисності, змінювати інтенсивність емоцій, заміщати їх іншими.
- ▶ **Третій** – усвідомлення емоцій інших людей, визначення емоційних станів за вербальними і невербальними ознаками.
- ▶ **Четвертий** – управління емоціями інших людей, цілеспрямована дія на їх емоції.





# АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

## ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНИЙ

- ▶ самооцінка;
- ▶ усвідомлення власних почуттів;
- ▶ впевненість в собі;
- ▶ терпимість;
- ▶ відповідальність;
- ▶ самоконтроль;
- ▶ оптимізм;
- ▶ гнучкість.
- ▶ мотивація досягнень.

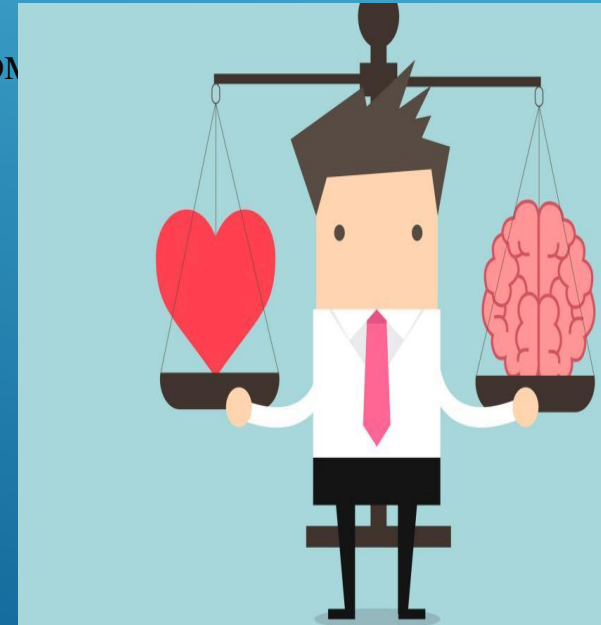
## МІЖОСОБИСТІСНИЙ

- ▶ емпатія;
- ▶ толерантність;
- ▶ комунікабельність;
- ▶ відкритість;
- ▶ діалогічність;
- ▶ антиципація.



# ЩО ХАРАКТЕРИЗУЄ ЛЮДЕЙ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

- ▶ Вони не бояться змін, усвідомлюють, що зміни — це частина життя, і готові бути гнучкими.
- ▶ Вони легко можуть назвати свої сильні сторони та зони росту, точно знають, над чим варто працювати і що розвивати, а також яким чином це робити.
- ▶ Вони вміють проявляти емпатію, розуміти почуття інших та реагувати на них.
- ▶ Вони шукають та знаходять баланс у професійному та особистому житті.
- ▶ Вони відкриті до нового, люблять досліджувати та цікавитись новинками.



# САМОЕМПАТІЯ — ЦЕ АНАЛІЗ СЕБЕ У ФОРМІ:

- ▶ **Ситуація (що відбулось?)** — наприклад, ви отримали листа, у якому вас просять переробити повністю звіт, над яким ви працювали більше **2-х** тижнів.
- ▶ **Емоції (що я відчуваю?)** — розгубленість, роздратування, злість через те, що ніхто не попередив завчасно, що можуть бути зміни доведеться витратити ще **2** тижні на цю роботу...
- ▶ **Потреби (що я хочу? що потребую?)** — потребую розуміння ситуації, підтримки від інших.
- ▶ **Дії (що я можу зробити?)** — можу попросити консультації та допомоги у колег, можу проговорити ситуацію та продумати алгоритм дій, щоб така ситуація не повторювалась у майбутньому.
- ▶ **Сумувати, злитись, радіти** — це нормально. За кожною нашою емоцією стоїть потреба, яку варто розпізнати та усвідомити, а не ігнорувати.



# ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ - ЦЕ

- ▶ сукупність знань, умінь і навичок, що дозволяють приймати адекватні рішення і діяти на основі результатів інтелектуальної обробки зовнішньої і внутрішньої емоційної інформації;
- ▶ єдність трьох аспектів:
- ▶ *«Я»-ідентичність, «Я»-характер та «Я»-розвиток.*



Володимир Сухомлинський  
зазначав про необхідність єдності

*емоційного й інтелектуального,*

*емоційного й естетичного,*

*емоційного й морального.*



**В. Сухомлинський у своїх працях зазначав, що у сприйманні навколишнього дитиною «переважає емоційний елемент, вона більше пізнає серцем, аніж розумом»**



# КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ



ГРУСТЬ



РАДОСТЬ



СТРАХ



СТЫД



ГНЕВ



СКУКА



ИНТЕРЕС



ОТВРАЩЕНИЕ



ВОСХИЩЕНИЕ



ОБИДА



УДИВЛЕНИЕ



УДОВОЛЬСТВИЕ



Подбери для каждой ликтограммы фотографию с соответствующей эмоцией

Что выископел  
твое лицо, когда ты

\_\_\_\_\_?



Каждому человеку свойственны разные эмоции. Они помогают нам лучше понимать себя и других, а также принимать правильные решения. Подбери для каждой ликтограммы фотографию с соответствующей эмоцией.

1. Радость. Когда человек испытывает радость, его лицо становится более открытым, глаза широко открыты, а губы растягиваются в улыбку.

2. Грусть. Когда человек испытывает грусть, его лицо становится более закрытым, глаза опущены, а губы downturned.

3. Страх. Когда человек испытывает страх, его лицо становится более напряженным, глаза широко открыты, а губы downturned.

4. Злость. Когда человек испытывает злость, его лицо становится более напряженным, глаза широко открыты, а губы downturned.

5. Интерес. Когда человек испытывает интерес, его лицо становится более открытым, глаза широко открыты, а губы downturned.

6. Удовольствие. Когда человек испытывает удовольствие, его лицо становится более открытым, глаза широко открыты, а губы downturned.

7. Отвращение. Когда человек испытывает отвращение, его лицо становится более напряженным, глаза широко открыты, а губы downturned.

8. Стыд. Когда человек испытывает стыд, его лицо становится более напряженным, глаза широко открыты, а губы downturned.

9. Скука. Когда человек испытывает скуку, его лицо становится более напряженным, глаза широко открыты, а губы downturned.

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Центр развития образования»







# ПЕРЕРОБІТЬ «ТИ-ВИСЛОВЛЕННЯ» В «Я-ВИСЛОВЛЕННЯ»

- ▶ Ти завжди мене перериваєш.
- ▶ Ти завжди спізнюєшся.
- ▶ Ти постійно залишаєш безлад на моєму столі.
- ▶ Ти завжди на мене кричиш.
- ▶ Ти завжди повідомляєш про зміни в останню хвилину.
- ▶ Ти ніколи не виконуєш свої обов'язки, я мушу все робити замість тебе.





**ЗЛА**

**СОБАКА**







# МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ

## ► Казкотерапія

У казках в алегоричній формі порушуються важливі для дитячого світосприйняття питання. Протиставляється добро і зло, благородство і підлість, працьовитість і лінь. Слухаючи казки, дитина вчиться пізнавати світ і формувати свої цінності. Під час оповідання не забувайте про інтонацію та емоційну подачу. Розбір та обговорення казки з дитиною - обов'язкові.



# МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ

## ▶ Заняття спортом

І командні, і індивідуальні види спорту покращують емоційний стан дитини. Фізичний розвиток безпосередньо пов'язано з розвитком мовних, розумових та інших функцій мозку, всіх процесів в організмі.



# МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ

## ► Гра

Гра - ключ до розвитку **EQ**. Ігри є доступним і цікавим способом вираження будь-яких емоцій і вражень. Це може бути рольова гра з ляльками, моделювання ситуацій. Ігри допомагають виявляти різні почуття, показувати на прикладі персонажів різні емоції і пояснити їх наміри і вчинки.



# МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ

## ► Театр

Різні постановки, вистави та ляльковий театр допомагають засвоювати соціально-побутові навички, вчать взаємодії.





# МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ

## ► Слухати музику

Для розуміння музики і почуттів, які вона передає, не потрібно знати мови або бачити рухів музиканта. Тому для дитини це простий і дієвий спосіб познайомитися зі світом емоцій.



# МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ

- ▶ Розвивати всі п'ять сенсорних відчуттів

Показати дитині все різноманіття світу відчуттів і емоцій. Важко на словах пояснити дитині, що таке щастя, але можна спробувати його на смак, почути, як воно звучить або пахне. Шматочок шоколаду, гілочка хвої, м'яке пір'ячко, дзвін дзвіночка – все це вплине на емоції і асоціації дитини.



# МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ

## ► Висловлюйте підтримку

Підтримуйте дітей, проявляючи емоції, за допомогою:

- окремих слів («цікаво», «акуратно», «прекрасно», «корисно», «продовжуй»);
- висловлювань («Пишаюся тобою», «Мені сподобалося, як ти це зробив», «Рада, що ти мені допоміг», «У тебе все прекрасно виходить», «Хвилююся за тебе»
- дотиків (потріпати по плечу, дати «п'ять», обійняти дитину);
- спільних дій, фізичної співучасті (сидіти, стояти поруч з дитиною, грати з нею, слухати її);
- виразу обличчя (посмішка, кивок); спільних ігор та розваг .



# МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ

## ► Соціалізація

Найкраща школа емоцій - це колектив. Контактуючи з іншими дітьми, дитина в будь-якому випадку буде намагатися визначати настрій однолітків, їх ставлення до неї, розпізнавати емоції в різних ситуаціях. У середовищі дитячого саду або колективного навчання діти найкраще розвивають свій емоційний інтелект.

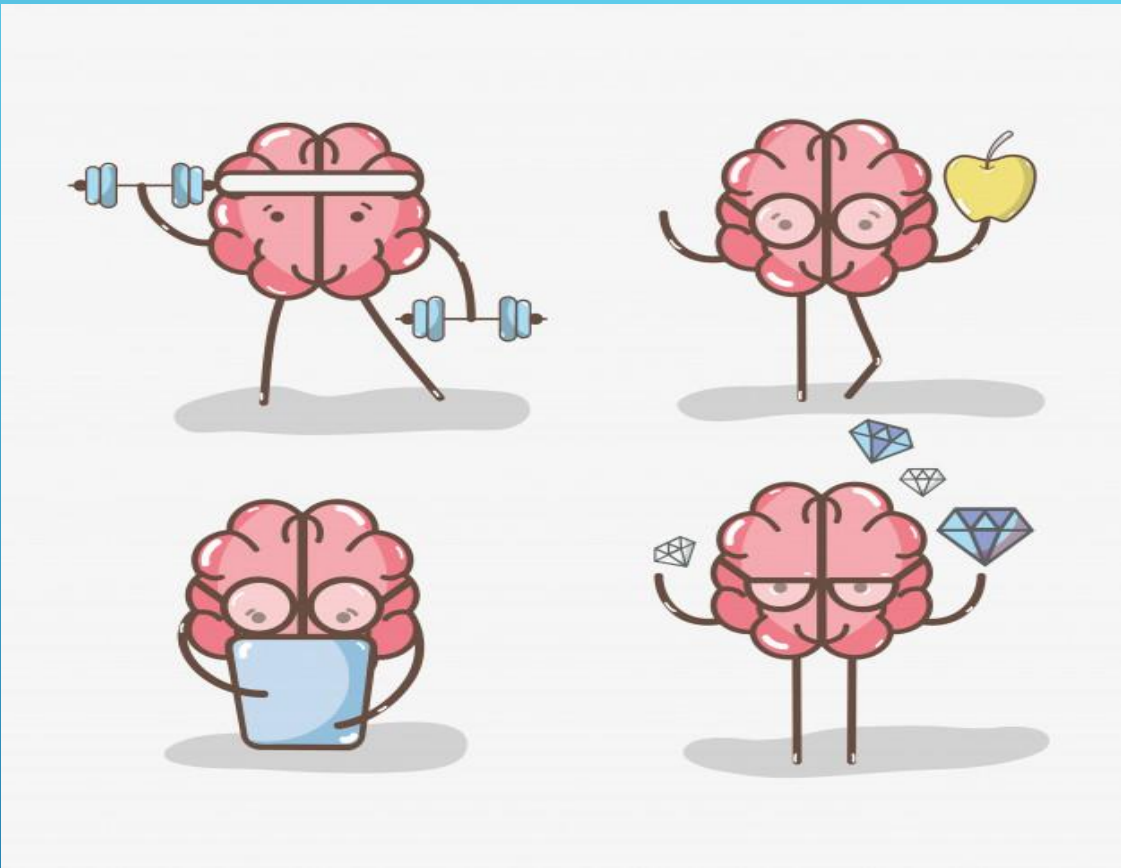




**“ДУМКАМИ НАВИВОРИТ”  
ФІЛЬМ СПОВНЕНИЙ  
ЕМОЦІЙ**

# ВИСНОВОК

- ▶ **емоційний інтелект** є інтелектуальною, хоча і специфічною здатністю, спрямованою на розуміння і керування емоційними проявами. Умови формування емоційного інтелекту багато в чому обумовлені як індивідуально-особистісними, так і умовами середовища людини;
- ▶ **емоційний інтелект** є головною складовою у досягненні успішної самореалізації. **EQ** – необхідний чинник активізації розумової вправності.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!