



# «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ РАЗВИТИЯ»



Гаврилова Татьяна Леонидовна,  
педагог-психолог МБОУ СОШ 1 г.Тимашевск

# «ЧЕЛОВЕК С НИЗКИМ EQ»:

- Не способен к эмпатии
- Эмоции резко скачут от безудержной радости до глубокой грусти
- Испытывает растерянность в эмоционально-напряженных ситуациях
- В любой ситуации склонен винить окружающих
- Не желает и не умеет говорить своих чувствах



# ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ EQ

- Изучение отдельных способностей, входящих в состав EQ
- Методики, где человек оценивает сам себя
- Экспертная самооценка и оценка уровня EQ членами семьи испытуемого, его коллегами, друзьями
- Проективные рисуночные тесты.



# КАК РАЗВИВАТЬ EQ У ПОДРОСТКОВ?:

- Ставить себя на место другого. Анализируя, с ем и в каком состоянии мы говорим, мы лучше понимаем, что человек сейчас чувствует и поему поступает именно так. Знать, что происходит в жизни тех. С кем мы сталкиваемся каждый день, обязательно нужно, чтобы наши взаимные ожидания и требования были справедливыми.
- Называть эмоции: свои и чужие. Один из лучших способов – пополнить эмоциональный словарь новыми описаниями эмоций: отделить тревогу от раздражения, усталость – от апатии.
- Расширять кругозор: книги, выставки, фильмы, путешествия, новые навыки – эрудиция и способ лучше понимать других.
- Думать на два шага вперед. EQ имеет отношение к долгосрочному планированию



# СЛОВАРЬ ЭМОЦИЙ

# ТРЕНИНГ ЭМОЦИЙ

- Упражнение «Планета чувств»
- Упражнение «Радуга чувств»
- Упражнение «Дерево эмоций»



# ИНСТРУМЕНТЫ РАЗВИТИЯ

1. Саморегуляция
  2. Тренировка осознанности
- Квадрат дыхания
  - Дыхание 5x5
  - Управление своими мыслями
  - Язык мимики и жестов
  - Просматривать диалоги в фильмах без звука
  - Использование в разговорах методов активного слушания
  - Тренировка по «карточкам эмоций»
  - Работа с самомотивацией

