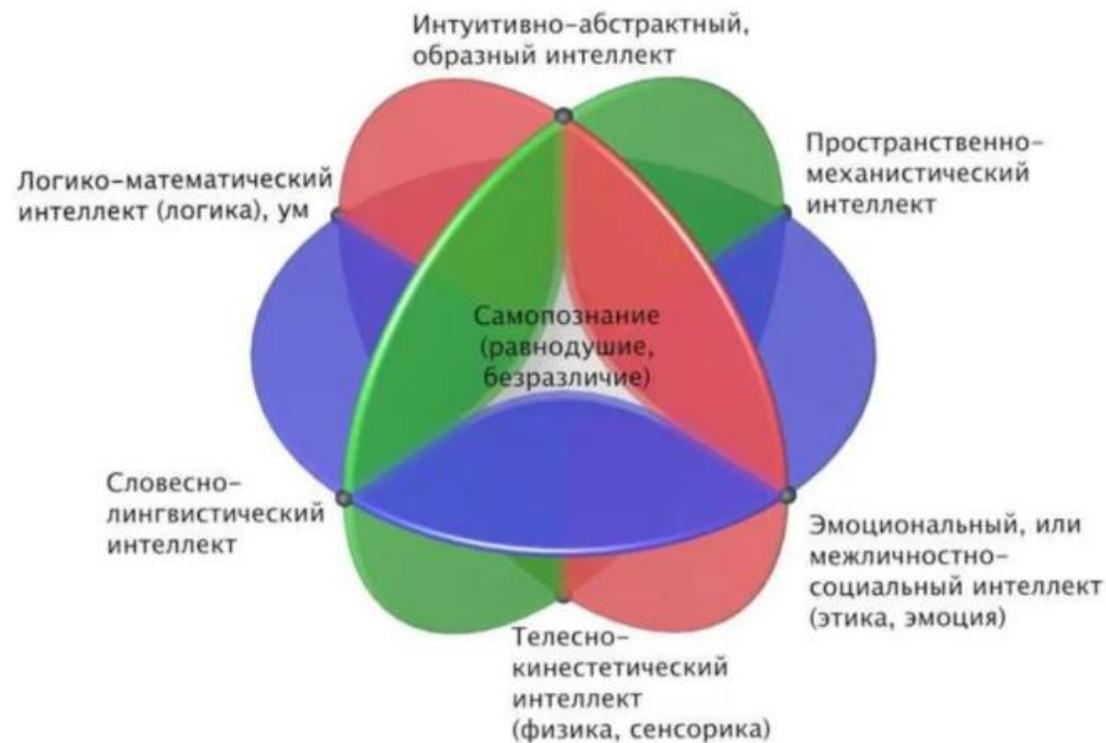


Технологии развития эмоционального интеллекта в дошкольном образовании

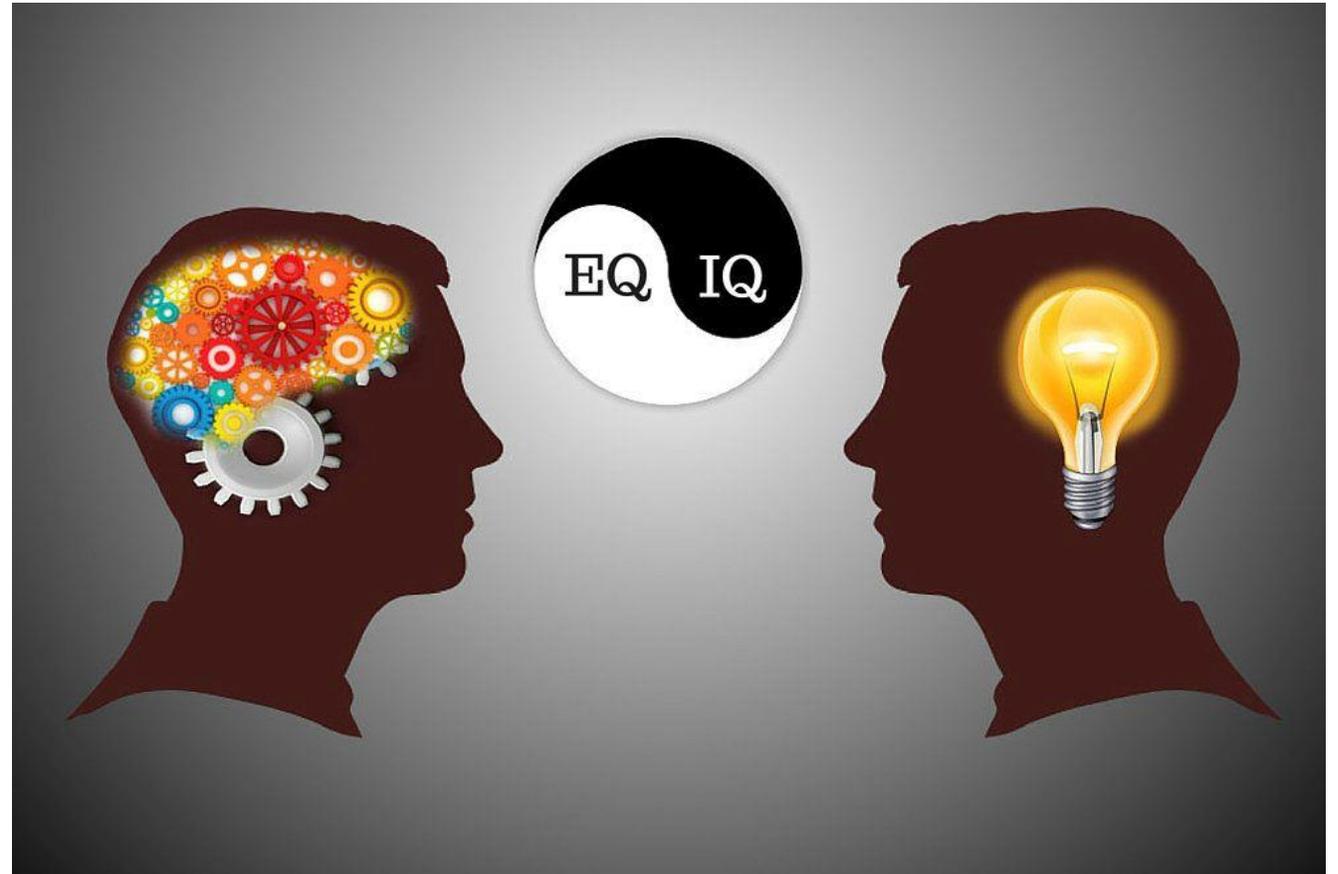
Лекция 11

Сколько
существует
ТИПОВ
интеллекта?

Модель типов интеллектов



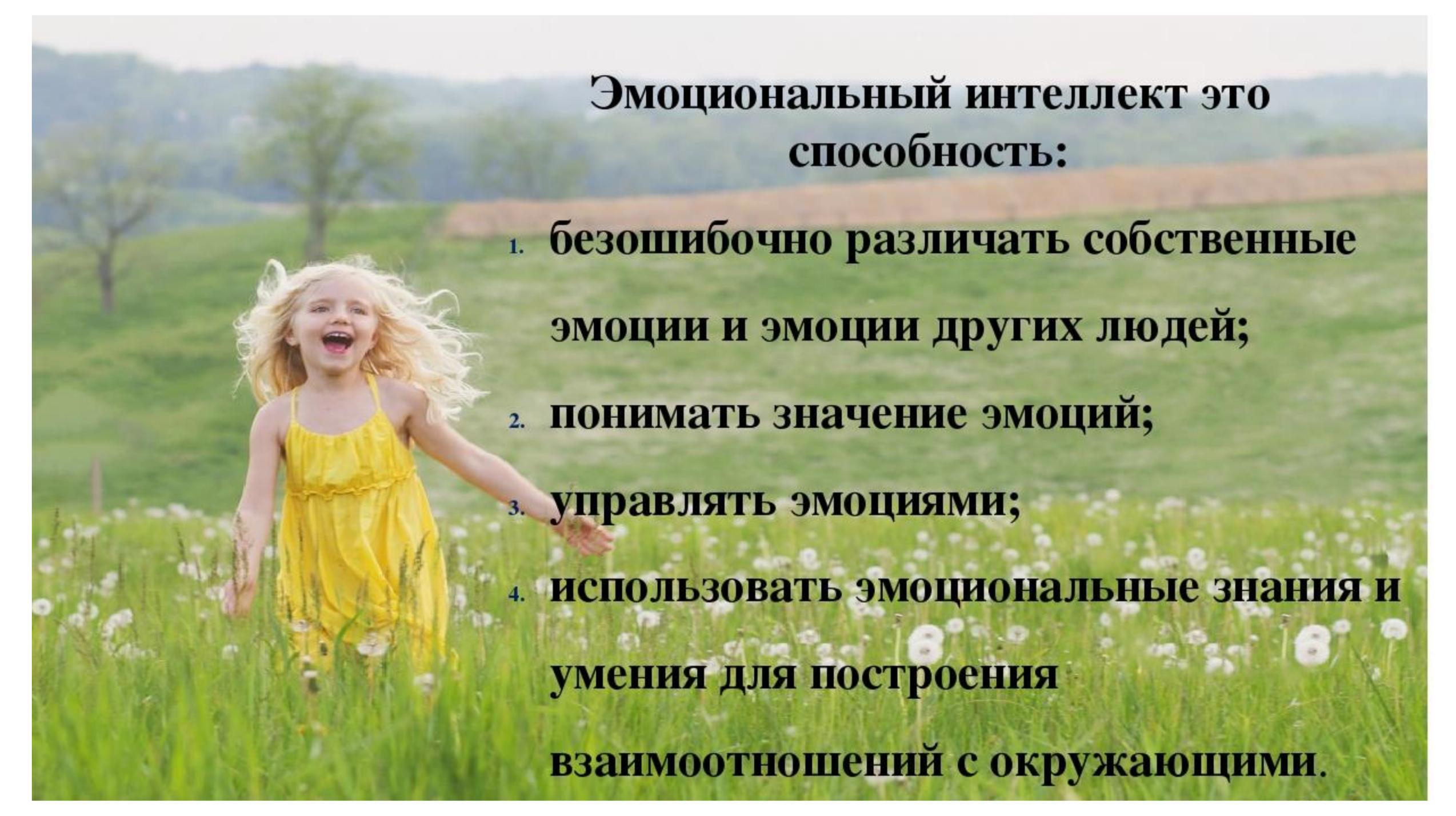
Что такое EQ?



Термин EQ

Питер Саловей,
Джон Майер
1990-е г.





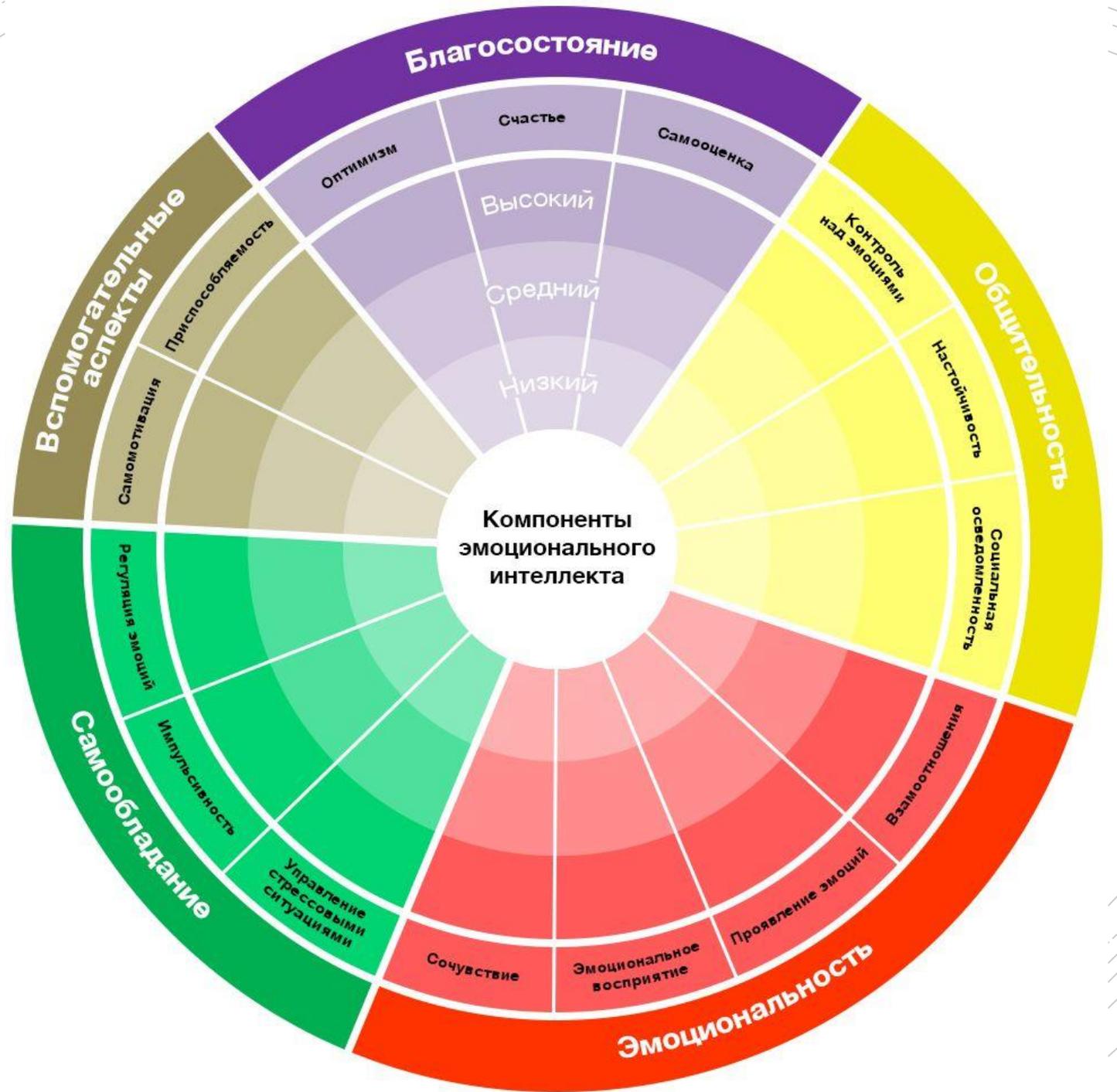
**Эмоциональный интеллект это
способность:**

- 1. безошибочно различать собственные эмоции и эмоции других людей;**
- 2. понимать значение эмоций;**
- 3. управлять эмоциями;**
- 4. использовать эмоциональные знания и умения для построения взаимоотношений с окружающими.**

Проверим EQ
<https://psyttests.org/emotional/hall-run.html>



Рефлексия EQ



Ассертивность — по мнению американского психотерапевта Мануэля Смита (англ. Manuel J. Smith) — способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.

Модель EQ



Люди с высоким уровнем EQ



Успешно справляются со сложными ситуациями



Четко выражают свои мысли



Умеют заслужить уважение окружающих



Способны влиять на других



Способны побуждать окружающих к оказанию помощи



Остаются здоровомыслящими под давлением ситуации



Осознают свои эмоциональные реакции на действия окружающих людей и ситуации



Правильно выражают свои мысли для получения нужного результата



Владеют собой в ходе переговоров



Умеют эффективно управлять другими в ходе переговоров



Способны к самомотивации для достижения успеха



Остаются позитивным в трудных обстоятельствах



«Академия Монсиков» – образование будущего!



Люди с низким уровнем EQ



Не имеют контакта с командой



Ведут пассивные, агрессивные или пассивно-агрессивные коммуникации



Осуждают других



Всегда находят оправдания бездействию и неудачам



Имеют такие точки зрения и мнения, которые не ценятся другими



Живут в позиции «жертвы»

EQ и работа



В каком состоянии Вы находитесь?

(матрица эмоциональных состояний **Д.Карузо**)



Когда чем заниматься...

Высокая

ЭНЕРГИЯ

Низкая

Гнев

+5

Бороться за права,
Критический подход,
Добывать новую
информацию

Злость

+4

+3

+2

+1

0

-1

-2

-3

-4

-5

Грусть

Печаль

Редактирование документов,
Написание отчетов,
Проверка ошибок,
Диагностика проблемы

Негативные

ЭМОЦИИ

Позитивные

Вдохновлять коллектив,
Мозговой штурм,
Творческие задачи,
Активная познавательная
деятельность

Достижение соглашения,
Внимательное слушание,
Самоанализ,
Сочувствовать коллективу

Восторг

Радость

Безмятежность

Принятие

-5

-4

-3

-2

-1

0

+1

+2

+3

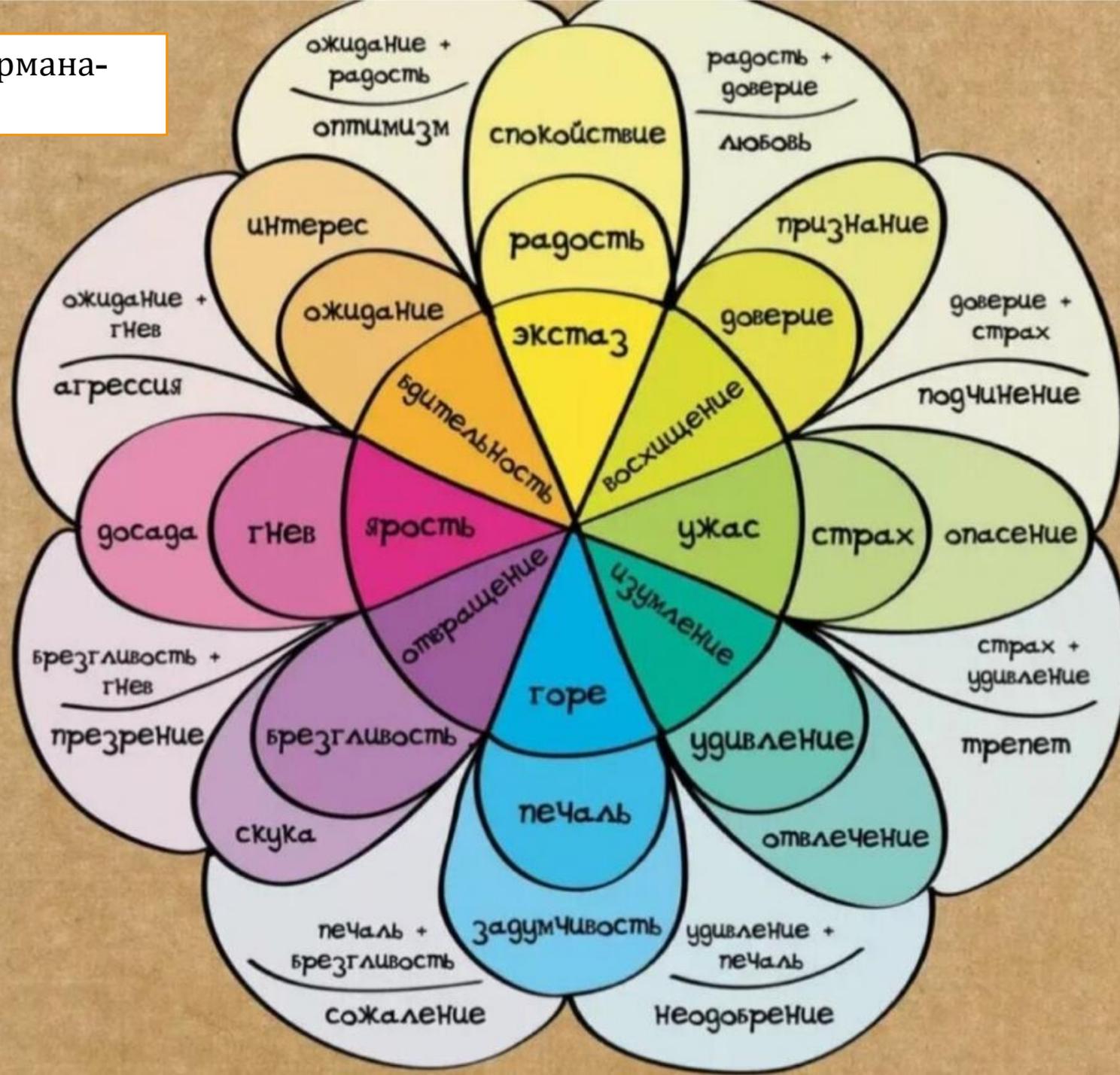
+4

+5

ПРОКАЧАЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?



Теория эмоций Келлермана-Плучика

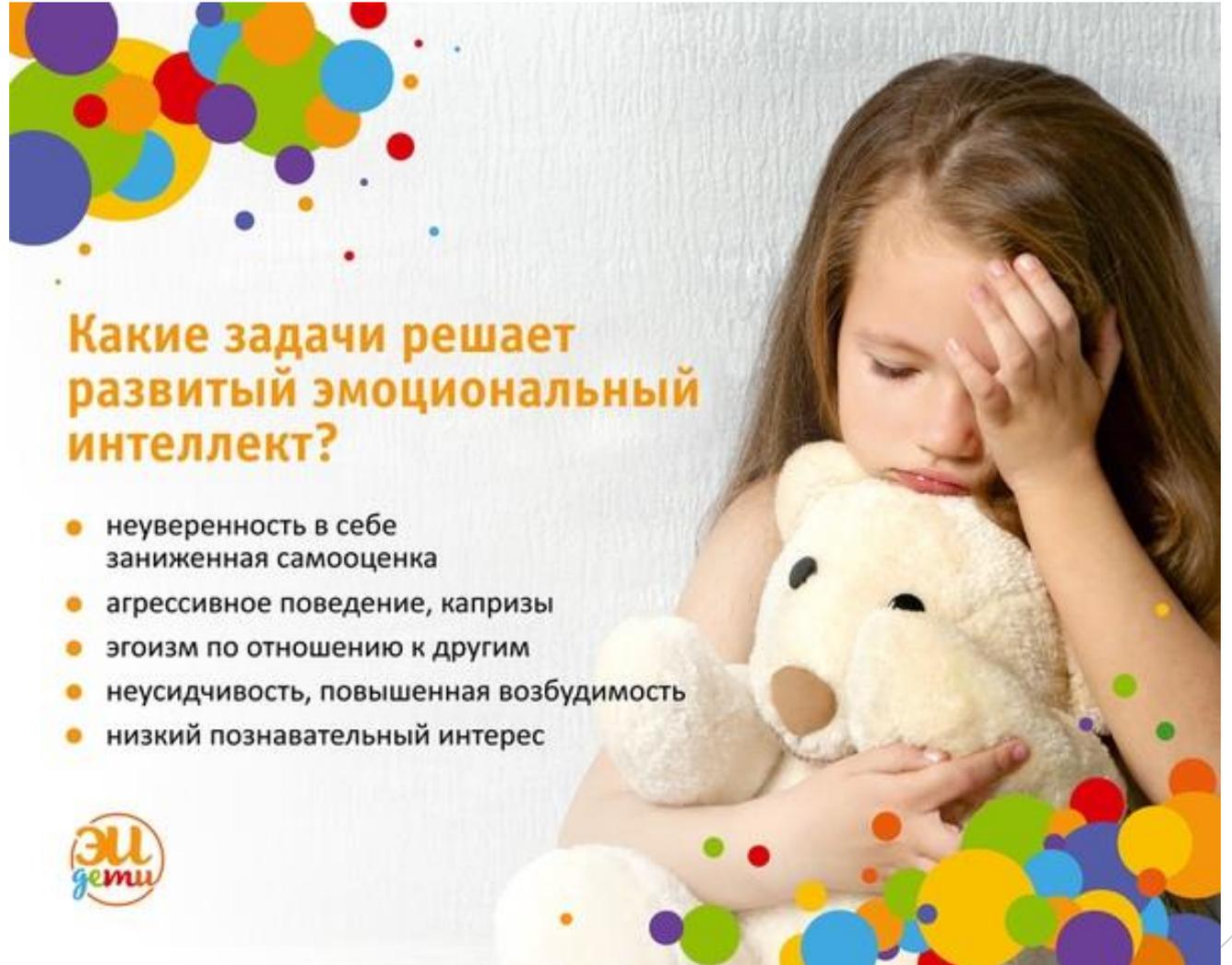


Что можно
сделать
самому

Способы развить эмоциональный интеллект

- 1 Изучить себя:
свои эмоции и реакции на события
- 2 Поддерживать позитивный
настрой
- 3 Выстраивать социальную сеть
- 4 Слушать окружающих людей,
учиться сопереживанию
- 5 Сохранять спокойствие
в конфликтных ситуациях
- 6 Помогать коллегам без
"выставления счета"
- 7 Читать книги и статьи по теме EQ

Ребенок, становление EQ



Какие задачи решает развитый эмоциональный интеллект?

- неуверенность в себе
заниженная самооценка
- агрессивное поведение, капризы
- эгоизм по отношению к другим
- неусидчивость, повышенная возбудимость
- низкий познавательный интерес



САМОКОНТРОЛЬ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

- Учится выражать эмоции вместо истерик
- Учится рассказывать о сильных переживаниях
- Проявляет самостоятельность (напр., одевается)

САМОСОЗНАНИЕ

- Начинает различать другие чувства кроме базовых (грусти, злости и радости)
- Может выражать что ему нравится а что нет
- Усиливается чувство собственного “я”
- Умеет осознавать свой пол

ПОНИМАНИЕ ОБЩЕСТВА

- Может попросить родителей или других родственников о помощи
- Начинает понимать чувства других людей

3
года

ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННЫХ РЕШЕНИЙ

- Учится понимать связь между действием и его последствиями

ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

- Играет с детьми
- Понимает, что надо ждать своей очереди
- Копирует поведение детей
- Начинает заводить друзей
- Решает конфликты при помощи взрослых
- Придумывает игры про реальную жизнь



САМОКОНТРОЛЬ И самостоятельность

- Может говорить о своих чувствах
- Лучше справляется со всплесками эмоций
- Следует простым указаниям

САМОСОЗНАНИЕ

- Заинтересован в новом опыте
- Начинает осознавать что у него есть тело, разум и чувства
- Может замечать и распознавать эмоции

ПОНИМАНИЕ ОБЩЕСТВА

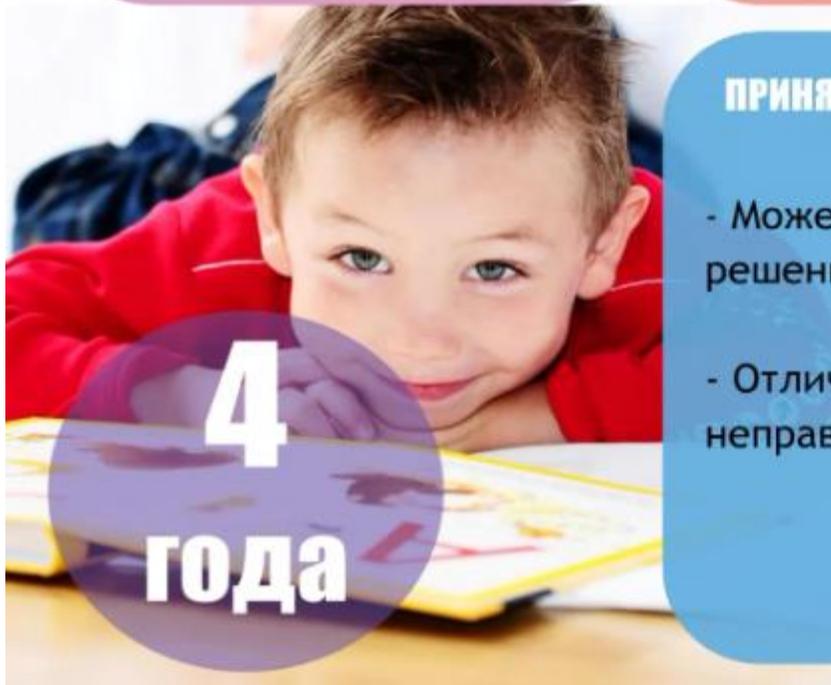
- Сопереживает другим
- Сравнивает себя с другими детьми
- Начинает понимать, что не все думают, как он, и разделяют его убеждения

ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННЫХ РЕШЕНИЙ

- Может обдумывать решение для проблемы
- Отличает правильное от неправильного

ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

- Заинтересован быть частью группы
- Выслушивает других
- Делится с другими людьми
- Кооперируется с другими
- Привязывается к друзьям



Самоконтроль и самостоятельность

- Может описать чувства словами
- Может остановиться и подумать, прежде чем действовать
- Может ждать своей очереди

Самосознание

- Замечает различия между собой и другими
- Предпочитает друзей определённого пола
- Начинает чувствовать смущение

Понимания общества

- Восприимчив к чувствам других людей
- Формирует своё отношение к социальным проблемам (например, бедности)

Принятие ответственных решений

- Может сделать выбор между двумя или более вариантами
- Понимает последствия своих действий

Отношения с людьми

- Принимает мнения других
- Хочет радовать друзей
- Подражает поведению друзей
- Уважительно относится к другим
- Может уладить конфликты с друзьями
- Любит быть среди друзей



Социально-эмоциональное развитие

5-6 лет



Самоконтроль и самостоятельность

- Выражает чувства словами
- Может откладывать удовольствие
- Способен справляться со стрессом
- Способен переключаться на другую деятельность

Самосознание

- Знает свои желания и потребности
- Появляется чувство собственного достоинства
- Может быть очень самокритичным
- Описывает себя по внешним характеристикам

Понимание общества

- Проявляет интерес к абстрактным концепциям (напр., справедливость)
- Проявляет сострадание к людям которые испытывают социальные трудности
- В вопросах безопасности полагается на взрослых

Принятие ответственных решений

- Думает о плюсах и минусах разных вариантов
- Может предсказать последствия действий

Отношения с людьми

- Делится мнениями со сверстниками
- Может соперничать в играх
- Начинает заводить друзей противоположного пола
- По-прежнему подражает друзьям



Социально-эмоциональное развитие

7-8 лет



Что из этого
работает на
EQ?



Вспомним Суть EQ



- Как вы чувствуете сейчас?
- А другие?

- Сейчас подходящее время для этой дискуссии?

- Какова причина этих эмоций и чувств?

- Откройтесь всем эмоциям. Изменяйте эмоциональное состояние, свое и других, при необходимости