

# ТОП-10 ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ



КУ "Центр професійного розвитку  
педагогічних працівників"  
Ужгородської міської ради

**EQ**



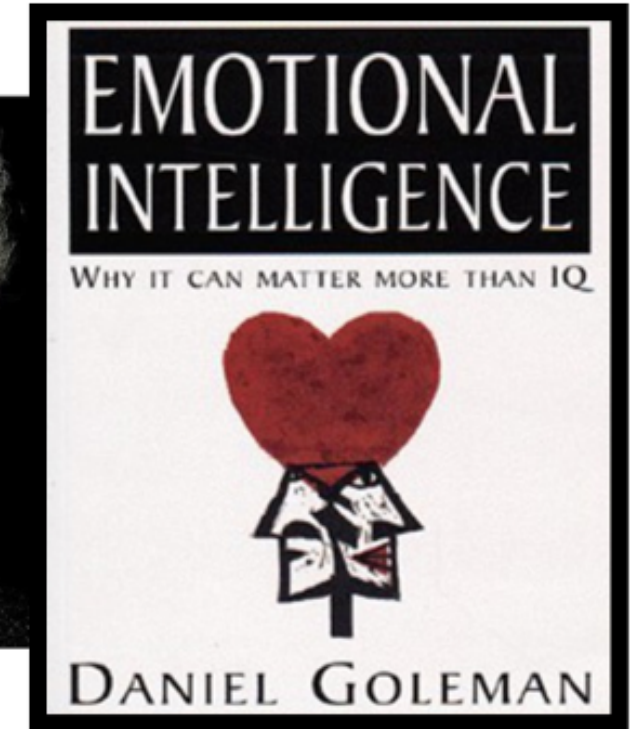
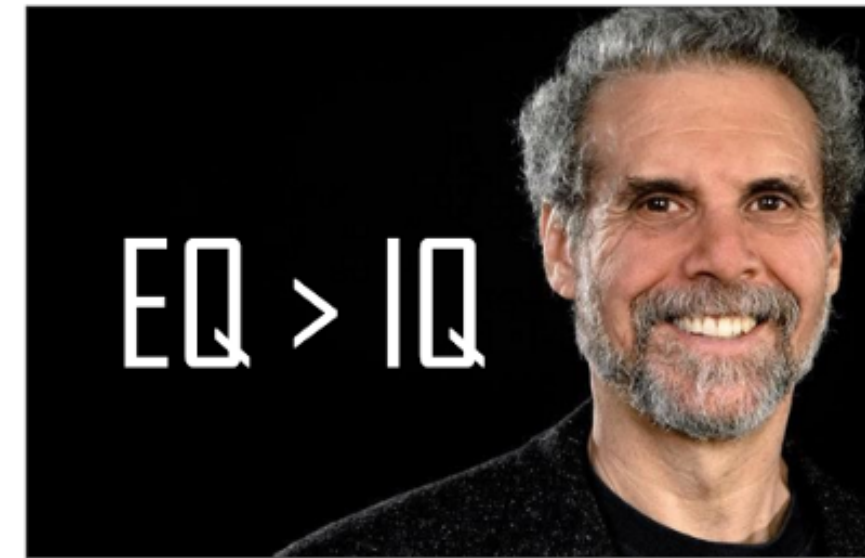
**IQ**



22 ЖОВТНЯ 2021 15:00

Ярема Х.І.

На думку наукового журналіста **Деніела Гоулмана**, поняття «емоційний інтелект» складається з 5 компонентів:



1. **Самосвідомість** — здатність людини правильно розуміти свої емоції й мотивацію, оцінювати свої слабкі й сильні сторони, визначати цілі й життєві цінності.
2. **Саморегуляція** — здатність контролювати свої емоції й стримувати імпульси.
3. **Мотивація** — здатність прагнути до мети заради самого факту її досягнення.
4. **Емпатія** — здатність розуміти емоції, яке відчуває оточення, враховувати почуття інших людей під час прийняття рішень, а також співпереживати іншим людям.
5. **Соціальні навички** — здатність вибудовувати відносини з людьми й скеровувати їхню поведінку в бажаному напрямку.

- Колесо емоцій (Роберт Плутчик)

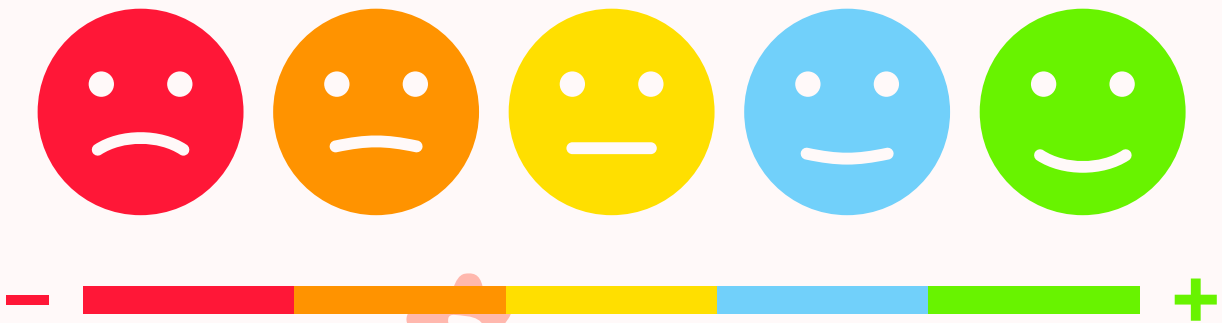
Американський психолог визначив 8 основних

емоцій:

гнів,  
страх,  
сум,  
радість,  
відраза,  
подив,  
очікування,  
довіра.



## 1. Вчимося відстежувати свій стан



- Колесо емоцій (Роберт Плутчик)

В основі його концепції – розуміння емоцій як еволюційних механізмів, які мають забезпечити кращу адаптацію до зовнішніх умов і ефективно виживання. Роберт Плутчик зобразив емоції у формі кола з вісьмома овалами. Ця схема дає можливість проаналізувати свої почуття, зрозуміти їх і скоригувати.

## 1. Вчимося відстежувати свій стан



# Вправа 1 "Розпізнай свої емоції"

Щоб дізнатися, наскільки ви розумієте свої почуття, дайте відповідь на 3 запитання.

1. Яку емоцію я зараз відчуваю?
2. Саме зараз ця емоція корисна для мене?
3. Як часто протягом дня я відчуваю цю емоцію?

Описуйте тільки ті емоції, які ви зазначили у себе під час читання цих запитань. Вправа допоможе запустити процес самоаналізу. Робіть його регулярно в різних ситуаціях, і з часом ви звикнете звертати увагу на свої почуття.

**Вчимося відстежувати свій стан**

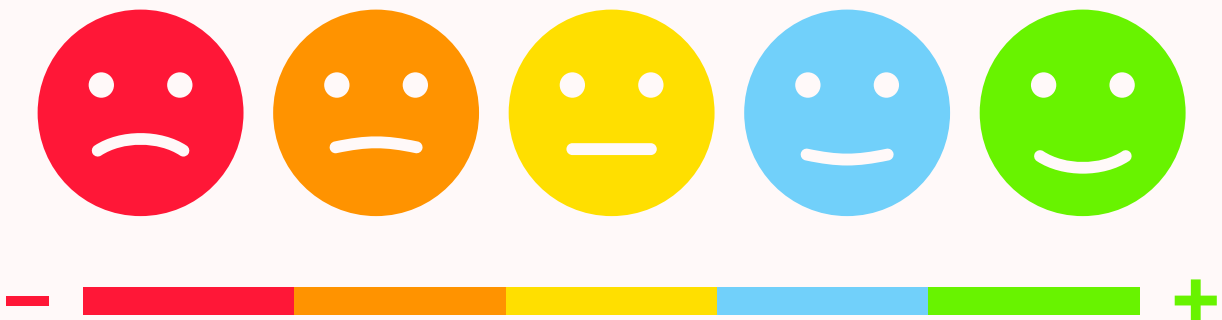


Поділіться, яку емоцію ви зараз відчуваєте:

<https://www.mentimeter.com/s/ae982922b8e95a12c10e78c6a83c63de/357e402def98>

<https://www.menti.com/4rw1b6jdhc>

**Вчимося відстежувати свій стан**



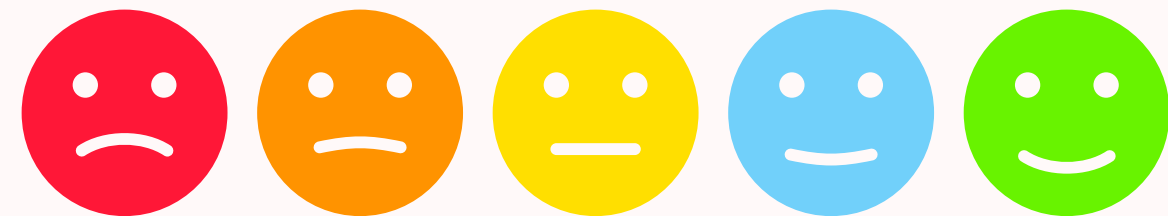
## Вправа 2 «Щоденник емоцій»

Протягом дня записуйте всі свої емоції й події, які їх викликали.

Мета — краще зрозуміти себе.

Для візуалізації можна використовувати фломастери для позначення кольору емоцій або смайлики. А потім поставте собі завдання — збільшити кількість веселих смайликів. І пам'ятайте, що велика частина подій нейтральні. А емоції — це лише наша реакція на них.

**Вчимося відстежувати свій стан**



# Маленькі корисні поради

Подкаст "Простими слова -  
Емоційний інтелект"

[https://soundcloud.com/the\\_village\\_ukraine/sets/prostymy\\_slova\\_my\\_1](https://soundcloud.com/the_village_ukraine/sets/prostymy_slova_my_1)



**Книга «Простими  
словами. Як розібратися у  
своїх емоціях» авторів  
Марка Лівіна, Іллі  
Полудьонного**





# Маленькі корисні поради

<https://childdevelop.com.ua/worksheets/tag-emotional-intellect-skills-sortpop>

Мультфільм "Думками навиворіт"

Розвиток дитини > Практичні завдання > Учимось розрізняти емоції та почуття

Емоційний інтелект

Оцініть завдання

### Учимось розрізняти емоції та почуття

Це завдання допоможе дитині навчитись розрізняти прояви різних емоцій і почуттів за виразом обличчя людини. Завдання пропонує 14 пронумерованих яскравих і виразних малюнків, на кожному з яких зображений хлопчик у певному емоційному стані. Частина малюнків ілюструє негативні емоції, а решта – позитивні або нейтральні. Також надано назви цих емоцій і почуттів у довільному порядку. Дитині треба визначити, яку емоцію виражає кожне обличчя та вписати відповідний номер у кружечок біля малюнку. Так дитина розвиватиме емоційний інтелект, вчитиметься уважно аналізувати зображення та збагачуватиме словниковий запас.

РЕЙТИНГ 3.95 ★★★★★ (64 оцінок)  
ЗАВАНТАЖЕНЬ 15448

ЗАВАНТАЖИТИ БЕЗКОШТОВНО

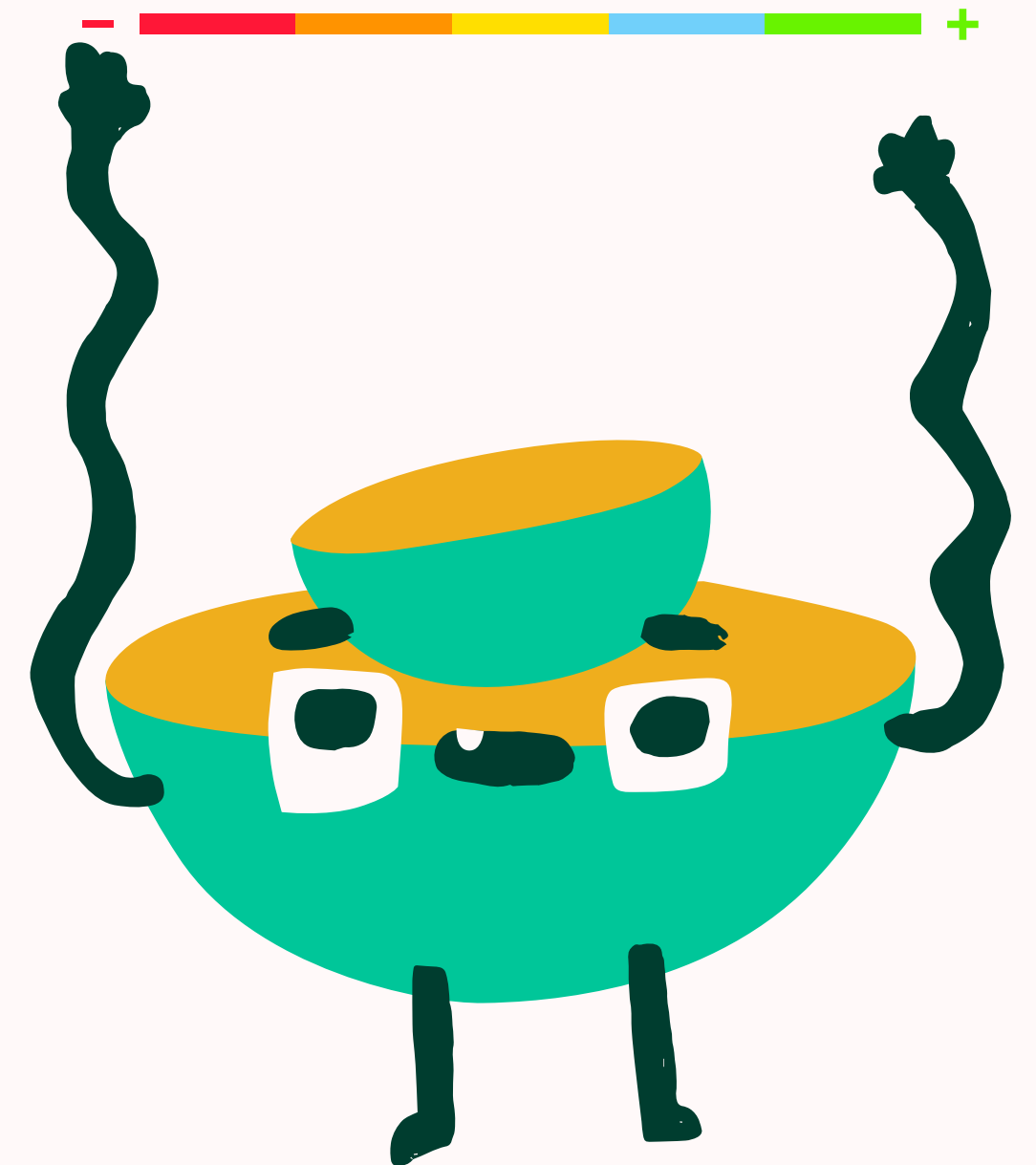
Это задание на русском



Часом наші емоції схожі на тварину, яка втекла із цирку: вона некерована, тому може налякати й поранити інших (та й сама постраждати в результаті).

Наше завдання навчитися керувати своїми реакціями!

## 2. Вчимося керувати емоціями



## Вправа з "4 на 4"

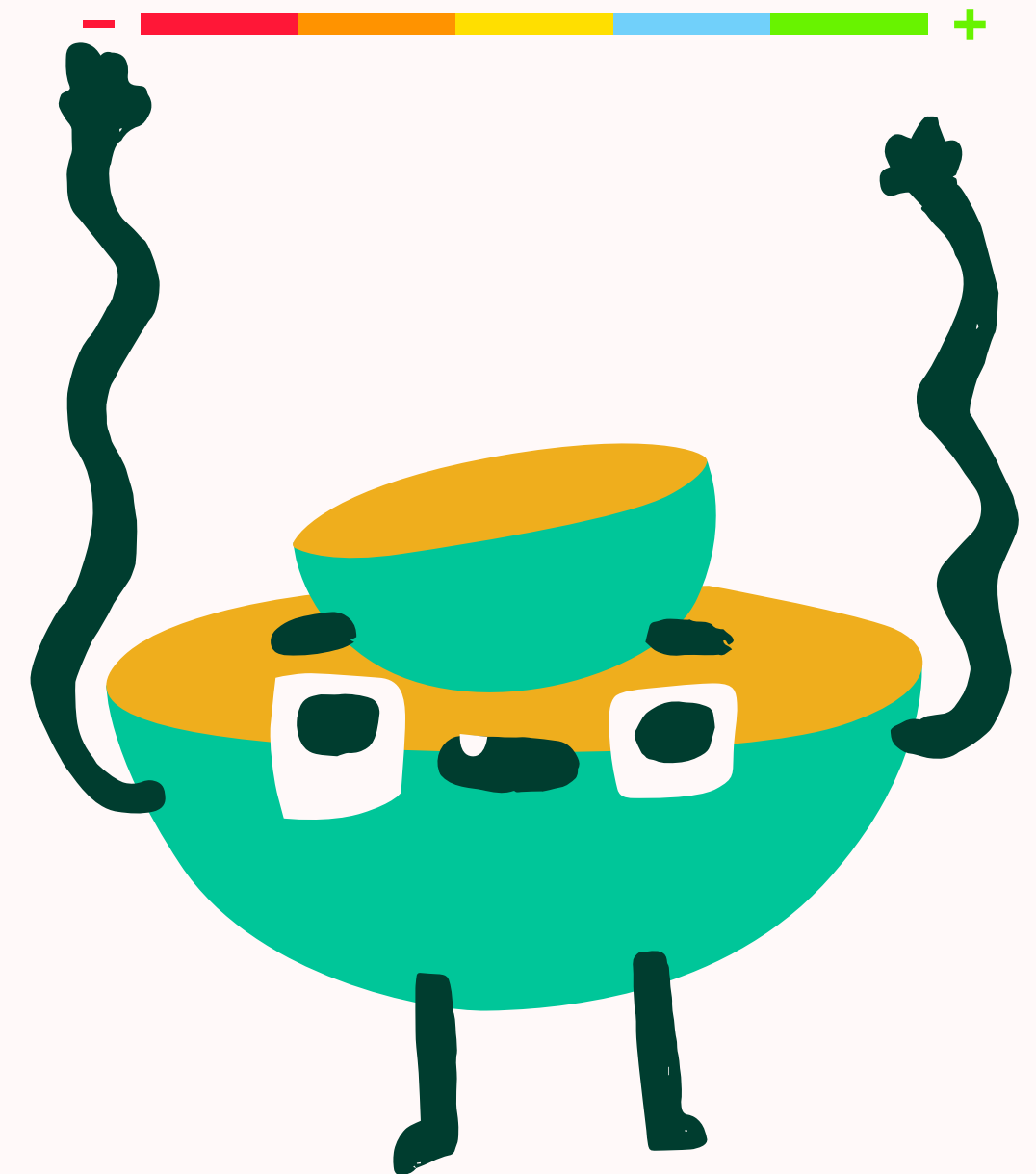
Сядьте зручніше й зосередьте увагу на диханні.

Зробіть спокійний вдих на 4 рахунки, затримайте дихання на 4 рахунки, видихніть на 4 рахунки.

Таким чином збільшуйте рахунок до 8 разів.

Дихайте так, поки не відчуєте, що відновили свій емоційний стан.

## 2. Вчимося керувати емоціями



## Вправа 4 "Мова емоцій"

Спілкуючись із учнями, колегами, друзями, намагайтесь уводити в розмову фрази:

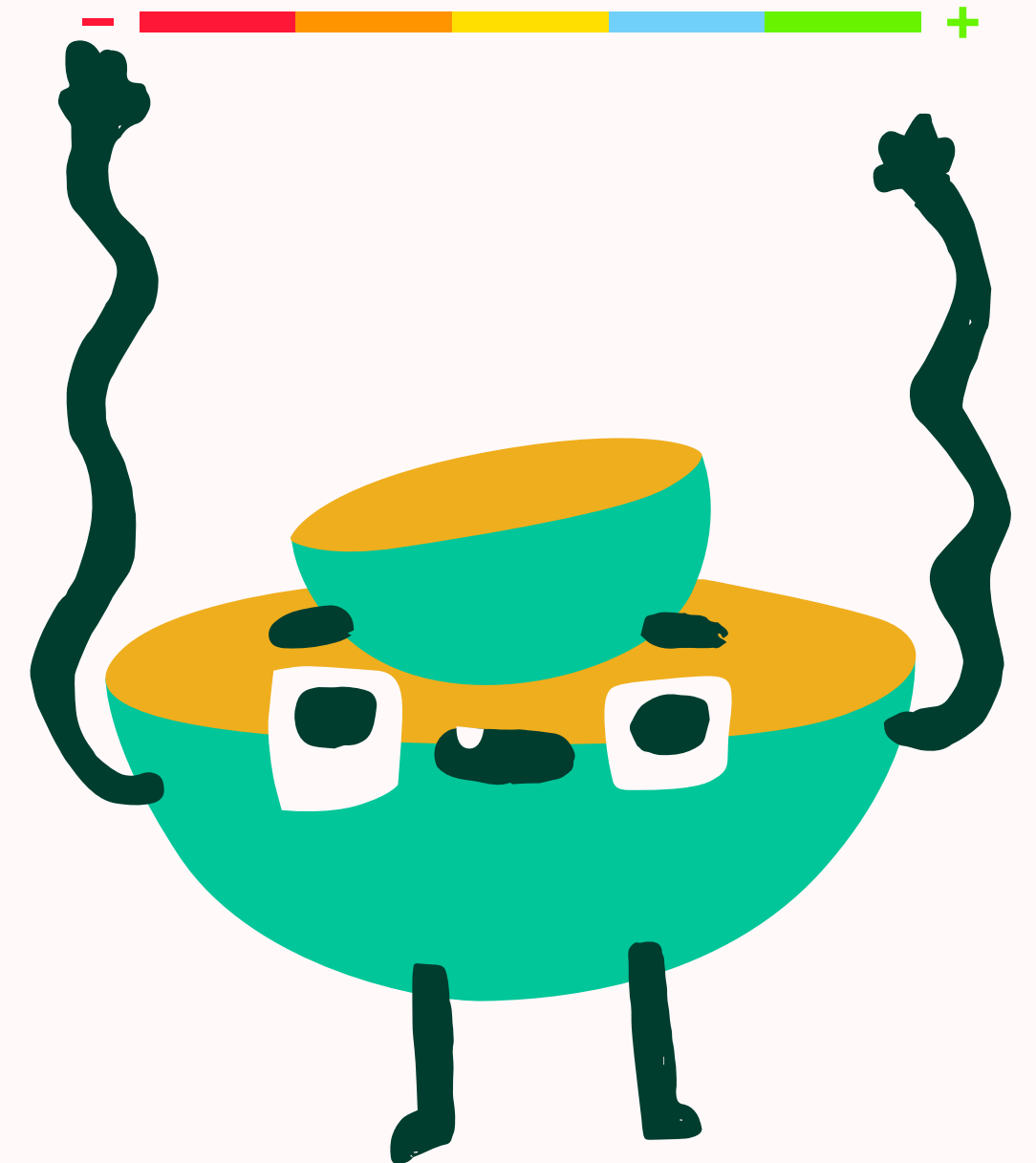
«Я відчуваю..., тому мені б хотілося, аби...».

Це дасть вам можливість висловлювати свої емоції, краще розуміти себе та чіткіше донести свої думки до оточення.

«Я засмучена, тому що ти не готовий до уроку. Мені хотілося б, аби ти відповідальніше ставився до своїх завдань».

## 2. Вчимося

### керувати емоціями



## Вправа 5 "Чарівні речі"

**Мета:** навчати дитину висловлювати свої негативні емоції.

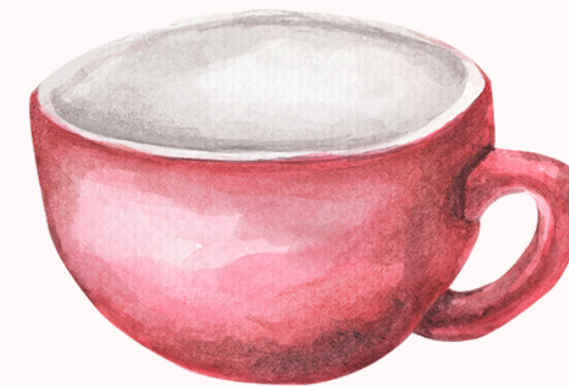
**Як реалізувати.** Поясніть дитині, що обов'язково треба проговорювати всі негативні ситуації з батьками та друзями. Запропонуйте скористатися «чарівними речами», щоб поділитися негативними емоціями.

**Такими «чарівними речами» можуть бути:**

- чашка, у яку можна кричати;
- аркуші паперу — їх можна рвати, жмакати із силою кидати в мішень на стіні, різати, малювати на них свої переживання, страхи тощо;
- пластилін — із нього можна виліпити свій гнів, ситуацію, яка засмучує, тощо.

## 2. Вчимося

### керувати емоціями

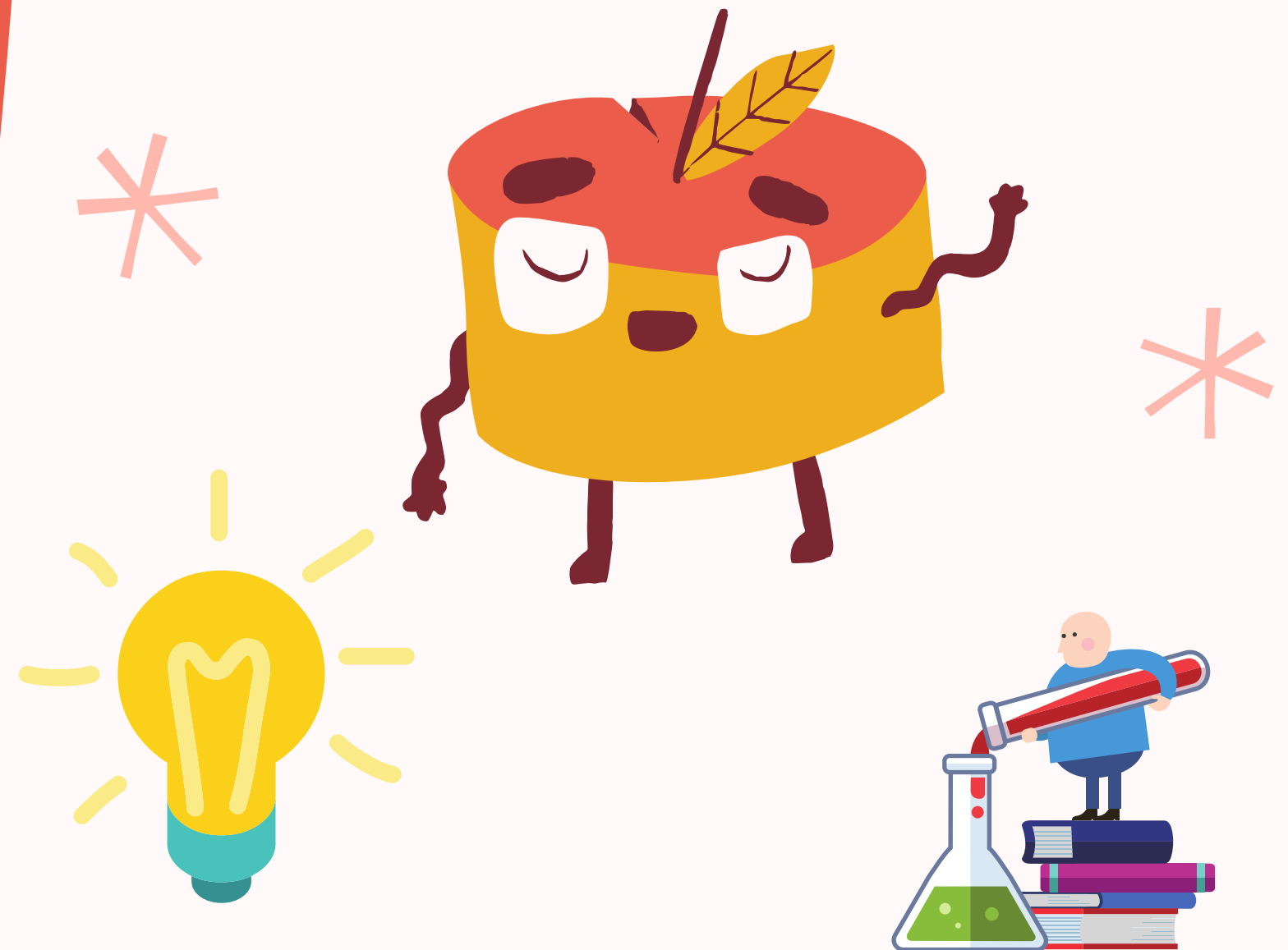
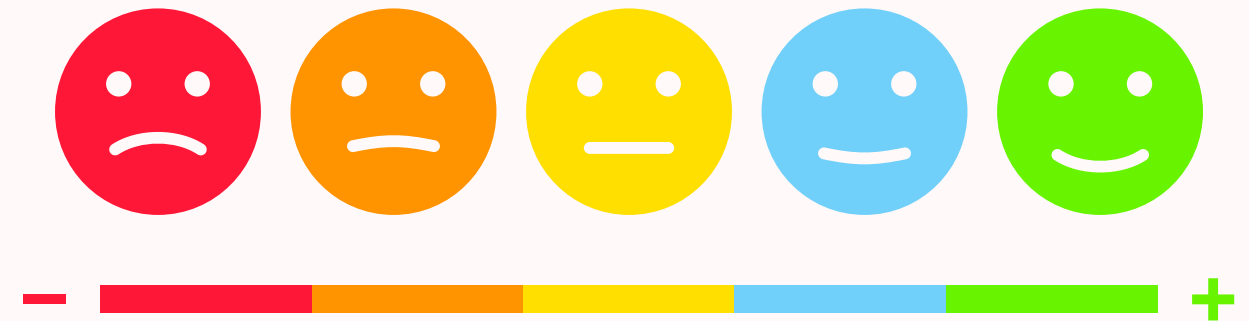


**«Серце» емоційного інтелекту — наша власна мотивація. Правило просте: якщо ти не знаєш, чого хочеш сам, ти не можеш мотивувати іншого.**

**Мотивація — це внутрішні мотори, які змушують йти вперед і виходити із зони комфорту. А все, що знаходиться ззовні, — це стимул, який ніякого відношення до мотивації не має.**

**Людину не можна мотивувати ззовні. Можна тільки створити умови, у яких запрацюють внутрішні мотори.**

### 3. Мотивація



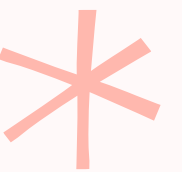
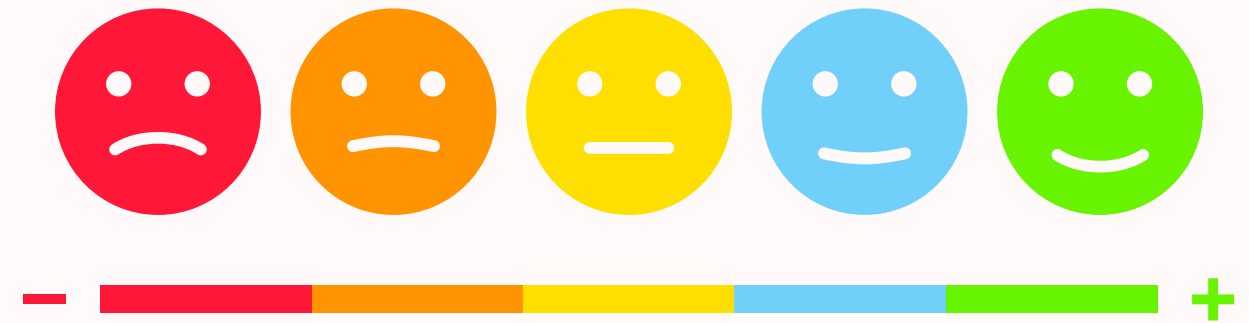
# Вправа 6 "5 запитань Чому?" \*

Поставте собі 5 запитань «Чому?» і дайте відповіді.

Наприклад:

- 1. Чому я ходжу на роботу?
- Тому що це мій розвиток.
- 2. Чому для мене важливий розвиток?
- Щоб довести собі ...
- 3. Чому мені потрібно довести собі ...?
- Мені важливо бути гідним ...
- 4. Чому мені важливо бути гідним ...?
- Я зможу дозволити собі ...
- 5. Чому мені важливо дозволити собі ...?
- Щоб відчувати себе вільним і робити те, що я люблю.

## 3. Мотивація



**Емпатія — це вміння помічати й правильно оцінювати емоції людей навколо.** \*

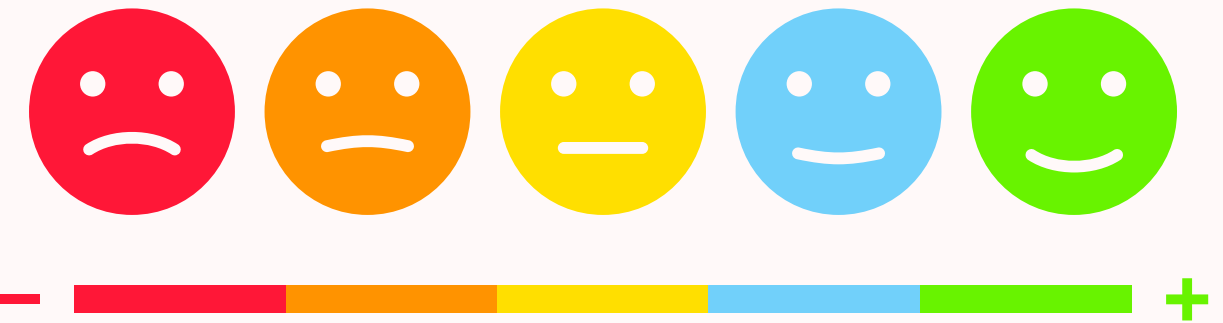
**Напевно, більшість людей потрапляли в такі ситуації:**

- вам здається, що ви говорите з іншою людиною на різних мовах;
- хтось навмисно (чи несвідомо) демотивує колектив;
- ви відчуваєте «самотність у натовпі», коли всім навколо весело;
- ви не можете зрозуміти близьку людину й не знаходите слів, щоб донести до неї свою думку.

**Виділяють з рівні емпатії:**

- 1) розуміння точки зору іншої людини;
- 2) визначення емоції, яку відчуває співрозмовник;
- 3) підбір доречної в цьому контексті реакції.

## 4. Розвиваємо емпатію

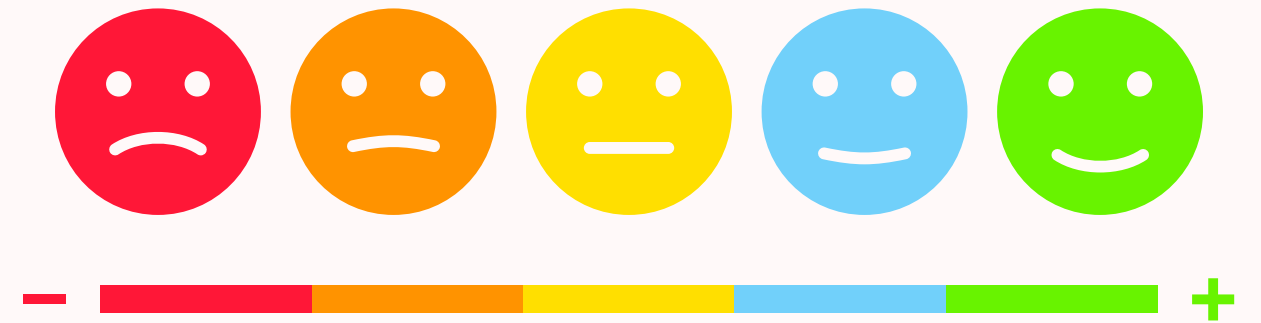




# Вправа 7 "Розвиваємо емпатію" \*

- 1. Для цієї вправи вам потрібен напарник. Це може бути родич, друг, колега або просто людина, яка готова вам допомогти й виділити 20 хвилин свого часу. Виберіть зручне місце й спокійну атмосферу. Продумайте тему вашої бесіди (не обговорюйте нічого хворобливого) і послідовність обговорення.**
- 2. Через 5 хвилин після початку розмови поставте себе подумки на місце співрозмовника. Відчуйте все, що може зараз його хвилювати, зокрема, емоційні імпульси. Тримайте свою увагу у фокусі, запам'ятовуйте кожне почуття.**
- 3. Через 10 хвилин подумки перемістіть себе в позицію спостерігача. Зробити це буде простіше, якщо ви уявите, що дивитеся на бесіду наче з верхнього кута кімнати. Зверніть увагу, як змінилися ваші реакції на слова, наскільки уважно ви слухаєте співрозмовника.**

## 3. Розвиваємо емпатію



**Повторюйте цю вправу хоча б 1 раз у тиждень.**

## Вправа 8 «Я за тебе відповідаю» \*

З групи викликається доброволець. Він вибирає собі партнера - ту людину, з якою в нього виникло найбільше порозуміння. Ці двоє сідають поруч і домовляються, хто за кого зараз буде відповідати. Група ставить запитання одному гравцеві з цієї пари. Відповідає на ці запитання інший учасник, прагнучи вгадати, як би на них відповідав його напарник. Інший учасник мовчить і слухає, відзначаючи подумки, де партнер потрапив у десятку, а де помилився. Потім гравці міняються ролями.

### 3. Розвиваємо емпатію



## Вправа-гра 9 «Уяви себе на місці...» \*

Для цієї ігрової вправи потрібні картки з назвами явищ природи й різноманітних предметів.

Наприклад: веселка, промінь, бур'ян, стіл, річка тощо.

Картки роздаються у довільному порядку.

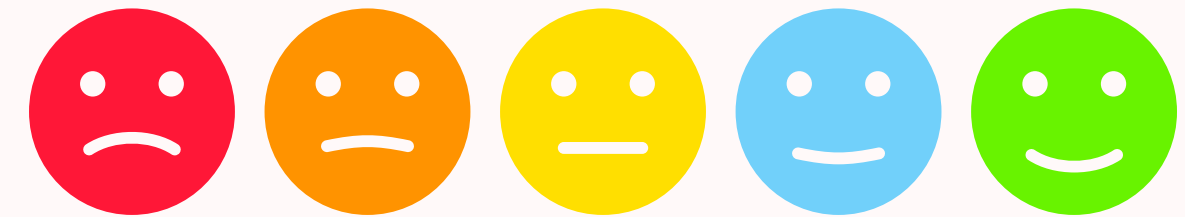
Головна умова – ніхто в групі не повинен бачити, кому які картки дісталися.

**Принцип виконання:** Завдання кожного учасника – вгадати невеличку емоційну розповідь від імені предмета (явища), передавши найбільш точно певні особливості, притаманні явищу чи предмету, не називаючи його. Інші учасники повинні відгадати, про що саме йдеться.

**Формат розповіді може бути таким:** «Я сумний (щасливий), коли ...», «Я відчуваю особливе натхнення тоді...».

Цю вправу краще проводити зі старшокласниками. Вона розвиває творче мислення, дозволяє учням «вживатися» в ролі інших та навчитися аналізувати різні емоційні стани.

### 3. Розвиваємо емпатію



<https://youtu.be/UzPMMSKfKZQ> - The Importance of Empathy (перегляд можливий із субтитрами будь-якою зручною для вас мовою)

**Будь-яка комунікація — це не те, що ви хочете сказати, а те, яку реакцію ви хочете викликати.**

**Основні правила успішної комунікації прості:**

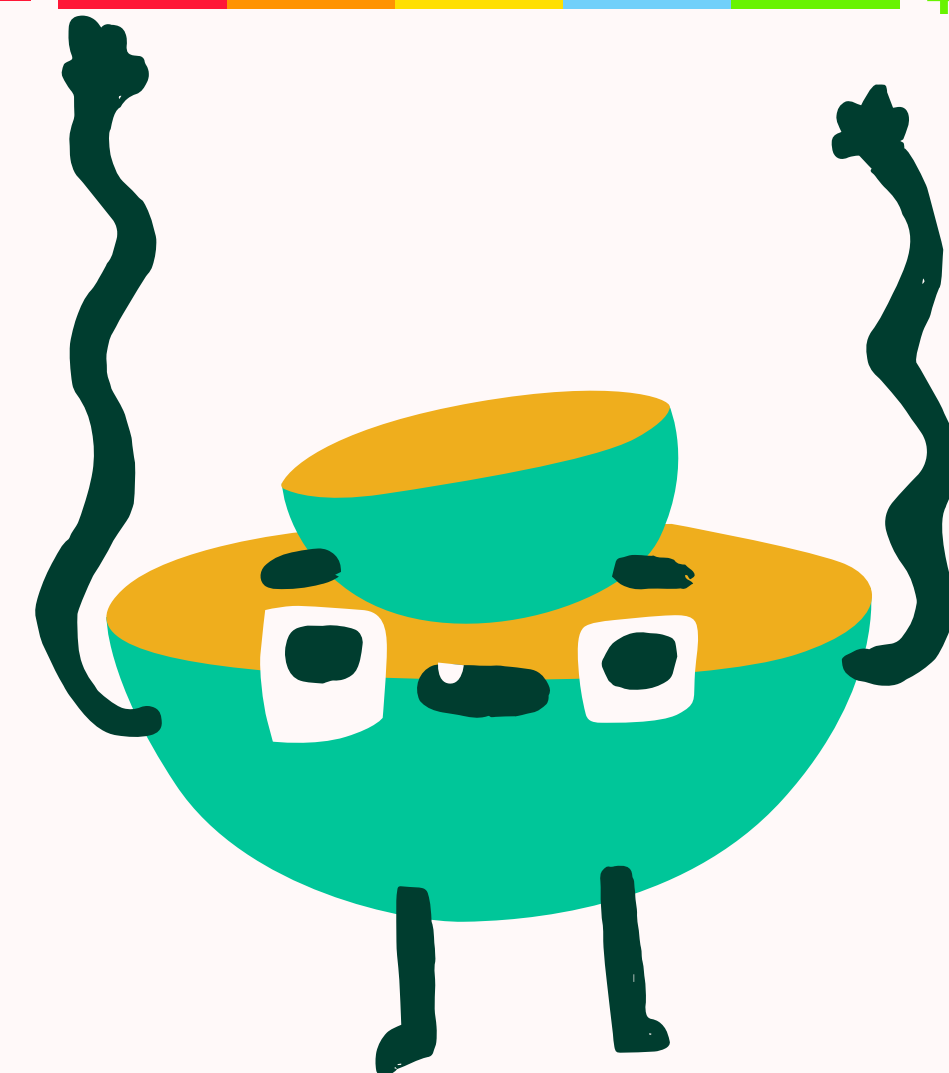
- **викликайте інтерес і довіру на першому етапі контакту;**
- **підтверджуйте свої тези (статистичними даними, необхідною співрозмовнику достовірною інформацією);**
- **виявляйте потреби співрозмовника й пропонуйте вигідні для нього рішення;**
- **шукайте енергію в новизні: знайомтеся з новими людьми, бувайте в нових місцях.**

## **5. Соціальні**

**навички:**

**шукаємо потрібні**

**слова**



## Вправа 10

*Припустимо, що завтра вам потрібно уявити себе на дуже важливому форумі.*

*На виступ у вас є 31 секунда.*

*Щоб підготуватися до презентації, зробіть наступне:*

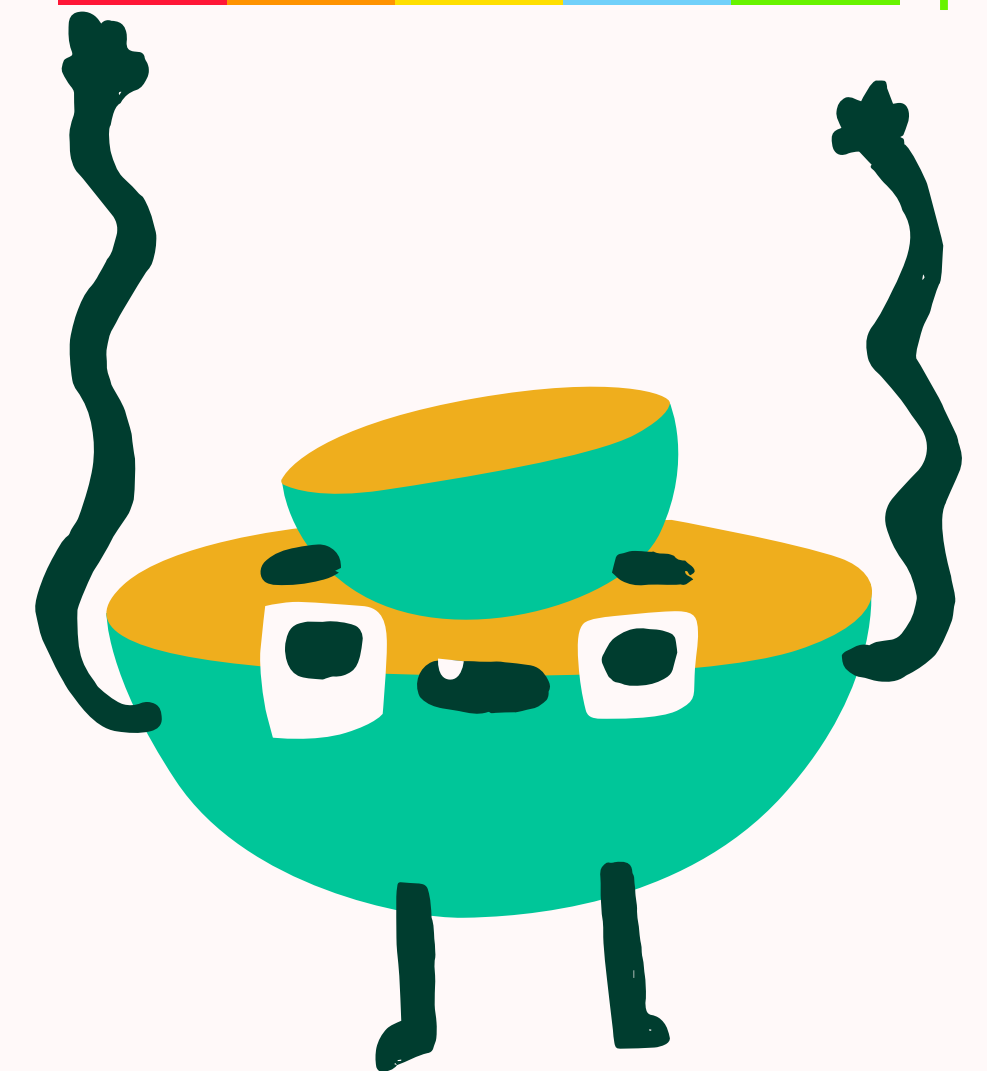
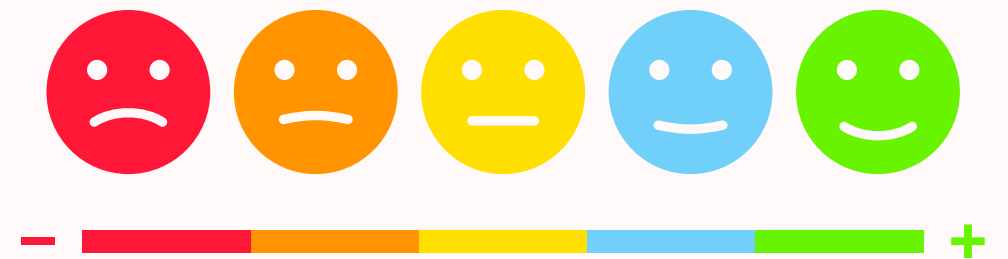
- уявіть приміщення, де будете виступати, і людей, які в ньому знаходяться;*
- відчуйте їхні емоції, зрозумійте, чого вони хочуть;*
- відчуйте впевненість у собі;*
- в одному реченні викладіть суть свого виступу.*

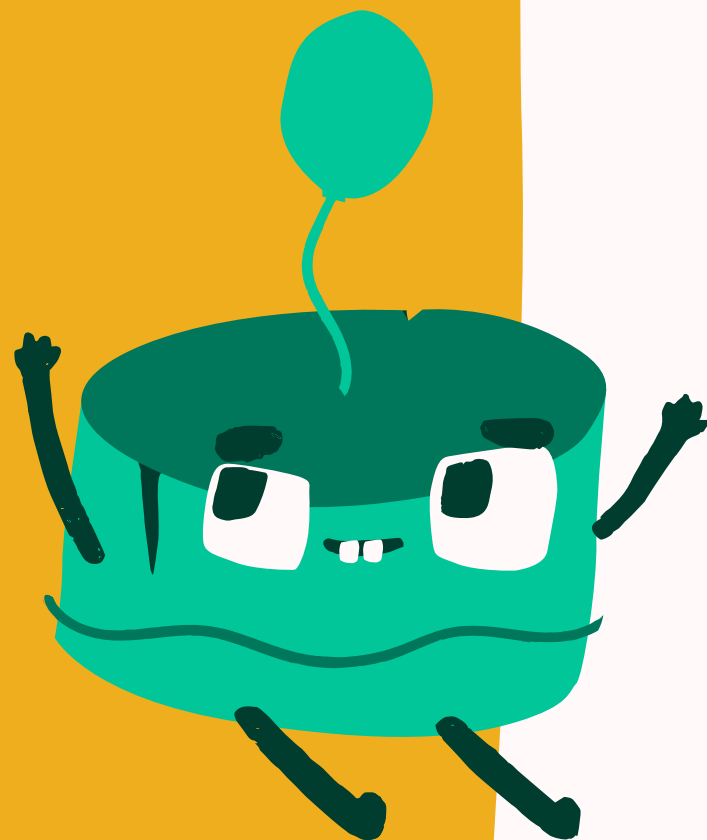
## 5. Соціальні

**навички:**

**шукаємо потрібні**

**слова**

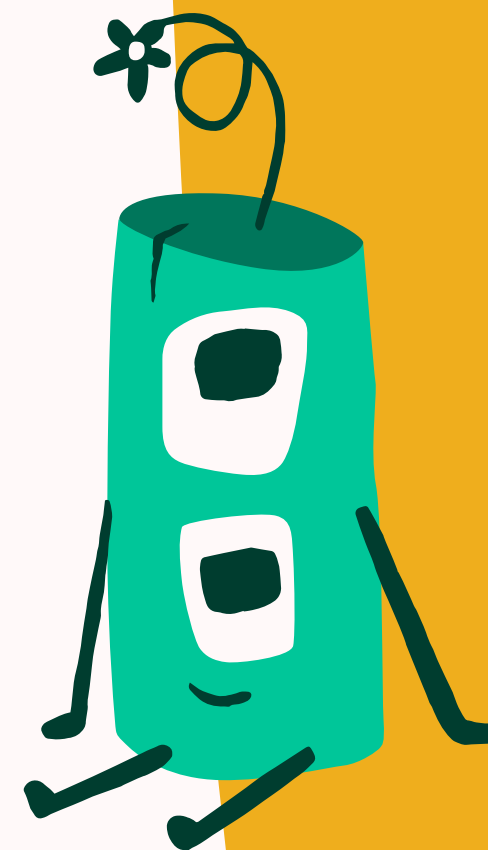




## Підсумки

Отже, що важливо для розвитку емоційного інтелекту?

1. Навчитися визначати свої емоції й керувати ними.
2. Розуміти свої внутрішні мотори — мотиви.
3. Застосовувати навички емпатії в спілкуванні.
4. У процесі комунікації розуміти позицію й потреби співрозмовника.





# Форма зворотного зв'язку

<https://forms.gle/5Refbdcw8iurgRBLA>



Дякую за увагу!



<https://cutt.ly/DRUoxDS>



<https://cutt.ly/JRU1er9>



<https://profcenter.com.ua/>

