



ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

— это четко определяемая и измеряемая когнитивная способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях.

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИЯ?

Эмо́ция (от лат. *emoveo* — *потрясаю, волную*)

- элементарные переживания, возникающие у человека под **влиянием общего состояния организма и хода процесса удовлетворения актуальных потребностей**;
- **импульсивная реакция на внутренний или внешний раздражитель (стимул)**;



ЧЕТЫРЕ ВЕТВИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



МБОУ «Школа №12» г. Ачинска

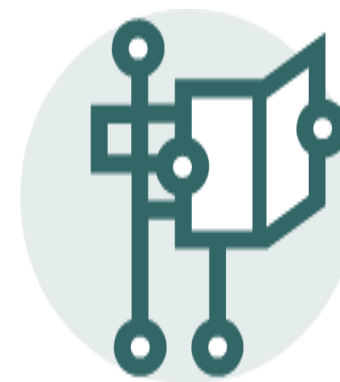
Данный гайд прошел проверку на антиплагиат в программе «Антиплагиат» (<https://users.antiplagiat.ru/cabinet>) - оригинальность 92,63%

МБОУ «Школа №12» г. Ачинска

ГАЙД



Эмоциональный интеллект



Разработчики:
Спирина В.В.
Стрякина Е.И.



§ ФОРМАТ ОДНОГО ДНЯ

Используйте регулярные практики и ритуалы, которые направлены на развитие конкретных навыков социально-эмоционального интеллекта и осознанности. Например, упражнение «Моё настроение» с использованием Квадрата настроения, если оно проводится каждое утро перед началом уроков с целью развития навыка идентификации эмоций.

§ ФОРМАТ ОДНОЙ НЕДЕЛИ

Проводите тематические занятия, на которых дети изучают эмоции, анализируют различные ситуации взаимодействия и знакомятся с одной-двумя техниками (приёмами, способами) саморегуляции.

◀ В ТЕЧЕНИЕ УРОКА ▶

- ⇒ Внимательное отношение педагога к своему состоянию и состоянию детей.
- ⇒ Приёмы переключения, расслабления, повышения энергии, обращения внимания детей на собственное состояние (Что сейчас с вами? Помогает вам это или мешает? Что можно с этим сделать?) и пр. при необходимости.
- ⇒ Поддержание рабочей атмосферы, использование адекватных приёмов и форм работы
- ⇒ Регулярная практика завершения (не более одной минуты) или более продолжительная рефлексия урока.
- ⇒ Обратная связь.
- ⇒ Благодарность.

§ ФОРМАТ ОДНОЙ ЧЕТВЕРТИ

Регулярно обращайтесь к принятому соглашению в классе. Это должна быть рефлексия своих действий, иногда пересмотр сформулированных правил. Такая работа призвана удовлетворить базовые психологические потребности детей в автономии, когда ученики сами принимают решение, иногда ошибаются, корректируют свои формулировки, и связанности, поскольку это всегда обсуждение и принятие коллективного решения.

§ ФОРМАТ ОДНОГО ГОДА

Проводите большое мероприятие с привлечением родителей, других школьников (это могут быть как учащиеся параллельных классов, так и ребята помладше/постарше).



