



**Формирование эмоционального
интеллекта современных школьников**

Эмоции

- *Эмоции* – это особый вид психических процессов, которые выражают переживание человеком его отношения к окружающему миру и самому себе.
- В психологии эмоции - переживание человеком в данный момент своего отношения к какой-либо ситуации.
- Эмоции - целостная эмоциональная реакцию личности, включающая переживание (психический компонент), специфические физиологические изменения в организме, сопутствующие этому переживанию.

Что это такое?

- **Эмоциональный интеллект** (*emotional intelligence, EQ*) —
умение определять, использовать, понимать и управлять
собственными **ЭМОЦИЯМИ** в положительном ключе

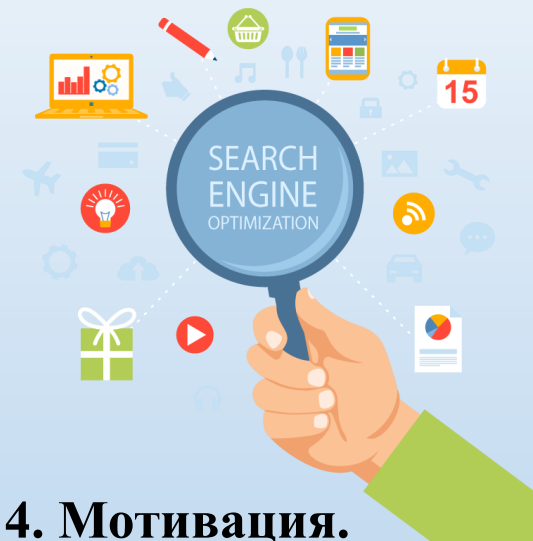
Составляющие эмоционального интеллекта



1. Самопознание



3. Эмпатия



4. Мотивация.



2. Самоконтроль



5. Социальные навыки.

Несколько важных социальных навыков:

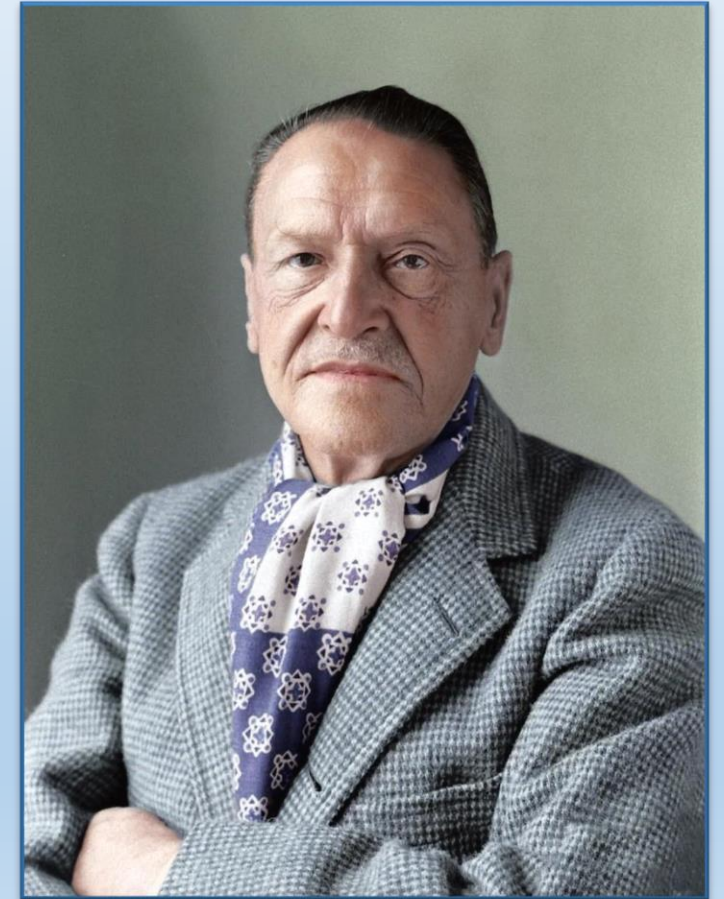
- активное слушание
- вербальные навыки общения
- невербальные коммуникативные навыки
- лидерство
- способность убеждать



Как важно развивать эмоциональный интеллект?

Жизнь на 10% состоит из того, что происходит со мной, и на 90% из того, как я на это реагирую.

(Уильям Сомерсет Моэм)



Почему эмоциональный интеллект необходимо развивать?

- активное эмоциональное становление детей,
- совершенствование их самосознания,
- гибкость всех психических процессов,
- глубокий интерес к сфере своего внутреннего мира.

Особенности развития эмоционального интеллекта

Ученики с низко развитым эмоциональным интеллектом.

- *Алекситимия* – это затруднение в осознании и определении собственных эмоций (риск возникновения психосоматических заболеваний)

Ученики с высоко развитым эмоциональным интеллектом.

- Эмпатия
- адаптация к школе
- удовлетворенность школьной жизнью
- низкий уровень тревожности и депрессии
- эффективное умение управляют эмоциями

Схема изменений

Событие → Восприятие → Когнитивная и эмоциональная
оценка → Образ → Эмоциональный и физиологический
отклик → Поведение → Эффект. Эмоциональный след.

Модель формирования эмоционального интеллекта у школьников

1. Восприятие, идентификация эмоций, их выражение.
2. Использование эмоций для повышения эффективности мыслительной деятельности.
3. Понимание (осмысление) эмоций.
4. Управление эмоциями.

Спасибо за внимание!

