



**ВІДКРИТЕ ЗАСІДАННЯ**  
**МЕТОДИЧНОГО ОБ'ЄДНАННЯ КЛАСНИХ КЕРІВНИКІВ**  
**Миколаївської гімназії № 2**  
**«ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І СОЦІАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ»**

1. Що таке емоційний інтелект і як він впливає на життя.
2. Підходи до розвитку емоційного інтелекту: технології, способи, форми.
3. Взаємодія всіх учасників НВП з метою формування емоційного інтелекту учнів.

*Ні слова, ні думки, ні навіть вчинки наші не виражають так  
яскраво нас самих і наше ставлення до світу, як наші почування...*

*К. Д. Ушинський*

**Завдання 1.**

Перевірте свій емоційний інтелект або за допомогою тесту онлайн(увійдіть в електронний щоденник або віртуальну учительську) або за сюжетним фото.

**Рефлексія.**

- 1) Занотуйте результати он-лайн тесту: \_\_\_\_\_
- 2) Для тих, хто працює зі світлиною: дайте відповіді на такі запитання:  
А) що ви відчуваєте,переглядаючи фото? \_\_\_\_\_  
Б) Які Ваші дії в подібній ситуації? \_\_\_\_\_

**ФОРМА РОБОТИ ЗАСІДАННЯ:** воркшоп (workshop) – колективний навчальний захід, учасники якого отримують знання через високу інтенсивність групової взаємодії, активність і самостійність учасників, актуальний досвід й особисте переживання.

Головна мета воркшопу – отримання індивідуального вирішення конкретних завдань кожного його учасника.

Воркшоп вирізняється своєю точковою тематичною спрямованістю. У ході воркшопу розглядаються актуальні теми, що відображають існуючі проблеми, з якими стикаються співробітники.

Результатом воркшопу може бути формування нового ставлення до проблеми,що розглядається, і відкриття нових горизонтів її вирішення.



«Емоційний інтелект  
- новий стратегічний  
ресурс третього  
тисячоліття»



**“Емоційний інтелект”:**

здатність усвідомлювати і  
визнавати власні почуття, а  
також почуття інших  
для самотивації, управління  
своїми емоціями і у відносинах  
з іншими.

(Д. Гоулман)

## 5 основних складових EQ

• Самосвідомість.

• Самоконтроль

• Самотивація

• Емпатія

• Навички взаємодії





# ЯК РОЗВИНУТИ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ?

Психологи рекомендують такі способи, як підвищити емоційний інтелект:

- 1. Зрозуміти емоцію.** Щоб контролювати свій стан, необхідно, в першу чергу, визначити, яка саме емоція проявилася в даний момент.
- 2. Визначити безпосередню причину** появи небажаної емоції: чиїсь слова, вчинки, невміння організуватися, нереалізовані бажання.
- 3. Придумати заздалегідь спосіб поведінки** в критичній ситуації, яка призводить до емоційних зривів. Причому в цьому випадку треба продумати все: від вчинку до кожного слова.
- 4. Вчитися самоконтролю:**
  - перемикатися під час нападів агресії на інші події або речі;
  - займатися автотренінгом, в якому давати собі установку на врівноваженість і спокійні реакції;
  - вчитися глибоко і рівно дихати в момент появи негативної емоції.
- 5. Спостерігати за людьми з високим рівнем емоційного інтелекту.** Особливо звертати увагу на те, як вони ведуть себе в критичних ситуаціях, як спілкуються з різними людьми.
- 6. Спостерігати за різними людьми в різних ситуаціях:** у громадському транспорті, магазині, на роботі. При цьому необхідно намагатися зрозуміти, які почуття та емоції вони відчувають в даний момент.
- 7. Низький емоційний інтелект безпосередньо пов'язаний з невмінням слухати співрозмовника і розуміти його.** Тому під час розмови слід навчитися більше слухати і менше говорити. Важливо зрозуміти, що співрозмовник хотів донести своєю промовою, чого він бажає від цієї розмови, які його цілі.

## СЛОВНИЧОК ПОЧУТТІВ

**Байдужість** – відсутність інтересу та уваги до людей, їхніх справ і почуттів; нечуйність, брак співчутливості. Синоніми: нечулість, незворушність, незацікавленість, апатія.

**Вдячність** – почуття поваги до іншої людини за надану нею допомогу, підтримку чи послугу.

**Відраза** – неприязне почуття, близьке до нестерпності, несприйняття, обурення, ворожнечі до когось або чогось (людських рис, розмови, предметів, явищ). Синоніми: огида, зневага.

**Ворожість** – почуття недоброзичливості, ворожнечі, ненависті до когось або чогось. Синоніми: неприязнь, нелюб'язність, антипатія.

**Гнів** – почуття обурення, роздратування у відповідь на зло (образу, несправедливість), заподіяне людині, її близьким, або спрямоване проти того, що людина вважає для себе особливо цінним. Синоніми: злість, лють.

**Гордість** – 1. Почуття задоволення від усвідомлення досягнутих успіхів, підтвердження своїх переваг у чомусь. 2. Почуття особистої гідності, самоповаги. Синоніми: гордощі, гонор.

**Дратівливість** – перебування в стані збудження, знервованість. Синоніми: роздратованість, збудженість, дразливість. Антонім: урівноваженість.

**Захоплення** – переживання радісних почуттів як вияву найбільшого задоволення, замилювання кимось або чимось; відчуття великого інтересу до когось або чогось. Синоніми: захват, зачарування.

**Здивування** – почуття, спричинене чимось незвичайним, несподіваним, незрозумілим, дивним. Синоніми: подив, зачудовання, дивовижа.

**Злість** – почуття недоброзичливості; роздратування ворожнечі до когось. Синоніми: злоба, розлюченість, лють, шаленство.

**Любов** – почуття глибокої сердечної прихильності, прив'язаності до когось або чогось.

**Натхнення** – відчуття піднесеності творчих сил, бажання творити. Синоніми: наснага, окрилення.

**Ненависть** – почуття великої неприхильності, ворожості до когось або чогось, що характеризується відчуттям гніву, огидою, бажанням заподіяти йому біль чи шкоду або знищити. Антонім: любов.

**Образа** – почуття гіркоти, досади, душевного болю, викликане чийось зневажливим словом, негарним вчинком і т. ін.

**Обурення** – почуття невдоволення, роздратування. Синоніми: гнів, злість.

**Презирство** – почуття повної неповаги до когось або чогось. Синоніми: зневага, неповага.

**Повага** – почуття пошани, прихильне й поважливе ставлення до когось або чогось, що ґрунтується на визнанні позитивних якостей або заслуг.

**Сумнів** – непевненість щодо можливості або вірогідності, чогось. Синонім: непевненість, вагання, підозра.

**Тривога** – почуття неспокою, збентеження, хвилювання, викликані передчуттям чогось неприємного, небезпечного, страхом перед чимось. Поєднується з почуттям безпомічності, безсилля, незахищеності

**Цікавість (інтерес)** – бажання дізнатися про щось; увага до когось або чогось; допитливість.