

ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ АЛИХАНА ДИНАЕВА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ПО ТЕМЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ



СОСТАВИТЕЛЬ: ХЕДА МУТАЕВА
ПОД РЕДАКЦИЕЙ АЛИХАНА ДИНАЕВА



СОДЕРЖАНИЕ



**ПОНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА**



5 ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ EQ



13 КРИТЕРИЕВ РАЗВИТОГО EQ



**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ
РЕБЕНКА**



ПСИХОТИПЫ РЕБЕНКА



ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ —

**ЭТО УМЕНИЕ РАСПОЗНАВАТЬ ЭМОЦИИ,
ПОНИМАТЬ НАМЕРЕНИЯ, МОТИВАЦИЮ
И ЖЕЛАНИЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ И СВОИ
СОБСТВЕННЫЕ, А ТАКЖЕ СПОСОБНОСТЬ
УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ**

ТЕРМИН «**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**» БЫЛ ВВЕДЕН В 1990 Г.
ПСИХОЛОГАМИ **ПИТЕРОМ САЛОВЕЕМ И ДЖОЗЕФОМ МАЙЕРОМ.**

ОНИ ОПРЕДЕЛЯЛИ **EQ** КАК ОСОБЫЙ КОМПЛЕКС
ТАКИХ ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ, КАК
УМЕНИЕ РАЗБИРАТЬСЯ В СОБСТВЕННЫХ ЧУВСТВАХ,
ЭМПАТИЯ, УМЕНИЕ РЕГУЛИРОВАТЬ ЭМОЦИИ И ДР.

ПОЗДНЕЕ **ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН** В СВОИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ
ПОКАЗАЛ, ЧТО **ЖИЗНЕННЫЙ УСПЕХ** ЧЕЛОВЕКА В БОЛЬШЕЙ
СТЕПЕНИ ЗАВИСИТ ОТ **ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА,**
ЧЕМ ОТ **КОЭФФИЦИЕНТА ИНТЕЛЛЕКТА (EQ > IQ)**

В СВОИХ КНИГАХ **ГОУЛМАН** УЧИТ СПРАВЛЯТЬСЯ
С НЕГАТИВНЫМИ ЧУВСТВАМИ
И ИСПОЛЬЗОВАТЬ **EQ** ДЛЯ СЧАСТЬЯ В СЕМЬЕ
И УСПЕХА НА РАБОТЕ

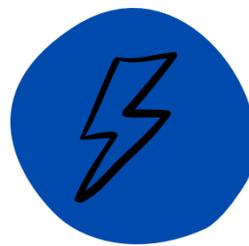
5 ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

01 САМОСОЗНАННОСТЬ



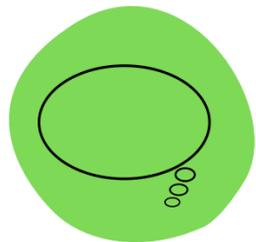
СПОСОБНОСТЬ ПОНИМАТЬ И РАСПОЗНАВАТЬ СВОЕ НАСТРОЕНИЕ, ЭМОЦИИ И ПОБУЖДАЮЩИЕ ФАКТОРЫ, А ТАКЖЕ ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ

02 МОТИВАЦИЯ



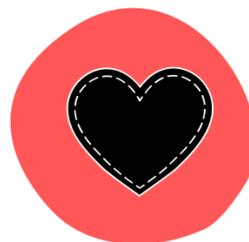
СТРЕМЛЕНИЕ ДОСТИГАТЬ УСПЕХОВ НА РАБОТЕ БЕЗ ПРИВЯЗКИ К ДЕНЕЖНОМУ ВОЗНАГРАЖДЕНИЮ И ПОВЫШЕНИЮ СТАТУСА, А ТАКЖЕ СКЛОННОСТЬ К ДОСТИЖЕНИЮ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ С ЭНТУЗИАЗМОМ И НАСТОЙЧИВОСТЬЮ

03 СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ



УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМИ, ВЫСТРАИВАТЬ СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ И ОКАЗЫВАТЬ ВЛИЯНИЕ НА ДРУГИХ

04 ЭМПАТИЯ



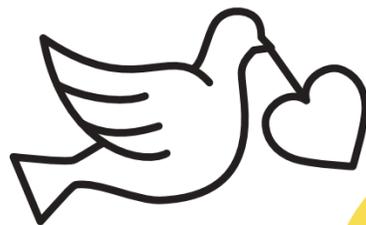
СПОСОБНОСТЬ К ПОНИМАНИЮ ТЕКУЩЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ И К СОПЕРЕЖИВАНИЮ

05 УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ



СПОСОБНОСТЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ И ПЕРЕНАПРАВЛЯТЬ РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ИМПУЛЬСЫ И ЭМОЦИИ, УДЕРЖИВАТЬСЯ ОТ ПОСПЕШНЫХ СУЖДЕНИЙ, ДУМАТЬ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ДЕЙСТВОВАТЬ

Что даёт EQ?



МИРА В СЕБЕ МОЖНО ДОСТИЧЬ, РАЗВИВАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ - КОНЦЕНТРИРУЯ ВНИМАНИЕ НА ПРОСТЫХ ВЕЩАХ И КОНТРОЛИРУЯ СВОИ ЭМОЦИИ.



ВЫСОКАЯ ПРОДУКТИВНОСТЬ

Оптимизм



ЛИДЕРСКИЕ КАЧЕСТВА

Дружелюбие



КРЕАТИВНОСТЬ

Нет внутренних барьеров



СПОКОЙСТВИЕ

Легко справиться со стрессом



ЯСНОСТЬ

Быть понимающим



СЧАСТЬЕ

Становится состоянием "по умолчанию"



КАК РАЗВИТЬ?

13 КРИТЕРИЕВ РАЗВИТОГО EQ ПО МНЕНИЮ ДЖАСТИНА БАРИСО:

АВТОР КНИГИ «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ НА ПРАКТИКЕ»



ОСОЗНАЕТЕ СВОИ
ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ

ХВАЛИТЕ И ВДОХНОВЛЯЕТЕ ДРУГИХ

ДЕЛАЕТЕ ПАУЗУ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ГОВОРИТЬ ИЛИ ДЕЙСТВОВАТЬ

ДАЕТЕ ПОЛЕЗНУЮ
ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ

СТРЕМИТЕСЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ МЫСЛИ
И РЕАКЦИЮ НА ЭМОЦИИ

ИЗВИНЯЕТЕСЬ
И ПРИЗНАЕТЕ ОШИБКИ

ПРИДЕРЖИВАЕТЕСЬ СВОИХ
ЦЕННОСТЕЙ И ПРИНЦИПОВ

ПОМОГАЕТЕ ДРУГИМ

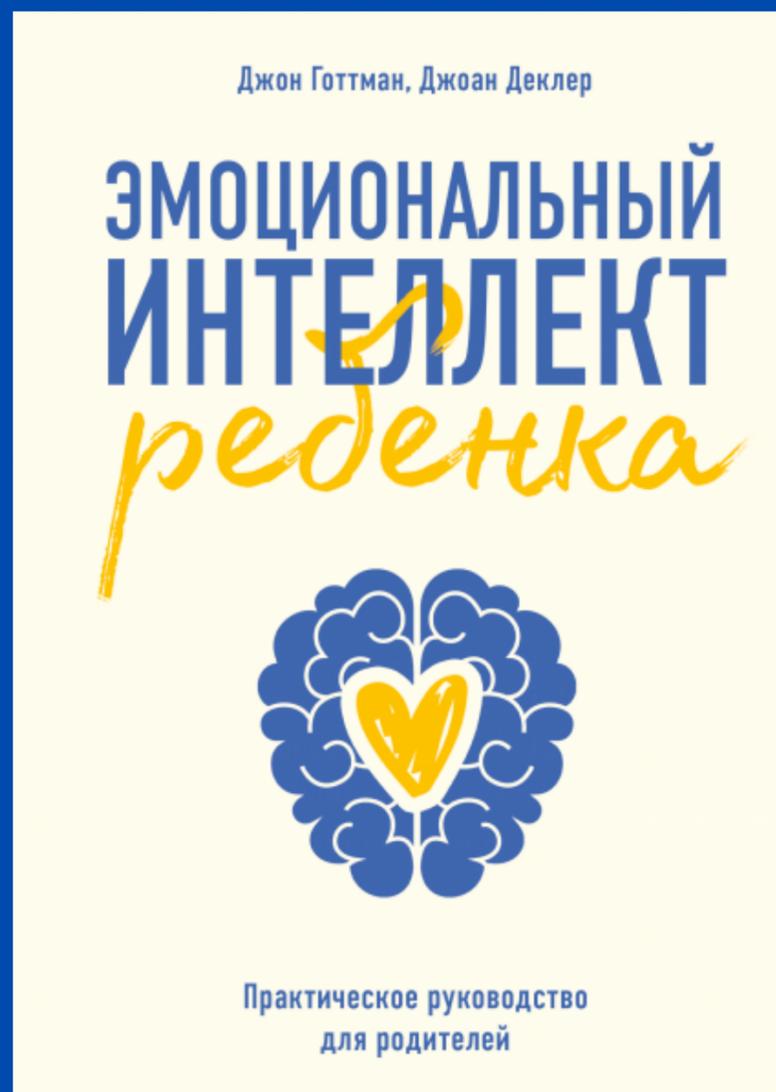
ПРОЩАЕТЕ И ЗАБЫВАЕТЕ

ИСПОЛЬЗУЕТЕ КРИТИКУ КАК
ВОЗМОЖНОСТЬ ЧТО-ТО УЛУЧШИТЬ

ВЫПОЛНЯЕТЕ СВОИ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

УМЕЕТЕ СОЧУВСТВОВАТЬ

ЗАЩИЩАЕТЕ СЕБЯ ОТ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО САБОТАЖА



.....▶
В СВОЕЙ КНИГЕ
"ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
ИНТЕЛЛЕКТ
РЕБЕНКА.
ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ"



ГОТТМАН РАССКАЗАЛ О ПЯТИ ШАГАХ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ
НАСТРОЕНИЕ РЕБЕНКА
И МОТИВЫ ЕГО ПОВЕДЕНИЯ.

ИЗВЕСТНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ
В ОБЛАСТИ
СЕМЕЙНОЙ ПСИХОЛОГИИ,
ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ

5 ОСНОВНЫХ ШАГОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА

ПО ДЖОНУ ГОТТМАНУ

**1. ПОНЯТЬ
ЭМОЦИЮ РЕБЕНКА**

**2. ОТНЕСТИСЬ К ЭМОЦИИ
КАК К ВОЗМОЖНОСТИ
ДЛЯ СБЛИЖЕНИЯ
И ОБУЧЕНИЯ**

**3. СОЧУВСТВЕННО
ВЫСЛУШАТЬ РЕБЕНКА
И ПОДТВЕРДИТЬ
ОБОСНОВАННОСТЬ
ЕГО ЧУВСТВА**

**4. ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ
ПРАВИЛЬНО
НАЗВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ**

**5. ОБОЗНАЧИТЬ
ПРЕДЕЛЫ ПЕРЕЖИВАНИЙ,
ОДНОВРЕМЕННО ПОМОГАЯ
РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ**



**ПСИХОЛОГ И МАМА ДВОИХ ДЕТЕЙ
АННА БЫКОВА В СВОЕЙ КНИГЕ
«ШКОЛЬНИКИ «ЛЕНИВОЙ МАМЫ»
ВЫДЕЛЯЕТ 4 ПСИХОТИПА РЕБЕНКА:**



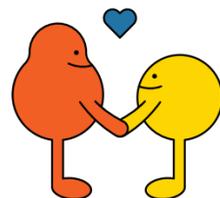
ТВОРЧЕСКИЙ РЕБЕНОК



ЗВЕЗДНЫЙ РЕБЕНОК



ПРАВИЛЬНЫЙ РЕБЕНОК



ДРУЖЕЛЮБНЫЙ РЕБЕНОК



АННА БЫКОВА
**ПЕДАГОГ, ПСИХОЛОГ,
АРТ-ТЕРАПЕВТ**





ТВОРЧЕСКИЙ РЕБЕНОК

ДОМИНИРУЮЩАЯ ЧЕРТА:

СТРЕМЛЕНИЕ К ПОБЕДЕ

ПРЕИМУЩЕСТВА:

СЕРЬЕЗНОСТЬ,
УСТОЙЧИВОСТЬ ИНТЕРЕСОВ

НЕДОСТАТКИ:

ЗАМКНУТОСТЬ, ХОЛОДНОСТЬ

ОТНОШЕНИЕ К УЧЕБЕ:

ТРЕБУЮТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО
ПОДХОДА, ПОСКОЛЬКУ
ОТЛИЧАЮТСЯ ОСОБЫМ
ВИДЕНИЕМ МИРА

ПСИХОТИПЫ РЕБЕНКА

ЗВЕЗДНЫЙ РЕБЕНОК

ДОМИНИРУЮЩАЯ ЧЕРТА:

ДЕМОНСТРАТИВНОСТЬ

ПРЕИМУЩЕСТВА:

КОММУНИКАбельНОСТЬ,
ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ,
ОРГАНИЗАТОРСКИЕ СПОСОБНОСТИ

НЕДОСТАТКИ:

ЛИЦЕМЕРИЕ, ЗАДИРИСТОСТЬ,
ОБИДЧИВОСТЬ

ОТНОШЕНИЕ К УЧЕБЕ И РАБОТЕ:

ШКОЛА - ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОЯВИТЬ СЕБЯ
И ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ

ПРАВИЛЬНЫЙ РЕБЕНОК

ДОМИНИРУЮЩАЯ ЧЕРТА:

ЛЮБОВЬ К ПОРЯДКУ

ПРЕИМУЩЕСТВА:

АККУРАТНОСТЬ, ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ,
БЕРЕЖЛИВОСТЬ, ПУНКТУАЛЬНОСТЬ

НЕДОСТАТКИ:

НЕЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ЧУЖОМУ
ГОРЮ, ЧРЕЗМЕРНАЯ
РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

ОТНОШЕНИЕ К УЧЕБЕ:

ОТЛИЧАЮТСЯ

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬЮ,
ВЫПОЛНЯЮТ ВСЕ ДОМАШНИЕ
ЗАДАНИЯ, НЕ ПРОГУЛИВАЮТ УРОКИ,
ОБЫЧНО ОТЛИЧНИКИ

ДРУЖЕЛЮБНЫЙ РЕБЕНОК

ДОМИНИРУЮЩАЯ ЧЕРТА:

ЦИКЛИЧНОСТЬ

ПРЕИМУЩЕСТВА:

ИНИЦИАТИВНОСТЬ,
ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ, ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ

НЕДОСТАТКИ:

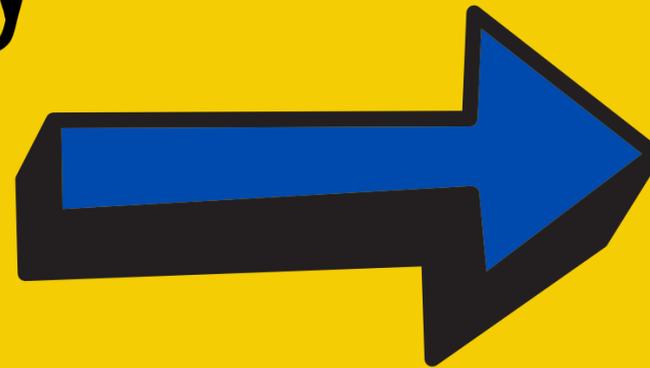
НЕУРАВНОВЕШЕННОСТЬ, ВСПЫШКИ
РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ, ОБИДЧИВОСТИ

ОТНОШЕНИЕ К УЧЕБЕ:

ПЕРИОДЫ АКТИВНОЙ РАБОТЫ
НА УРОКАХ И ДОМА
СМЕНЯЮТСЯ ЭТАПАМИ
ПОЛНОГО БЕЗРАЗЛИЧИЯ

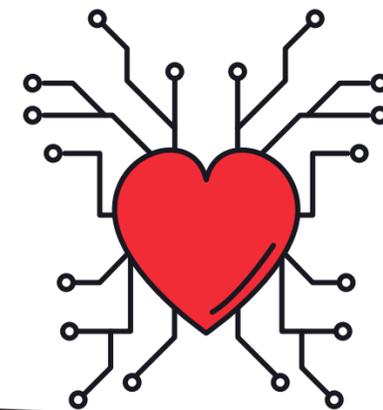
ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ИНТЕЛЛЕКТУ

- ЛУЧШИЕ КНИГИ
- БЕСПЛАТНЫЕ КУРСЫ
- СЕРВИСЫ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПРЕЗЕНТАЦИЙ
- СТАТЬИ И ВИДЕО
- ПОЛЕЗНЫЕ ИНФОГРАФИКИ



НАВЕДИТЕ КАМЕРУ
ТЕЛЕФОНА
НА **QR-КОД**
И ВЫ ПОЛУЧИТЕ
МГНОВЕННЫЙ ДОСТУП
К ПОЛЕЗНЫМ
МАТЕРИАЛАМ

КНИГИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ. ПОЧЕМУ ОН МОЖЕТ ЗНАЧИТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ IQ - ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН
- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В РАБОТЕ - ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН
- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ЛИДЕРА - ЛЕОНИД КРОЛЬ
- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ПЕРЕГОВОРАХ - РОДЖЕР ФИШЕР, ДАНИЭЛЬ ШАПИРО
- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ 2.0 - ТРЕВИС БРЕДБЕРРИ, ДЖИН ГРИВС
- СИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА. КАК ЕГО РАЗВИТЬ ДЛЯ РАБОТЫ И ЖИЗНИ - АДЕЛЬ ЛИНН
- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ. РОССИЙСКАЯ ПРАКТИКА - СЕРГЕЙ ШАБАНОВ, АЛЕНА АЛЕШИНА
- EQ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ НА ПРАКТИКЕ - ДЖАСТИН БАРИСО
- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ - СЬЮЗАН ДЭВИД
- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ РЕБЕНКА: ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ - ДЖОН ГОТТМАН
- АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА - АНДРЕЕВА ИРИНА
- СИЛА ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ - ПИЛ НОРМАН
- ПРЕИМУЩЕСТВА EQ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ВАШИ УСПЕХИ - СТИВЕН ДЖ.СТЕЙН, ГОВАРД И. БУК
- ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ - ПОЛ ЭКМАН

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ - EQ



ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

ПРОЙДИ ТЕСТ И ПРОВЕРЬ СВОЙ УРОВЕНЬ EQ



**САММАРИ НА КНИГУ ДЭНИЕЛА ГОУЛМАНА
«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»**

БЕСПЛАТНЫЙ КУРС ПО EQ



КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ДЕЛИТЬСЯ

1

ПРИЗНАЙТЕ ТОТ ФАКТ, ЧТО РЕБЕНОК МОЖЕТ НЕ ХОТЕТЬ ДЕЛИТЬСЯ ЧЕМ-ТО. НЕ ОТРИЦАЙТЕ ЕГО ЭМОЦИИ

2

ОБЪЯСНИТЕ ПЛЮСЫ СИТУАЦИЙ, КОГДА ДЕТИ ДЕЛЯТСЯ ДРУГ С ДРУГОМ ВЕЩАМИ. НАПРИМЕР: ЕСЛИ ОН ПОДЕЛИТСЯ С ДРУГИМИ, ТО И ОНИ ПОДЕЛЯТСЯ С НИМ СВОИМИ ИГРУШКАМИ

3

НАЧИНАЙТЕ ИЗДАЛЕКА И ПОСТЕПЕННО ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА ДЕЛИТЬСЯ ТЕМ, ЧТО У НЕГО ЕСТЬ. НАЧАТЬ МОЖНО С ПРОСТОГО: КОРМИТЕ ВМЕСТЕ ЖИВОТНЫХ И ПТИЦ

4

СТАНЬТЕ ДЛЯ РЕБЕНКА ПРИМЕРОМ: ПОКАЖИТЕ, КАК РОДИТЕЛИ ДЕЛЯТСЯ ДРУГ С ДРУГОМ И С ДРУГИМИ

5

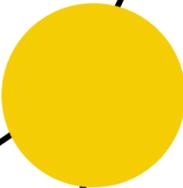
ПРОЧИТАЙТЕ ЕМУ СКАЗКИ ПРО ЖАДНОСТЬ И ОБСУДИТЕ ПОВЕДЕНИЕ ПЕРСОНАЖЕЙ

6

ПРИДУМАЙТЕ СЮЖЕТ С ИГРУШКАМИ ПРО ЖАДНОСТЬ. ПОИНТЕРЕСУЙТЕСЬ У РЕБЕНКА, КАК ОН ВИДИТ ЭМОЦИИ УЧАСТНИКОВ ПРОЦЕССА: «КАК ТЫ ДУМАЕШЬ, ЧТО ИСПЫТЫВАЕТ ЭТА ИГРУШКА? А ЭТА? А КАК БЫ ТЫ ПОСТУПИЛ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ?»



15 ЛУЧШИХ СТАТЕЙ
И 5 ПОЛЕЗНЫХ ВИДЕО
ДЛЯ РАЗВИТИЯ EQ



«КОГДА ВЫ НАЧИНАЕТЕ
ОСОЗНАВАТЬ ЭМОЦИИ,
ВЫ НАЧИНАЕТЕ УПРАВЛЯТЬ
СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНЬЮ.»

© ТАРА МЕЙЕР РОБСОН

