



**НИЦМП**

Научно-исследовательский центр мониторинга и профилактики  
деструктивных проявлений в образовательной среде

<https://vk.com/nicmp>  
[https://vk.com/hotline\\_help\\_me](https://vk.com/hotline_help_me)

## **Детский эмоциональный интеллект как ресурс профилактики травли в образовательной среде**

Способность человека осознавать, различать, контролировать, адекватно выражать собственные эмоции, понимать чувства и эмоции других людей и, исходя из этого, принимать правильные решения — называется "эмоциональным интеллектом".

Вся жизнь человека — это непрерывный, ежеминутный поток эмоций и переживаний, положительных и отрицательных. Понять причину этих переживаний зачастую бывает сложно даже взрослому, а детям тем более.

На внутренний мир ребенка в процессе его развития, на весь спектр его мироощущений влияют эмоции. Именно поэтому важно вовремя научить ребёнка управлять своими эмоциями.

Стоит помнить, что яркие эмоциональные отклики — совершенно нормальное явление при формировании детского эмоционального интеллекта.



НИЦМП

Научно-исследовательский центр мониторинга и профилактики деструктивных проявлений в образовательной среде

<https://vk.com/nicmp>

[https://vk.com/hotline\\_help\\_me](https://vk.com/hotline_help_me)



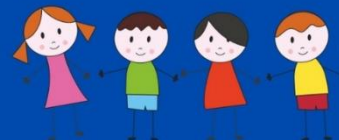
## ПОЧЕМУ ВАЖНО РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ У ДЕТЕЙ?



**Развитие эмоциональной сферы** ребенка облегчает процесс социализации человека, помогая устанавливать здоровые взаимоотношения с другими людьми как в детском, так и во взрослом возрасте.



**Ребенок с высоким ЭИ** анализирует чужие эмоции, может осознавать намерения и мотивы других людей, тем самым находит не только друзей, но и исключает из своего окружения недоброжелателей и обходит стороной плохие компании, меньше подвержен деструктивному влиянию **извне**.



У ребёнка с высоким ЭИ **нет проблем в общении со сверстниками**, он легко устанавливает контакт с учителями, легче добивается успеха. В перспективе, эмоциональный интеллект позволяет выстроить и здоровые отношения близкими.



Эмоциональная сфера **напрямую** влияет на память, обучаемость, уровень эмпатии, внимание, на физическое и умственное здоровье. Ребенок более **уравновешен** и менее подвержен психосоматическим заболеваниям.



Эмоциональный интеллект **не связан** с уровнем знаний и наличием гениальности, а скорее является основой личностного развития.



[https://vk.com/hotline\\_help\\_me](https://vk.com/hotline_help_me)





НИЦМП

Научно-исследовательский центр мониторинга и профилактики деструктивных проявлений в образовательной среде

<https://vk.com/nicmp>

[https://vk.com/hotline\\_help\\_me](https://vk.com/hotline_help_me)



## КАК РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ОБУЧАЮЩИХСЯ?



### Называйте чувства

**ребенка:** «Я вижу, что ты переживаешь, ты сильно расстроился?» и называйте свои чувства: «Я волнуюсь, как пройдет урок сегодня».

Это выводит контакт с детьми на другой уровень открытости и взаимодействия.



### Применяйте цифровые

**технологии** – сегодня существует множество виртуальных платформ, на которых дети могут самостоятельно, в безопасной онлайн среде развивать эмоциональный интеллект посредством онлайн заданий, квестов, игр (например, Учи. ру)

### Минутки осознанности и отвлечения

– можно прямо на уроке вместе с детьми помолчать, поделать дыхательную гимнастику, посмотреть в окно, успокоиться: очистить голову от мыслей.



[https://vk.com/hotline\\_help\\_me](https://vk.com/hotline_help_me)





**НИЦМП**

Научно-исследовательский центр мониторинга и профилактики деструктивных проявлений в образовательной среде

<https://vk.com/nicmp>

[https://vk.com/hotline\\_help\\_me](https://vk.com/hotline_help_me)



## КАК РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ОБУЧАЮЩИХСЯ?



**Спокойно относитесь к эмоциям ребенка** – разрешите выразить все эмоции, но научите делать это вежливо и уважительно, придумайте правила выражения своих эмоций в классе.



**Обсуждайте в классе** прочитанные книги или просмотренные фильмы - определяйте чувства героев, мотивы их поступков. Обсуждайте сопереживания учеников героям произведений, не забывая высказывать и свое взвешенное мнение педагога.

**Задавайте** настроение урока - пошутите, расскажите занимательную историю из жизни великих людей, прокомментируйте погоду, расскажите анекдот с глубоким смыслом.



**Практикуйте командную работу** – чтобы в процесс обучения были вовлечены и замотивированы все обучающиеся в классе, каждый из которых смог бы вынести какой-то новый навык, расскажите историю из жизни какого-либо героя, который справился с какой-то сложной ситуацией.



[https://vk.com/hotline\\_help\\_me](https://vk.com/hotline_help_me)

