

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ



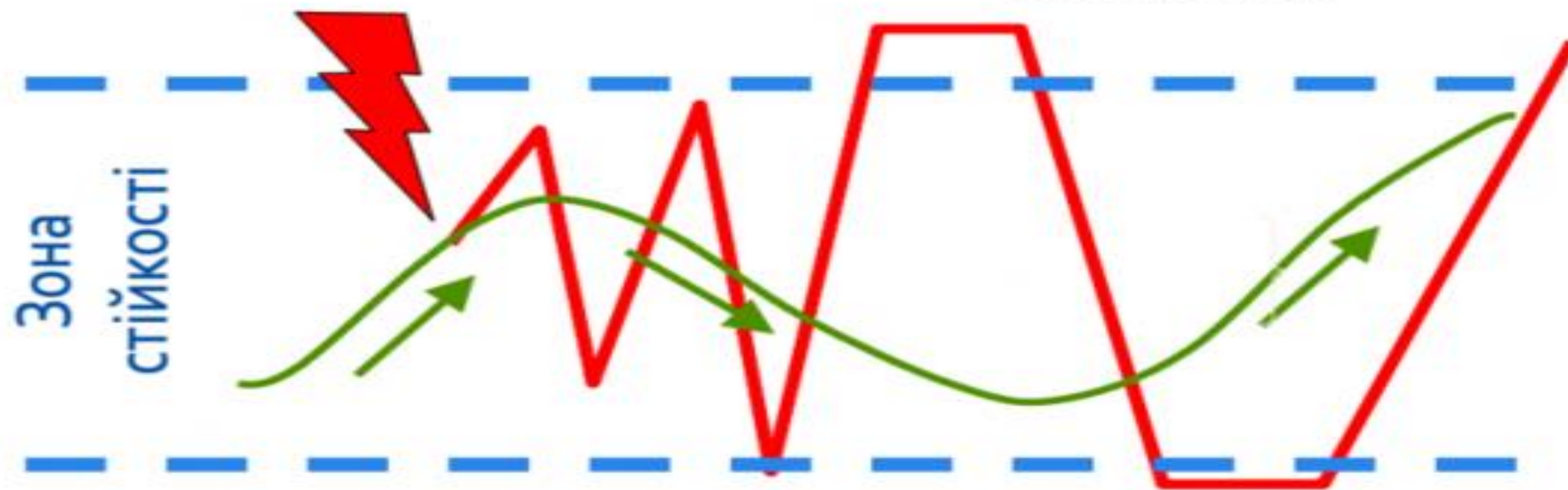
(англ. *Emotional intelligence*) — група ментальних здібностей, що сприяють усвідомленню й розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих.

Емоційний інтелект (EQ) – це здібність людини до усвідомлення, прийняття й регуляції емоційних станів і почуттів інших людей та самого себе.

**травматичні /
стресові ситуації**

зона збудженості

Біль Роздратування
Одержимість
Тривожність — Паніка
Спахахи люті



зона
СТІЙКОСТІ

**Я СЕБЕ КОНТРОЛЮЮ.
МОЇ РІШЕННЯ І ДІЇ
ПРОДУКТИВНІ.
Я МОЖУ
СКОРИСТАТИСЯ
ІНСТРУМЕНТАМИ
ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.**

зона пригніченості

Депресія Сум
Ізольованість
Виснаження — Утома
Заціпеніння

Рисунок адаптовано з
оригінального рисунка Пітера
Левіна/Heller, оригінальний
дизайн слайду — Джіні Еверетт,
концепція — Елейн Міллер-Керес,
Trauma Resource Institute.

Дослідження свідчать, що СЕН чинить такий вплив:

- Покращує академічні досягнення
- Зростає відвідуваність занять
- Сприяє позитивним змінам в поведінці дітей, мотивації їх до навчання
- Школи стають безпечнішими, знижується рівень цькування, випадки неправомірної поведінки
- Поліпшується міжособистісне спілкування вчителів і учнів та учнів між собою
- Допомагає у конструктивному розв'язанні конфліктів

Активация Windows

Чтобы активировать Windows, перейдите в раздел "Параметры".

ЩО ТАКЕ СЕЕН?



Це комплексна рамкова структура і навчальна програма, що націлені на виховання у дітей соціальних, емоційних та етичних компетенцій і ґрунтуються на спільності людства та взаємозалежності.

РІВНІ

ОСОБИСТІСНИЙ

СОЦІАЛЬНИЙ

СИСТЕМНИЙ

ВИМІРИ

УСВІДОМЛЕНІСТЬ

СПІВПЕРЕЖИВАННЯ

ЗАЛУЧЕНІСТЬ



Увага і само-
усвідомленість



Співпереживання
собі



Саморегуляція



Міжособистісна
усвідомленість



Співпереживання
іншим



Навички побудови
взаємин



Поцінювання
взаємозалежності



Визнання спільності
з людством

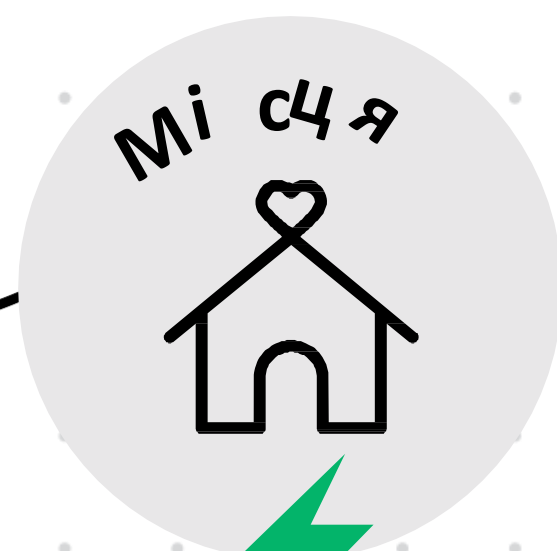


Залученість
до локальної
й світової спільнот

Практика ресурсності

Ресурс – це людина, місце, річ, спогад чи щось, від чого ви відчуваєтеся спокійно, приємно, мирно, сильними, стійкими. Ресурс може бути внутрішнім або зовнішнім, справжнім або уявним

Після пригадування ресурсу обов'язково зчитайте тіло на предмет приємних або нейтральних самовідчуттів і побудьте в них увагою





Практика «КОЛО БЕЗПЕКИ»

Станемо колом. Це — коло безпеки. Тут можна думати й почуватися так, як вам хочеться, і ніхто вас не судитиме і не коментуватиме. Якщо те, що я зачитаю, стосується вас, заходьте всередину кола. Спробуємо провести цю вправу без розмов — просто спостерігайте за тим, що відбувається довкола.

«Школа радості» В.О. Сухомлинський

Gmail Зробити новину Україна

Google
Україна

Висувати Google

Меню асоціацій



Практика «Термометр щастя»

«Мотивуючі конверти»



«Кондитерське декорування»



Практика «Співпереживання собі»



Практика «Взаємозалежність»



Практика

«Заземляємося як дерево»



Ваше улюблене дерево. Уявіть це дерево. Яке воно? Це висока ялина чи сосна? Це вишня в цвіті? Це фруктове дерево із соковитими персиками? Чи це дерево, яке Ви придумали собі самі і яке ніхто, крім Вас, ніколи не бачив? Ви високе дерево чи приземисте? А стовбур у Вас товстий чи тонкий? Уявіть своє дерево і зверніть увагу на внутрішні відчуття, коли Ви перетворюєтеся на нього.

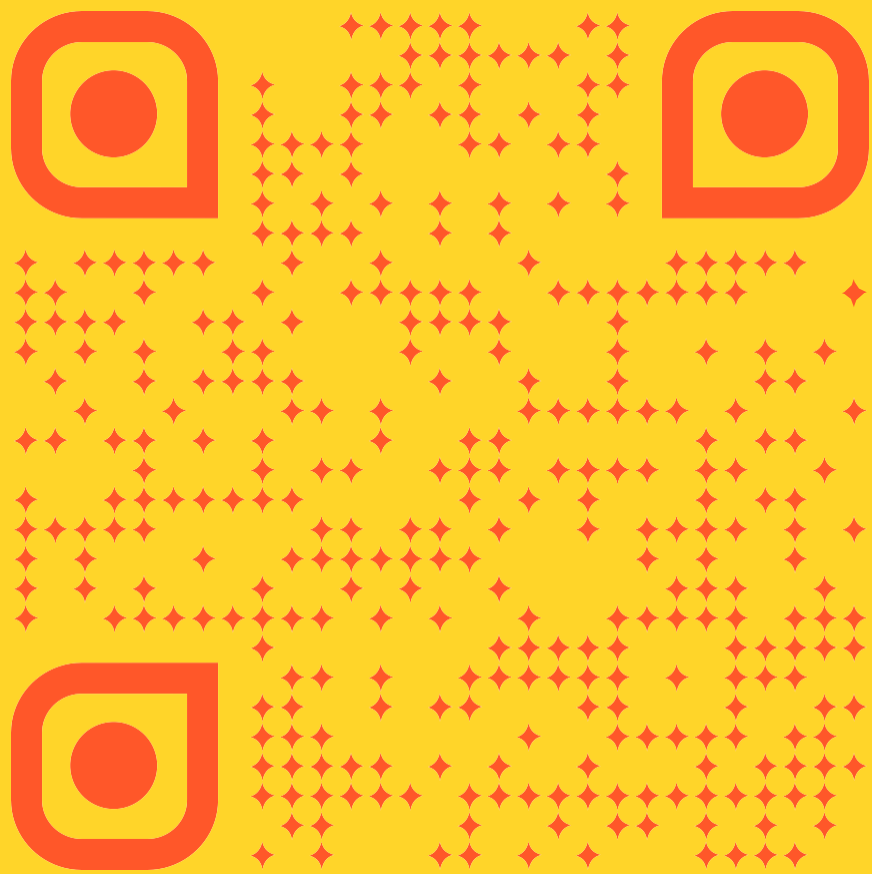
Уявіть, що Ваше тіло стає вашим улюбленим деревом. Зверніть увагу на те, де Вам хочеться тримати руки – у повітрі чи уздовж тіла. Зверніть увагу на стовбур свого дерева і як він приєднується до Ваших ступень. Зверніть увагу на те, як Ваші ступні торкаються землі. Можете уявити коріння свого дерева, яке виходить із ступень і йде в землю. Якщо хочете, можете повільно порухати руками в повітрі, доки Ваше коріння міцно тримає Вас на землі.

Зверніть увагу, як Ви відчуваєтеся всередині, коли стали своїм улюбленим деревом. Чи є у Вас усередині місця, де Ви відчуваєтеся сильними, щасливими, добрими?

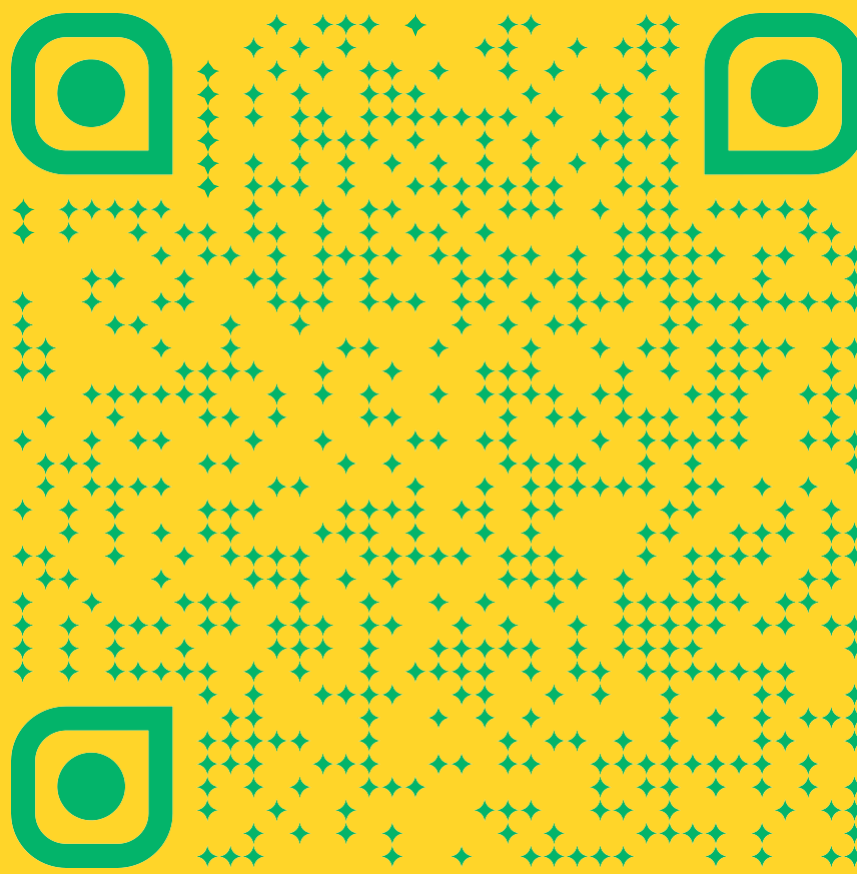
Може, якісь інші відчуття, пов'язані з емоціями або мисленням? Зосередьте увагу на тій частині свого дерева, яка Вам подобається найбільше, і постежте за відчуттями».

Ресурси СЕЕН

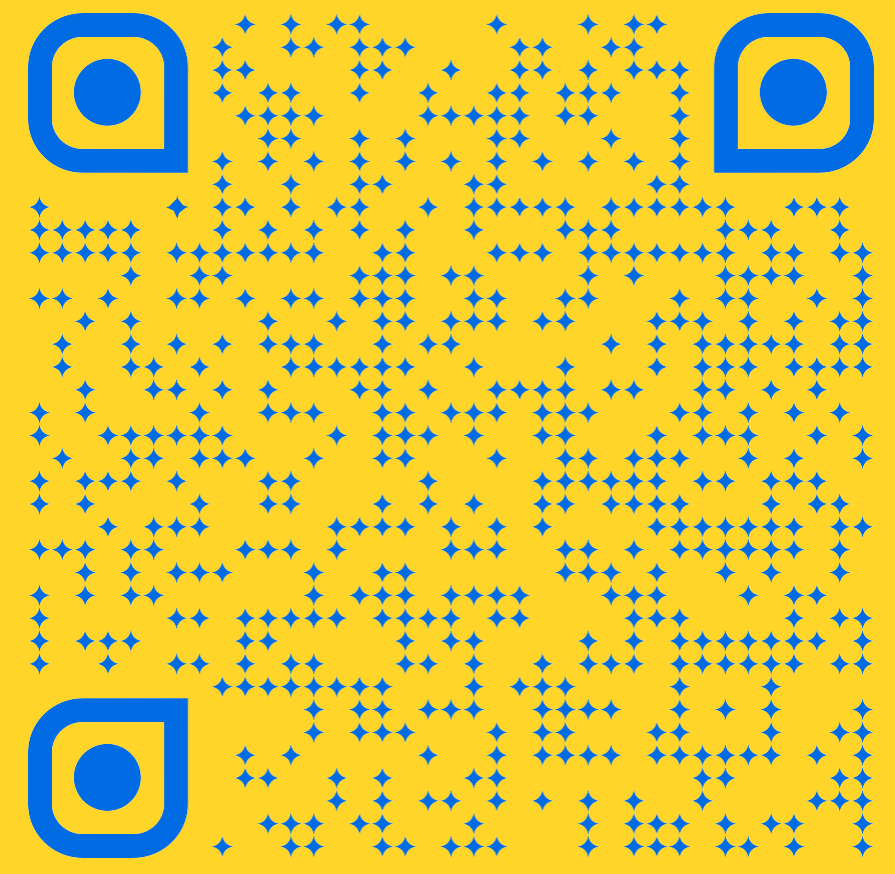
Сторінка СЕЕН в Україні



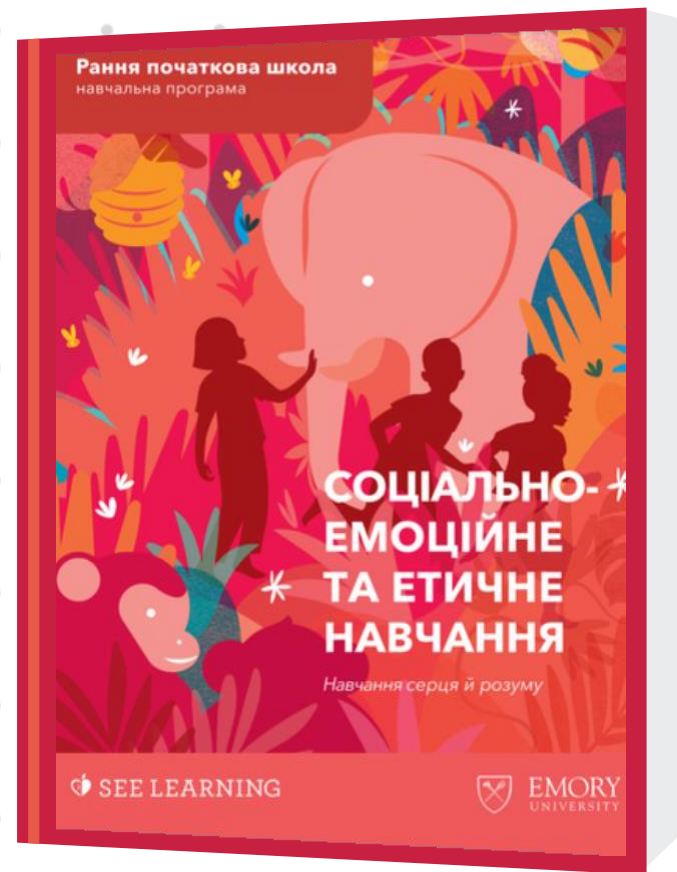
Аудіопрактики



Письмові практики



Ми переклали та адаптували розробки Університету Еморі



**Уроки
для ранньої
початкової
школи
(1-2 класи)**



**Уроки
для початкової
школи
(3-4 класи)**



**Уроки
для середньої
школи
(5-9 класи)**



**Ознайомчий
онлайн-курс
із СЕЕН**

seelearning.emory.edu/uk