

# Развитие эмоционального интеллекта учащихся на учебном занятии и во внеурочной деятельности

Катченко Наталья Владимировна  
учитель английского языка  
ГУО «Несвижская гимназия»,  
квалификационная категория «учитель-методист»



**ФЕВРАЛЬ 2026**


\* — особые даты

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1						
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29



# Тест Пола Экмана





Эмоциональный интеллект (Emotional Intelligence/  
Emotional Quotient) — способность распознавать  
эмоции, намерения, мотивацию, свои желания и  
желания других людей

Дэниел Гоулман, 1995 год — *«In a very real sense we have two minds, one that thinks and one that feels»* (В прямом смысле слова у нас два ума: один, который думает, и один, который чувствует)

# Составляющие эмоционального интеллекта

- ▶ Самосознание
- ▶ Саморегулирование
- ▶ Мотивация
- ▶ Социальные навыки
- ▶ Эмпатия

# Составляющие эмоционального интеллекта (согласно модели Дэниела Гоулмана)

## Самосознание

- ▶ Способность распознавать и понимать свои собственные эмоции, сильные и слабые стороны, ценности и мотивы, а также осознавать, как они влияют на окружающих. Адекватная самооценка позволят проявить свои лучшие качества в ситуации стресса, а именно во время ответов на уроке и последующее принятие отметки, поставленной учителем. Умение сконцентрироваться

### Ключевые признаки:

- ▶ Умение называть свои эмоции (я злюсь, я расстроен, я вдохновлен).
- ▶ Понимание своих триггеров (что именно вызывает ту или иную реакцию).
- ▶ Реалистичная самооценка (знание своих ограничений).
- ▶ Уверенность в себе, основанная на реальных фактах

## Саморегулирование

- ▶ Умение управлять собой. Способность контролировать или перенаправлять свои разрушительные импульсы и эмоции, а также умение не торопиться с суждениями и думать, прежде чем действовать, быть честным по отношению к себе, уметь признать в себе злость, агрессию, трусость и другие негативные чувства. Понимание того, что они возникают у каждого, поэтому нужно учиться их замечать и контролировать
- ▶ **Ключевые признаки:**
  - ▶ Способность сохранять спокойствие в стрессовой ситуации.
  - ▶ Гибкость и умение адаптироваться к изменениям.
  - ▶ Умение сдерживать вспышки гнева или паники.
  - ▶ Дисциплинированность и ответственность за свои слова и поступки

## Мотивация

- ▶ Внутреннее стремление к достижению целей, которое выходит за рамки внешних наград (денег, статуса). Это страсть к деятельности ради нее самой. Понимание собственной заинтересованности в результате, а также понимание мотивов других людей. Важный навык, который позволяет выстраивать коммуникацию с другими людьми и находить компромисс. Важной составляющей является оптимизм. Он необходим человеку, который сталкивается с препятствием на пути к успеху и у которого возникает желание сдаться.

### Ключевые признаки:

- ▶ Оптимизм даже при неудачах (установка на рост).
- ▶ Инициативность (готовность действовать, не дожидаясь указаний).
- ▶ Преданность целям (способность отказываться от сиюминутных удовольствий ради долгосрочного результата).
- ▶ Постоянное стремление к улучшению результатов

## Эмпатия

- ▶ Способность понимать эмоциональное состояние, чувства, мотивы и цели других людей, чувствовать их переживания и учитывать их эти факторы при принятии решений. Важно научиться понимать, что другой человек может испытывать иную эмоцию в аналогичной ситуации.

### Ключевые признаки:

- ▶ Умение слушать и слышать собеседника.
- ▶ Способность смотреть на ситуацию с точки зрения другого человека.
- ▶ Распознавание невысказанных чувств (чтение языка тела, интонаций).
- ▶ Искренний интерес к переживаниям окружающих

## Социальные навыки

- ▶ Способность выстраивать эффективные и гармоничные отношения с людьми, управлять коммуникацией и влиять на эмоции. Способность формулировать мысли (говорить, выступать, писать, кратко и понятно излагать суть). Навыки влияния на других людей и убеждения при помощи аргументированных доказательств. Умение управлять конфликтами: понимать, как он зарождается, как себя вести, чего стороны хотят добиться.

### Ключевые признаки:

- ▶ Умение находить общий язык с разными людьми.
- ▶ Навыки убеждения и аргументации без конфликтов.
- ▶ Способность работать в команде и сотрудничать.
- ▶ Умение разрешать конфликты и вести переговоры.
- ▶ Лидерские качества (вдохновлять и вести за собой)

<b>Компонент</b>	<b>Вопрос, на который он отвечает</b>
<b>Самосознание</b>	Что я чувствую? Кто я?
<b>Саморегуляция</b>	Как я управляю тем, что чувствую?
<b>Мотивация</b>	Зачем я это делаю? Что меня движет?
<b>Эмпатия</b>	Что чувствуют другие?
<b>Социальные навыки</b>	Как мне взаимодействовать с другими?

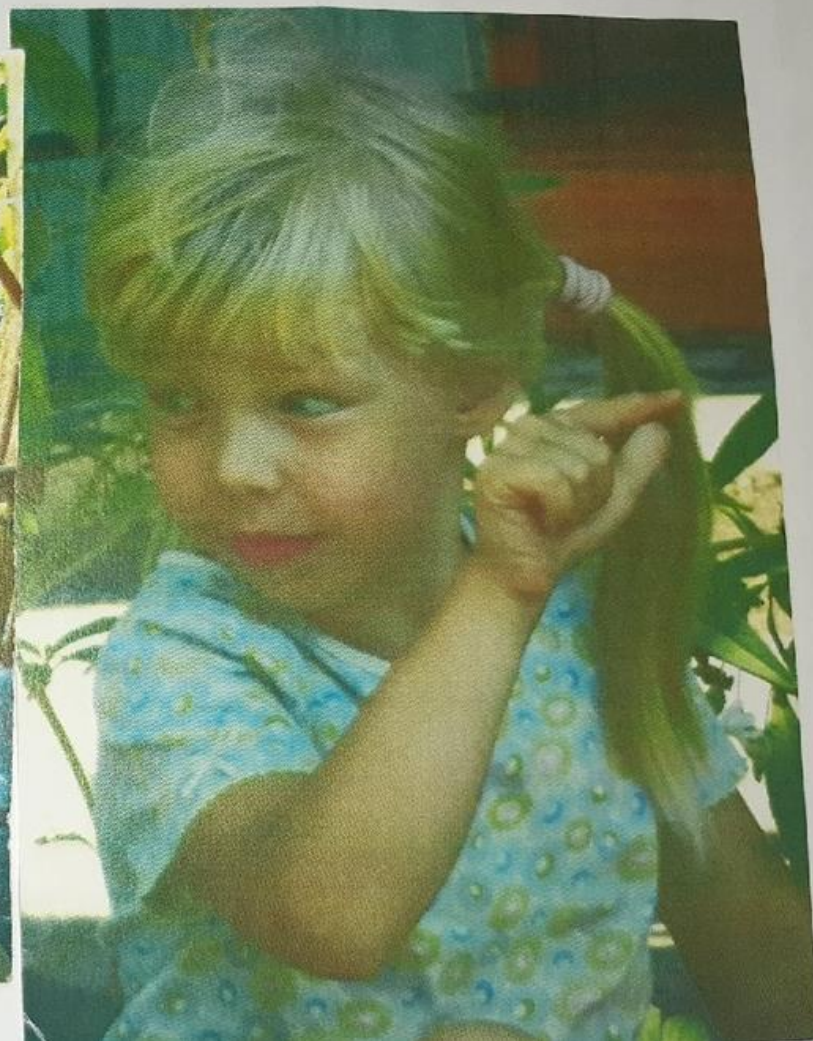
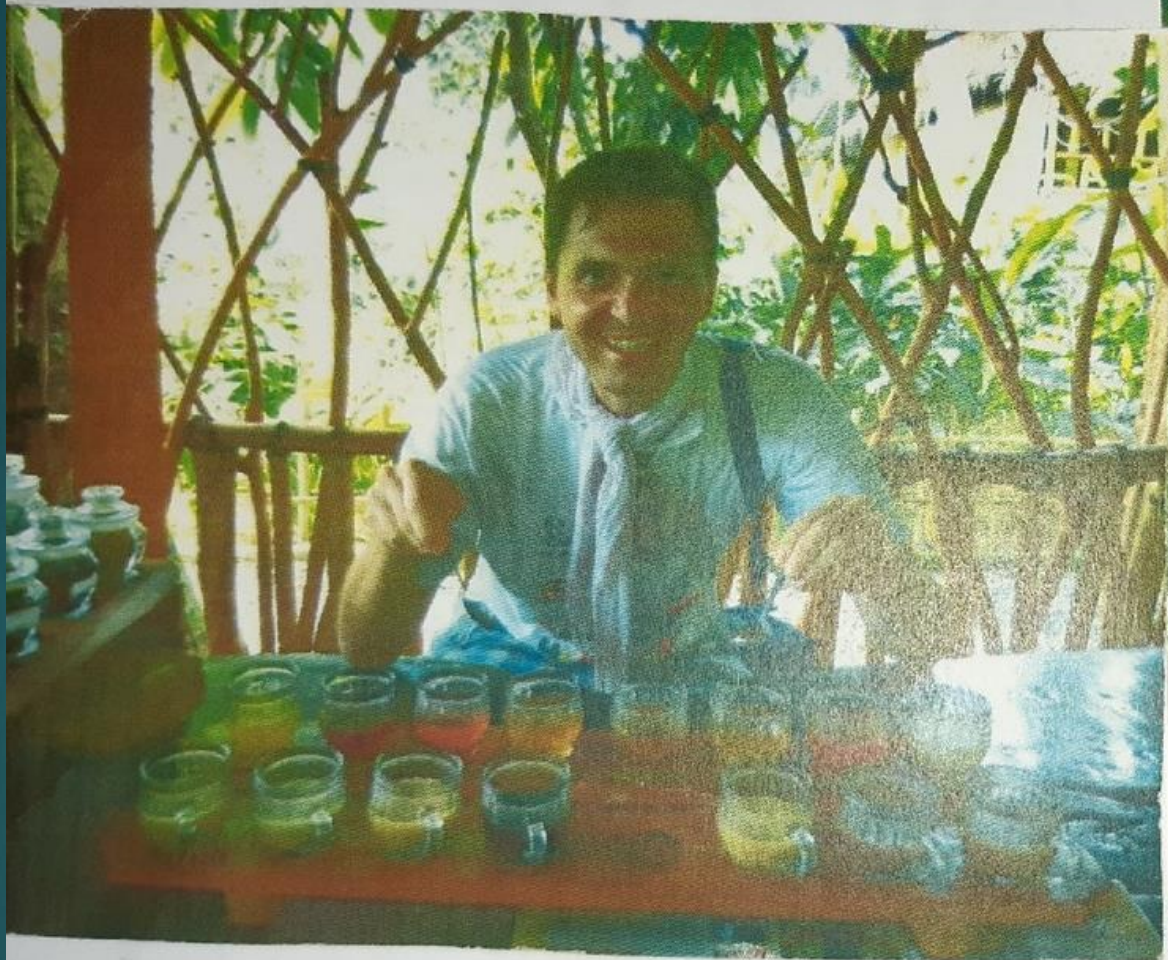
Все компоненты работают только в системе. Без эмпатии социальные навыки превращаются в манипуляцию



радость, грусть, гнев, жалость, стыд, гордость,  
удивление, страх, обида, отвращение, ревность,  
зависть, презрение, восхищение, умиротворение,  
настороженность, нежность, счастье











Hauptwege  
werden geräumt!  
Benutzung der Nebenwege  
auf eigene Gefahr.







<https://www.nytimes.com/2016/04/04/40-intriguing-photos-to-make-stud>



B: Help, help!

A: What's wrong?

B: I fell in during the storm.

A: We will call an ambulance.

B: Please hurry! I can't swim.

A: What are you doing?

B: Fixing a pipe.

A: There's always something broken around here.

B: Right! This time it's worse than usual.

A: Aha! Here you are! I have caught you!

B: No! I am innocent!

A: You thought you could hide, but you couldn't.

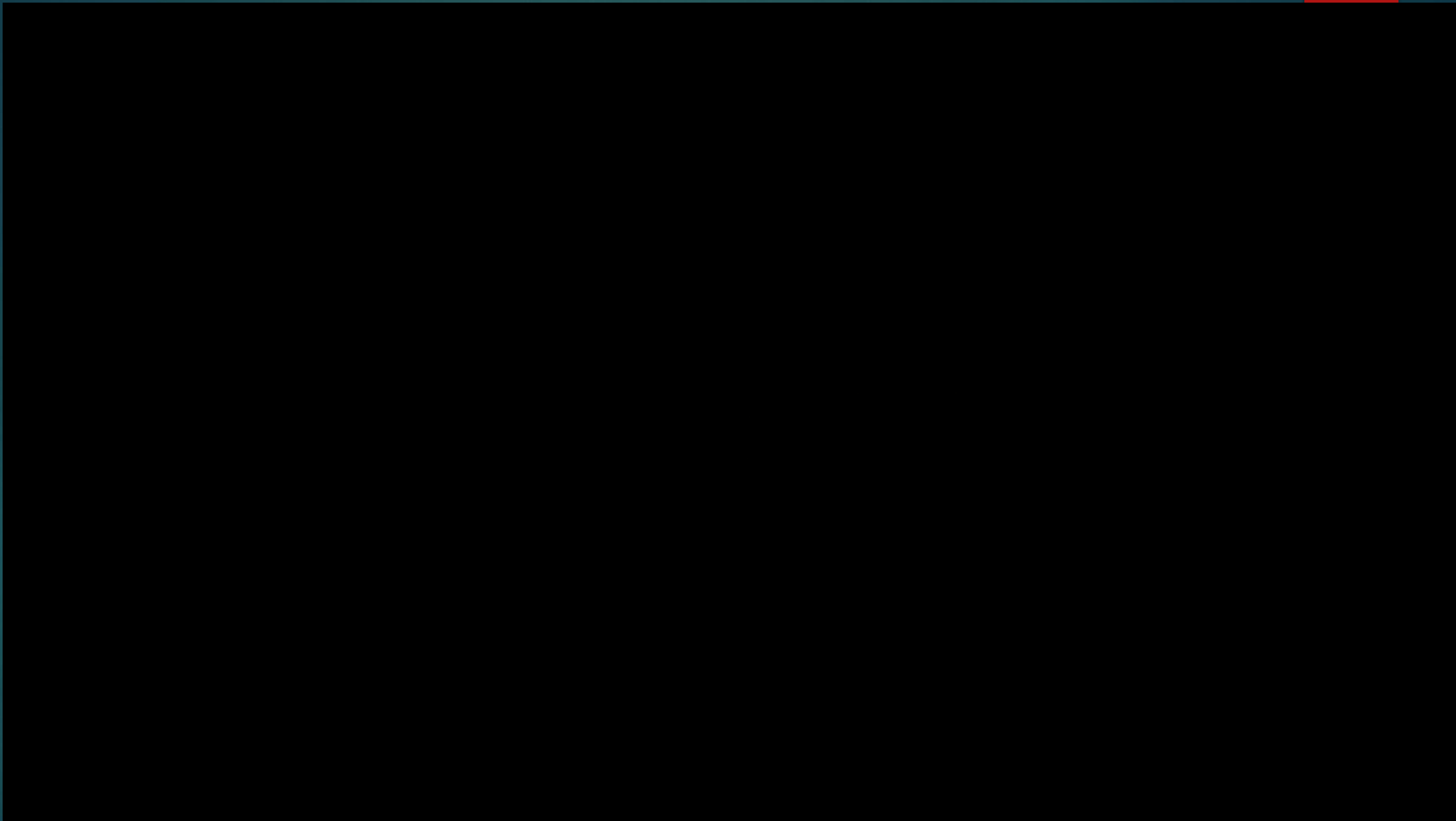
B: Please don't arrest me. (I wish I could have held my breath longer.)

A: Get out right now.

B: But I am naked. You don't want to see that, do you?

# «В присутствии художника» (Марина Абрамович и Улай)





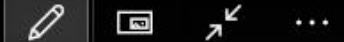
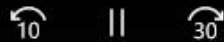


Runaway



Редактировать в «Фотографиях»

00:03:33



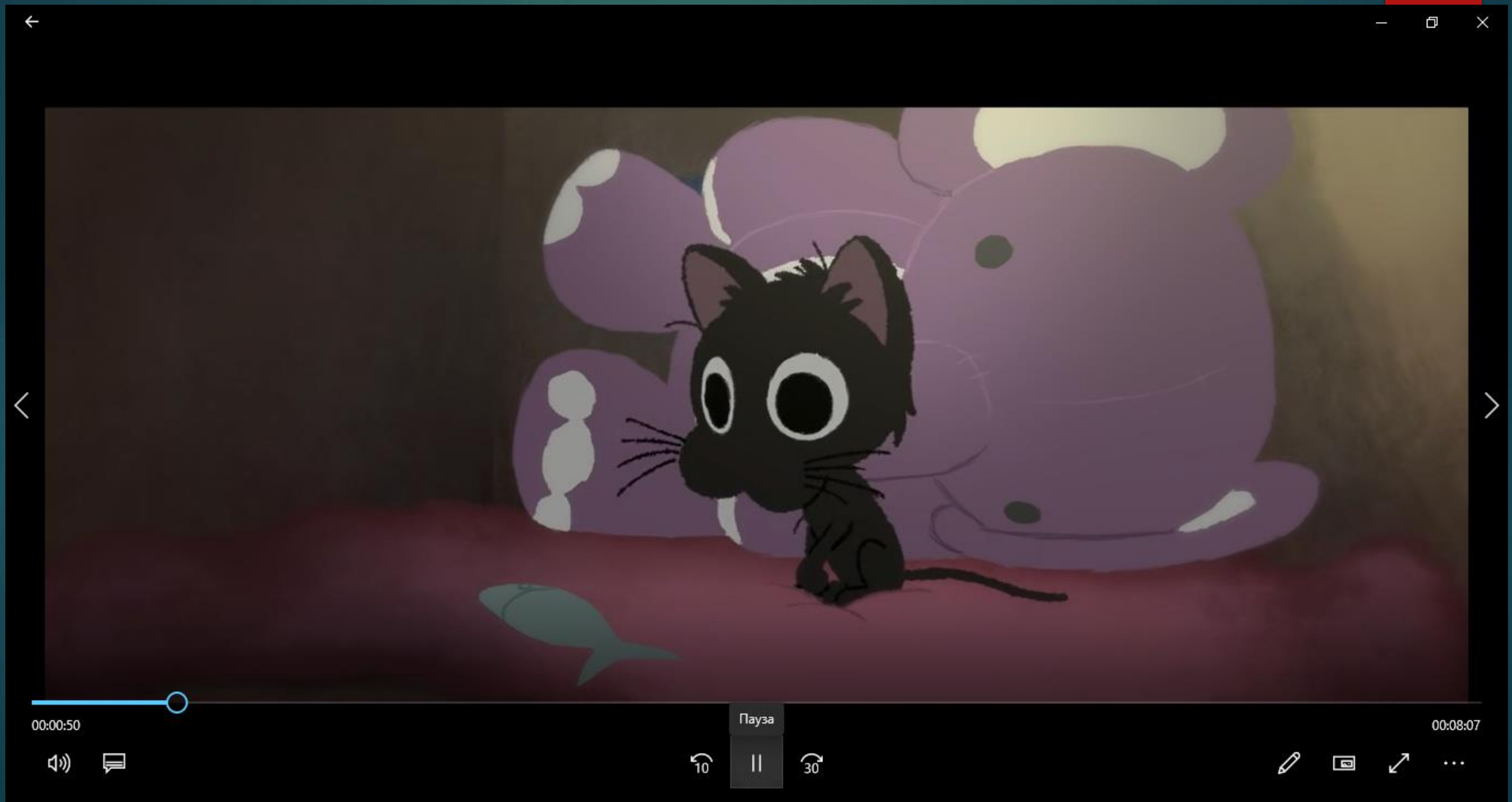
# Egyptian pyramids



# Umbrella



# Kitbull



# Snack attack



# Links



# Подтверждение

► <https://www.youtube.com/watch?v=xJ9YmwoVxlg>

Фильм "Подтверждение", "Validation" полностью!



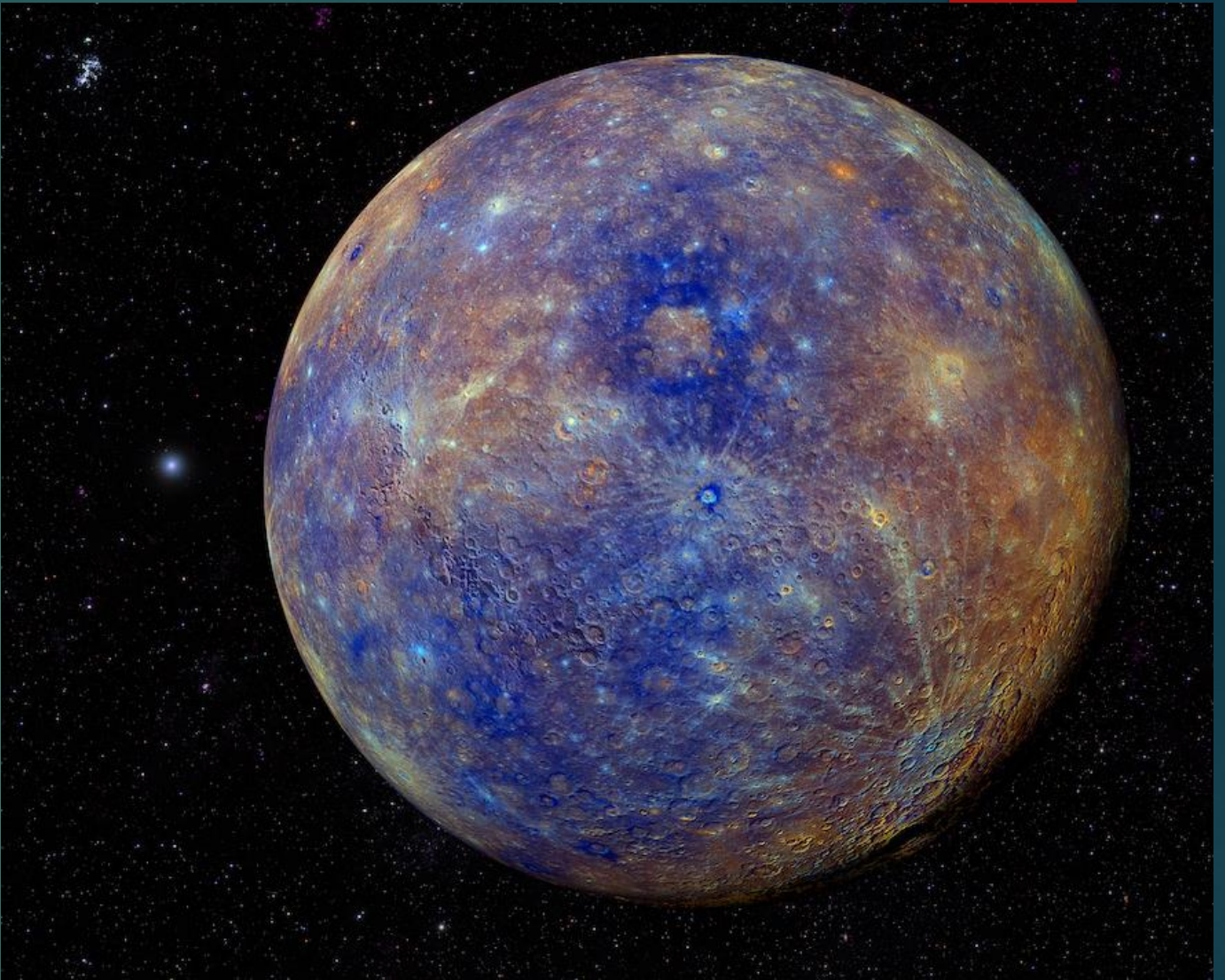
0:01 / 14:53













tanyamotanya.livemaster.ru





UN~~DER~~ER





Преступле

НИЕИНАК

азание

НЦЕПУС

εσσαποι

sureisl

rrypo

tueofliofli

rrynig

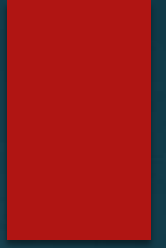
skSk



vebe



allib





Я радуюсь, КОГДА.....

