



Подростки и эмоциональный интеллект: стратегии для полиэтнического класса.

- Педагог-психолог
**Меньшакова
Татьяна Юрьевна**

Что такое эмоциональный интеллект?

Понимание

Способность распознавать свои и чужие эмоции.

Чувствование

Умение сопереживать и проявлять эмпатию к другим.

Управление

Навык контролировать свои эмоции и реакции.



Важность для подростков

1 Улучшение отношений

Развитие навыков общения и сотрудничества.

2 Снижение стресса

Эффективное управление эмоциями в сложных ситуациях.

3 Повышение успеваемости

Улучшение концентрации и мотивации к учебе.

Стратегии для полиэтнического класса



Эмпатия

Учите подростков понимать чувства других культур.



Общение

Создавайте пространство для открытого диалога и обмена мнениями в безопасной среде.



Уважение

Подчеркивайте ценность каждой культуры и индивидуальности.



ФОРМЫ РАБОТЫ:

Кинокалейдоскоп:

Просмотр видеороликов, которые помогут визуализировать концепцию сюжета, чувствовать и проживать

Живой диалог:

Разработка правил по выстраиванию успешных взаимоотношений:

- уважение
- договоренности
- ответственность

Практикумы:

Занятия с элементами тренинга, ролевые игры, упражнения

Педагог как пример

1

Самосознание

Понимайте свои эмоции и их влияние на других.

2

Саморегуляция

Управляйте своими реакциями в стрессовых ситуациях.

3

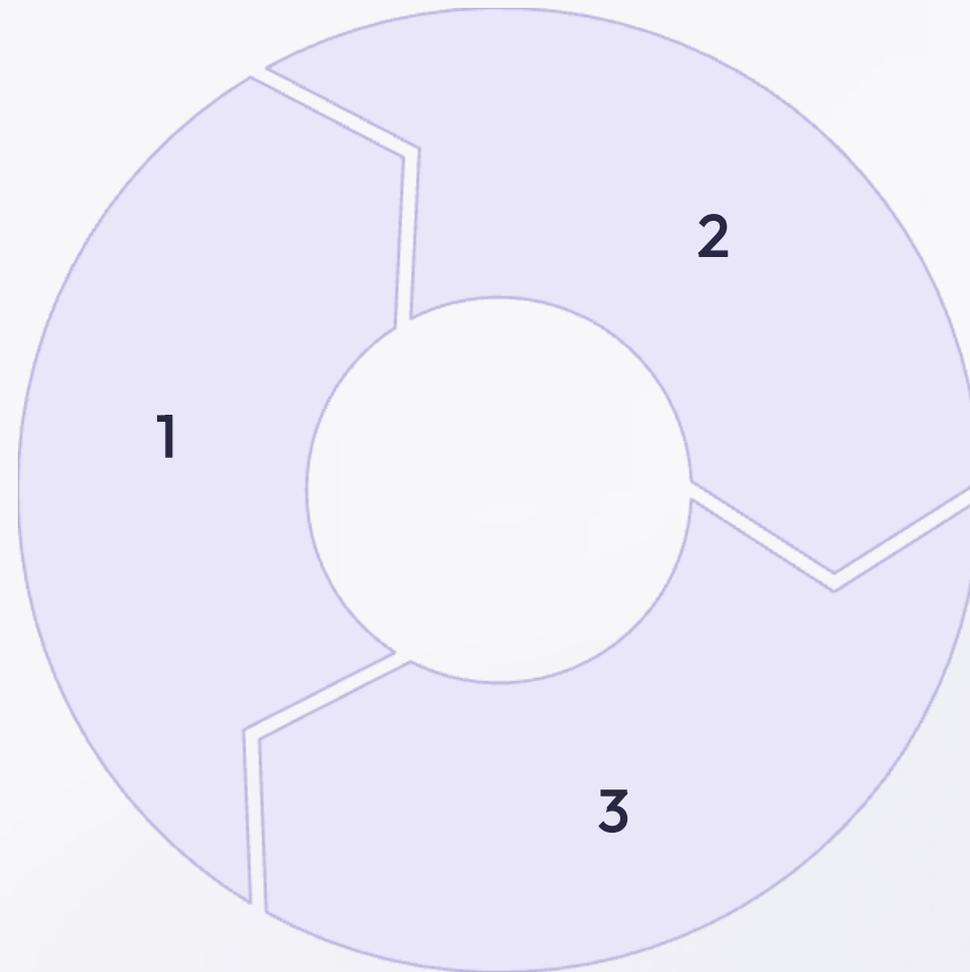
Социальные навыки

Стройте доверительные отношения с учениками и коллегами.



Ресурс педагога

**Забота о себе.
Позитив**



Единомышленники

**Саморазвитие.
Самообразование**

Забота о себе и позитив, общение с единомышленниками и постоянное развитие помогают педагогу оставаться в ресурсе и эффективно работать с учениками.

Самообразование

1

Чтение

2

Курсы

3

Общение

Повышение самооценности и значимости через самообразование.
Становитесь умнее каждый день, чтобы лучше понимать и поддерживать своих учеников.

И напоследок...

*«Учатся только у тех,
кого любят,
любят тех, у кого
испытывают успех!».*

И. В. Гёте:





Эмоциональный интеллект важен для подростков и педагогов. Развивайте эмпатию, навыки общения и саморегуляцию. Помните о самообразовании и поддержке.

Спасибо за внимание!