



«Эмоциональный интеллект – путь к успеху»

03.04.2026 г
Камитова А.И.

Региональный методист, учитель начальных классов,
педагог-психолог
МАОУ гимназия №5 города Тюмени



Камитова Анастасия Ивановна

учитель начальных классов, педагог-психолог

город Тюмень

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Гимназия № 5



Педагогическое мастерство:

- Победитель городского конкурса «Педагог года города Тюмени»
- Победитель ^{по русскому языку} регионального конкурса «Педагог года Тюменской области»
- Призёр Всероссийского конкурса «Первый учитель»
- Победитель во Всероссийском конкурсе «Первый учитель» в номинации «Наставник-просветитель»
- Победитель в специальной номинации «Выбор наставников» во Всероссийском проекте «ПРОАКТИВ классных сообщество успеха»
- Финалист Всероссийского конкурса «Знание - Лектор»
- Член жюри и эксперт региональных, всероссийских и международных конкурсов

Награды:

- Благодарственное письмо Администрации Тюменской области
- Благодарственное письмо Администрации города Тюмени





**У меня
два
сына**

**Люблю
активный
отдых**

**Победитель
областного конкурса
«Учитель года
Тюменской области»**

**Призёр
Всероссийского
конкурса «Первый
учитель»»**

**Люблю
вязать и
шить**

**До работы в
школе
разбирала
машины и
была
флористом**



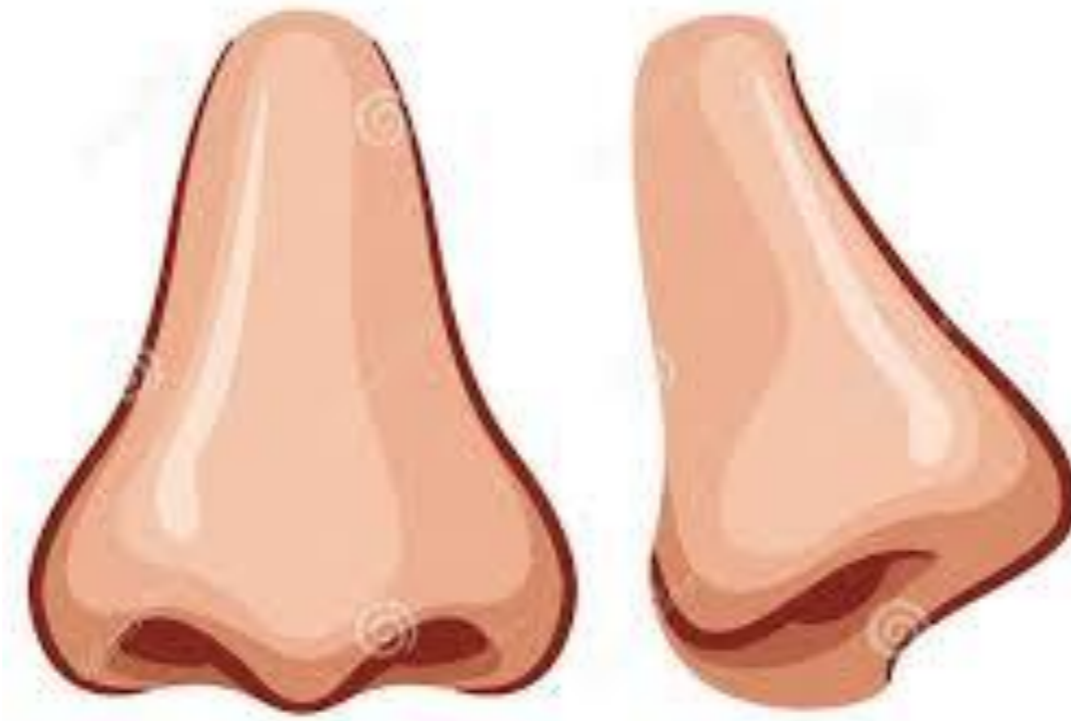
Давайте познакомимся...

Имя

Достижения, которыми гордится (1-3
достижения)

A decorative graphic on the left side of the page consisting of several thin, curved lines in shades of brown and grey, resembling stylized grass or reeds.

СЧАСТЬЕ



Эмоциональный интеллект –
баланс между чувствами и
разумом.

Самопознание -
способность
идентифицировать
свои эмоции

Саморегуляция -
способность
контролировать свои
эмоции, сдерживать
импульсы



Социальные навыки -
способность
выстраивать отношения с
людьми

Мотивация -
стремлени
е к
достижени
ю цели

Эмпатия - способность
учитывать чувства других
людей при принятии
решений,
сопереживать им

Дэниел Гоулман



Мотивация

побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.



Техники самомотивации

1. Маленькие триумфы: цените каждую победу.
2. Искусственный таймер: создайте давление для успеха.
3. Награды на заказ: мотивируйте себя уникальными призами.
4. Вдохновение в каждом шаге: ищите источники мотивации.
5. Ценность в простоте: избегайте перегрузки ожиданий.
6. Публичные обязательства: делитесь своими целями.
7. Мудрость наставника: найдите своего проводника.
8. Примеры для подражания: учитесь у лучших.

Объясни за минуту

Оратор

За 1 минуту убедите собеседника в том, что изучение данной темы просто необходимо.

Автор

Если бы вы были автором этого учебника, как бы вы объяснили ученикам необходимость изучения темы?

Фантазёр

На доске записана тема урока. - Назовите 5 способов применения знаний, умений и навыков по этой теме, необходимых в жизни.

Кумир

Изображение «кумиров по жизни». Пофантазируйте, как они бы доказали вам необходимость изучения темы?

Профи

Исходя из будущей профессии, зачем нужно изучение данной темы?

ВОРОНКА ИДЕЙ

Как это работает?

1. Группы придумывают как можно больше идей и мнений по заданной теме, и записывают их на верху листа бумаги.
2. Затем группы расставляют свои идеи по важности, выбрав пять самых важных и актуальных для данной темы. Они записывают их на нижней части листа.
3. Ведущий в каждой группе выносит свой лист А3 и представляет результаты и пять приоритетов классу.
4. Снова в группах ученики решают, какая идея самая актуальная для данной темы. Это может быть идея из их собственного списка или идея из другой группы, которую они услышали во время презентации. Каждая группа должна стремиться достичь соглашения в процессе выбора приоритетов посредством обсуждений и объяснений.
5. Одна идея из каждой группы может быть записана на флипчарте, можно также обсудить, какие идеи были похожи в разных группах, и какие отличались. В ходе обсуждения можно ссылаться на идеи, записанные на флипчарте.

СВОЯ ИГРА

Как это работает?

- Ученикам дается ответ на вопрос, который может иметь отношение к обсуждаемой теме. Ответы могут колебаться от чисто фактических, то есть дата, имя или место, до эмоций и абстрактных концепций.
- Ученики должны придумать вопрос, который соответствует ответу.
- Если ответ не имеет однозначного вопроса, ученики обсуждают те вопросы, которые они придумали для этого ответа и объясняют ход своего рассуждения.

Примеры ответов и вопросов по теме «Первый полёт человека в космос»:

1961 год

«Восток»

Юрий Гагарин

1 час 48 минут

Линия жизни

1. Все получают Листок «**Линия Жизни**», где вдоль линии написан различный возраст.
2. На Линии Жизни ученики записывают свой жизненный опыт относительно обсуждаемой темы с момента, когда они родились.
3. По завершении, ученики делятся своим опытом с другими, также можно поместить на стене большую линию жизни и написать на ней примеры индивидуального опыта учеников.
4. В качестве упражнения на укрепление командного духа, ученики могут обсудить схожести и различия, которые видны из записей на линии жизни.

Для знакомства:

- Мои любимые игрушки в разном возрасте
- Мои любимые ТВ программы в разном возрасте
- Мои любимые праздники в разном возрасте

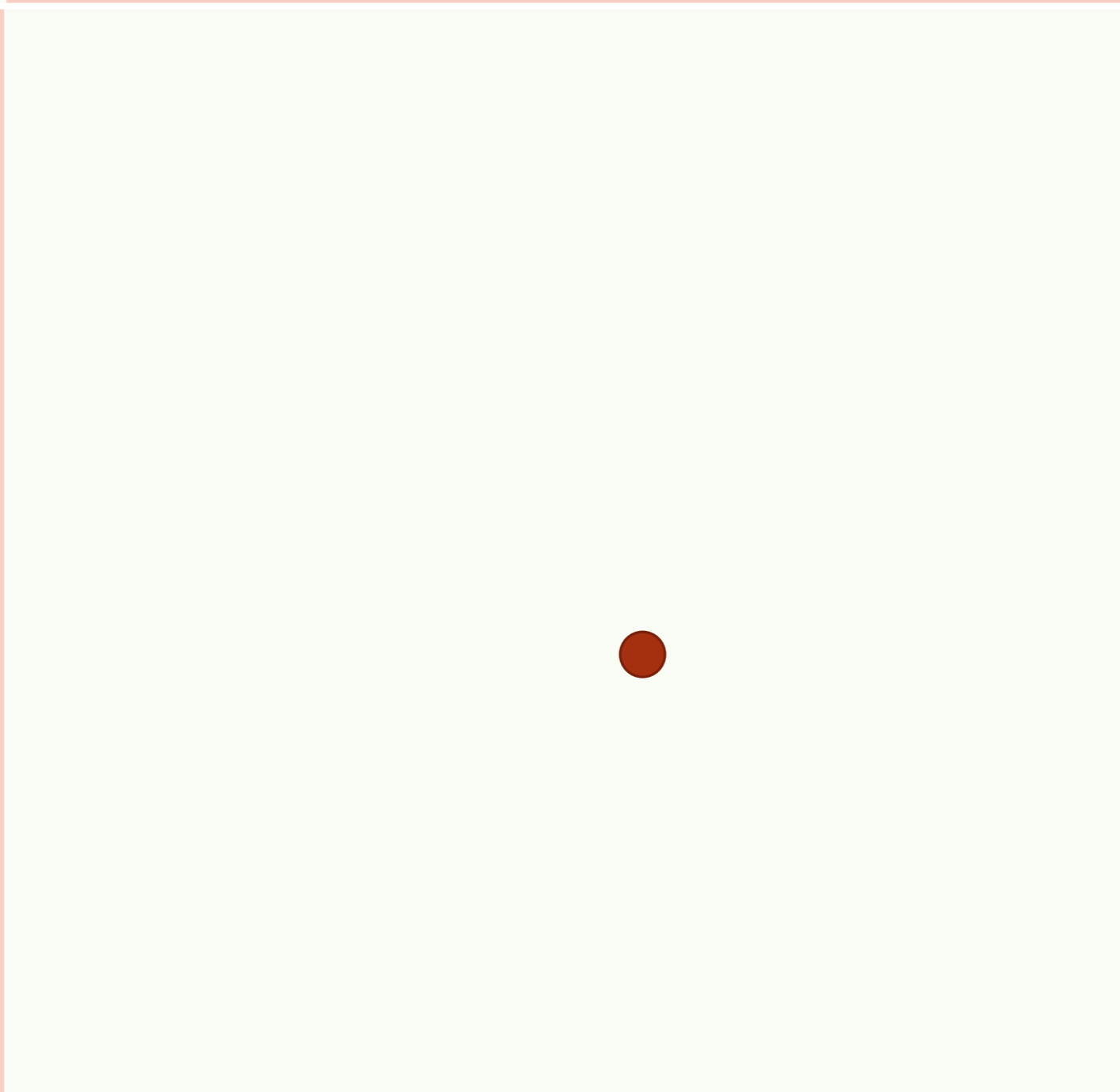
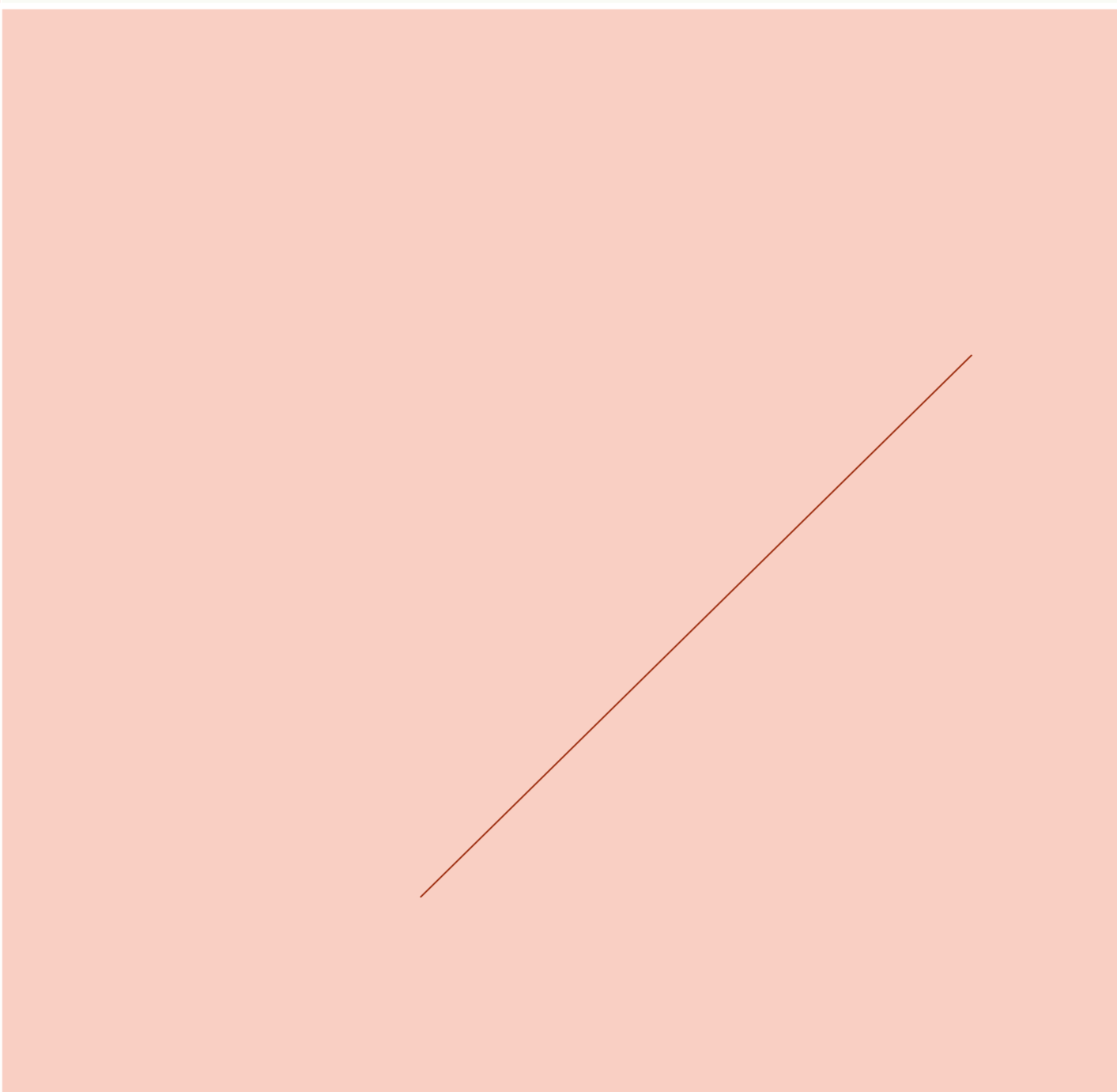
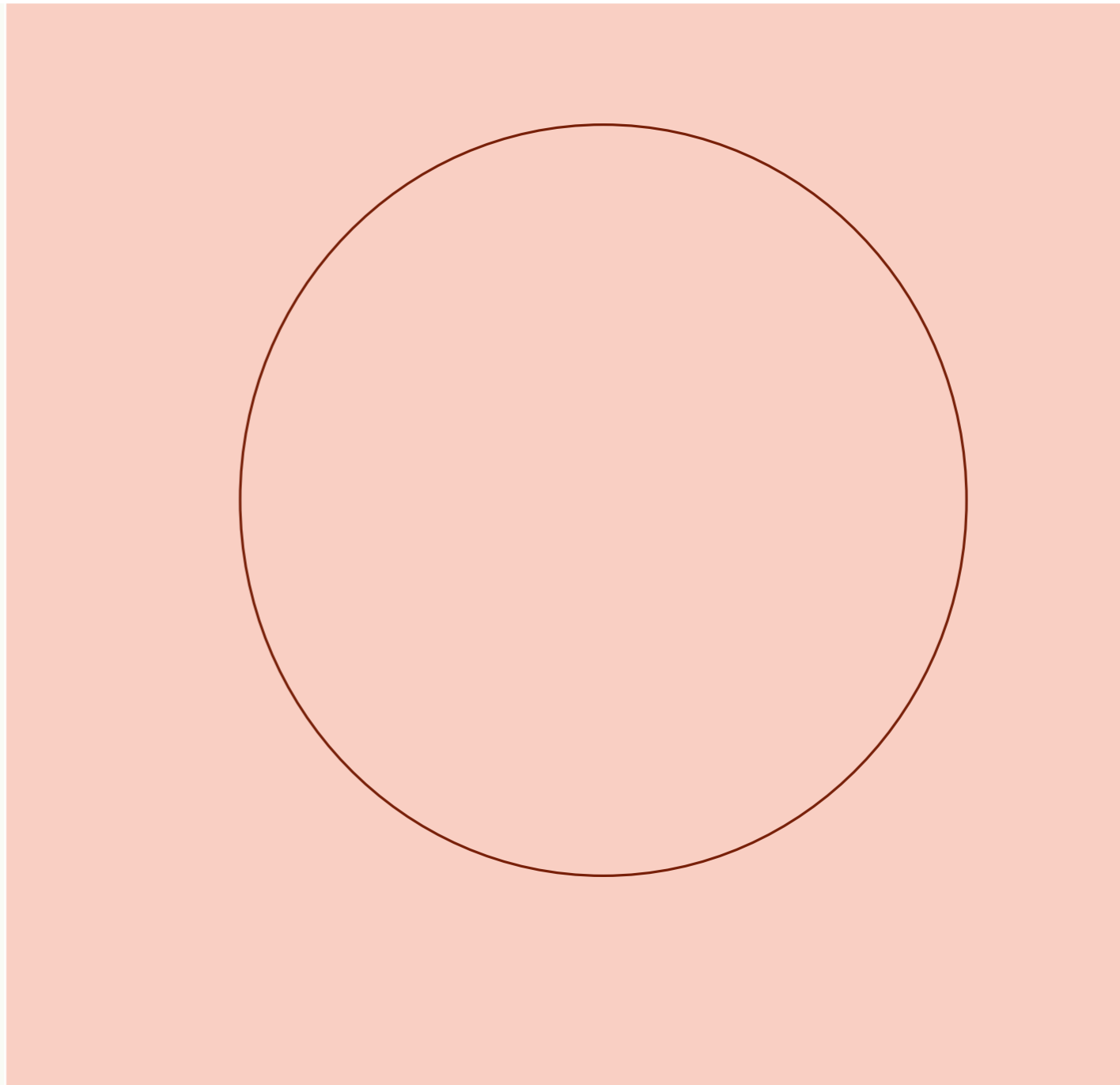
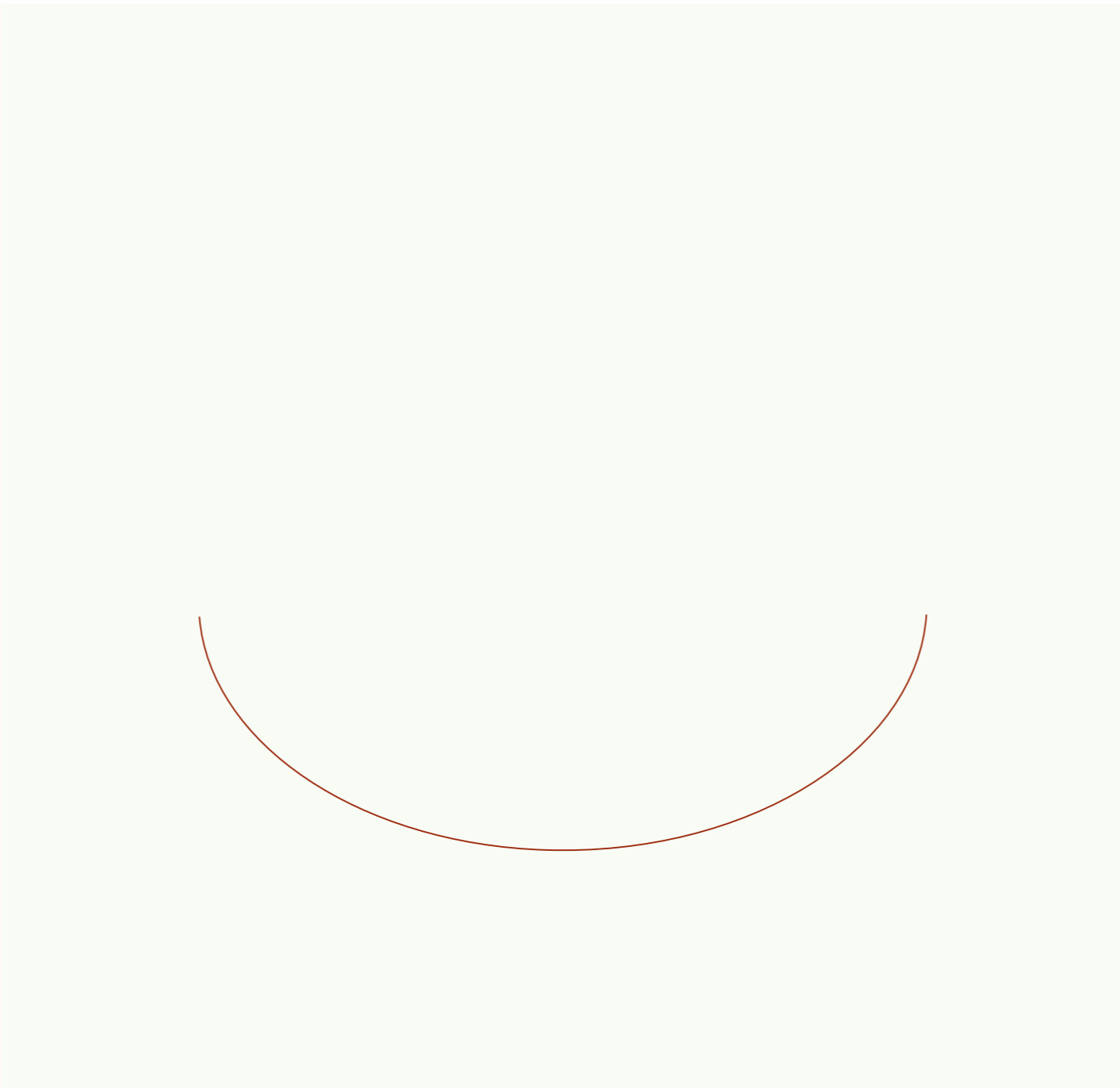
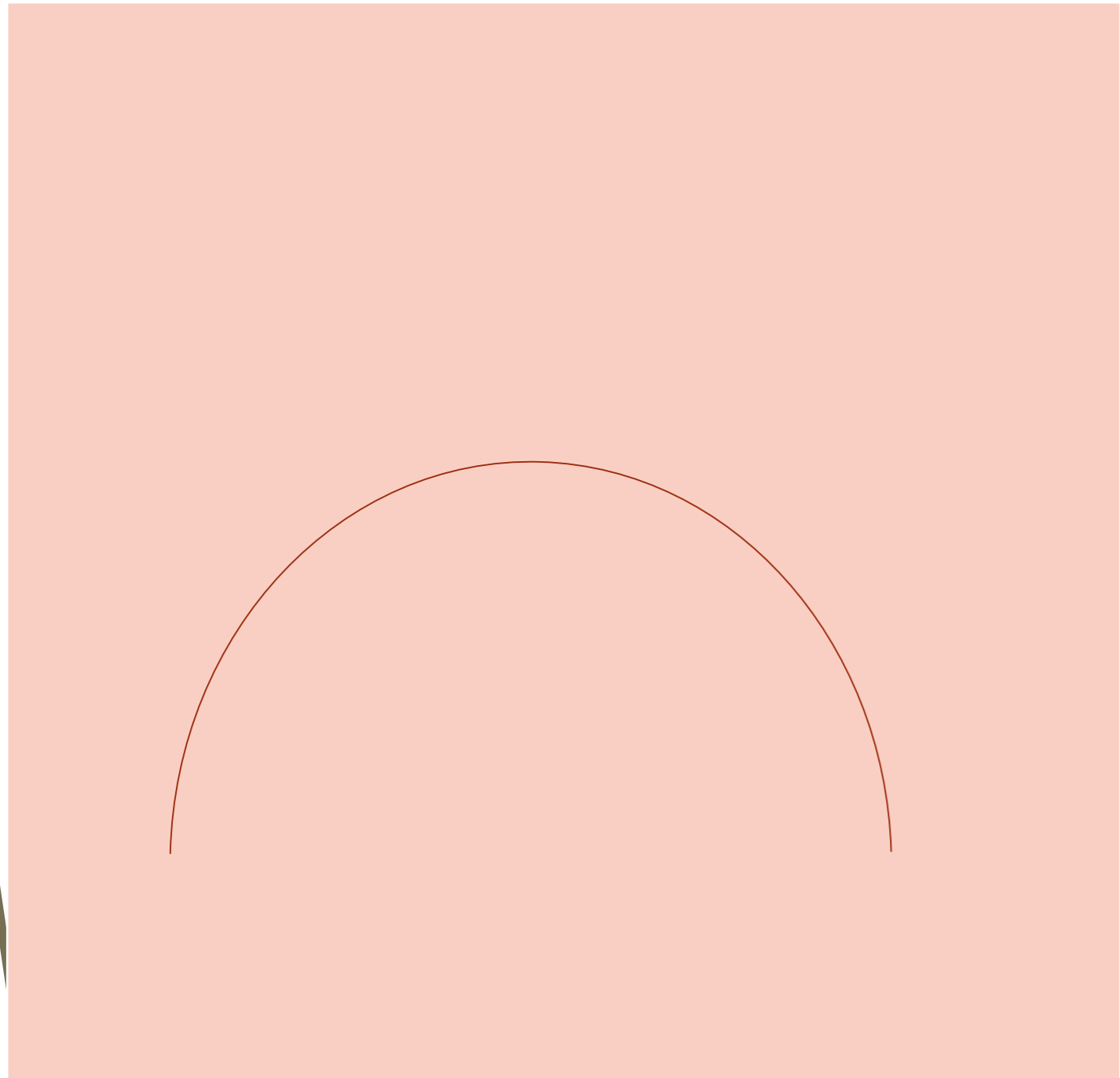
Тема: Права и Обязанности

- Когда мне разрешили принимать решения
- Когда я был достаточно взрослым, что пробовать что-то новое



Самопознание

процесс, который длится всю жизнь. Поэтому важно научиться получать удовольствие от него самого. И осознав, кто вы и куда идете, необходимо продолжать переосмысливать и улучшать знания о себе и мире.



**Значимые другие
для Вас**

**Вы для значимых
других**

Детские «Я»

Представление о доме

**Представление о
карьере**

**Представление о
любви**

Взгляд со стороны

- ✓ Какими преимуществами я обладаю, на ваш взгляд?
- ✓ Какими из них, на ваш взгляд, я пользуюсь максимально эффективно?
(По возможности приведите в пример конкретные ситуации)
- ✓ Какие свои ключевые таланты я мог бы использовать активнее?
- ✓ Есть ли у меня какие-либо серьезные слабости, которые угрожают производительности? (По возможности назовите их.)
- ✓ Как, по-вашему, я могу это исправить?
- ✓ Как я мог бы, на ваш взгляд, с максимальной пользой применить свои таланты?



Приёмы развития самопознания у школьников

Список того, что я люблю...

Ошибиться может каждый...

Фразы-помогалки

Мои сильные стороны и слабости

Социальные навыки

умение управлять своими взаимоотношениями с другими людьми и относится к наиболее важным умениям человека. Оно позволяет грамотно общаться, повышать качество коммуникации, достигать большей эффективности при контакте с окружающими и сопереживать им, а также контролировать свои эмоции и поведение.




6+

Методы интерактивные:

Выделяют три типа вопроса:

- Озвучивание фактов.
- Вопросы на уточнение. Правильно ли я понял(а), что...
- Какое открытие для себя сделал(а)? В чём убедился после просмотра?

- 
- Творческие задания
 - Ассоциации
 - Психогимнастические упражнения
 - Проектирование
 - Интерактивные лекции (использование видеоматериалов)

Ласковый мелок»

Цель: Развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины.

«Зеркало настроения»

Цель: развивать один из механизмов проникновения во внутренний мир другого человека – моторное проигрывание. Учить детей воспроизводить некоторые компоненты выразительного поведения партнера.

«Я и мое настроение»

Цель: учить детей осознавать и принимать свои чувства и переживания. В этом упражнении также можно использовать метод незаконченных предложений

Два вида саморегуляции

1. Эмоциональная саморегуляция — это способность управлять своим состоянием, эмоциями. Когда человек успокаивает сам себя, когда злится, он демонстрирует эффективную эмоциональную саморегуляцию.

2. Поведенческая саморегуляция — это умение справляться с различными стрессовыми ситуациями, выбирать, как действовать, а не просто автоматически реагировать.

Колесо баланса: Внутренние ресурсы

- Напишите на листе бумаги , какие внутренние ресурсы полезны и нужны в преподавательской деятельности (8-10 минут)
- Выбрать 8 ключевых «ресурсов»
- Нарисовать круг и разделить на 8 частей
- Оценить по 10 бальной шкале
- «Какие три действия можно сделать, чтобы прокачать выбранный ресурс»





Планирование

1. Чего Вы хотите достичь?
2. Почему это важно?
3. Как Вы можете этого достичь?
4. Как поймёте , что цель достигнута?



**Ребенок должен овладеть умениями саморегуляции в
следующих сферах:**

- Двигательная сфера
- Эмоциональная сфера
- Сфера общения
- Сфера поведения



Упражнения, связанные с управлением дыхания

- Упражнение «Воздушный шарик»
- Упражнение «Дыхание»
- Упражнение «Семь свечей»
- Упражнение «Дотянись до звезды»



Упражнения, связанные с управлением тонусом мышц, движением

- Упражнение «Ритм»
- Упражнение «Фигурные построения»
- Упражнение «Дюжина»
- Упражнение по релаксации
- Упражнение «Групповой портрет»
- Упражнение «Броуновское движение»



Упражнения, связанные с управлением тонусом мышц, движением

- Упражнение «Ритм»
- Упражнение «Фигурные построения»
- Упражнение «Дюжина»
- Упражнение по релаксации
- Упражнение «Групповой портрет»
- Упражнение «Броуновское движение»



Упражнения по управлению отрицательными эмоциями

- Назойливая муха
- Просто читайте книги
- Аверс и реверс



Эмпатия

это осознанное понимание внутреннего мира и состояния другого человека, способность сочувствовать и сопереживать.

Развиваем эмпатию

- Практикуйте активное слушание.
- Обращайте внимание на невербальные сигналы.
- Поставьте себя на место другого человека.
- Анализируйте себя.
- Учитесь.
- Боритесь со стереотипным мышлением.
- Читайте специализированную литературу про эмпатию и эмоциональный интеллект.
- Проявляйте доброту и заботу.



Желаю творческих успехов!

<https://forms.gle/EATGd1RhFe9LGk9z7>

