



ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ КОМУНАЛЬНИЙ
МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР НАУКОВО-ОСВІТНІХ
ІННОВАЦІЙ ТА МОНІТОРИНГУ

09 квітня

**ІНТЕРАКТИВНА
ШКОЛА
СУЧАСНОГО
ВЧИТЕЛЯ-
СЛОВЕСНИКА**

2025

*Початок
о 15.00*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ НАВЧЕНОСТІ УЧНІВ/УЧЕНИЦЬ

***Місце проведення:
ТСШ№3***



ЗАТВЕРДЖУЮ

Галина ЛИТВИНЮК,
PhD, директор
ТКМЦНОІМ

ПЛАН

I. КЛАСИФІКАЦІЇ «ЦІННОСТІ В ДІЇ».

II. ОРІЄНТОВНИЙ ОПИС НАСКРІЗНОГО ВМІННЯ
«КОНСТРУКТИВНЕ КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЯМИ».

III. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ОСНОВА ЖИТТЄВОГО УСПІХУ.

IV КОЛЕСО ЕМОЦІЙ.

V. ЕМОЦІЙНА АРИФМЕТИКА.

VI. МЕТОДИКА Н.ХОЛЛА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ EQ .

VII. ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ EQ.

Спікер - Леся Гапон, PhD, консультант ТКМЦНОІМ

Перші уроки розвитку емоційного інтелекту дитина отримує від батьків, на дитячому майданчику, у дитячому садку й школі. Але ж і там скрізь сьогодні панує цифра, стає менше особистого спілкування дорослих із дітьми. Коли лєвова частка комунікації міститься в цифрових площинах і функціонує за їхніми законами й сигнальною системою, дитині складно навчитися по-справжньому радіти, сумувати, ображатися, любити. Важко зрозуміти, чи ти комусь подобаєшся, чи тобі раді, чи люблять тебе. Дитині не вистачає слів, щоб назвати й описати свій емоційний стан. Як наслідок, виникає явище, яке вчені назвали алекситимією.

Єдиним способом допомоги при алекситимії є розвиток емоційної компетентності, вміння визначати й називати власні емоції та обговорювати їх в умовах безпечного спілкування.

- У нашому словнику існує понад 200 слів на позначення емоцій;
- у повсякденному житті ми послуговуємося орієнтовно 50 з них для опису своїх почуттів;
- освічений психолог використовує в роботі приблизно 100;
- базових емоцій існує тільки шість, а саме: щастя, здивування, страх, відраза, злість і печаль;
- сьогодні емоції мають свої візуальні аналоги – смайли, які переважно і використовують сучасні діти в своєму спілкуванні.

ФОРМУВАННЯ НАСКРІЗНОГО ВМІННЯ «КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЯМИ»

4 КЛАС	6 КЛАС	9 КЛАС
<p>Ідентифікує власні емоції і емоції інших. Обговорює свої емоції з людьми, яким довіряє. Виявляє доброзичливість, коли взаємодіє з іншими.</p>	<p>Розуміє, як емоції можуть заважати і допомагати в діяльності. Усвідомлює, що може управляти емоціями, знає способи налаштування себе на діяльність. Визнає наявність і причину власних негативних емоцій, розуміє, як інші можуть впливати на його емоції.</p>	<p>Прогнозує свої емоції та емоції інших у відповідь на певні ситуації. Вживає заходів, відповідних своєму емоційному стану. Розуміє, як і коли варто зменшувати/уникати емоційної залежності від інших. Може продовжувати роботу в помірно стресовій ситуації (мало часу, неконструктивна поведінка групи, поганий настрій).</p>

ГРУПИ ЧЕСНОТ ОСОБИСТОСТІ	ЗМІСТОВЕ НАПОВНЕННЯ	СИЛЬНІ РИСИ ХАРАКТЕРУ
I ГРУПА – ЧЕСНОТА МУДРОСТІ (пізнання)	Когнітивні сильні сторони, пов'язані з набуттям і використанням знань	1. КРЕАТИВНІСТЬ (творчість, оригінальність). 2. ДОПИТЛИВІСТЬ (питливість розуму, пошук новизни, відкритість досвіду). 3. КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ (винесення суджень, оцінки, продумування наслідків). 4. ЛЮБОВ ДО НАВЧАННЯ. 5. МУДРІСТЬ (розсудливе й грамотне застосування знань)
II ГРУПА – ЧЕСНОТА СМІЛИВОСТІ	Сильні сторони емоційно-вольової сфери, які передбачають подолання перешкод на шляху до цілей	6. ХОРОБІСТЬ (відвага). 7. ЗАВЗЯТІСТЬ (впевненість, наполегливість, старанність). 8. ЧЕСНІСТЬ (автентичність, вірність собі, внутрішня цілісність). 9. ЕНЕРГІЙНІСТЬ, ЖИТТЕЗДАТНІСТЬ ТА ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ.
III ГРУПА – ЧЕСНОТА ЛЮДЯНОСТІ	Міжособистісні сильні сторони, пов'язані з дружбою і турботою	10. ЛЮБОВ. 11. ДОБРОТА (щедрість, плекання, турбота, співчуття). 12. СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ (емоційний, міжособистісний).
IV ГРУПА – ЧЕСНОТА СПРАВЕДЛИВОСТІ	Цивільні сильні сторони, що сприяють хорошому життю у співтоваристві	13. Громадянськість (виявлення громадянської позиції, соціальна відповідальність). 14. РІВНІСТЬ (справедливість, неупередженість). 15. ЛІДЕРСТВО
V ГРУПА – ЧЕСНОТА ПОМІРКОВАНOSTІ	Сильні сторони, як захищають від впадання в крайнощі	16. ВИБАЧЛИВІСТЬ (прощення, великодушність). 17. СКРОМНІСТЬ. 18. СТРИМАНІСТЬ. 19. САМОРЕГУЛЯЦІЯ
VI ГРУПА – ЧЕСНОТА ДУХОВНОСТІ	Сильні сторони, що створюють зв'язок зі світом і дають сенс	20. ЦІНУВАННЯ КРАСИ І ВИЗНАЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ; 21. ВДЯЧНІСТЬ. 22. НАДІЯ (оптимізм, орієнтованість у майбутнє). 23. ГУМОР (оптимізм, легкість). 24. ДУХОВНІСТЬ