



КУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
KURSK STATE MEDICAL UNIVERSITY

**Медико-фармацевтический  
колледж КГМУ**

*Развитие эмоционального интеллекта  
у обучающихся с инвалидностью и ОВЗ в структуре СПО*

*Калужских Татьяна Евгеньевна, педагог-психолог*

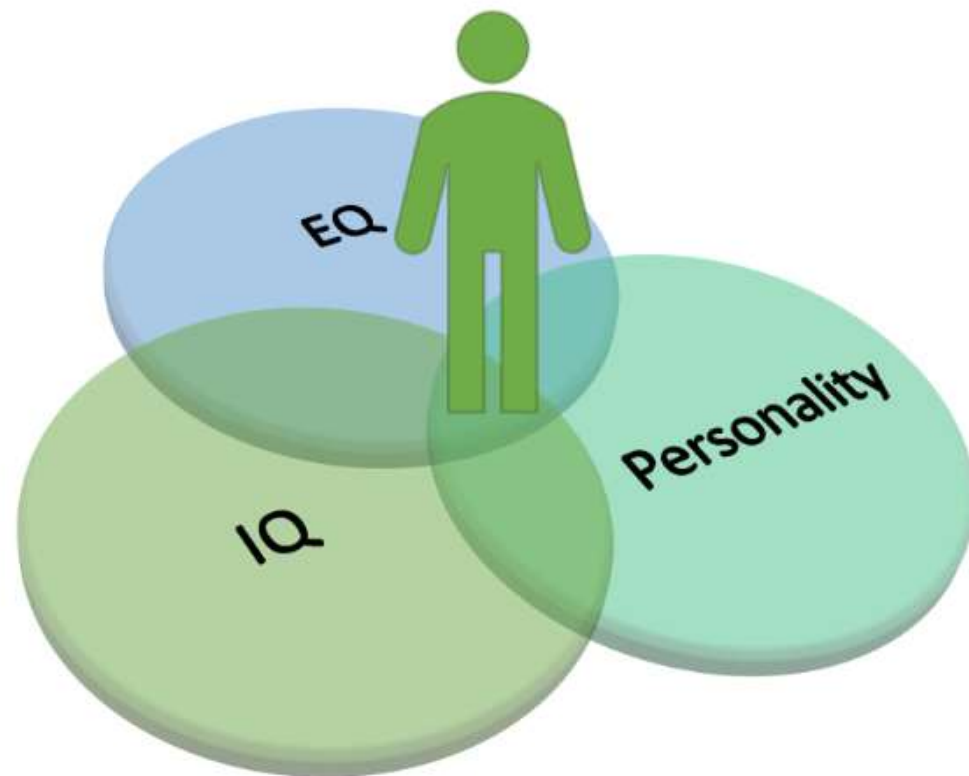
Эмоциональный интеллект, или EQ (англ. *emotional intelligence*) — сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Зачем нам нужен эмоциональный интеллект?

Хорошо развитый эмоциональный интеллект повышает шансы человека на успешное **построение профессиональной карьеры и семьи**, помогает в общении, настраивает на **общий успех в жизни**.

Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта чаще **достигают своих целей**, лучше **разбираются в своих потребностях и мотивах**, принимают более взвешенные **решения**. У них счастливые семьи, хорошие отношения с партнерами.

Управление эмоциями позволяет повышать продуктивность и сохранять работоспособность.



В современной психологии существует несколько теорий эмоционального интеллекта, но все они похожи и описывают его как восприятие и понимание эмоций, их анализ, применение полученной информации в жизни, управление эмоциями, умение проявлять эмпатию.

**Качества человека с развитым эмоциональным интеллектом:**

- ▶ позитивное мышление,
- ▶ уверенность в себе,
- ▶ активность.

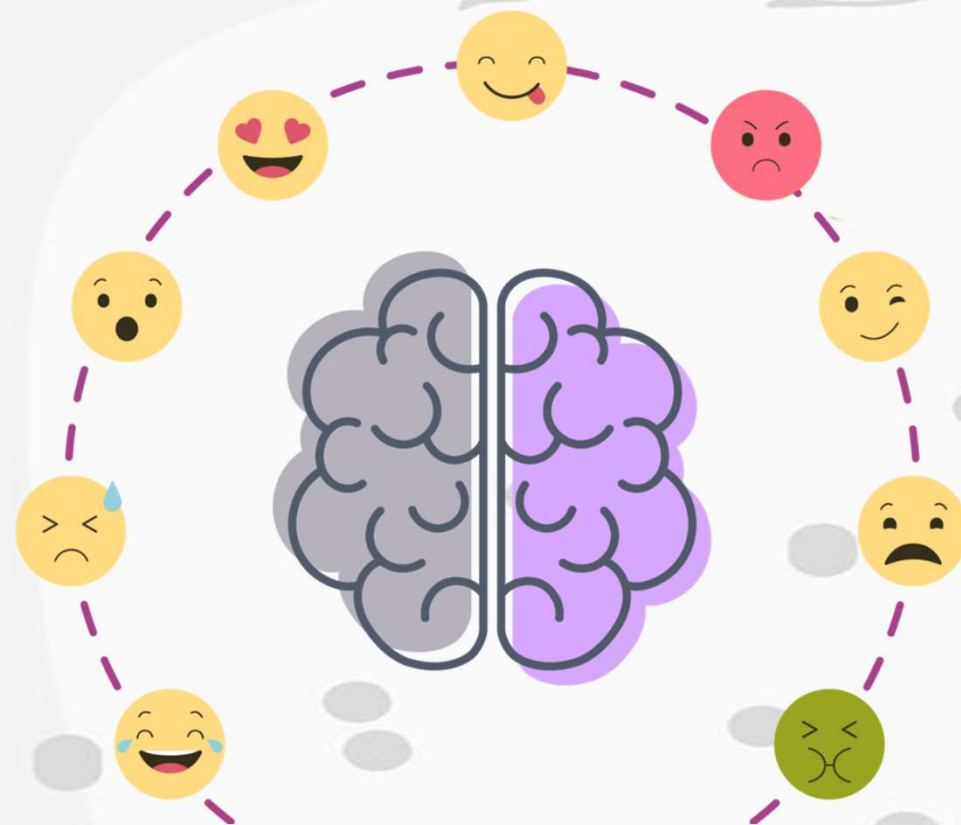
Он умеет находить выход из самых сложных ситуаций и видеть возможности там, где другие люди видят только проблемы. Его спутник – хорошее настроение.

**Низкий эмоциональный интеллект** заставляет человека видеть мир в грустных тонах. Такие люди постоянно недовольны собой и другими, отступают перед трудностями, не умеют бороться со стрессом и депрессией, часто попадают в конфликтные ситуации, сталкиваются с недопониманием в деловых и личных отношениях. У них часто мрачное настроение и на их лицах редко можно увидеть улыбку....



## Основные категории (или компоненты) эмоционального интеллекта:

- ▶ **рефлексия (или понимание себя)** – умение различать собственные эмоции, интерпретировать их и понимать, как они влияют на окружающих;
- ▶ **саморегуляция** – умение контролировать свои эмоции;
- ▶ **эмпатия** – способность понимать эмоции других людей;
- ▶ **социальная регуляция** – умение находить с окружающими общий язык, поддерживать с ними отношения.



Психолого-педагогическое сопровождение обучающегося с ОВЗ и инвалидностью должно включать в себя **коррекцию недостатков эмоционального интеллекта и его развитие.**

Такое сопровождение может включать в себя:



- формирование способности управлять эмоциями, понимания чувств других людей;
- гармонизация аффективной сферы;
- профилактика и устранение встречающихся аффективных и негативистических проявлений и других отклонений в поведении;
- предупреждение и преодоление негативных черт личности и формирующегося характера;
- развитие и тренировка механизмов, обеспечивающих адаптацию ребенка к новым социальным условиям;
- создание условий для развития самосознания и формирования адекватной самооценки;
- развитие социальных эмоций, развитие коммуникативных способностей (в том числе стимуляция коммуникативной активности, создание условий, обеспечивающих формирование полноценных эмоциональных и деловых контактов с взрослыми и сверстниками).



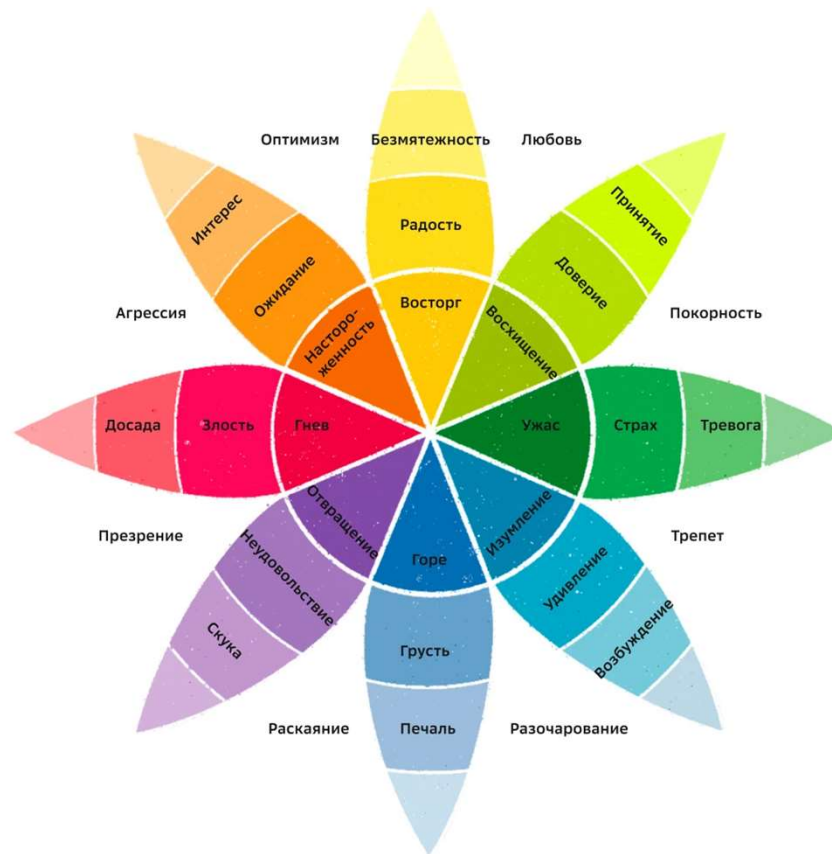
## Методы самооценки эмоционального интеллекта:

- ❑ Опросник «EQ-i» Р. Бар-Она (BarOnEmotionalQuotientInventory) – с помощью этого опросника можно оценить эмоциональный интеллект.
- ❑ Опросник «EQ» Н. Холла (N. Hall Emotional Intelligence Self-Evaluation) – выявляет способность понимания отношений и управления эмоциями.
- ❑ Опросник SSRI (Schutte et al. Self-ReportIndex) – оценивает компоненты эмоционального интеллекта.
- ❑ WLEIS (Wong & Law Emotional Intelligence Scale) – опросник оценивает способность человека распознавать собственные эмоции и управлять ими.
- ❑ Опросник эмоционального интеллекта Trait (TEIQue) – с помощью этого опросника можно оценить коммуникабельность, эмоциональное состояние, самоконтроль и эмоциональность.
- ❑ Опросник EII (Emotional intelligence inventory) – оценивает и измеряет компоненты эмоционального интеллекта.
- ❑ Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина – выявляется способность к пониманию и управлению чужими эмоциями, осознание и управление своими эмоциями.

## Этапы развития эмоционального интеллекта EQ

### Распознавание эмоций

В этом поможет колесо эмоций Роберта Плутчика:





## Понимание эмоций

Понаблюдайте, какие эмоции вы чаще испытываете в течение дня и как они проявляются через тело, мысли и действия. В этом поможет ведение дневника эмоций, а при более глубокой работе — психотерапия.

## Управление эмоциями

На этом этапе важно научиться регулировать и стабилизировать собственное состояние, определить источники мотивации и подобрать техники для возвращения себе спокойствия в стрессовых условиях.

## Использование эмоций

Помогает выстроить эффективную коммуникацию, достичь целей, защититься от давления и манипуляций. Эмоциональный интеллект позволяет нам лучше понимать себя и окружающих и эффективно взаимодействовать с миром.



# Как развить эмоциональный интеллект?


## Модель эмоционального интеллекта Майера — Саловея — Карузо



## «Стоп 1»



Цель: осознание собственных эмоций.  
Поставьте на день 2-3 напоминания.  
Когда они срабатывают, отвечайте на вопрос:

 «Что я испытывал за секунду до этого?»

 «Что я чувствую сейчас?».

При этом начинайте с осознания самых простых состояний: радости, печали, гнева или страха.

## «Стоп 2»



«Что я вижу?»



«Что я слышу?»



«Что я ощущаю прямо сейчас?»

Будьте внимательны к себе. Каждый блок выполняйте по 1-2 мин. Для начала это упражнение выполняйте 1 раз в день в течении 2-х месяцев, затем 1 раз в неделю для совершенствования ваших способностей управления эмоциями.

Методы развития эмоционального интеллекта у обучающихся  
МФУ КГМУ с инвалидностью и ОВЗ:

- ▶ 1. Арт-терапевтические упражнения
- ▶ 2. Фототерапия
- ▶ 3. Сказкотерапия
- ▶ 4. Библиотерапия
- ▶ 5. Музыкотерапия
- ▶ 6. Фильмотерапия
- ▶ 7. Психотерапия  
(индивидуальная и групповая)



## Упражнения на развитие эмоционального интеллекта

### «Эмоциональная гимнастика»

**Инструкция:** «Каждый из вас сейчас получит карточку, на которой написана определённая эмоция. Постарайтесь выразить эту эмоцию. Вы можете делать любым доступным для вас способом (мимикой, жестами, словами и т.п.). Единственное, чего нельзя делать, - это произносить название эмоции или показывать карточку окружающим. Задача остальных участников группы – назвать эмоцию, которую вы изображаете и придумать ситуации из жизни, в которых эта эмоция возникает».

#### Предлагаемые варианты:

ожидание	нетерпение	скука
	волнение	суета
возбуждение	переживание	страх
	растерянность	веселье
напряжение	счастье	испуг
	радость	

### «Разговор по телефону»

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

**Инструкция:** «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и «говорить» по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. Предварительно тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребёнком, другого — с начальником, третьего — с другом или с любимым человеком и т.д. Наша задача — постараться понять, с кем и о чём идёт разговор».

Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чём говорили.

### Игра «Эмоционариум»



#### Вариант игры:

##### «Эмоциональный крокодил»

Для каждого из участников игры ведущий по очереди вытаскивает две карты из колоды и выбирает понравившееся ему сочетание эмоции с одной карточки и объекта с другой. Он сообщает свой выбор человеку так, чтобы никто больше не слышал, и задача человека — без слов объяснить участникам, что загадал ему ведущий.

**Эмоциональный интеллект** – навык социальный, а не врожденный, а это значит, что над ним можно начать работать в любой момент жизни.



Спасибо за внимание!

