МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ: ИНСТРУМЕНТЫ РАЗВИТИЯ

ГИЛЬМУТДИНОВА Д.Д.
КАРИМОВА В.Г.
МАТВЕЕВА А.И.

ЕКАТЕРИНБУРГ
2022

УДК 159.942
ББК Ю912
Э57

Э57 **Эмоциональный интеллект в цифровой среде: инструменты развития** : методические рекомендации / Уральский государственный педагогический университет ; авторы-составители Д. Д. Гильмутдинова, В. Г. Каримова, А. И. Матвеева. – Екатеринбург : [б. и.], 2022. – 40 с. – Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-7186-1911-9

Данные методические рекомендации содержат лекционный материал, а также методический блок, куда входят практические задания, упражнения и тесты, которые помогут вам расширить свои познания и развить свои способности в области эмоционального интеллекта.
Методические рекомендации предназначены для педагогов и сотрудников образовательных учреждений, их можно использовать на занятиях по социально-эмоциональному развитию обучающихся.

Методические рекомендации разработаны в рамках государственного задания Министерства просвещения Российской Федерации №073-00042-21-02 «Исследование эмоционального интеллекта субъектов образовательной среды в условиях цифровизации».

ISBN 978-5-7186-1911-9

УДК 159.942
ББК Ю912

© Гильмутдинова Д. Д., Каримова В. Г., Матвеева А. И., 2022
© ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

4	Введение
5	Что такое эмоции?
7	Что такое эмоциональный интеллект?
12	Как развивать эмоциональный интеллект?
23	Коммуникация в цифровой среде: цифровой этикет
26	«Эмоджи-глоссарий»
29	Электронные ресурсы для развития эмоционального интеллекта
31	Приложения - тренажеры для развития эмоционального интеллекта с помощью цифровых средств
33	Самодиагностика
34	Заключение
35	Глоссарий
36	Рекомендуемая литература
37	Используемая литература

ВВЕДЕНИЕ

Наше общество активно меняется. Многие цифровые технологии стали абсолютно необходимыми и современный мир стал переполнен общением в режиме онлайн. Дома, на учебе и на работе, а также в цифровой среде способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей позволяет нам решать проблемы, улаживать конфликты и добиваться успеха. Обладая высоким уровнем эмоционального интеллекта (EQ), мы можем ориентироваться как в своих, так и в эмоциях другого человека, а также регулировать эмоциональные состояния и содействовать трансформации эмоций других людей.

Педагогическая деятельность, как правило, насыщена разными напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. Постепенное аккумулирование таких ситуаций может привести к возникновению профессионального выгорания педагога.

Профессиональное выгорание – одна из главных проблем любой деятельности. Эмоциональное и физическое напряжение приводит к нарастанию тяжелых симптомов, мешающих качественно работать. Может возникнуть нервность, раздражительность, страх, которые педагогу бывает трудно сдерживать. Данные эмоции педагог может испытывать к себе, семье, а также ко всем участникам образовательных отношений.

Всех этих симптомов можно избежать или предупредить их, если развивать уровень эмоционального интеллекта.

Таким образом, умение разбираться в собственных эмоциях, управлять ими, а также понимать чувства других людей является личностным фактором, укрепляющим психологическое благополучие не только педагога, а также и обучающегося.

> В основе каждой сильной эмоции лежит побуждение к действию. Умение управлять этим побуждением составляет сущность эмоционального интеллекта
>
> Дэниел Гоулман,
> писатель, психолог, научный журналист (США)

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ?

Эмоции – это переживание человеком своего отношения к какому-либо событию или объекту.

В психологии эмоции определяются как особый класс психических явлений, проявляющийся в форме непосредственного и пристрастного переживания субъектом жизненного смысла этих явлений, предметов и ситуаций для удовлетворения своих потребностей. Эмоции, выделяя в образе действительности жизненно значимые явления и побуждая индивида направлять на них свою активность, служат одним из значимых механизмов регуляции его поведения. Важную регулирующую роль они выполняют при столкновении с успехом (радость) или неуспехом (огорчение).

Следует отметить, что до настоящего времени ни в философии, ни в психологии и педагогике нет единого устоявшегося мнения о сущности эмоций. Так, Линдслей (1957) и Даффи (1962) считали, что проблемы человеческого поведения легче объяснять с помощью понятий «активация» и «возбуждение», а не эмоции.

З. Фрейд в век предпочтения человеческого разума обосновал, что люди влекомы могущественными эмоциональными силами, происхождение которых бессознательно. З. Фрейд доказывал, что эмоции служат уменьшению возникающего напряжения и оценке чувства удовольствия.
Особенность эмоций в том, что они индивидуальны, каждый человек будет по-своему реагировать на внешние факторы, и это нужно учитывать. Только высокий показатель эмоционального интеллекта позволяет нам эффективно коммуницировать и достигать совместных результатов.

В отличие от рациональных мыслей эмоции имеют позитивный или негативный окрас. Факт не может быть позитивным или негативным. Он просто факт. А вот эмоция – может. Более того, эмоция связана с физиологией человека – мы четко можем ощутить эмоции внутри себя.

Не бывает плохих и хороших эмоций. Все эмоции нам нужны. Даже страх, печаль и гнев.

Выделяют следующие фазы управления эмоциями [6]:
–Идентификация.
–Распознавание эмоции.
–Понимание причины появления эмоции: что явилось ее запуском?

Так как эмоция – это ресурс, необходимо этот ресурс эффективно использовать.

Как зарождается эмоция?

Сначала приходит стимул из окружающего мира. Затем в подкорке головного мозга запускаются процессы, отвечающие за эмоцию. Эмоции отличают от других видов эмоциональных процессов: аффектов, чувств и настроений.

Эмоции и чувства не одно и то же. Хотя многие психологи считают эти явления одинаковыми [6].

ЭМОЦИИ	ЧУВСТВА
Эмоции кратковременны. Эмоциями мы реагируем на ситуацию, например, разрядился аккумулятор у сотового телефона в самый неподходящий момент, возникает эмоция гнева или досады. Эти эмоции кратковременные, когда вы приедете домой, их уже не будет	Чувства длительны и устойчивы. Чувства – это долгосрочное отношение к кому-либо или чему-либо, они устанавливают тесную эмоциональную связь с предметом (объектом), который имеет мотивационную значимость для человека. Например, когда мы думаем о любимом человеке, мы можем улыбаться, испытывать некое волнение, радость, ощущать «тепло» внутри
Эмоции человек не всегда осознает: почему он их испытывает и какие конкретно эмоции испытывает в данный момент. Когда человек говорит: «Во мне все закипает», что это означает? Какие эмоции? Гнев? Страх? Отчаяние? Тревога? Досада?	Чувства человек осознает практически всегда: дружба, любовь, зависть, враждебность, счастье, гордость
Эмоции проявляются снаружи, их сложно контролировать и скрывать. Например, вас неожиданно напугала собака, страх, который вас одолел в эти минуты, проявится на вашем лице резко и неосознанно, по вам будет видно, что именно в этот момент вы испытали эмоцию страха	Чувства, как правило, проявляются внутри, они никуда не исчезают и могут просто не проявляться длительное время

Успех в школе определяют не только познавательные процессы: внимание, память, мышление. На них оказывают сильное влияние эмоции. Спросите ребёнка: «Как ты справляешься со скукой, тревогой, страхом, злостью?» И в большинстве случаев это будет подавление или неконструктивное выражение эмоций. У каждой из них уникальная природа, и мы должны уметь управлять ими, чтобы отвечать за свои поступки. В противном случае придётся быть вечными жертвами обстоятельств.

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

Существует 9 типов интеллекта и IQ (логико-математический интеллект) – это всего лишь один из видов развития нашего интеллекта, так же как и эмоциональный. На вопрос о развитии эмоционального интеллекта школьников стали обращать особое внимание, так как с каждым днем мы убеждаемся в его необходимости, как в одном из самых полезных навыков коммуникации [8].

Эмоциональный интеллект (ЭИ) – это умение распознавать эмоции, понимать намерения и мотивацию как свои собственные, так и окружающих, кроме того, это способность и умение управлять своими эмоциями и эмоциями других людей для решения практических задач.

Термин эмоционального интеллекта был введен в XX веке. В 1920 г. американский психолог Торндайк упоминал о социальном интеллекте и отношениях между людьми разного пола и возраста. А чуть позже был разработан первый тест для определения его уровня. Более полная его картина была представлена в 1985 году израильским ученым Рувеном Бар-Оном. В своей докторской диссертации психолог применил к эмоциональному интеллекту аббревиатуру EQ (Emotional Quotient) и подробно изложил его составляющие в виде психологической

Существует масса исследований о том, что высокий эмоциональный интеллект, в гораздо большей степени, чем IQ, влияет на будущее человека. Он является ключевым ингредиентом успешности человека.

> Важно понимать, что эмоциональный интеллект – не противоположность интеллекту как таковому, это не триумф сердца над разумом, но уникальное сочетание и того, и другого
>
> Дэвид Карузо

Способности эмоционального интеллекта [8]:

- умение контролировать свои чувства так, чтобы они не переливались «через край»
- способность сознательно влиять на свои эмоции
- умение определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть, т.е. уметь признавать их
- способность использовать свои эмоции на благо себе и окружающим
- умение эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения
- способность распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему (эмпатия)

Таким образом, эмоциональный интеллект – это интегральный ресурс, который помогает личности лучше адаптироваться к изменяющимся условиям, и во многом определяет и благополучие, и успешность человека в будущем.

Самое важное, что может дать нам эмоциональный интеллект, – это возможность работать со своими эмоциональными состояниями и в итоге прийти к большей продуктивности и к желаемым результатам. Для этого нужно каждый день работать с эмоциями.

Через эмоции мы реагируем на события, слова и обстоятельства. Если их не понимать, происходящее будет искажаться. Человек с развитым эмоциональным интеллектом реагирует на причины, а не действия или эмоции. Это помогает ему правильно воспринимать критику, понимать других людей и отвечать им адекватной реакцией.

Согласно исследованию Дэниела Гоулмана, у людей с развитым эмоциональным интеллектом лучше психическое здоровье, эффективность работы и лидерские навыки. При этом 67% лидерских способностей приходятся на эмоциональный интеллект. Он важнее технических знаний и IQ в два раза.

Чтобы развить эмоциональный интеллект (ЭИ), нужно сосредоточиться на четырех драйверах: осознанности, самооценке, мотивации и адаптивности.

Развитие каждого из драйверов формирует освоение соответствующей эмоционально-интеллектуальной стратегии.

ДРАЙВЕР ЭИ	ХАРАКТЕРИСТИКА
ОСОЗНАННОСТЬ	Включает осознанность своих мыслей, чувств и поведения. Развивает стратегию **«Философов»**. Философы быстро учатся и накапливают знания, но им сложно перейти от теории к практике и перевести знания в реальные навыки.
САМООЦЕНКА	Включает принятие, способность не зависеть от внешних оценок и мнений, позитивное восприятие мира и решительность. Помогает освоить стратегию **«Звёзд»**. Такие люди уверены в себе, но склонны говорить, чтобы произвести впечатление. Звезды рискуют остаться на уровне «впечатлений», если не прокачают драйверы осознанности и мотивации.
МОТИВАЦИЯ	Включает открытость новому, целеполагание, переживание неудач, стремление к самоактуализации. Помогает освоить стратегию **«Героев»**. Герои получают удовольствие от саморазвития и достижений, поэтому постоянно совершенствуются и могут вести за собой людей. Герои рискуют быстро перегореть, если не осознают причин своей работы.
АДАПТИВНОСТЬ	Включает в себя эмпатию, стрессоустойчивость, принятие решений и коммуникабельность. Развивает стратегию **«Руководителей»**. Такие люди стрессоустойчивы, эмпатичны и трудолюбивы, но подвержены синдрому самозванца. Это когнитивное искажение, когда человек считает себя обманщиком и не приписывает достижения своим качествам и навыкам.

Эмоциональный интеллект – это своеобразное основание пирамиды личности. Чем больше объем этой пирамиды, тем больше возможностей и влияния на свою жизнь, жизнь других людей и на мир в целом может оказать человек.

Все четыре профиля одинаково перспективны. Чтобы построить эффективную жизненную стратегию, нужно понять свои сильные драйверы и уделить внимание слабым. В соединении с вектором интеллекта IQ, эмоциональный интеллект формирует жизненную стратегию «Творцов». Она помогает реализовать потенциал человека и достичь верхнего уровня самореализации.

Виды эмоционального интеллекта (ЭИ).

Существует два вида интеллекта: межличностный и внутриличностный. Межличностный интеллект помогает строить отношения с людьми, внутриличностный – изучать себя, работать с мотивацией и самоконтролем.

ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ	**Включает в себя понятия «самосознание», «саморегуляция», «самомотивация».** 1. Самосознание: осознание своих сильных и слабых сторон, эмоций и импульсов, как наши эмоции и поведение влияют на окружающих. 2. Саморегуляция: способность управлять своими эмоциями и импульсами. Саморегуляция помогает понять, как реагировать на высказывания окружающих, как находить решения, справляться с определенными жизненными ситуациями. 3. Самомотивация себя на выполнение необходимых задач, достижение поставленных целей
МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ	**Состоит из навыков, помогающих нам в общении с окружающими.** 1. Эмпатия: способность понимать чувства других людей, почему они ведут себя именно так. С помощью эмпатии можно предотвратить конфликт, который может развиться из-за недопонимания сторон. Данный навык не врожденный, его необходимо развивать с детства. 2. Социальные навыки: способность взаимодействовать с окружающими. Например, ассертивность – навык, позволяющий человеку не зависеть от влияний и оценок других людей, самостоятельно решать, как себя вести и отвечать за это.

Для человека любого возраста познание себя и мира – это ключевой процесс. Для ребенка данный процесс играет важную роль. Он неизменно связан с развитием эмоционального интеллекта, особое значение которого проявляется в межличностных отношениях и осознании внутренних переживаний, так как они имеют наиболее яркую эмоциональную окраску. Поэтому эмоциональный интеллект можно и нужно «растить» и развивать в ребенке как в дошкольнике, так и в школьниках, а особое внимание следует уделить подросткам, т.к. им важно разобраться в своем внутреннем мире. Если не заниматься вопросом развития эмоционального интеллекта, то это может привести к закреплению комплекса качеств под названием «алексетимия», то есть к затруднению в осознании и определении собственных эмоций, что повышает риск возникновения психосоматических заболеваний у детей и взрослых.

В чем помогает развитие ЭИ у школьников?

1. Налаживать контакты, учится договариваться, разговаривать и создавать новые связи;
2. Выстраивать и ценить отношения разных уровней (ребенок-ребенок в разных социальных группах, ребенок- педагог, ребенок-родитель);
3. Понимать, принимать и оценивать как свои собственные чувства, так и чувства окружающих.

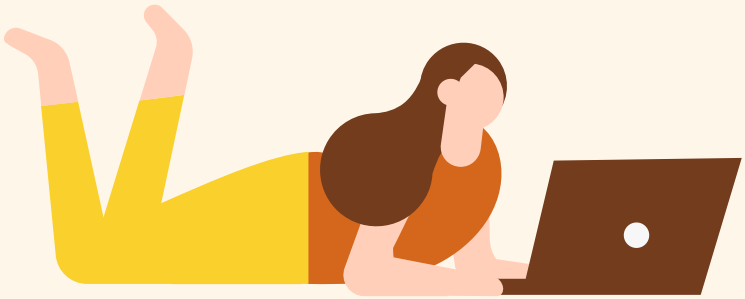
КАК РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

Выделяют 4 группы компетенций эмоционального интеллекта (П.Саловей, Дж.Майер, Д.Карузо):

как распознать эмоции	Идентификация эмоций
как применять эмоции в деятельности	Использование эмоций для стимуляции мышления
как понимать эмоции	Анализ и понимание причин эмоций
как работать с эмоциями	Управление эмоциями

Эмоции, имея схожие поведенческие маркеры, тем не менее, очень индивидуальны. Чтобы ими управлять важно знать личные особенности эмоционального переживания. Уделите заполнению таблицы «Мой эмоциональный портрет», а точнее – наблюдению за собой, достаточно времени.

Таблицу вы можете перенести в свой блокнот или распечатать. Это может быть неделя, в течение которой вы фиксируете внимание на злости, столько же на радости и т.д. Выберите свой режим наблюдения, который позволит вам узнать о своей эмоциональной жизни как можно больше.



ЭМОЦИЯ	ОЩУЩЕНИЯ В ТЕЛЕ	МЫСЛИ И ОБРАЗЫ	ДЕЙСТВИЕ
ЗЛОСТЬ			
СТРАХ			
РАДОСТЬ			
ПЕЧАЛЬ			
ОТВРАЩЕНИЕ			
ИНТЕРЕС			
УДИВЛЕНИЕ			

Идентификация эмоций – взаимосвязанные способности распознавать эмоции (по мимике, жестам, внешнему виду, походке, поведению, голосу) других людей, различать подлинные эмоции и их имитацию, идентифицировать свои собственные эмоции и адекватно выражать их.

Как только мы распознали у себя эмоцию, важно её назвать, дать ей имя. Почему называние эмоции так важно? Мы можем управлять чем-то только тогда, когда у этого «чем-то» появляется имя – так устроен наш мозг. Поэтому прямо сейчас мы переходим к упражнению **«Азбука эмоций»**. На рисунке представлен список, с которого Вы можете начать осваивать богатый мир эмоциональных переживаний. Ознакомьтесь с ним и выпишите те эмоции, которые Вы испытываете на данный момент.

ИНТЕРЕС	ОЖИДАНИЕ	НАСТОРОЖЕННОСТЬ
БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ	РАДОСТЬ	ВОСТОРГ
ПРИНЯТИЕ	ДОВЕРИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ТРЕВОГА	СТРАХ	УЖАС
РАСТЕРЯННОСТЬ	УДИВЛЕНИЕ	ИЗУМЛЕНИЕ
ГРУСТЬ	ПЕЧАЛЬ	ГОРЕ
СКУКА	НЕУДОВОЛЬСТВИЕ	ОТВРАЩЕНИЕ
ДОСАДА	ЗЛОСТЬ	ГНЕВ
СМУЩЕНИЕ	СТЫД	ВИНА

В каждой строке, кроме последней, вы увидите по одной выделенной эмоции – это, так называемые, базовые эмоции. Базовые эмоции - это элементарные эмоции, которые больше ни на что не расщепляются, и сами являются составляющими остальных сложных эмоций и чувств.

Последняя строка представляет социальные эмоции, которых мы бы не испытывали, не будь мы социальными существами.

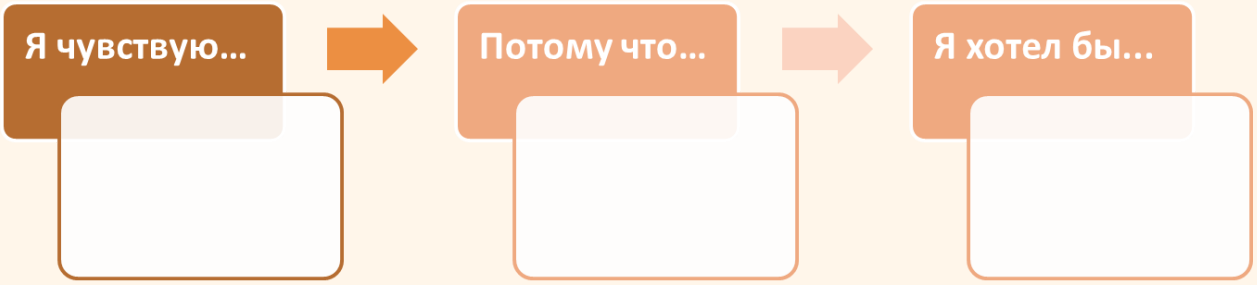
Ваши эмоции на данный момент:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Любую эмоцию можно принять или отказаться от нее. При этом важно не подавлять эмоции, так как это может привести к профессиональному и личностному выгоранию.

Если вы осознаете и умеете отделять эмоцию от себя, сможете контролировать и корректно ее проявлять. Этот навык особенно важен для людей, который работают в сфере образования. Чтобы контролировать эмоцию, ее нужно выразить и произнести вслух.

Сейчас предлагаем выполнить **упражнение «Эмоция вслух»,** в рамках которого Вы научитесь говорить на языке эмоций. Используйте фразу, состоящую из трех частей:



Например, я расстроен (-а) и раздражен(-а), потому что не успел(-а) подготовить презентацию для занятия по новой теме. Я хотел(-а) бы, чтобы мне помогли и создали комфортную среду для того, чтобы я смог(-ла) работать.

Сформулируйте несколько негативных и позитивных эмоций по этой формуле:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Чтобы управлять эмоциями, их нужно знать и видеть, от чего меняется настроение. Сознательная фиксация на эмоциях поможет понять, как сделать свою жизнь комфортнее и с какими эмоциями лучше научиться справляться.

Определить эмоциональное состояние, использовать его или поменять поможет **«Квадрант эмоций»**. «Квадрант эмоций» –это система координат. Снизу находятся уровень настроения и эмоций (удовольствие) – светло- и темно-серые квадраты. Сверху находятся уровень энергии и физического самочувствия - светло - и темно-оранжевые квадраты.

Попробуйте сейчас оценить уровень своей энергии и уровень эмоций. Опишите, пожалуйста, в каком вы секторе?

_____
_____
_____

Кстати, человек может действовать эффективно в любом из четырех состояний, примеры подходящих занятий для каждого находятся внутри цветных квадратов. Постепенно можно научиться распознавать, в каком секторе настроения находится собеседник, и тогда общаться станет проще.

Квадрант эмоций поможет направить свободные ресурсы на подходящие задачи. Вы сможете грамотно расставлять приоритеты и составлять четкие планы и задачи для себя.

Все 4 группы компетенций включает в себя следующее упражнение «Дневник эмоций», которое предлагается Вам для выполнения.

Дневник эмоций

Дневник эмоций – это методика, помогающая отслеживать свое эмоциональное состояние для того, чтобы лучше себя понять и контролировать. Важно понимать, что эмоциональное состояние действует по принципу: тем, что мы осознали, можно управлять и также то, что мы еще не осознали, управляет нами.

Зачем нужен дневник эмоций?

1. Помогает отследить свои эмоции и свои ощущения за день, проанализировать, какие из них возникают чаще всего и преобладают над другими.
2. Позволяет увидеть, что именно приводит к возникновению тех или иных чувств.
3. Показывает, какие ситуации из прошлой жизни оказывают влияние на эмоциональное состояние сейчас. Дает возможность работать над собой в правильном направлении.
4. Помогает осознать свои потребности и и учит смотреть на свое поведение со стороны, видеть настоящие мотивы своих действий.

Как вести дневник эмоций?

- **Блокнот или тетрадь.** По возможности носите их с собой, чтобы сразу записывать появившиеся у вас интересные эмоции. Можно делать записи в телефоне или с помощью диктофона. В конце своего рабочего дня перенесите их на бумагу. Также можно воспользоваться специальными компьютерными программами, которые легко скачать в сети интернет.
- **Ритм.** Делайте записи регулярно, в одно и то же время. Это можно делать, например, вечером. Или же в течение дня по мере того, как они у вас появляются. Хороший вариант – несколько раз в день. Только разделите тогда его на части, допустим, утро, обед, вечер и т.д. Если пропустили день, не отчитывайте себя. Пишите, как только вспомните.
- **Избирательность.** Сложно описать все чувства и эмоции, которые вы испытываете за день. Вспомнить их тоже практически невозможно. Поэтому пишите о том, что стоит внимания.
- **Слушатель.** Если есть такая возможность, пусть рядом с вами будет тот, с кем можно обсудить ваши записи, человек, которому вы доверяете.
- **Непредвзятость.** Не стоит записывать только позитивные или негативные эмоции. Не делите их на хорошие и плохие. Записывайте все, что чувствуете.

Как оформить дневник эмоций?

В этом вопросе требований и ограничений нет. Делайте так, как вам удобно. Рекомендуется сделать несколько разделов:

- дата, время записей;
- что произошло;
- какие чувства вы испытали;
- почему вы испытали именно эти чувства;
- что вы могли сделать в этой ситуации;
- какую оценку можно поставить эмоции по шкале от 1 до 10.

Дополнительно можно зафиксировать информацию о физических ощущениях, как вы спали этой ночью, о состоянии здоровья и т.д.

Примеры оформления

Дата записи	Ситуация	Какие чувства вы испытали?	Почему вы испытали эти чувства?	Что можно было сделать?	Оценка (от 1 до 10)

Время	Ситуация *(что происходит, что я делаю)*	Мысли *(что я об этом думаю)*	Эмоции *(что я чувствую в связи с этим)*	Цвет/образ *(цвет или образ чувства, с каким цветом или образом ассоциируется чувство)*	Выводы *(о чем мне говорят мои эмоции, чего я хочу в этой ситуации)*

Главный совет – вести дневник регулярно. Старайтесь делать записи каждый день. Так Вы увидите ситуации, повторяющиеся в вашей жизни раз за разом и возникающие в них эмоции. Также проводите анализ. Пару раз в месяц перечитывайте записи. Это поможет вам понять, что происходит в вашей жизни, можно ли сейчас это изменить и нужно ли. Дневник же поможет вам осознать эти скрытые моменты.

Когда вы записываете эмоции на бумаге, к вам приходит осознанность, вы понимаете их по-новому. Без записей этого не произошло бы.

Открывая дневник чувств и эмоций, не стесняйтесь описывать абсолютно все, что чувствуете. Не останавливайтесь, даже если вам будет сложно понять, что происходит внутри вас. Со временем вы осознаете, почему вы ведете себя так, а не иначе в каких-то ситуациях. Более того, вы научитесь контролировать свои эмоции и направлять их в нужное русло.

Также есть аналог упражнения «Дневник эмоций» - **«Календарь эмоций»**. Вам предлагается каждый день записывать ответы на следующие вопросы:

- какие эмоции Вы испытывали на протяжении дня? Почему?;
- какая ситуация вызвала эти эмоции? приятно ли было вам их проживать?;
- как реагировало ваше тело на эмоциональное состояние (постарайтесь вспомнить все ощущения)

Для осознания собственных эмоций важно научиться распознавать эмоциональные реакции других людей. В этом поможет простое упражнение на развитие эмоционального интеллекта **«Люди в автобусе»**: понаблюдайте за пассажирами в общественном транспорте. Подумайте, какие эмоции они испытывают. Пофантазируйте, с чем это может быть связано.

Понимание эмоций других людей - важная составляющая эмоционального интеллекта. И этому навыку тоже нужно учиться. В общении старайтесь периодически вставать на место собеседника. Для этого Вам предлагается упражнение **«Пойми других»**.

- Подумайте, почему человек так говорит, какие эмоции чувствует, почему реагирует таким образом.
- Затем постарайтесь абстрагироваться и занять позицию наблюдателя.
- Представьте, что вы видите весь ваш диалог со стороны. Какие эмоции вы при этом испытываете? Меняется ли восприятие? Почему?

Ответ запишите:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Существуют различные техники и упражнения работы над эмоциональным интеллектом. В списке техник обучения приятно обнаружить и просмотр фильмов - занятие, которое может понравиться и детям, и взрослым. Данную технику можно применять и в учебном классе, и в уютной домашней обстановке.

Предлагаем Вам посмотреть и проанализировать с точки зрения проявления эмоций фильм и мультфильм, а также ознакомиться со списком фильмов, которые помогут узнать больше о человеческих взаимоотношениях и о себе, коснуться важных социальных и эмоциональных проблем.

Мультфильм «Головоломка»

Сюжет: «Головоломка» – мультфильм об 11-летней девочке Райли, которая проходит через тяжелый период в своей жизни: ее семья внезапно переезжает из Миннесоты, ее родного города, в Сан-Франциско.

Справляться со всеми переживаниями ей помогают пять главных эмоций: Радость, Гнев, Печаль, Страх и Брезгливость. Все они стоят у пульта управления в мозговом центре Райли, и на протяжении всего фильма мы наблюдаем, как эмоции влияют на поведение героини, ее восприятие действительности и воспоминания из прошлого. Данный мультфильм познакомит с основными эмоциями, продемонстрирует значимость и важность наших эмоций.

После просмотра предлагаем Вам ответить на несколько вопросов:

- Как в мультфильме показана важность эмоций?
- По каким признакам можно определить, какая эмоция преобладает у человека?
- Почему нельзя подавлять эмоции?

_____
_____
_____
_____
_____

Мультфильм «Валл-И» (Wall-E)

Сюжет: в мультфильме действие происходит в апокалиптическом будущем. Робот-уборщик все еще активен на Земле после того, как планета была заброшена излишним мусором. Когда он встречает Еву, современного робота, который был отправлен на Землю в поисках признаков жизни, он влюбляется в нее и следует за ней внутри большого космического корабля, где выживают некоторые формы саженцев земных растений.

Основной интерес мультфильма заключается в том, что общение между основными героями осуществляется исключительно посредством языка тела и произносимых звуков. Валл-И (Wall-E) поможет вам наблюдать невербальное общение через микровыражения его главных героев и их жестов, которые они используют для общения друг с другом.

После просмотра предлагаем Вам ответить на несколько вопросов:

- Какие эмоции и как могут выражаться через невербальное проявление?
- Как чаще всего проявляется эмоция в телесном выражении?
- Что облегчает/осложняет восприятие эмоций людей (например, в ситуации конфликта)?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Инструменты общения или невербального выражения эмоций имеют большое влияние на наше бессознательное.

Ниже представлен список фильмов и мультфильмов, которые помогут лучше понять основы эмоционального интеллекта, а также обратить внимание на проявление и выражение чувств и эмоций.

- «Тайна Коко» (Coco, мультфильм, 2017)
- «Вверх» (Up, мультфильм, 2009)
- «Зверополис» (Zootopia, мультфильм, 2016)
- «В погоне за счастьем» (The Pursuit of Happyness, фильм, 2006)
- «Чудо» (Wonder, фильм, 2017)
- «Речь короля» (The King's Speech, фильм, 2010)

КОММУНИКАЦИЯ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ: ЦИФРОВОЙ ЭТИКЕТ

Во время общения с людьми понимаешь: у каждого своё видение онлайн-беседы. Кто-то доносит мысль по-деловому, старается писать только днем, а по вечерам на связь не выходит и выключает интернет. Для некоторых, наоборот, привычно посылать в три часа ночи стикеры или голосовые сообщения. Общение между педагогом и обучающимся, а также педагогом и родителями давно вышло за стены образовательной организации – теперь используют электронную почту, мессенджеры и соцсети. И дело здесь не столько в вынужденном переходе в цифровую среду, сколько в простом удобстве [5].

Цифровой этикет (digital-этикет) – правила общения в интернете, которых придерживается большинство. Соблюдение правил цифрового этикета не менее важно, чем следование нормам этикета классического, ведь сегодня практически каждый из нас так или иначе решает рабочие или деловые вопросы в мессенджерах, соцсетях и по электронной почте.

Для чего нужен цифровой этикет?

Цифровой этикет помогает людям избежать неловкостей в общении и предлагает готовые инструкции, как вести себя в разных ситуациях в Сети. Это позволяет повысить эффективность работы, улучшить взаимоотношения с клиентами, коллегами и партнерами.

На каких принципах основан цифровой этикет? Многие принципы цифровой этикет заимствует у светского этикета.

- **Соблюдение личных границ**: мы не приходим в гости без приглашения, чтобы не нарушать личные границы человека. В цифровой среде появляется понятие цифровых границ, и мы тоже должны их соблюдать.
- **Экономия ресурсов** (времени и сил): многие правила этикета созданы для того, чтобы сделать нашу жизнь удобнее, то есть сэкономить силы, время или деньги. Этот же принцип работает и в цифровой среде.

- **Дань традиции**: в светском этикете, к примеру, мужчины снимают шляпу при входе в помещение, как рыцари при приветствии поднимали забрало, демонстрируя свои мирные намерения. Так и в цифровом мире постепенно складываются свои собственные законы и традиции.
- **Демонстрация уважения**: мы говорим «пожалуйста» и «спасибо», мужчина подает руку женщине – все для того, чтобы продемонстрировать свое уважение к собеседнику и заботу. В цифровом пространстве этикет также рекомендует нам демонстрировать уважение, которое выражается и в вежливой речи, и в заботе об удобстве нашего собеседника.

Ниже мы рассмотрим несколько групп правил, которые могут помочь при взаимодействии в цифровой среде [4].

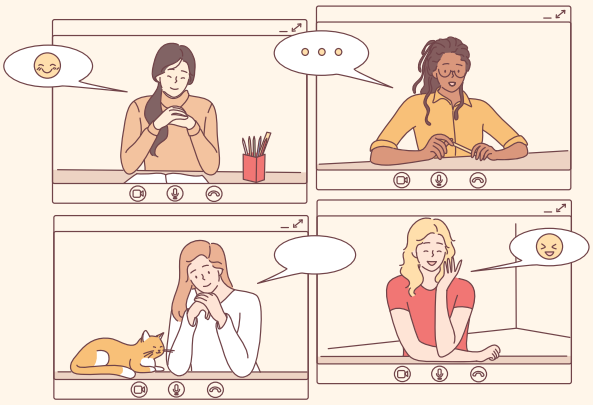
Правила использования мессенджеров (автор: Лукинова О.В.)

- Соблюдайте «Тихий час». Договоритесь с коллегой, когда ему можно писать в вечерние часы. Если конкретной договоренности с человеком нет, то не пишите раньше 9:00 и позже 22:00.

- Минимизируйте неинформативные сообщения. Не задавайте лишних вопросов, переходите сразу к делу.

- Смайлы, гифки и стикеры отправляйте, только если уверены, что вы и ваши собеседники понимают их одинаково.

- Голосовые сообщения отправляйте только по договоренности с собеседником. Можете уточнить у собеседника, нормально ли он относится к голосовым. Введите правила для группового общения. Важно, чтобы за порядком в чате следил администратор.



Правила позиционирования в соцсетях (автор: Лукинова О.В.)

- Помните – скрыть информацию невозможно. Не публикуйте те материалы (фотографии, картинки, тексты), которые будут вас компрометировать.

- Разделяйте приватное и публичное. Перечитывайте посты чужими глазами – полезное упражнение, которое поможет фильтровать контент прежде чем выкладывать его на всеобщее обозрение.

- Проверяйте тщательно, кого вы добавляете в друзья, на каких фотографиях вас отмечают, сверяйтесь с группами, в которые вступаете, пишите внимательно информацию о себе.

- Фактчекинг. Проверяйте то, что вы публикуете в социальных сетях.

Более подробно Вы можете ознакомиться с тем, что такое цифровой этикет, а также о том, как общаться в социальных сетях, почте и мессенджерах, перейдя по ссылке на запись онлайн-вебинара.

Длительность: 1 час 10 минут
Язык: русский
Тема: Цифровой этикет: как правильно общаться в интернете с коллегами, учениками и родителями
Спикер: Лукинова Ольга Владимировна, автор книги и телеграмм-канала «Цифровой этикет», преподаватель РАНХиГС

«ЭМОДЖИ-ГЛОССАРИЙ»

Жизнь современных людей перешла в интернет-пространство: многие активно пользуются смартфонами, пишут сообщения в социальных сетях, общаются на форумах и в чатах. Как правило, при повседневном общении в цифровой среде пользователи смартфонов используют эмоджи. Смайлы стали заменой для эмоциональной, живой реакции на события и ситуации в онлайн формате.

Ниже представлен список смайлов, которые чаще всего в 2021 году использовались в сообщениях по всему миру (по данным компании Unicode Consortium) [11].

😂 *Радость до слез*	Смайл употребляется в нескольких значениях, например, чаще всего он появляется в контексте очень сильного смеха
❤️ *Красное сердце*	Выражение любви – это главный смысл смайла. Он используется вместо любовных словосочетаний к партнерам, родственникам и друзьям
🤣 *Катается по полу от смеха*	Используется в значении неконтролируемого смеха, вызванного чем угодно, от крайне смешной шутки до чьего-то нелепого поведения
👍 *Хорошо*	Известный символ одобрения и симпатии к чему-то. Например, он может использоваться вместо слова «Да» в качестве ответа на предложение, которое понравилось пользователю; он также может служить знаком того, что пользователю нравится какой-то фильм или фотография
🙏 *Молитва, мольба, просьба, благодарность, спасибо, пожалуйста*	Это означает, «пожалуйста», или «спасибо» в японской культуре. Распространенным альтернативным вариантом использования этого смайлика является молитва, или «дай пять»

Рыдаю в захлеб	Означает, что пользователь действительно обижен и чрезвычайно расстроен чем-то значимым и болезненным. Это символ горя и печали
Любовь, влюблённость	В отличие от некоторых других эмодзи поцелуев, этот имеет очевидный намек на его романтическую природу, поэтому он чаще всего используется, как часть признания в любви, особенно вместе с другими эмодзи, связанными с любовью и романтикой. Не менее часто этот смайлик является символом флирта, который следует за различными комплиментами тому, кого пользователь находит привлекательным
Любовь, страсть	Может передавать восторженные чувства, любовь и обожание. Такой смайлик можно поставить, например, если ты влюблен в то, что видишь, и хочешь об этом сообщить
Любовь, влюблённость, страсть	Его общее значение – Любовь и симпатия. Смайл появляется в романтическом контексте, например, в сообщениях и постах для близких людей – в этом смысле он часто дополняется другими связанными с любовью смайликами, такими как красное сердце или цветы
Счастье, удовольствие, радость	Смайл совершенно нейтрален, так как не передает никаких сильных чувств или эмоций. Чаще всего употребляется в значении счастья, удовлетворения, душевного покоя и благодарности

Существует теория, что в нашем мире все циклично. В связи с этим возникает вопрос: «Действительно ли использование графической интерпретации эмоций в виде смайлов является новеллой сетевого общения или все это пережитки прошлого в новой форме?» Ответить на него можно, проанализировав историческое развитие процесса общения.

Элементы, подобные смайлам, использовались ещё в древнем мире, когда люди на стенах пещер зарисовывали карикатуры и пиктограммы, условно обозначающие их традиции, жизненный уклад, происходящее событие и сопровождающее его эмоциональное состояние. Письменности тогда не было, а потребность в самовыражении присутствовала.

В связи с этим люди древних времён использовали примитивные образы для описания той информации, которую они пытались передать в будущее. Отличие современных смайлов от настенных пиктограмм древности лишь в том, что содержащаяся в них информация передаётся имманентно (мгновенно) и на большие расстояния, в то время как сообщения древних людей, состоящие из пиктограмм, передавались в основном только в относительно коротком пространственном диапазоне и с довольно большой задержкой во времени.

Только шаблонные смайлы не являются пределом оригинальности передачи чувств и эмоций собеседнику на расстояния. Простор и свобода самовыражения, креативность и творчество позволяют сейчас каждому человеку индивидуально выражать свои чувства, используя для этого мемы, GIF-ки и стикеры.

Мем – в меметике единица передачи культурной информации, распространяемая от одного человека к другому посредством имитации, научения и др. Термин «мем» происходит от греческого слова «подобие». Понятие мема и его концепция были разработаны Ричардом Докинзом в 1976 году в книге «Эгоистичный ген». Он впервые предложил концепцию репликатора в приложении к социокультурным процессам.

Гифка – это широко применяемый формат для изображений, как правило используют в виде анимированных движущихся картинок, созданных из видео или нарисованных из нескольких чередующихся кадров. Этот термин произошёл от английской аббревиатуры «GIF», которую можно расшифровать, как «Graphics Interchange Format», фраза переводится, как «формат передачи графических данных».

Стикер (наклейка; этикетка) – графическое изображение, предназначенное для размещения в блогах и статусах на форуме [1].

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

В данном разделе собрано несколько ресурсов – видеолекции, курс, подкаст, статьи – которые раскроют понятие «эмоциональный интеллект», объяснят его сущность и применимость в современном мире, а также объяснят, как развить эмоциональный интеллект и научиться управлять своими и чужими эмоциями.

ВИДЕО

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ | БОЛЬШОЙ СКАЧОК

Длительность: 26 минут
Язык: русский
Многие ученые говорят о главенстве во взаимодействии EQ (эмоционального интеллекта) над IQ, хотя буквально в прошлом столетии коэффициент интеллекта был решающим в определении способностей человека. Сейчас же все наоборот, и в этом видео подробно разобрались в том, почему же эмоциональный интеллект стал таким важным и востребованным в современном мире.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И КАК ЕГО ПРОКАЧАТЬ

Длительность: 5 минут
Язык: русский
Небольшое видео, в котором кратко объяснили о том, что такое эмоциональный интеллект и почему важно его развивать. А также привели в пример несколько исследований, подтверждающих необходимость его прокачки, и дали полезные рекомендации для работы с эмоциями в повседневной жизни.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Длительность: 5 минут
Язык: русский
Видео, в котором в анимационном формате рассказывают о том, что такое эмоциональный интеллект как его можно развивать.

ЗАЧЕМ РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ. ИНТЕРВЬЮ С ТАТЬЯНОЙ ЧЕРНИГОВСКОЙ

Длительность: 11 минут
Язык: русский
Специалист в области нейронауки и психолингвистики Татьяна Черниговская отвечает на вопросы о том, как устроен наш мозг и почему важен эмоциональный интеллект.

Эмоции играют важную роль во всех сферах жизни: в личных отношениях, в профессиональном развитии, обучении. Чем лучше вы понимаете свои чувства и реакции других людей, тем быстрее сможете прийти к поставленной цели. Человек с развитым эмоциональным интеллектом легче справляется с нестандартными ситуациями, умеет четко выражать мысли и идеи, сохраняет спокойствие и чистый разум в стрессовых ситуациях, мотивирует себя и окружающих.

КУРС

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: КАК РАЗВИВАТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КАРЬЕРЕ

Программа онлайн-курса:

1. Что такое эмоциональный интеллект.
2. Как работают эмоции, чувства и настроение.
3. Как правильно реагировать на обратную связь.
4. Как можно развить эмоциональный интеллект.

После обучения вы сможете: понимать собственные эмоции и реакции других людей, определить свои сильные и слабые стороны.
Автор курса: Олег Калиничев, основатель школы эмоционального интеллекта, директор Paul Ekman Russia.

ПОДКАСТ

НЕРВНОЕ ПОДКАСТ
Автор: Григорий Мисютин
В данном подкасте психологи в жанре научно-популярной литературы говорят о том, что такое эмоциональный интеллект, какие есть модели эмоционального интеллекта, а также о его компонентах.
Подкаст представлен в свободном доступе (бесплатно), необходимо пройти регистрацию на сайте «ЛитРес», https://www.litres.ru/

ПРИЛОЖЕНИЯ - ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА С ПОМОЩЬЮ ЦИФРОВЫХ СРЕДСТВ

Потренировать умения распознавать эмоции можно в увлекательном формате мини-игр, головоломок и задач.

Ниже представлен список онлайн-тренажеров, направленных на развитие эмоционального интеллекта.

Большинство сервисов предоставляет бесплатный доступ с некоторыми ограничениями, а полная версия доступна по подписке.

Приложение «Экви – эмоциональный интеллект»

Платформа: IOS (только для Iphone)
Описание: Приложение создано для того, чтобы лучше научиться понимать себя и свои эмоции, эмоции других людей, что поможет сделать отношения с близкими по-настоящему тёплыми и доверительными Вы сможете общаться так, чтобы людям было с вами приятно и заметите взаимную симпатию.
Возможности: Есть небольшая теоретическая часть, интерактивные упражнения, личностные тесты для проверки уровня эмоционального интеллекта и других навыков. В конце каждой темы есть небольшой квиз для проверки себя. Есть возможность анализировать изменения в настроении и эмоциях с помощью дневника.
Контент: Приложение бесплатное, но все возможности можно использовать только с подпиской, также у приложения есть бесплатный период 7 дней, чтобы оценить его.

Приложение «EQ»

Платформа: IOS, Android
Описание: EQ инновационная система обучения, созданная на основе многолетних исследований и знаний, новых открытий и современных технологий. Приложение EQ поможет Вам улучшить контроль, взаимопонимание, карьерный рост, решительность, продуктивность и отношения.
Возможности: Есть несколько блоков: теория, управление мыслями, управление эмоциями. В каждом блоке дается практика. Также есть курсы различной направленности (улучшение личной эффективности, управление чужими эмоциями и базовый курс).
Контент: Приложение бесплатное, также есть платный контент.
Например, упражнения на проработку эмоций будут платные, но оценить свои эмоции и сделать заметку можно в бесплатной версии программы. Все возможности можно использовать только с подпиской, также у приложения есть бесплатный период 7 дней, чтобы оценить его.

САМОДИАГНОСТИКА

Тесты на эмоциональный интеллект (ЭИ) оценивают способность личности осознавать и понимать свои эмоции и чувства других людей и использовать эти навыки во взаимодействии с окружающими.

ВАЖНО: для получения эффективных и точных результатов по диагностике психологическое тестирование необходимо проходить у квалифицированного специалиста психолога.

Тест эмоционального интеллекта Холла – популярная в интернете методика измерения EQ, приписываемая Николасу Холлу. Впервые этот тест появился в книге Е. Ильина «Эмоции и чувства». Представленный вариант теста сделан по англоязычному источнику, в настоящее время недоступному.

Тест эмоционального интеллекта ЭмИн – отечественная психодиагностическая методика, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта (ЭИ) в соответствии с теоретическими представлениями автора. В основу опросника положена трактовка ЭИ как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими.
Автор: Д. В. Люсин (2006)

Тест эмоционального интеллекта МЭИ – отечественная психодиагностическая методика, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта в соответствии с теоретическими представлениями автора. ЭИ трактуется как способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого.
Автор: М. Манойлова (2006)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоциональный интеллект проявляется на стыке вербальных, невербальных, а также физических проявлений. Связав знания и практику можно создать условия для его развития.

Самое важное в развитии эмоционального интеллекта – это начать. Начинайте внимательно прислушиваться к себе и отлавливать эмоцию: называть, осознавать, размышлять, вслушиваться в свои ощущения. Без практики, как правило, теоретические знания не приблизят вас к преодолению страхов, обузданию гнева и другим задачам, которые мы хотим решить с помощью управления эмоциями.

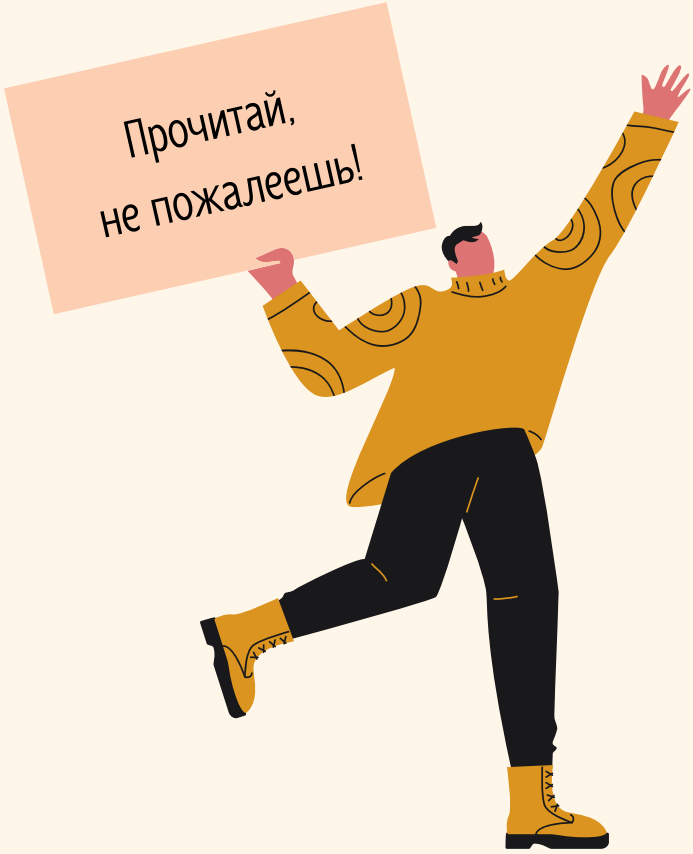
Чем больше практики в понимании и распознавании эмоций, тем больше эмоционально развитых людей будет вокруг. Как правило, люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают высокой самооценкой, уверены в себе и своих поступках, легко взаимодействуют с окружающими и самостоятельно разрешают конфликты.

Педагог, обладающий эмоциональной компетентностью, в своей деятельности более склонен к творчеству, что также характеризует его как профессионала. В своем профессионализме и мастерстве он находит уверенность, эмоциональную опору, черпает внутреннюю силу. Педагоги с высоким показателем эмоционального интеллекта хорошо осознают себя, свои собственные ценности, потребности и интересы. При таком осознании коммуникация строится на основании честности и открытости, что способствует трансляции данной культуры взаимодействия и, как следствие, присваивается всеми участниками образовательных отношений.

ГЛОССАРИЙ

- ***Внутренняя мотивация*** – это увлечение, не связанное с материальной компенсацией, а также стремление энергично и настойчиво добиваться поставленных целей.
- ***Внутриличностный эмоциональный интеллект*** – способность понимать себя и формировать точное представление о себе, чтобы более эффективно действовать в жизни. (самосознание, саморегуляция, внутренняя мотивация).
- ***Гифка*** – это широко применяемый формат для изображений, как правило используют в виде анимированных движущихся картинок, созданных из видео или нарисованных из нескольких чередующихся кадров.
- ***Идентификация эмоций*** – взаимосвязанные способности распознавать эмоции (по мимике, жестам, внешнему виду, походке, поведению, голосу) других людей, различать подлинные эмоции и их имитацию, идентифицировать свои собственные эмоции и адекватно выражать их.
- ***Межличностный эмоциональный интеллект*** – способность понимать других людей, что их мотивирует, как они работают и как работать с ними в команде (эмпатия, навыки общения).
- ***Мем*** – в меметике единица передачи культурной информации, распространяемая от одного человека к другому посредством имитации, научения и др.
- ***Навыки общения*** – это мастерство в управлении взаимоотношениями и установлении новых связей.
- ***Самоосознание*** – это способность осознавать и понимать свое настроение, эмоции, стимулы и их воздействие на окружающих.
- ***Саморегуляция*** – это способность контролировать или преобразовывать разрушающие импульсы или настроения и стремление искоренить осуждение и думать прежде, чем говорить.
- ***Стикер*** (наклейка; этикетка) – графическое изображение, предназначенное для размещения в блогах и статусах на форуме.
- ***Цифровой этикет (digital-этикет)*** – правила общения в интернете, которых придерживается большинство.
- ***Эмоциональный интеллект*** (ЭИ) – это умение распознавать эмоции, понимать намерения и мотивацию как свои собственные, так и окружающих, кроме того, это способность и умение управлять своими эмоциями и эмоциями других людей для решения практических задач.
- ***Эмоция*** (потрясаю, волную) – психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру.
- ***Эмпатия*** – это способность понимать эмоциональное состояние других людей.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА



- Сергиенко Е.А. и др. «Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы»
- Андреева И. Н. «Азбука эмоционального интеллекта»
- Пол Экман «Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь»
- Лиза Фельдман Барретт «Как рождаются эмоции»
- Пол Экман «Что делать, если дети врут»
- Джон Готтман, Джоан Деклер «Эмоциональный интеллект ребёнка»
- Марк Уильямс и Дэнни Пенман «Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире»
- Сидни Саймон «Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей»
- Питер Брегман «Эмоциональная смелость. Как брать ответственность на себя, не бояться сложных разговоров и вдохновлять других».
- Джилл Хэссон «Развитие эмоционального интеллекта»

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. «Смайл» как элемент интернет общения – современная интерпретация эмоций / С. Н. Макеев, Г. Г. Зейналов, А. Н. Макеев, Н. Н. Макеева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-2. – С. 256.
2. Батенова, Ю. В. Развитие эмоционального интеллекта детей в условиях цифровизации информационной среды / Ю. В. Батенова, А. Ю. Герасимова // Экопсихологические исследования-6: экология детства и психология устойчивого развития: сборник научных статей, Москва, 17–18 марта 2020 года. – Москва: Закрытое акционерное общество «Университетская книга», 2020. – С. 422-426. – DOI 10.24411/9999-044A-2020-00097.
3. Гусева, А. Ю. Значение эмоционального интеллекта в профессиональном развитии педагогов / А. Ю. Гусева // Теория и практика приоритетных научных исследований: Сборник научных трудов по материалам X Международной научно-практической конференции, Смоленск, 16 декабря 2019 года. – Смоленск: МНИЦ «Наукосфера», 2019. – С. 30-32.
4. Лукинова О.В., Цифровой этикет: как правильно общаться в сети // Сайт корпорации Российский учебник [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://rosuchebnik.ru/material/tsifrovoy-etiket-kak-pravilno-obshchatsya-v-internete/
5. Лукинова О.В., Ярошевич А.. Цифровой этикет: учитель — ученик // Сайт корпорации Российский учебник [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://rosuchebnik.ru/material/tsifrovoy-etiket-uchitel-uchenik/
6. Ноженкина О.С., Михайлова М.. Эмоциональный интеллект и способы его развития // Сайт корпорации Российский учебник [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://rosuchebnik.ru/material/emotsionalnyy-intellekt-i-sposoby-ego-razvitiya-article/
7. Сидоренко, И. Г. Влияние интерактивных форм обучения на развитие эмоционального интеллекта младших школьников / И. Г. Сидоренко // Региональное образование XXI века: проблемы и перспективы. – 2019. – № 1(25). – С. 36-38
8. Титова, А. А. Эмоциональный интеллект и его развитие в школьном возрасте / А. А. Титова // Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки. – 2020. – № 16. – С. 122-128.
9. Чулакова, А. Л. Новая реальность: особенности и правила цифрового этикета в современном мире / А. Л. Чулакова, Е. В. Ягерь // Мировой опыт и экономика регионов России : сборник студенческих научных работ по материалам XVIII Всероссийской студенческой научной конференции с международным участием, Курск, 15 мая 2020 года / Курский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации; Курская региональная общественная организация Вольного экономического общества России. – Курск: Закрытое акционерное общество «Университетская книга», 2020. – С. 400-405.
10. Ширпал, Е. Н. Эффективность средств развития эмоционального интеллекта будущих педагогов в условиях дистанционного образования / Е. Н. Ширпал, Ю. В. Макаренко // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 71-2. – С. 399-402.
11. Электронная библиотека эмодзи Emojis.wiki [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://emojis.wiki/ru/

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

КОНЕЦ