Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 126»

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПЕДАГОГОВ КАК ФАКТОР**

**ИХ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА.**

 **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ-** это способность понимать других людей и, что не менее важно, самого себя. Это умение считывать эмоции и управлять ими, видеть мотивацию и подлинные желания.

**ПРИЗНАКИ НИЗКОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

 Отметьте те, которые свойственны вам

|  |  |
| --- | --- |
| * + Вы не можете распознать свои эмоции.
* Вы легко обижаетесь.
* Вы долго переживаете из-за ошибок.
* Вы подавляете негативные эмоции.
 | * Склонны обвинять других людей.
* Вы агрессивны в общении с людьми.
* Испытываете трудности с установлением личных границ.
* Вы чувствуете себя непонятым.
 |

**ПРИЗНАКИ РАЗВИТОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

* Вам интересны окружающие вас люди. Вы готовы и вам нравится знакомиться с новыми людьми, узнавать о них что то, понимаете и принимаете уникальность других людей.
* Вы умеете говорить «нет». Умение отказывать, не испытывая при этом чувство вины, очень важно. Это же позволяет осознать, что ответственность за вашу жизнь лежит только на вас.
* Вы понимаете, какие эмоции испытывают люди. Вам достаточно одного взгляда, чтобы понять, что происходит с человеком (например, он грустит, чем-то озабочен или наоборот).
* Вы встаете после падения. Вы осознаете, что мир не идеален, падения - часть нашей жизни, а неудачи - путь к успеху. Вы не игнорируете свои негативные эмоции, принимаете их, даете им быть.
* Вы умеете управлять собственными эмоциями. Понимаете и осознаете, какие именно эмоции вы сейчас испытываете.
* У вас адекватная самооценка. Сильные и слабые стороны есть у всех. Важно их правильно воспринимать и использовать себе и другим во благо.
* Вы легко адаптируетесь. Вы легко подстраиваетесь под изменения, принимаете что-то новое, а не поддаетесь депрессивному состоянию, панике или тревожности, как только вам предстоят какие-то перемены.
* Вас не волнуют токсичные люди. Если вы не подготовлены, такие люди могут вас “поглотить” и подвергнуть воздействию негативных эмоций.
* Вы умеете слушать. Высокий эмоциональный интеллект позволяет понимать чувства окружающих через разговоры и даже паузы. Быть хорошим слушателем очень важно как в личных, так и деловых отношениях.
* Вы умеете отдыхать. Чтобы быть результативным, нужно своевременно давать себе разгрузку. Если ваш эмоциональный интеллект достаточно развит, вы легко находите баланс между работой и отдыхом.

**КАК РАЗВИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

 Для развития эмоционального интеллекта необходимо время и усилия. Регулярные занятия в этом направлении позволят вам увидеть прогресс в этом вопросе.

* Перестаньте оценивать чувства. Не делите свои эмоции на плохие и хорошие. Поймите, что они могут быть разными. И одно и тоже чувство в разных ситуациях может быть по- разному окрашено. Оценка чувств не позволяет нам осознать, что мы на самом деле испытываем. Поэтому, постарайтесь, дать себе время, побыть со своими эмоциями и чувствами, понять про что они на самом деле. Постепенно, у вас получится понимать свои истинные чувства и эмоции и анализировать ситуации, которые привели к их проявлению.
* Развивайте эмпатию. Важно понимать проблему с позиции другого человека. Относитесь к людям с уважением и пониманием и это будет возвращаться к вам взаимностью.
* Заведите дневник эмоций и чувств. Так вы сможете понять, какие события привели к тем или иным чувствам. Записывайте, как вы отреагировали и что при этом испытывали. Записывайте все — ситуации дома и на работе, внезапные озарения, тревоги и планы. Спустя некоторое время вы обнаружите закономерности в вашем поведении. Отталкиваясь от них, вы начнете лучше понимать себя.
* Развивайте самосознание. Чтобы точно определить свои эмоции, регулярно спрашивайте себя: «Что я сейчас чувствую?». Это позволит со временем точнее определять ваши эмоции. Напоминайте себе, что эмоции постоянно меняются. Они не могут быть опорой для принятия важных решений.
* Развивайте самоконтроль. Вы должны стать выше раздражительности, срывов, уныния. Самоконтроль позволит вам сначала думать, а потом действовать. Во время сторонних конфликтов не принимайте ничью сторону. Не ищите виноватого, если возникли трудности. Начните с себя.
* Улучшайте мотивацию. Что может быть лучше, чем занятие любимым делом со страстью, находясь в потоке? Это путь к полноценной самореализации и счастливой жизни. Замечайте все моменты, когда вы думаете в негативном ключе. Старайтесь в любой ситуации увидеть хотя бы маленький плюс.
* Ставьте перед собой цели, которые вас по-настоящему вдохновляют. Только это позволит вам по-настоящему эффективно действовать. Не бросать начатое, планомерно идти вперед.
* Развивайте коммуникативные навыки. Один из важнейших аспектов эмоционального интеллекта — взаимодействие с людьми. Навыки общения позволяют понимать других, доносить свои идеи, убеждать. Сюда же относится и невербалика. В любой сфере жизни неизбежны конфликты. Их нужно уметь решать. Здесь и помогают ваши коммуникативные навыки.

**Педагог- психолог МДОУ «Детский сад № 126»**

**Старикова Наталия Анатольевна**