



ТЕСТ

ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

МАРИЯ
ИВАНОВА

2025-08-01 09:02:29
13 ЛЕТ

ДАТА ТЕСТИРОВАНИЯ
2025-08-01 09:02:29

МЕТОДИКА

► **Тест Эмоционального Интеллекта (ТЭИ-П)*** - российская разработка, онлайн-методика измерения эмоционального интеллекта (ЭИ), разработанная под руководством д.психол.н., проф. Института психологии РАН Е.А. Сергиенко на основе теоретической модели эмоционального интеллекта как способности. Тест измеряет эмоциональный интеллект у детей и подростков с 10 до 17 лет как актуальный (действующий) интеллект, то есть, как способность размышлять об эмоциях, перерабатывать информацию, получаемую через эмоции и использовать эмоции для повышения эффективности мышления и деятельности.

► **Тест** имеет большую психометрическую историю, надежное и валидное основание, как единственный инструмент оценки эмоционального интеллекта у детей и подростков, опирающийся на модель способностей ЭИ.

► **Психометрические показатели теста** соответствуют основным требованиям, предъявляемым к исследовательским методикам: показатели валидности и надежности находятся на достаточном уровне. Всё это позволяет признать методику объективным инструментом для измерения эмоционального интеллекта детей и подростков. Тест эффективности эмоционального интеллекта позволяет оценить способность человека с помощью решения им задач.

► **Согласно инструкции теста**, детям предлагали «эмоциональные» задачи, при решении которых требовалось обработать информацию, связанную с эмоциями.

► **Это означает**, что, даже получив низкий балл за тест, в дальнейшем, с помощью развивающих упражнений, обучения и индивидуальной работы, ребенок может повысить свой уровень эмоционального интеллекта.



* Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ «Информационно-аналитическая система автоматизации процессов оценки и развития эмоционального интеллекта детей и подростков » № 2022610894

Информационно-аналитическая система автоматизации процессов оценки и развития эмоционального интеллекта детей и подростков и управление сетью детских развивающихся центров. Включена в реестр российского ПО (Реестровая запись №23028).

Патент на изобретение «Способ развития эмоционально-интеллектуальных навыков ребенка» №2019145094

МОДЕЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК СПОСОБНОСТИ

▶ **Эмоциональный интеллект** — это четко измеряемая когнитивная способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, воспринимать эмоции, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений.

▶ **Понятие «эмоциональный интеллект»** (emotional intelligence, EI) ввели в научную терминологию профессора П. Сэловей и Дж. Мэйер, в 1990 году, выпустив одноименную статью, которая стала первой признанной научным сообществом публикацией на эту тему.

▶ **У детей и подростков** высокий уровень развития ЭИ связан с академической успеваемостью и эффективным межличностным взаимодействием, адаптивным социальным поведением, конструктивными копинговыми стратегиями*.

▶ **Результаты исследований** из многих стран мира показывают, что дети с высокоразвитым эмоциональным интеллектом с большей вероятностью (на 54% больше чем дети с низким эмоциональным интеллектом) поступают в престижные школы и университеты и шансы получить высокооплачиваемую работу в будущем у них увеличиваются на 46% по сравнению со сверстниками с более низким эмоциональным интеллектом**.



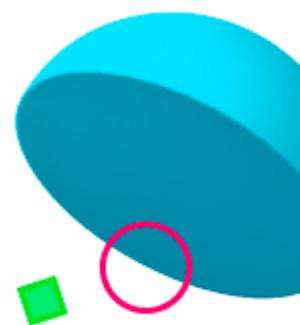
* Сергиенко, Е.А., Хлевная, Е.А., Киселева, Т.С., Никитина, А.А., Осипенко, Е.И. (2024). Разработка и психометрическая проверка теста оценки эмоционального интеллекта для подростков (ТЭИ-П). Экспериментальная психология, 17(1), 198–213.

** Qualter, Whiteley, Hutchinson & Pope, 2007; Hawkins, Kosterman, Catalano, Hill & Abbott, 2008; Babalis, Tsoli, Artakis, Mylonakou-Keke & Xanthakou, 2013; Jones, Greenberg & Crowley, 2015; Fernández-Berrocal et al., 2013; Addimando, Antognazza & Kappler, 2016 и др.

ПОДРОСТКИ С НИЗКО РАЗВИТЫМ ЭИ

- ▶ ДЕМОНСТРИРУЮТ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ
- ▶ ИМЕЮТ ПРОБЛЕМЫ С УСПЕВАЕМОСТЬЮ, С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ ВНИМАНИЯ
- ▶ НЕ ДЕМОНСТРИРУЮТ ИНТЕРЕСА К УЧЕБЕ
- ▶ ДЕМОНСТРИРУЮТ ОПАСНОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ
- ▶ С БОЛЬШЕЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЮТ ЗАПРЕЩЕННЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ (НАРКОТИКАМИ)
- ▶ РЕАЛИЗУЮТ ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ

ПОДРОСТКИ С ВЫСОКО РАЗВИТЫМ ЭИ



- ▶ ПРОЯВЛЯЮТ ЭМПАТИЮ
- ▶ ЛУЧШЕ АДАПТИРУЮТСЯ К ШКОЛЕ, ЛУЧШЕ СПРАВЛЯЮТСЯ СО СТРЕССОМ
- ▶ УСТАНАВЛИВАЮТ КРЕПКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ И СВЕРСТНИКАМИ
- ▶ В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ УДОВЛЕТВОРЕННЫ СВОЕЙ «ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ»
- ▶ ПРОЯВЛЯЮТ ЛИДЕРСКИЕ НАВЫКИ
- ▶ МЕНЕЕ СКЛОННЫ К ТРЕВОГЕ И ДЕПРЕССИИ, БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО УПРАВЛЯЮТ ЭМОЦИЯМИ



ТЕСТ ИЗМЕРЯЕТ 4 СПОСОБНОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



1

**Способность точно
распознавать**
(идентифицировать) и
выражать эмоции

2

**Способность
понимать**
информацию,
которую несут
эмоции, причины
эмоций и
эмоциональные
сценарии

3

**Способность
использовать**
эмоции для
улучшения
когнитивной
деятельности и
решения задач,

4

Способность управлять
своими собственными
эмоциями и эмоциями
других людей, чтобы
помогать эмоциональному
и интеллектуальному
росту и адаптивным
социальным отношениям.

ТЕСТ ИЗМЕРЯЕТ 4 СПОСОБНОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



- ▶ **Тест** поможет исследователям и преподавателям лучше определять, кто из подростков находится в зоне риска социального конфликта, социальной изоляции, злоупотребления алкоголем и наркотиками. Он также может быть использован для оценки результатов такой интервенции как социально-эмоциональное обучение и помощи в выявлении тех индивидов, которые могут обладать высоким уровнем развития навыков ЭИ, для поощрения использования этих навыков в повседневной жизни, ведь эмоциональный интеллект развивается с возрастом.
- ▶ **Распознавание (идентификация) эмоций** – способность распознавать свои эмоции и эмоции окружающих через речь, мимику, внешний вид, физические проявления эмоций, определять эмоции через произведения искусства, способность соотносить свои телесные ощущения с переживаемыми эмоциями, дифференцировать истинные и ложные выражения эмоций и чувств.
- ▶ **Использование эмоций для решения задач (усиление мышления)** – способность грамотно использовать определенные эмоции в качестве основы для принятия решений, для повышения эффективности мышления и деятельности, для решения конкретных задач.
- ▶ **Понимание эмоций** – способность понимать и анализировать сложные эмоции и чувства, распознавать причины эмоций, а также прогнозировать последствия эмоций и эмоциональные сценарии, как эмоции переходят от одной к другой.
- ▶ **Управление эмоциями** – способность регулировать свои эмоции и влиять на эмоции других людей, создавать эффективные стратегии, которые помогают вам в достижении целей, способность «заряжать» своими эмоциями окружающих, вовлекая их в свои идеи.

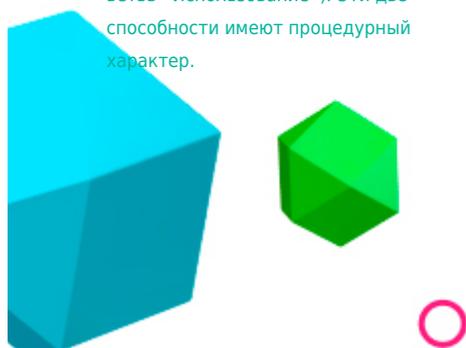
РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



- ▶ Способность распознавать и выражать эмоции (первая ветвь «Распознавание») является необходимым условием для гибкого использования эмоций в целях решения конкретных задач (вторая ветвь «Использование»). Эти две способности имеют процедурный характер.

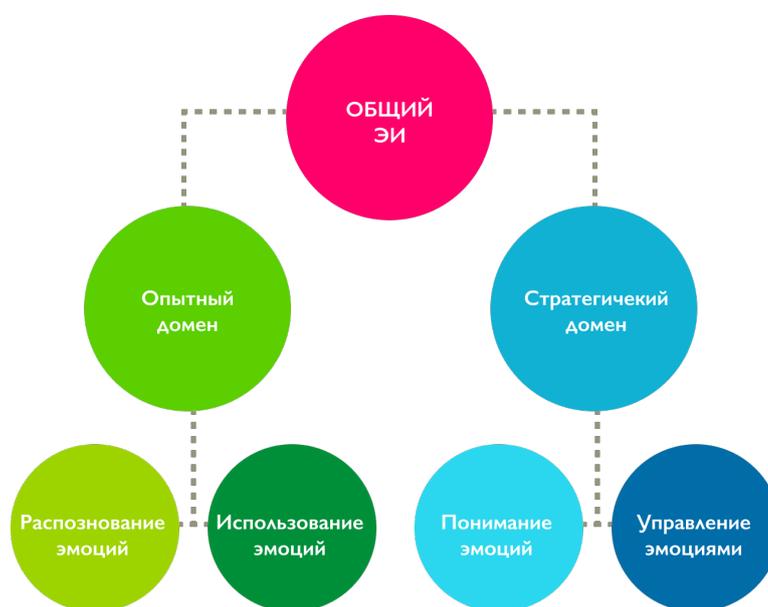
- ▶ Они являются основой для способности к пониманию событий, предшествующих эмоциям и следующих за ними (третья ветвь «Понимание и анализ эмоций»)

- ▶ Все вышеописанные способности необходимы для внутренней регуляции собственных эмоциональных состояний и для успешных воздействий на внешнюю среду, приводящих к регуляции собственных эмоций и эмоций других людей (четвертая ветвь «Управление эмоциями»)



РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

► **Методика** дает результаты по общему уровню эмоционального интеллекта (ЭИ), двум доменам эмоционального интеллекта (Опытный и Стратегический), четырем ветвям ЭИ («Распознавание (идентификация) эмоций», «Использование эмоций для решения задач (усиление мышления)», «Понимание эмоций», «Управление эмоциями»).

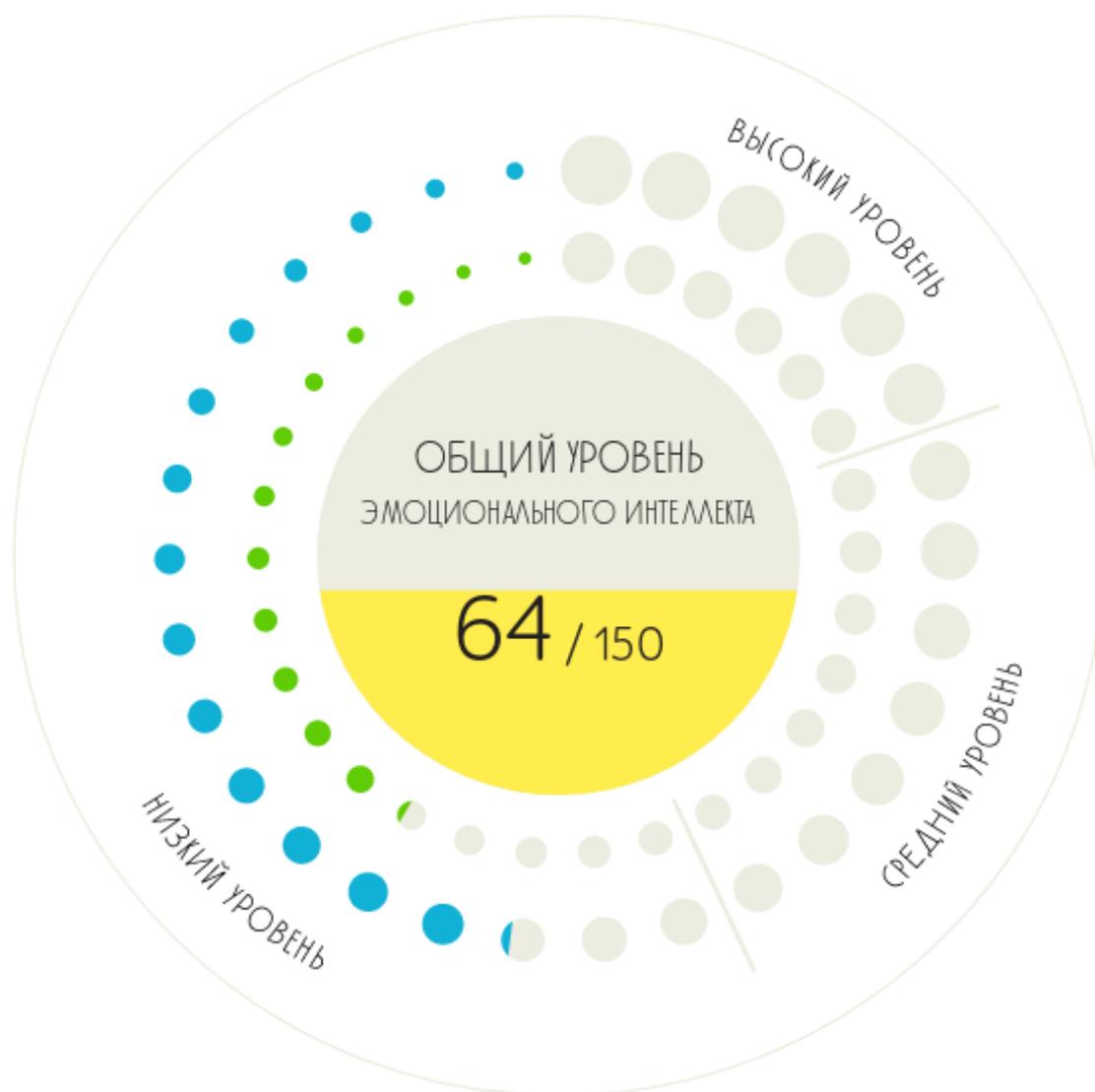


ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ ИНТЕРПРЕТАЦИИ

КАЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА:

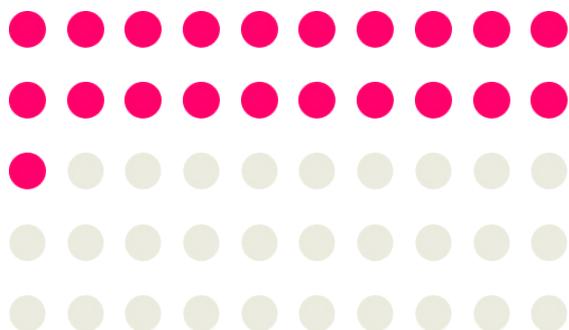
Высокий уровень	116 - 150 БАЛЛОВ
Средний уровень	85 - 115 БАЛЛОВ
Низкий уровень	50 - 84 БАЛЛОВ

РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ



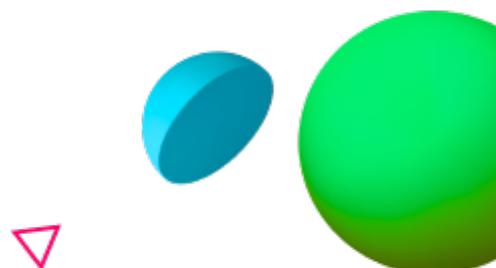
ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

64



- ▶ ПОКАЗАТЕЛЬ ОБЩЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У МАРИА СОСТАВЛЯЕТ 63 И СООТВЕТСТВУЕТ НИЗКОМУ УРОВНЮ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ.

- ▶ Это говорит о том, что в жизни подростка постоянно встречаются сложности при взаимодействии с эмоциями, как своими, так и окружающих людей: игнорирует эмоции как источник информации, не задумывается над тем, что чувствует сам и что чувствуют другие люди, не учитывает эмоции при корректировке своего поведения. Сами эмоции могут переживаться ярко, а управление ими может вызывать трудности. Можно предположить, что эмоции и чувства не воспринимаются как важная и значимая часть жизни, возможно, это связано с тем, что окружающие люди не показывают примера грамотного обращения с эмоциями: не говорят о своих чувствах, не объясняют причины, не знакомят со способами управления эмоциями.



ДОМЕНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

ОПЫТНЫЙ ДОМЕН

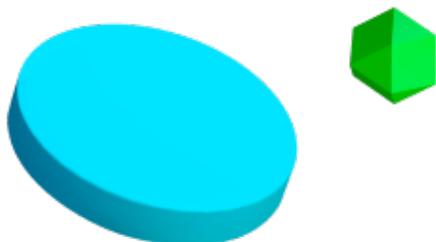
- ▶ **Это сфера**, которая включает в себя способности «Распознавание (идентификация) эмоций» и «Использование эмоций для решения задач (усиление мышления)».

Этот показатель обозначает:

Уровень того, как ребенок распознает эмоциональные данные из разных источников и выражает их сам;

Уровень того, как ребенок использует на практике информацию, связанную с эмоциями для принятия эффективных решений и соотносит актуальную эмоцию с решаемой задачей.

- ▶ **Данная способность** является менее аналитической – обработка информации, связанной с эмоциями, осуществляется интуитивно и используется в ситуациях «здесь и сейчас» при незначительном планировании и управлении собственным поведением.



СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ДОМЕН

- ▶ Это сфера, которая включает в себя способности «Понимание эмоций» и «Управление эмоциями».

Этот показатель обозначает:

Уровень того, как ребенок представляет, что обозначают те или иные, порой очень сходные между собой эмоции, и анализирует, что может произойти с его эмоцией в связи с определенными внешними условиями;

Уровень того, как ребенок регулирует собственные эмоции и влияет на эмоции окружающих для достижения своих целей и использует эмоциональные состояния в своей деятельности.

ДОМЕНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

ОПЫТНЫЙ ДОМЕН

62

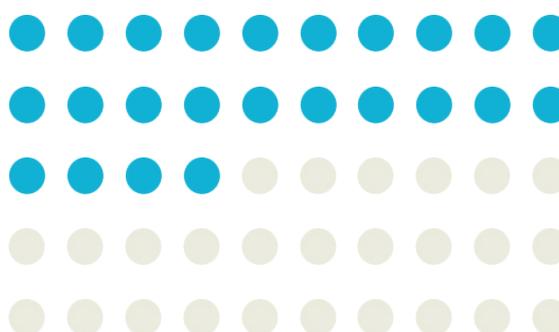


- ▶ **Показатель опытного эмоционального интеллекта составляет 61 и соответствует низкому уровню развития способностей.**

Это говорит о том, что Мария испытывает сложности при распознавании эмоций по мимике, речи, жестам, и т.п., не соотносит их с другими ощущениями, такими как цвет, вкус, и не использует их для повышения эффективности мышления. Не воспринимает эмоциональную информацию и не применяет ее для решения конкретных задач или для корректировки собственного поведения «здесь и сейчас».

СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ДОМЕН

72



- ▶ **Показатель стратегического эмоционального интеллекта составляет 72 и соответствует низкому уровню развития способностей.**

Это говорит о том, что Мария испытывает трудности при анализе причин и последствий возникновения эмоций, не использует эти знания для планирования и самоуправления, не выстраивает стратегии, как регулировать свои эмоциональные реакции и как взаимодействовать с эмоциями в ситуациях с участием других людей. Возможно, не задумывается о том, как эмоции и чувства влияют на человека, и поэтому не учитывает эмоциональную информацию при планировании.

СРАВНЕНИЕ ДОМЕНОВ



СПОСОБНОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ

- **Распознавание, идентификация эмоций (собственных и эмоций других людей), выражение эмоций** – это базовая способность эмоционального интеллекта:

Определять свои эмоции по физическому состоянию и мыслям;

Определять эмоции других людей через их голос, выражение лица, речь, внешний вид и поведение;

Воспринимать эмоциональный контент в среде, изобразительном искусстве и музыке;

Точно выражать свои эмоции и потребности, связанные с данными эмоциями;

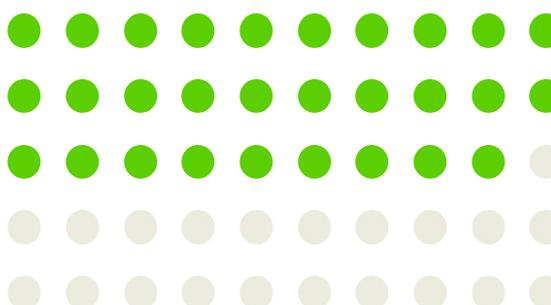
Дифференцировать истинные и ложные выражения эмоций;

Определять, как проявляются эмоции в зависимости от контекста и культуры.

- **Способность распознавания эмоций** очень важна, это базовая способность для развития других способностей эмоционального интеллекта. Мы получаем различные эмоциональные сообщения с весьма ценной информацией. Осознание эмоций и чувств обеспечивает точную информацию о событиях, которые происходят вокруг. Важно делать это максимально точно, потому что, чем более точно человек может прочесть эмоции в каждой конкретной ситуации, тем более адекватно он может себя в ней повести. Очень важным моментом является знание самих эмоций, т.е. эмоциональной азбуки. Чем одна эмоция отличается от другой (например, грусть от страха, печаль от отвращения, злость от гнева и пр.). И, кроме этого, еще важно распознавать степень проявления каждой эмоции, например: страха, злости или радости.

89

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ



- **Показатель способности «Распознавание (идентификация) эмоций» составляет 89 и соответствует среднему уровню развития способностей.**

Это говорит о том, что Мария проявляет небольшой интерес к эмоциональной составляющей своих переживаний, временами обращает внимание на проявления эмоциональных состояний: выражение лиц, тон голоса, особенности поведения, элементы, отражающие эмоции и чувства, в художественных произведениях, в ряде ситуаций может верно идентифицировать эмоции свои и окружающих по ситуациям, по внешним проявлениям, в мимике, речи и поведении, а также различать истинные и скрытые эмоции, распознавать близкие эмоции, например, страх и печаль, определять степень выраженности и интенсивности эмоции, но часто может допускать ошибки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭМОЦИЙ

- ▶ **Использование эмоций для решения задач (усиление мышления)** – это способность грамотно направить эмоции на стимулирование умственной деятельности и решение задач:

Выбирать задачи и проблемы, основываясь на том, как текущее эмоциональное состояние может способствовать их решению;

Использовать колебания настроения, чтобы генерировать разные когнитивные перспективы и варианты;

Выбирать приоритеты в соответствии с текущим эмоциональным состоянием;

Использовать эмоции для усиления мышления, памяти, воображения и других процессов.

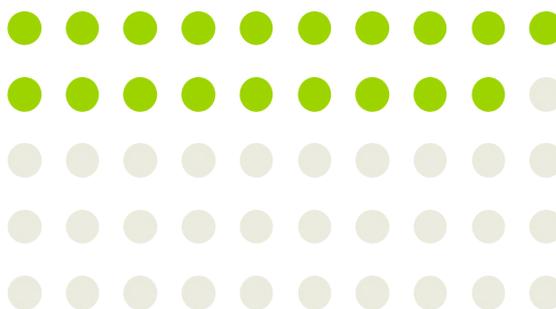
- ▶ **Эмоции направляют наше внимание** на приоритетные вещи, на важную информацию, они включены в процессы мышления и памяти. Смена настроения (эмоциональные колебания) с оптимистического на пессимистическое приводит к рассмотрению множественных точек зрения на задачу и ситуацию. Это еще и способность определять эмоции, способствующие решению определенных задач (например, эмоции радости, удивления, восхищения усиливают решение творческих задач, разработку новых идей; эмоция грусти помогает лучше сконцентрироваться, усиливает понимание эмоций других; эмоция злости может быть использована в защите собственных границ, для повышения эффективности публичных выступлений и др.).

Как использовать эту способность?

Отслеживать эмоции, содержащие ценную информацию, и затем использовать их для решения поставленных задач.

57

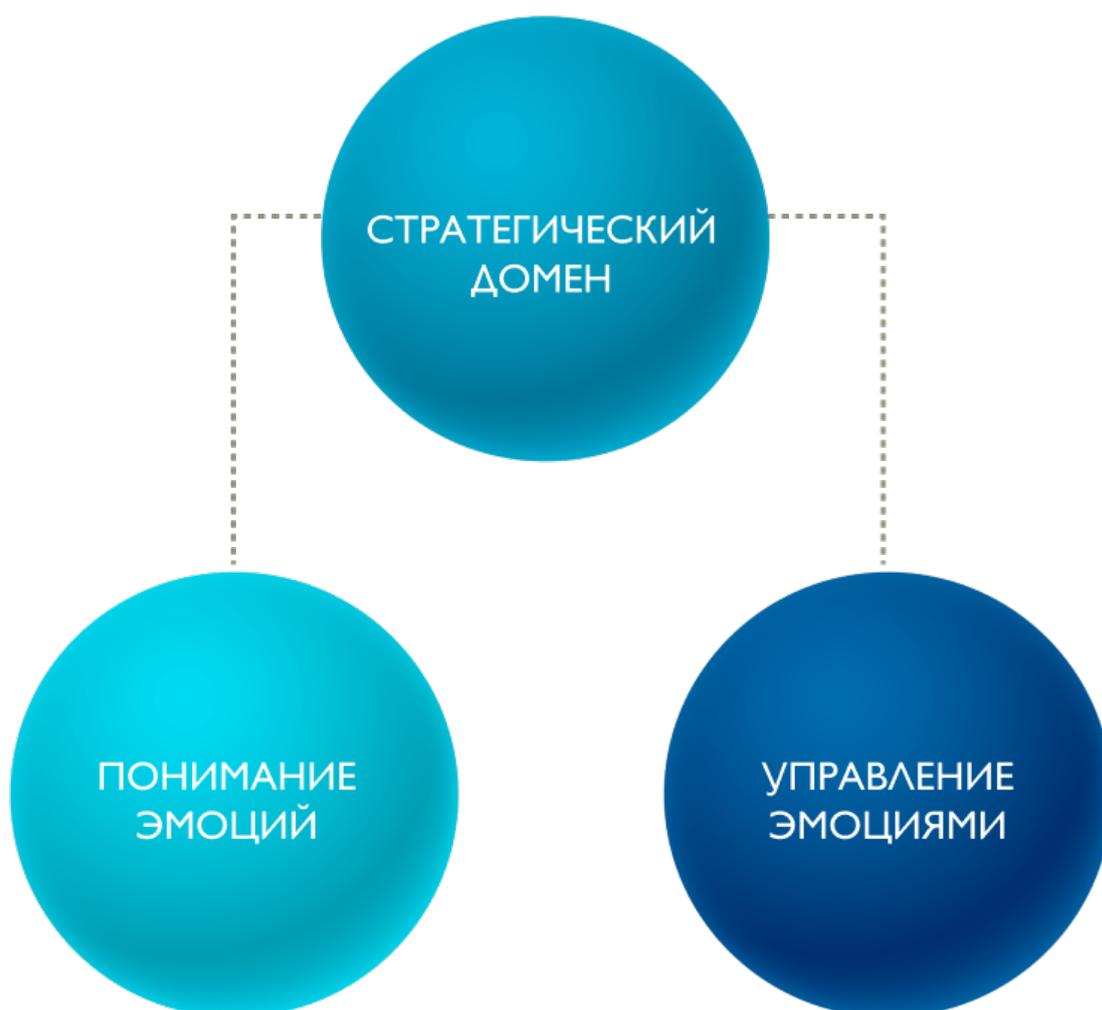
НИЗКИЙ УРОВЕНЬ



- ▶ **Показатель способности «Использование эмоции для решения задач» составляет 54 и соответствует низкому уровню развития способностей.**

Это говорит о том, что Мария не имеет представлений о том, как эмоции влияют на мышление и деятельность, поэтому не соотносит свои эмоции с поставленными задачами и не использует их потенциал для выполнения различных видов деятельности. В связи с этим наблюдаются сложности с умением рассматривать чужую точку зрения и творчески решать проблемы. При выполнении какой-либо деятельности, например, при выполнении домашнего задания, не учитывает свое актуальное эмоциональное состояние, поэтому может испытывать сложности с грамотной расстановкой приоритетов при определении последовательности выполнения заданий, из-за чего может снижаться эффективность.

СПОСОБНОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ

► Понимание и анализ эмоций и причин их появления

— это способность понимать сложные эмоции и эмоциональные переходы, их анализ, использование эмоциональных знаний, а также определять причины появления эмоций:

Понимать разницу между близкими по смыслу эмоциями и чувствами (например, симпатия и любовь);

Объяснять значение смены эмоций, понимание причинно-следственных связей (например, печаль вслед за потерей);

Понимать сложные эмоции и комплекс чувств (например, переживание одновременно любви и ненависти);

Различать настроение и эмоции;

Понимать культурные различия в оценке эмоций;

Распознавать неожиданное изменение эмоций, чувств (например, от гнева к удовлетворению или от гнева к смущению);

Оценивать ситуации, которые могут вызвать эмоции;

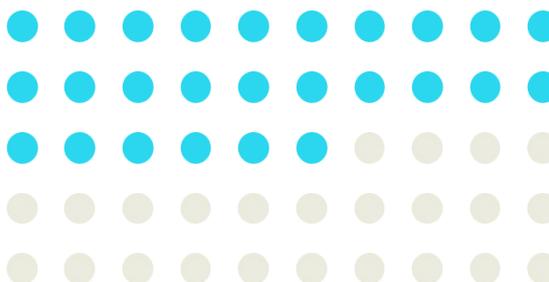
Определять и интерпретировать различные эмоциональные сценарии, понимать, как человек смог бы чувствовать себя в будущем или при определенных условиях (аффективное прогнозирование). Например, досада и злость могут привести к гневу и ярости, если причина раздражения продолжается и усиливается. Или, например, постоянная «скука» у ребенка, если ничего не предпринимается, может перерасти в отвращение к учебе, к занятиям.

► Способность понимать эмоции — это еще и отличать эмоции и распознавать отношения между ними, это знания о том, как эмоции сочетаются и изменяются с течением времени, какую играют роль в наших отношениях с другими людьми и в повышении нашего понимания себя и других.

Как использовать эту способность? Отслеживать эмоции, содержащие ценную информацию, и затем использовать их для решения поставленных задач.

78

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ



► Показатель способности «Понимание эмоций» составляет 78 и соответствует низкому уровню развития способностей.

Это говорит о том, что Мария обращает мало внимания на события, предшествующие и следующие за определенными эмоциями, не может верно определить причины и возможные последствия эмоций, практически не различает эмоции, чувства и настроения между собой, не может их классифицировать и интерпретировать, не понимает амбивалентные (двойственные) эмоции и сложные чувства. Эмоции, как источник информации о причинах того или иного поведения, скорее всего, игнорируются, а при построении причинно-следственных связей между событиями эмоциональный аспект учитывается крайне слабо.

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

▶ Управление своими эмоциями и эмоциями

других людей — это регуляция эмоций (не контроль, не подавление), необходимая для эмоционального и интеллектуального развития:

Способность оставаться открытым для приятных и неприятных эмоций и чувств;

Способность сознательно привлекать эмоции или отвлекаться от них в зависимости от оценки их информативности или полезности;

Способность осознавать эмоции, определять их ясность, типичность, целесообразность и т. д.;

Способность управлять своими и эмоциями других людей, снижая интенсивность неприятных эмоций и увеличивая интенсивность приятных, без подавления, учитывать информацию, которую они содержат;

Способность «заряжать» своими эмоциями окружающих, вовлекая их в свои идеи и информацию;

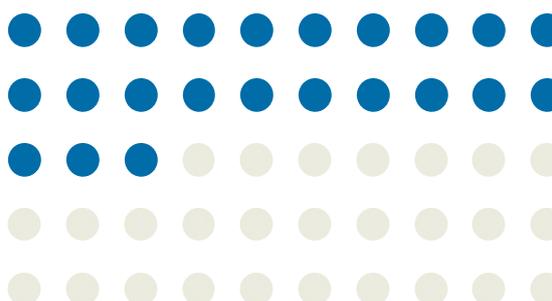
Умение эффективно управлять эмоциями других людей для достижения желаемого результата;

Умение оценивать стратегии для поддержания, уменьшения или усиления эмоционального ответа.

- ▶ **Управление эмоциями** помогает разрешить конфликт, конструктивно проанализировав эмоции. Этот важный навык можно применять в школе или в отношениях с другими людьми, при управлении своими собственными эмоциями для повышения качества жизни.

70

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ



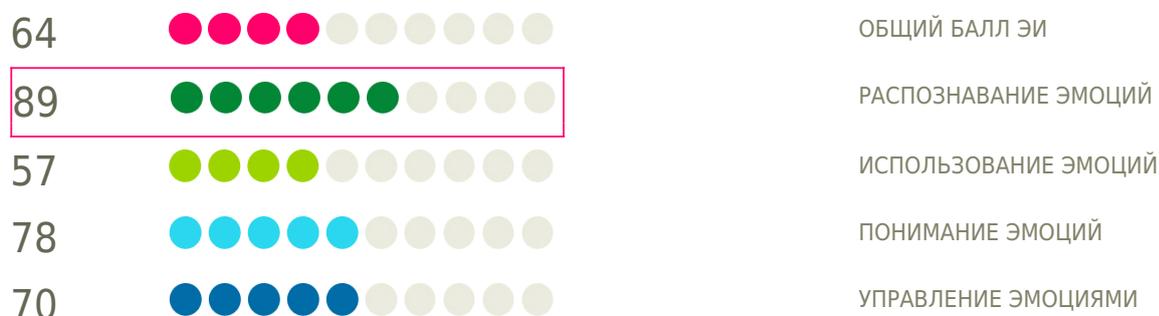
▶ Показатель способности «Управление эмоциями» составляет 70 и соответствует низкому уровню развития способностей.

Это говорит о том, что Мария практически не умеет применять различные стратегии управления эмоциями, в редких случаях может прибегать к использованию неэффективных способов управления эмоциями, например, подавления. Регуляция своего поведения вызывает сложности, при столкновении с сильными и интенсивными эмоциями почти не получается управлять ими. Поэтому поведение подчиняется стихийному влиянию эмоций, вместо управления эмоциями их чаще подавляют или рационализируют, принижая значимость эмоциональной информации. Также могут встречаться проблемы с тем, как себя вести при встрече с чужими сильными эмоциями, которые обычно сопровождаются неприятными ощущениями, например, страх, гнев или горе.

The background features a light beige gradient with several overlapping circles of varying sizes. Some circles are white, while others are light beige. In the center-right area, there are three 3D-rendered shapes: a large cyan oval, a smaller green oval, and a medium-sized cyan oval. The cyan ovals have a slight shadow, giving them a three-dimensional appearance.

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

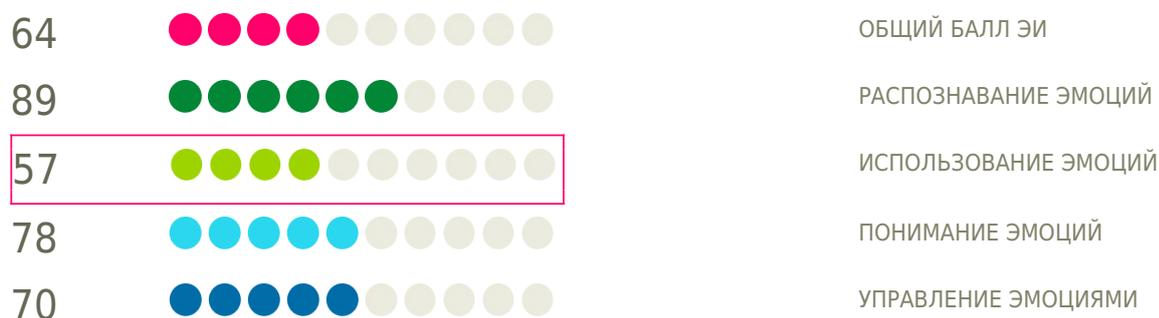
СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ



89

У Мария наиболее высоко развита способность «Распознавание (идентификация) эмоций» (89), которая относится к среднему уровню развития. Это может говорить о том, что на приемлемом уровне распознает эмоции у себя и других, считывает эмоции и эмоциональные состояния по лицам и позам, по внешним проявлениям, в произведениях искусства, по сигналам окружающей среды, чем использует конкретные эмоции для решения задач, анализирует причины их возникновения и управляет ими.

ЗОНЫ ПОТЕНЦИАЛЬНОГО РОСТА



57

Зона потенциального роста для Мария – способность «Использование эмоций для решения задач» (57), относящаяся к низкому уровню развития. Это может говорить о том, что крайне сложно дается умение использовать конкретные эмоции для решения задач по сравнению с тем, как получается распознавать эмоций у себя и других, анализировать причины их возникновения и управлять ими. Данную способность необходимо развивать.

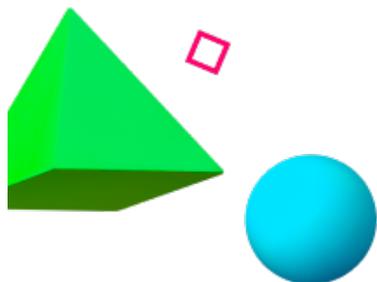
РЕКОМЕНДАЦИИ

РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ

- ▶ **Для развития способностей** распознавания эмоций необходимо выполнять задания, направленные на определение эмоций и чувств своих и других людей через мимику, жесты, речь, поведение, а также в музыке и других произведениях искусства
 - Вести дневник эмоций, отмечать эмоции, которые были в течение дня - это позволит подростку обращать внимание на свои эмоции, а также отмечать ощущения в теле, которые вызывает определенная эмоция
 - Составить фотоколлаж себя, изображающего различные эмоции: интерес, радость, восхищение, страх, удивление, печаль, скука, злость, стыд и др
 - При посещении новых мест, обращать внимание на то, какой эмоциональный посыл они транслируют
 - Смотреть фильмы без звука, а затем со звуком, распознавать и фиксировать эмоции героев в контексте их ситуации взаимодействия с другими. Особое внимание уделять пантомимике (движениям тела), а также тону и тембру голоса

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭМОЦИЙ

- ▶ **Для развития способностей** использования эмоций необходимо выполнять задания, направленные на описание разнообразных эмоций через ощущения, на установление связей между эмоцией и наиболее эффективной деятельностью
 - Вести дневник эмоций, отмечать эмоции, которые были в течение дня и дела, которые в это время делал, а также отмечать помогли ли данные эмоции результату или помешали и какие эмоции помогли бы лучше
 - Описать свои эмоции с помощью вкусовых, звуковых, цветовых, обонятельных, осязательных ощущений. Например, какая больше представляется радость, теплой или холодной и т д
 - В разговоре с собеседником, почувствовать эмоцию, которую испытывает собеседник
 - Развивать свои эмпатические способности, читать художественную литературу, смотреть фильмы, чувствовать эмоции героев, обогащать свой опыт
 - Отслеживать ситуации, в которых определенная эмоция помогла решению задачи или помешала (например, составлению доклада, ответу у доски, взаимодействию с друзьями и др)
 - Перед началом новой деятельности осознавать свое эмоциональное состояние, подбирать задачи под актуальное эмоциональное состояние



РЕКОМЕНДАЦИИ

ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ

▶ **Для развития способностей** понимания эмоций необходимо выполнять задания, направленные на анализ мотивов поведения, причин и последствий эмоций, установление причинно-следственных связей и построение прогнозов

- Вести дневник эмоций, отмечать эмоции, которые были в течение дня и причины появления данных эмоций, это поможет отработать связь эмоций и ситуаций, которые их вызывают, а также отследить эмоциональные сценарии
- Пополнять эмоциональный словарь
- Моделировать, к каким последствиям могут привести эмоции, как могут реагировать окружающие
- Предсказывать «эмоциональное» будущее, строить гипотезы, как будет меняться эмоция героя художественного произведения в отношении какой-либо деятельности или ситуации
- При просмотре фильмов периодически делать паузы и строить предположения о дальнейших последствиях той или иной эмоции персонажей

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

▶ **Для развития способностей** управления эмоциями необходимо выполнять задания, направленные на освоение различных техник и способов управления своими эмоциями, регуляции своего поведения

- Вести дневник эмоций, отмечать эмоции, которые были в течение дня - это позволит подростку обращать внимание на свои эмоции, осознавать их, что является базой для развития способности управления эмоциями
Фиксировать интенсивность, на сколько интенсивна была эмоция от 1 до 5
- Анализировать, в каких ситуациях действия были неэффективны под влиянием эмоций
Есть ли что-то общее в этих ситуациях?
- Обращать внимание на то, какие техники управления эмоциями других людей применяют окружающие
- Отслеживать и записывать способы управления эмоциями, которые сработали (помогли) в определенных ситуациях, создавать свою «Копилку способов», можно визуально красиво ее оформить
- Соотносить конкретные техники и конкретные эмоции: для управления какой эмоцией подходит конкретная техника или стратегия

