

ПРАКТИКУМ ПО ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ИНТЕЛЛЕКТУ

Зачет по 2 блоку

Ответы присылаем

Kinshakovaog@sch183.moscow

Задание 1.

Эмоциональный интеллект

Согласны ли вы с утверждениями:

1. Эмоциональный интеллект формируется при рождении, его уровень можно повысить только в раннем детстве.
2. Не существует позитивных и негативных эмоций.
3. Эмоции помогают нам оценивать происходящие события, но они не могут нас мотивировать на достижения успеха.
4. Когда человек разгневан или расстроен, важно дать ему высказаться, не перебивать и внимательно слушать.
5. В состоянии аффекта человек может контролировать свои действия и несет полную ответственность за свои поступки.

Задание 2. Мое самосознание эмоций

Продолжите предложения:

1. Я злюсь, когда _____
2. Я радуюсь, когда _____
3. Мне страшно, когда _____
4. Я удивляюсь, когда _____
5. Мне грустно, когда _____

Задание 3. Словарь эмоций

**Напишите 10 слов, описывающих эмоции,
начинающихся на следующие буквы:**

A _____

O _____

C _____

T _____

D

Задание 4. Определите эмоцию на лице собеседника.



1

2

3

4

5

6

Задание 5.

Поберите подходящие смайлики.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

1. Мне опять не разрешили пойти гулять....

2. Завтра итоговый зачет по математике....

3. Увидимся на выходных....

4. В школе все нормально...

5. Мама, обещаю убрать дома и навести порядок в своей комнате...

Задание 6.

Кейс «Снижение эмоционального градуса»

У вас сегодня экзамен по русскому языку.

Вы очень волнуетесь, у вас трясутся руки, вам трудно усидеть на месте. **Ваши действия?**

Предложите 3 способа снизить тревогу.

Задание 7.

Кейс «Разгневанные родители»

Ваших родителей вызвали в школу в связи с низкой успеваемостью и пропуском дистанционных уроков. Родители только пришли с работы, им позвонил классный руководитель, и теперь завтра Вы вместе пойдете в школу на совет по профилактике.

Ваши действия? Предложите 3 способа успокоить родителей и договориться.