

Емоційний інтелект – ключ до творчого потенціалу

Методичний семінар для викладачів
Львівського фахового коледжу культури і мистецтв



Підготувала: Феодосія Колесник

ПЛАН

1. Вступ (усвідомлення власного емоційного стану).
2. Що таке EQ?
3. Роль EQ та LQ (коефіцієнт любові) у педагогічній взаємодії.
4. «Фундамент» емоційної навички: самосвідомість, саморегуляція, емпатія, управління стосунками.
5. Інструменти EQ у взаємодії зі студентами.
6. Практичні вправи з розвитку EQ.
Як інтегрувати EQ у викладання.
7. Підсумки та рефлексія.



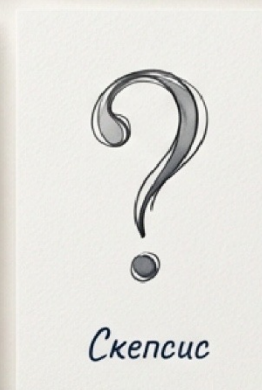
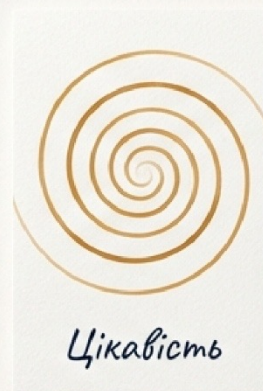
З якими емоціями ви прийшли сьогодні?

Перш ніж ми почнемо, давайте налаштуємось на нашу внутрішню реальність. Емоційний інтелект починається з усвідомлення власного стану "тут і зараз".

Інтерактивна вправа:

Завдання: Оберіть картку-емоцію, що найкраще описує ваш стан, або просто назвіть його одним-двома словами.

Мета: Створити атмосферу довіри та відкритості. Показати, що будь-які емоції є прийнятними.



Перший крок: Налаштування власного інструменту

Інструмент №1: "Термометр емоцій"

Це швидкий спосіб діагностики свого внутрішнього стану. Він дозволяє помітити емоційну напругу до того, як вона почне керувати вашими діями.

Практична вправа:

1. Намалюйте шкалу від 0 (повний спокій) до 10 (максимальна напруга/емоційний заряд).
2. Позначте, де ви перебуваєте прямо зараз.

Питання для рефлексії:

- Що впливає на ваш рівень на шкалі сьогодні?
- Як такий стан (наприклад, 7/10) може відобразитися на вашій взаємодії зі студентами під час складного заняття чи репетиції?

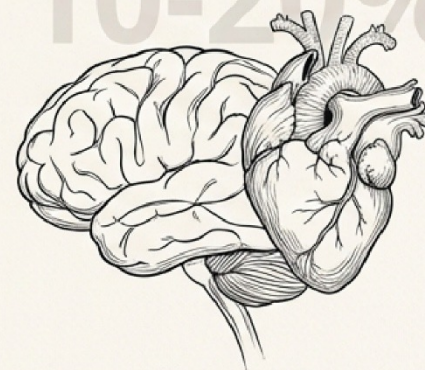


Що таке емоційний інтелект?

"Керуйте своїми почуттями, поки ваші почуття не почали керувати вами." – **Публіус Сірус**

Емоційний інтелект (EQ) – це здатність людини усвідомлювати, впливати та коригувати власні емоції, а також розуміти емоції інших людей з метою покращення навичок взаємовідносин.

- Поняття введено психологами **Джоном Мейєром** та **Пітером Селовеєм** у 1990 році.
- Популяризовано **Деніелом Гоулманом**, який довів, що розумові здібності (IQ) впливають лише на **10-20%** успіху людини. Решта – це емоційні здібності.



EQ – це не вроджений показник, а динамічний набір навичок, які можна і потрібно розвивати протягом усього життя.



IQ: Вимірює **когнітивні здібності**, логіку та вміння міркувати.



EQ: Вимірює **емоційну обізнаність**, емпатію та саморегуляцію.

“Емоційний інтелект — це **внутрішня карта** наших почуттів, яка допомагає орієнтуватися в емоціях.



EQ + LQ



LQ (коефіцієнт любові)

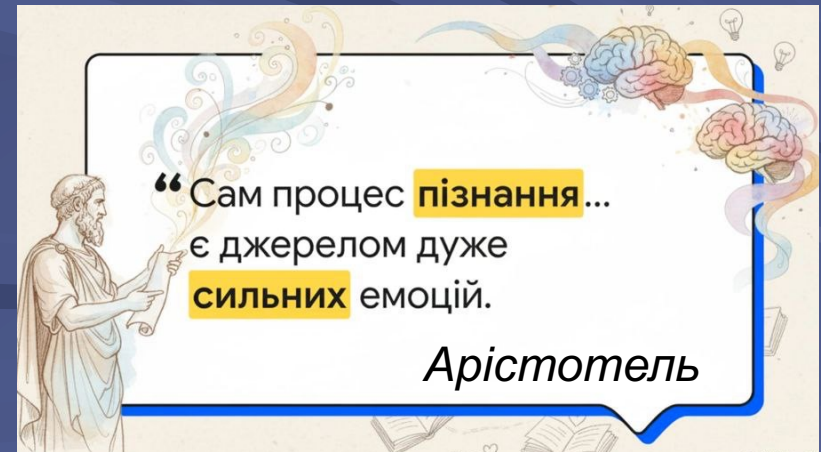
уміння приймати себе таким, як є,
любити себе для того, щоб любити інших



**I ♥
LQ**

Бог є любов, і хто перебуває в любові, той
перебуває в Бозі, і Бог перебуває в ньому.
(IV, 16)

Історичне коріння EQ



«Камо грядеши?»



Соціальний портрет сучасної молодії людини

«покоління селфі»

люди Інтернету

збільшення «віку дорослішання»

професія мрії – ютубер

Дуже вразливе

проблеми з фокусування уваги

✓ розвинена емпатія і толерантність

✓ негативне сприйняття расизму, булінгу, нетолерантності

Ми повинні перебудувати систему освіти. Ми повинні навчати наших дітей бути інноваційними та творчими. У новому світі, щоб досягти успіху, вам знадобляться **IQ**, **EQ** і **LQ**. EQ - це емоційний коефіцієнт, а LQ - «коефіцієнт любові», децю, чого у машин ніколи не буде.

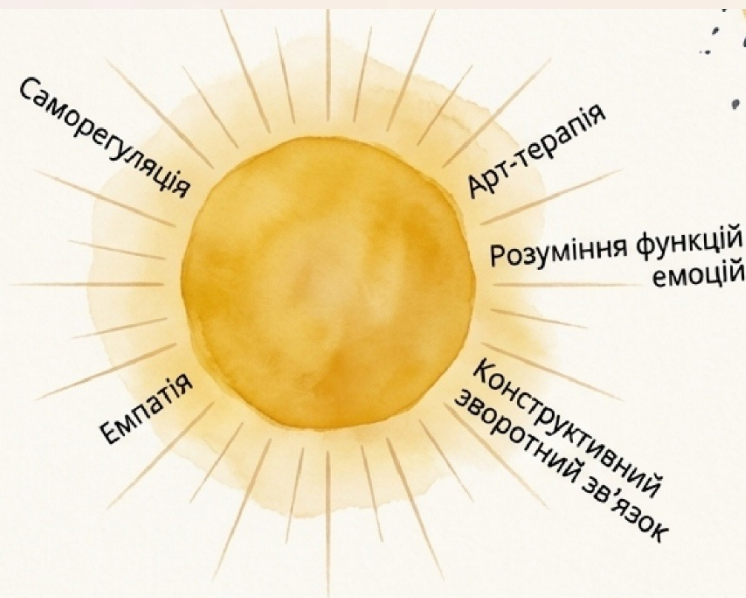
Джек Ма



Чому EQ – це не “м’яка навичка”, а професійна технологія для викладача-митця

Сфера незнання

Як впоратися з
хвилюванням студентів?
Чому виникають творчі
блоки?
Як налагодити контакт з
групою?



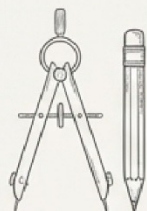
Трансформація запитів і проблем – у здобутки та знання.
Це і є шлях розвитку емоційного інтелекту.



талант – це лише половина успіху

Студенти творчих спеціальностей – від хореографів до режисерів – живуть у світі високих емоційних ставок:

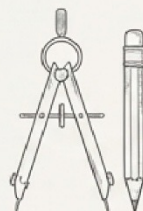
- **Вразливість:** Вони вкладають душу у свою роботу, роблячи її частиною себе.
- **Тиск критики:** Постійно отримують суб'єктивні оцінки, що межують з особистими.
- **Висока конкуренція:** Страх сцени, тривога перед прослуховуванням, творчі кризи.
- **Ризик вигорання:** Інтенсивні навантаження та емоційні гойдалки є нормою їхнього життя.



Талант + Техніка



Компетентність



Талант + Техніка + **EQ**



**Майстерність
та Стійкість**

Емоційний інтелект — це не про придушення емоцій. Це здатність конструктивно керувати ними. Згідно з моделлю Д. Гоулмана, це вміння:

1. **Розпізнавати** власні емоції та емоції інших.
2. **Розуміти** сигнали, які вони нам дають.
3. **Керувати** своїми реакціями для досягнення цілей.

*Для творчої особистості EQ — це **імунітет проти вигорання**, **інструмент для глибшої інтерпретації** та ключ до успішної співпраці в ансамблі, трупі чи на знімальному майданчику.*

Творчість — це емоція, що знайшла свою форму

Феодосія Колесник



Чотири стовпи емоційного інтелекту

Модель Деніела Гоулмана пропонує чітку структуру для розуміння та розвитку EQ. Вона складається з двох блоків: особистісних та соціальних здібностей.

Особистісні здібності
(Як я керую собою)

1. Самосвідомість

Здатність розпізнавати та розуміти власні емоції. Це фундамент EQ.

2. Саморегуляція (Самоконтроль)

Вміння володіти собою та керувати своїми емоційними реакціями.

3. Соціальна свідомість (Емпатія)

Вміння відчувати емоції, потреби та стан інших людей.

4. Управління стосунками

Здатність ефективно взаємодіяти з оточенням, надихати та впливати на інших.

Соціальні здібності
(Як я керую стосунками)

«Фундамент» емоційної навички



Внутрішній світ
(Особистісні
здібності)

Зовнішній світ
(Соціальні
здібності)

Компонент 1: Самосвідомість – Почути себе

Налаштування інструменту

Самосвідомість — це фундамент. Без неї ми реагуємо на автопілоті. Наші емоції — це дані, що сигналізують про наші потреби, цінності та межі.

- **Завдання викладача:** Допомогти студентам навчитися ідентифікувати та називати те, що вони відчують, без осуду. Це перший крок до керування емоційним станом.
- Перш ніж вчити інших, спробуємо на собі.



Практикум 1: Сканування тілесних відчуттів



Вправа «3 звуки»

Мета: Навчитись концентрувати та деконцентрувати слухову увагу, заземлитися в моменті "тут і тепер".

Інструкція для учасників:

1. Сядьте зручно, заплющіть очі.
2. **Крок 1 (Концентрація):** Знайдіть найгучніший звук у просторі. Сконцентруйте на ньому всю свою увагу (30 сек). Тепер знайдіть найтихіший звук і зосередьтеся на ньому (30 сек).
3. **Крок 2 (Деконцентрація):** Спробуйте почути найгучніший і найтихіший звуки одночасно. Через 10 секунд додайте третій звук "середньої" гучності. Утримуйте в увазі всі три звуки.
4. Розплющіть очі.

Обговорення:

Що ви помітили? Як це пов'язано зі здатністю музиканта чути свою партію в оркестрі або актора — чути партнера на сцені, не втрачаючи контакту із залом?

(Джерело: Вебінар «Емоційний інтелект. Практикум»)

2 Компонент 2: Саморегуляція - Керувати своїми реакціями

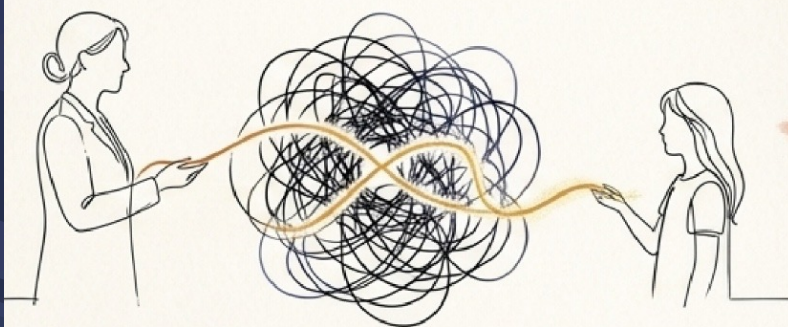
Самоконтроль

Володіння інструментом

Самоконтроль — це не придушення, а свідомий вибір реакції. Це простір між стимулом (критика, помилка, стрес) і нашою відповіддю.

- **Сценарій студента:** Танцівниця, яка злиться на себе за помилку під час виступу і через це 'збивається' ще більше.
- **Мета:** Навчити студентів не дозволяти емоційній енергії керувати ними, а навпаки – використовувати її для максимальної концентрації та виразності.





Як ми, викладачі, можемо скоротити цю емоційну відстань, щоб стати справжніми **творчими каталізаторами** для наших студентів?



Розвиваючи емоційний інтелект (EQ).

Чому це важливо? Здатність до емоційної саморегуляції забезпечує можливість:

- Швидко та якісно засвоювати інформацію.
- Легко проживати стресові ситуації та витримувати інтелектуальне навантаження (наприклад, перед виступом чи іспитом).
- Розвинути перцептивне сприйняття та когнітивну сферу (пам'ять, мислення, уяву).
- Спонукаати розвиток вольових якостей: уваги, організованості, дисциплінованості.

2 Компонент 2: Саморегуляція - Керувати своїми реакціями

Це не про придушення емоцій, а про вміння керувати ними, щоб уникнути деструктивної поведінки. Для творчої особистості це означає управління сценічним хвилюванням, творчими кризами та розчаруванням.

Практикум: Вправа «Деконцентрація емоцій» (Частина 1)

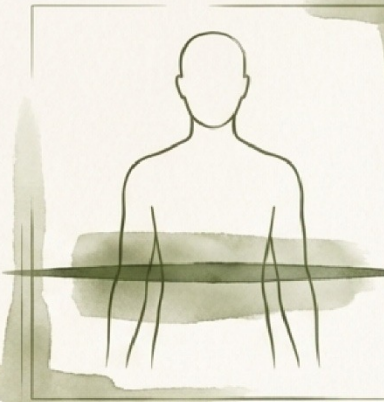
Емоції можна представити у просторі. Розуміння їх 'геометрії' допомагає ними керувати.



Страх (Вертикаль):

Відчуття: У верхній частині тіла (плечі, потилиця).

Функція: Загострює сприйняття та пам'ять. Корисний для швидкого аналізу ситуації та засвоєння великих обсягів інформації.

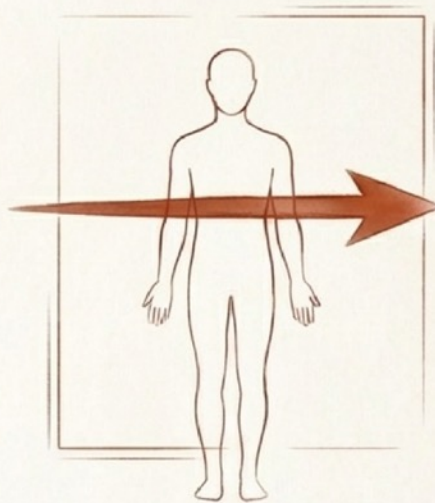


Сум (Горизонталь):

Відчуття: В районі живота.

Функція: Стан для аналізу, обробки інформації, роздумів та планування. Розвиває просторову уяву.

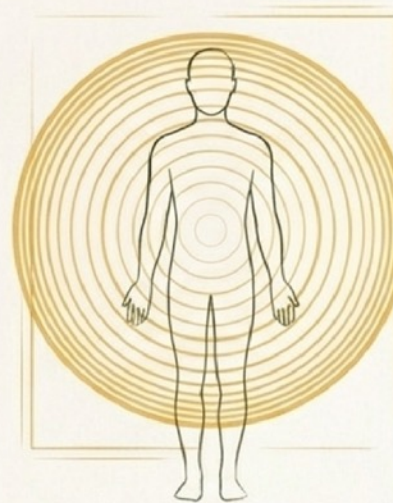
Практикум: Вправа «Деконцентрація емоцій» (частина 2)



Злість (Вісь вперед-назад):

Відчуття: У центрі тіла.

Функція: Активна емоція, спрямована на подолання перешкод та зміну дійсності. Це емоція **досягнення**, якщо вона не супроводжується надмірною м'язовою напругою.



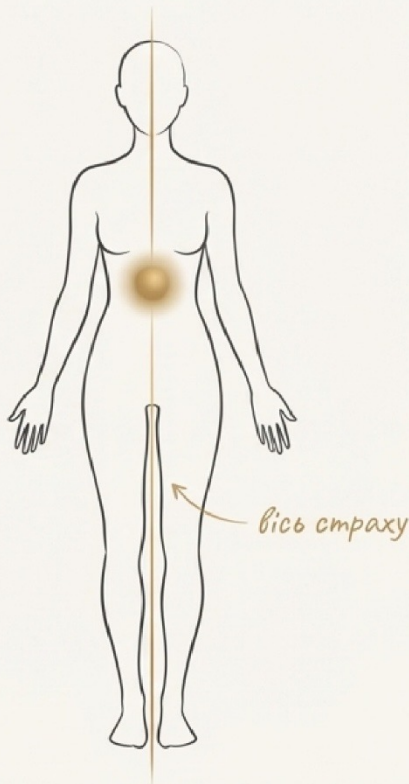
Радість (Сфера):

Відчуття: Розширюється у всі боки від центру тіла.

Функція: Пасивна емоція, результат завершення дії. Це **непродуктивний стан** для навчання та пізнавальних процесів. Важливо усвідомлювати це, щоб планувати роботу.

Розуміючи функцію кожної емоції, ми можемо свідомо 'входити' у потрібний стан для виконання конкретного завдання: аналізу, креативу чи відпочинку.

Практикум 2: Деконцентрація емоцій



Вправа «Просторова візуалізація страху»

Мета: Навчитися керувати емоцією страху (хвилювання перед сценою), використовуючи просторове сприйняття.

Інструкція для учасників:

1. Зосередьте увагу на сонячному сплетінні. Уявіть там маленьку м'яку кульку.
2. Уявіть, як із цієї кульки вгору (над головою) і вниз (під ногами) розтягується тонка вертикальна нитка. Це "**вісь страху**".
3. Страх пов'язаний з необхідністю швидко оцінити ситуацію. У цьому стані наше сприйняття розширюється, що парадоксально підвищує якість уваги. Утримуйте це відчуття протягом хвилини.
4. Тепер уявіть, як нитка змотується назад у кульку в центрі тіла. "**Зніміть**" емоцію.

Обговорення:

«Як ця техніка може допомогти впоратися з передстартовим хвилюванням? Як можна використати енергію страху не для паніки, а для мобілізації?»

*(Джерело: Вебінар «Емоційний інтелект. Практикум»)

Миттєва саморегуляція в дії

Коли студент ставить складне питання, репетиція йде не за планом, або ви відчуваєте роздратування — ця техніка допомагає повернути контроль.



1. Зупинка

Зробіть свідому паузу на 10 секунд. Нічого не кажіть і не робіть.



2. Дихання

Зробіть один цикл дихання '4-4-6': вдих на 4 рахунки, затримка на 4, видих на 6.



3. Фокусування

Перенесіть увагу на фізичні відчуття. Як ваші стопи торкаються підлоги? Яка температура в кімнаті?

Результат: Ця мікро-пауза розриває автоматичну реакцію (гнів, тривога) і дає префронтальній корі (раціональному мозку) час увімкнутися. Ви реагуєте, а не зриваєтесь.

Вираження емоцій

- Малювання або живопис
- Ведення щоденника почуттів
- Фізична активність (танець, спорт)
- Музика для зміни настрою
- Рвання паперу або ліплення з глини

Квадратне дихання

Вдих

Повільно вдихніть носом,
рахуючи до 4.

Затримка

Затримайте подих на 4
секунди.

Видих

Повільно видихніть
ротом, рахуючи до 4.

Повтор

Повторюйте цикл
протягом кількох хвилин.

Затримка

Знову затримайте подих
на 4 секунди.

Повтор

Повторюйте цикл протягом
кількох хвилин.



3 Компонент 3: Емпатія – Розуміти інших

Емпатія – це вміння відчувати стан, почуття, емоції та потреби інших людей. Це здатність "зазирати в душу" з метою підтримки та взаєморозуміння.



Рівні емпатії

- **Низький:** Важко спілкуватися, людина не відгукується на почуття інших.
- **Середній:** Людина "закрита", тримає емоції під контролем, важко йде на довірливу розмову.
- **Високий:** Чуйність, інтерес до інших, здатність до реальної допомоги.

Емпатія у творчих спеціальностях

- **Актор:** Розуміння та втілення емоційного стану персонажа.
- **Музикант:** Відчуття партнера в ансамблі, передача настрою твору.
- **Художник/Дизайнер:** Здатність викликати емоційний відгук у глядача.
- **Режисер:** Створення та управління емоційною атмосферою.

Практикум 3: «Живі картини»



Вправа «Емоція в просторі»

Мета: Розвинути навички невербального зчитування та вираження емоцій через створення "живих картин" (*tableau vivant*).

Інструкція для учасників:

1. Об'єднайтеся в малі групи (3-4 особи).
2. Кожна група отримує картку з емоційною ситуацією.
*Наприклад: "Скульптор щойно побачив, що його робота, над якою він працював місяць, розбита."
Або: "Режисер дає головну роль не тому актору, який на неї очікував, а його другові."*
3. **Завдання:** Без слів, використовуючи лише пози, жести та міміку, створіть статичну композицію, яка передає емоції всіх учасників цієї сцени.
4. Презентація картин. Інші групи вгадують, що відбувається і які емоції вони бачать.

**(Джерело: Методика "живих картин" згадується у В. Нау)*  NotebookLM

4

Компонент 4: Управління стосунками – Ефективна взаємодія

Це здатність взаємодіяти з оточенням, спираючись на розуміння власного емоційного стану та емоцій інших. Це вершина EQ, де всі навички працюють разом.



Ключові навички:

- **Натхнення та лідерство:** Здатність мотивувати студентів та колег.
- **Конструктивна критика:** Вміння давати та отримувати зворотний зв'язок, не руйнуючи стосунків.
- **Робота в команді:** Ефективна співпраця в творчих колективах (оркестр, театральна труппа, дизайн-студія).
- **Вирішення конфліктів:** Уміння знаходити компроміси та перетворювати розбіжності на творчий діалог.

Від цього компоненту залежить мікроклімат у навчальній групі та творчому колективі.

ПРАКТИКУМ: МИСТЕЦТВО ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ



Мета:

Відпрацювати модель конструктивного фідбеку, що зберігає мотивацію та відкритість до росту.



Робота в парах:

- Партнер А коротко презентує творчу ідею (мелодія, фото тощо).
- Партнер Б надає зворотний зв'язок:



Позитив:

«Мені дуже сподобалося, як ти...»
(Що було добре і чому?)



Зона росту:

«Було б цікаво подивитись, якби ти спробував(ла)...»
(Конкретна пропозиція, не критика)



Заохочення:

«Загалом, це чудова ідея, продовжуй працювати в цьому напрямку!»



Поміняйтеся ролями.



Обговорення:

Як ви почувалися, отримуючи фідбек? Чи легше сприймати пропозиції в такій формі?



Діалог без конфлікту



Крок 1: Я-повідомлення

Почніть з «Я відчуваю...», щоб визнати свою емоцію.

Крок 2: Поведінка

Поясніть конкретну поведінку, що її викликала.

Крок 3: Вплив

Вкажіть, який вплив ця поведінка має на вас.



Крок 4: Потреба

Чітко сформулюйте свою потребу або прохання.



Практикум: Відповідь на складні ситуації

Робота в парах

Завдання: Проаналізуйте ситуацію. Сформулюйте відповідь викладача, яка б використовувала емпатію, але водночас чітко окреслювала кордони та навчальну мету.

Трансформація діалогу

Інструмент №3: "Емпатичне формулювання"

Суть техніки:* Заміна директивних, оціночних або звинувачувальних фраз на конструктивні, що визнають емоції та встановлюють межі.

Замість	Спробуйте
 "Ти знову все переплутав."	 "Давай пройдемо цей момент разом ще раз, щоб усе стало на свої місця."
 "Ти зовсім не стараєшся / Тобі не цікаво."	 "Я бачу, що тобі складно. Що могло б зробити цю тему/завдання кориснішим для тебе?"
 "Замовкніть негайно!"	 "Друзі, мені важливо, щоб ми почули одне одного. Прошу тиші, щоб ми могли _____"

Зв'язок зі студентами

Застосування емпатії

Побудова емоційного зв'язку

- Проявляйте **щирий** інтерес до досвіду студентів.
- **Визнавайте** їхні почуття, навіть якщо не згодні з діями.
- Допмагайте їм **назвати** емоції («Здається, ти розчарований»).
- Моделюйте емоційну регуляцію на власному прикладі.



Перейти від ролі авторитету до ролі **наставника**, який розвиває і мистецькі навички, і емоційну **стійкість**.



Інтеграція на практиці: Моделювання фрагменту заняття

Теорія оживає лише в дії. Давайте спробуємо "прожити" декілька хвилин заняття, свідомо використовуючи інструменти емоційного інтелекту.

Завдання для учасників:

- Сплануйте 3-хвилинний фрагмент вашого типового заняття (пояснення нового матеріалу, розбір помилок, напаштування на виступ).
- Включіть у нього:
 1. Одне **уточнююче питання** про стан студента/групи (Як ви себе відчуваєте перед цим складним завданням?).
 2. Одну емпатичну **фразу** у відповідь на можливу складність.
 3. Свідоме використання **позитивної комунікації** та невербальної підтримки.

Мета: Відчути, як ці техніки змінюють динаміку та атмосферу заняття.



Діагностика групової динаміки

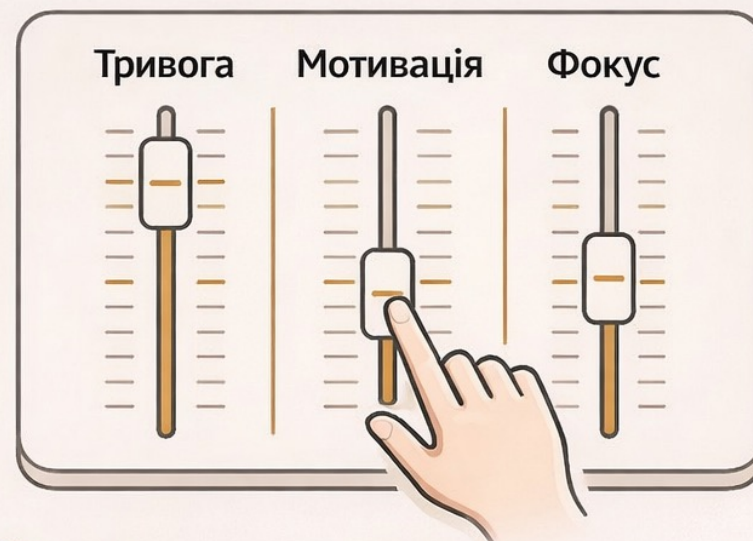
Інструмент №4: “Емоційний профіль групи”

Опис: Це аналіз переважаючих емоцій у групі та вибір відповідних інструментів для створення конструктивної атмосфери.

Практика (робота в малих групах):

Завдання: Опишіть емоції студентів у вашій ситуації та запропонуйте 2-3 EQ-інструменти для викладача.

- **Інструменти викладача на вибір:** уточнюючі питання, мовні конструкції підтримки, невербальні сигнали, техніки зміни фокусу, гумор.
- **Інструменти викладача на вибір:**
 - уточнюючі питання, мовні конструкції підтримки,
 - невербальні сигнали, техніки зміни фокусу,
 - гумор.



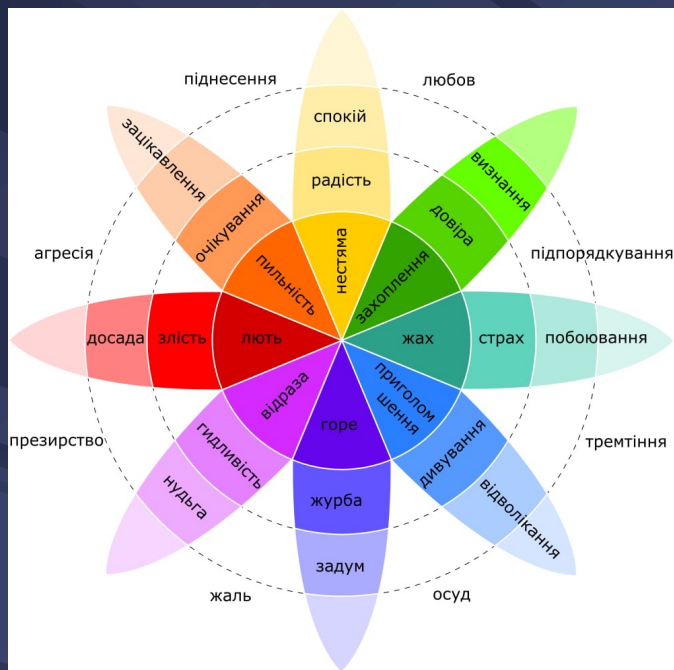
1. Напружена група перед переглядом/іспитом (страх, тривога).



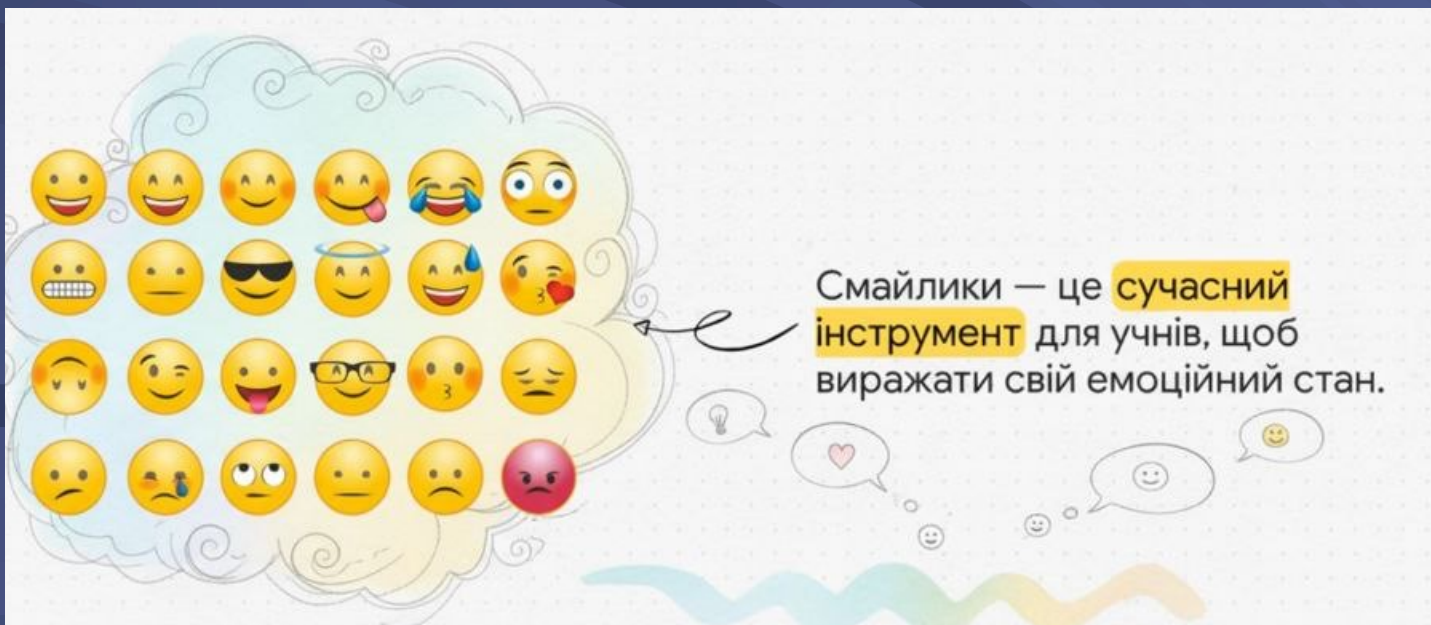
2. Пасивна, демотивована група в середині семестру (апатія, нудьга).



3. Конфліктна група, де є конкуренція та мікро-угруповання (роздратування, заздрість).



«Колесо емоцій» допомагає ідентифікувати та розуміти зв'язки між почуттями.



EQ-інструментарій



Для Самосвідомості

- **Сканування відчуттів:** Вправи «3 звуків», «Нюхові/смакові асоціації».
- **Щоденник емоцій:** Оцінки своїх станів для виявлення закономірностей.



Для Самоконтролю

- **Деконцентрація емоцій:** Просторова візуалізація страху, суму, гніву.
- **Дихальні вправи:** Техніка заспокоєння перед виступом.

Для Емпатії



- **‘Живі картини’ (Tableau Vivant):** Невербальне відтворення емоційної сцени.
- **Аналіз емоцій персонажів:** Розбір емоційної палітри у театрах, музиці, візуальному мистецтві.

Для Керування стосунками



- **Модель «Сендвіч»:** Для конструктивного зворотного зв'язку.
- **Арт-терапевтичні методи:** Спільна творчість (музика, танцювальна імпровізація) для побудови довіри.

Основні інструменти розвитку EQ

- **Активне слухання:**

Орієнтація на розуміння емоцій і потреб студента, а не лише на формальну відповідь.

- **Емпатичні формули:**

Використання вербальних маркерів підтримки й розуміння (напр.: *«Я бачу, що тобі складно / ти засмучений»*).

- **Уточнювальні питання:**

Застосування відкритих запитань для глибшого усвідомлення й вербалізації почуттів.

- **Рефреймінг:**

Переосмислення ситуації з метою трансформації труднощів у ресурс розвитку.

- **Невербальні сигнали:**

Урахування мови тіла, міміки та інтонації як важливих джерел емоційної інформації.

- **Створення безпечного простору:**

Формування атмосфери довіри, поваги та психологічної безпеки у взаємодії.

Як інтегрувати EQ у викладання

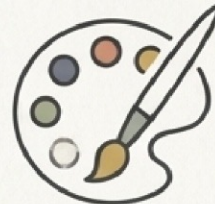
"Тільки те знання буде прищеплене, яке пройшло через почуття учня. Все інше є мертве знання, що вбиває всяке живе ставлення до світу." – Л.С. Виготський

Мистецтво – це природний тренажер для емоційного інтелекту. Воно дозволяє безпечно "проживати" складні почуття, аналізувати людську поведінку та розвивати емпатію.

Розглянемо практичні методи для інтеграції EQ через:



Літературу та
драматургію



Образотворче
мистецтво



Музику та театр

Інструменти для роботи з текстом та сценарієм

Література – це “людинознавство” енциклопедія людського буття. Робота з текстом дозволяє моделювати реальність і вчитися на досвіді героїв.



«Судді та адвокати»

Студенти діляться на дві групи. "Судді" звинувачують героя, розкриваючи його негативні риси. "Адвокати" шукають позитивні мотиви та виправдовують його вчинки.

Результат: Розвиток критичного мислення та вміння бачити ситуацію з різних емоційних точок зору.



«Мапа емоцій»

Студенти відстежують емоційну подорож героя протягом твору, фіксуючи ключові емоції, їх причини та наслідки.

Результат: Глибше розуміння психології персонажа та причинно-наслідкових зв'язків.



«Словник емоцій»

Спільне створення словника для опису почуттів героїв. Наприклад, для емоції "страх" знайти синоніми: **тривога, переляк, неспокій, паніка, жах**.

Результат: Розширення емоційного лексикону та здатність точніше вербалізувати почуття.

Інструменти для роботи з образом та звуком

Арт-терапія та музикотерапія – це потужні методи, що задіюють невербальне спілкування та дозволяють вільно висловлювати почуття.

Образотворче мистецтво

Вправа «Намалюй музику»



Опис: Учасники слухають 4 контрастні музичні фрагменти (напр., Е. Гріг «Ранок», Й. Брамс «Угорський танець») і на одному аркуші зображують свої асоціації та емоції за допомогою кольорів та форм.

Результат: Розвиток асоціативного мислення та вміння перекладати слухові враження у візуальні образи.

Музика

Вправа «Підбери саундтрек»



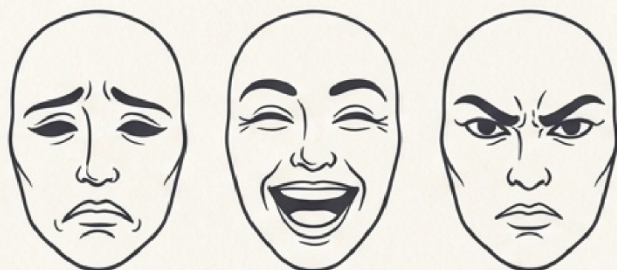
Опис: Для аналізу поетичного твору (напр., вірші І. Калинця) студентам пропонується знайти музичну композицію, яка, на їхню думку, найбільш вдало розкриває емоційний настрій та динаміку вірша.

Результат: Розвиток слухової емпатії та глибше розуміння емоційного підтексту твору.

Інструменти для роботи з тілом та дією

Театралізація — це "школа переживання". Вона дає можливість самопізнання та самовираження через втілення в образ.

Психогімнастика «Лицедії»



Опис: Студент обирає персонажа з вивченого твору. Його завдання – без слів, лише за допомогою міміки та жестів, передати ключову емоцію цього героя. Інші мають відгадати і персонажа, і емоцію.

Результат: Тренування навичок невербального вираження та розпізнавання емоцій.

Вправа «Скринька емоцій»



Опис: Група отримує набір карток з назвами емоцій (радість, гнів, здивування, сумнів). Під час аналізу сцени або твору, студенти обирають картку, що відповідає стану героя, та обґрунтовують свій вибір цитатами з тексту.

Результат: Вміння точно ідентифікувати та вербалізувати емоції персонажів.

Чому ми кричимо, коли сердимосся?



Притча “Відстань”

Якось учитель запитав своїх учнів: – Чому, коли люди сваряться, вони кричать?

– Тому, що втрачають спокій, – сказав один.

– Але навіщо ж кричати, якщо інша людина знаходиться з тобою поряд? – запитав учитель. – Чи не можна з ним говорити тихо?

Зрештою він пояснив:

– Коли люди невдоволені одне одним і сваряться, їхні серця віддаляються. Для того, щоб скоротити цю відстань і почути одне одного, їм доводиться кричати. Що більше вони гніваються, то голосніше кричать.

– А що відбувається, коли люди закохуються? Вони не кричать, навпаки, говорять тихо, бо їхні серця знаходяться дуже близько. Згодом навіть шепіт стає зайвим. Вони лише дивляться одне на одного і усе розуміють без слів.

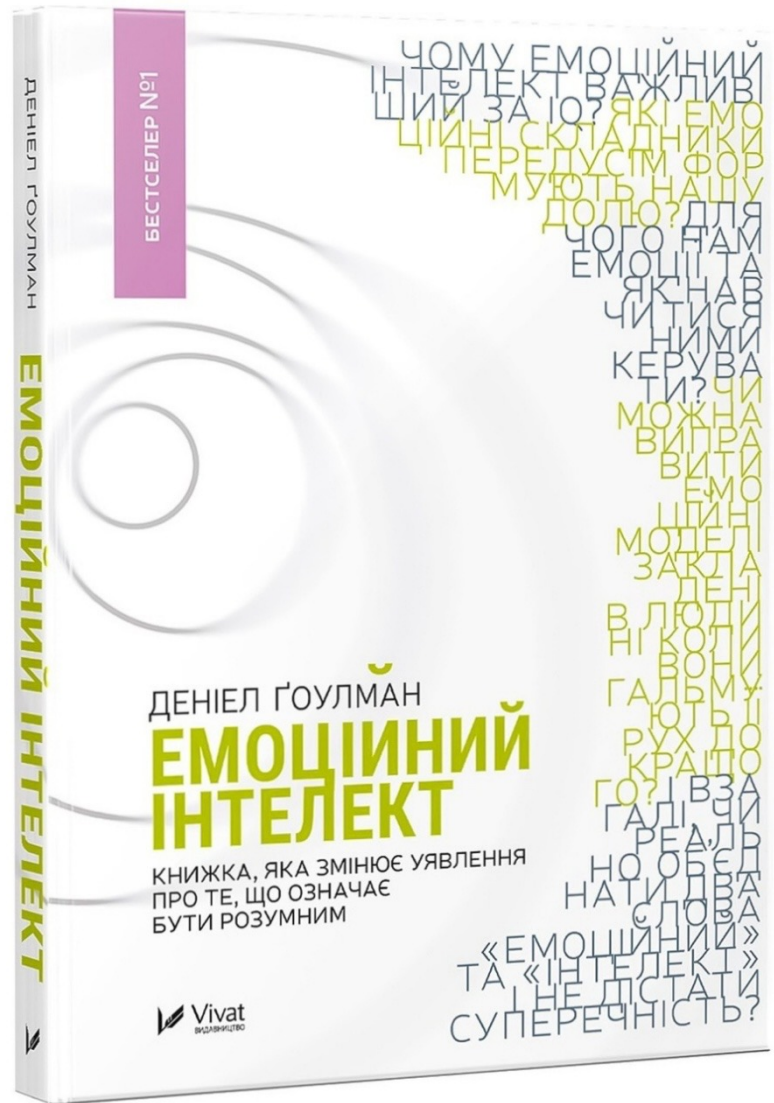
Деніел Гоулман

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

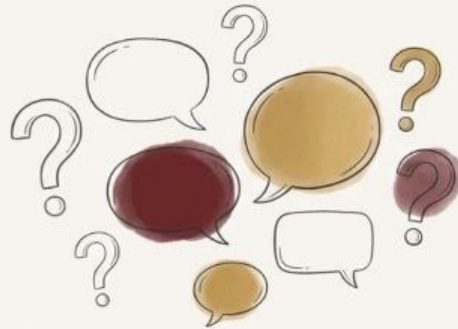
ЧОМУ МОЖЕ ОЗНАЧАТИ
БІЛЬШЕ, НІЖ IQ



PSYCHOLOGIES



Ваші думки, запитання, ідеї



- *Як ви можете інтегрувати ці підходи у ваші дисципліни?*
- *З якими емоційними викликами студентів ви стикаєтесь найчастіше?*

ОБГОВОРІМО!

Дякую за увагу!

