



# Я - сообщение

Я стараюсь прямо говорить о своих чувствах, когда у меня возникает какой-либо эмоциональный отклик. И, сказав о чувствах, могу открыто выразить свою просьбу

01



## Активное слушание

Я помогаю ученикам понимать и называть их эмоции. Когда ученик испытывает сильные чувства, я даю ему возможность высказаться - слушаю его внимательно и высказываю предположение о его переживаниях

02



## Принятие

Я признаю право ученика на разные эмоции и желания. Я стараюсь не запрещать эмоции, а подсказывать ученику более экологичный способ выражения чувств

03



## Личные границы

Я спрашиваю разрешения перед тем, как прикоснуться к ученику, взять его вещи, поделиться его личной информацией, дать ему совет

04



## Медиация

Когда ученики ссорятся, я стараюсь соблюдать нейтралитет и помогать каждому из них сказать о своих чувствах и пожеланиях друг другу, признать свой вклад в конфликт и в его решение

05

ВНИМАНИЕ! ВСЕ ЭЛЕМЕНТЫ "КРУГ" И ВСЕ НАЗВАНИЯ РАЗДЕЛОВ ЧЕК-ЛИСТА АКТИВНЫ, ИМЕЮТ ССЫЛКИ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ



Чек - лист педагога

## Мой EQ

эмоциональный интеллект



@LINIYA.ROSTA



## Открытые вопросы

Я стараюсь разговаривать с учениками на языке вопросов, а не на языке указаний. моя задача - вместе с учеником понять, какие трудности у него возникают и что можно сделать, чтобы ему помочь

06



## Конструктивная обратная связь

Я стараюсь реагировать на поведение ученика безоценочно: я не даю оценок его личности, а говорю, какие чувства у меня вызывает его поступок

07



## Я творец позитивной атмосферы

Я использую педагогические приемы, которые делают уроки более интересными и радостными для учеников. Я не запугиваю, не отвергаю, не стыжу, не высмеиваю, не срываю учеников

08



## Я гарант психологической безопасности

Если конфликтная ситуация происходит явно или неявно, я не игнорирую ее, а своевременно собираю учеников обсудить случившееся с уважением друг к другу и договориться о решении проблемы. Я поощряю проявление командного духа, поддержки и толерантности

09



## Я пример эмоционально компетентного взрослого

Я делюсь с учениками собственными навыками эмоционального интеллекта и способствую их эмоциональному развитию в рамках уроков и внеклассной деятельности

10