1. Освітні програми з емоційного інтелекту <https://eduhub.in.ua/courses/emociyniy-intelekt> Освітній хаб міста Києва
2. Розвиток самосвідомості Практики саморефлексії та медитації можуть допомогти юнакам і юначкам краще розуміти свої емоції та реакції на різні ситуації. Ведення щоденника емоцій, де вони можуть записувати свої думки та почуття, також є корисним.
3. Навчання технікам управління стресом Викладання технік релаксації та управління стресом, таких як дихальні вправи, прогресивна м’язова релаксація та медитація, допоможуть навчитися контролювати свої емоції в стресових ситуаціях.
4. Розвиток емпатії Ігри та вправи на розвиток емпатії, такі як рольові ігри або обговорення ситуацій, що вимагають розуміння та підтримки інших, можуть допомогти краще зрозуміти почуття та потреби інших людей.
5. Збереження соціальних зв’язків Підтримка соціальної активності та збереження дружніх стосунків є важливими для розвитку емоційного інтелекту. Групові заняття, волонтерські проекти та інші спільні заходи сприятимуть зміцненню соціальних зв’язків.
6. Навчання навичкам ефективного спілкування Розвиток навичок активного слухання та ефективного спілкування допоможе молоді краще виражати свої думки та почуття, а також розуміти інших. Практики активного слухання, такі як підтримання зорового контакту, задавання відкритих питань та підтвердження почутого, будуть корисними.
7. Включення фізичної активності Фізична активність є важливим аспектом загального здоров’я та благополуччя. Регулярні заняття спортом, йога або інші форми фізичної активності допоможуть знизити рівень стресу та покращити емоційний стан.
8. Використання цифрових ресурсів Використання мобільних додатків та онлайн-платформ для розвитку емоційного інтелекту. Існує багато додатків, що пропонують вправи з медитації, управління стресом та розвитку емоційної грамотності.

Для досягнення цілей пропонуються заходи, до яких відносяться тематичні навчальні курси, кожен з яких присвячений розвитку окремого компоненту емоційного інтелекту:

Ідентифікація та оцінювання емоцій Рекомендації для вчителів, класних керівників, шкільних психологів та батьків щодо розвитку емоційного інтелекту в юнаків та юначок.

* Розвивайте самосвідомість:
	1. Допомога у визначенні почуттів:
		+ Вчіть молодь розпізнавати та правильно називати свої емоції. Наприклад, замість загального «погано» вчіть їх використовувати конкретні терміни, такі як «розчарування», «тривога», «радість».
		+ Створіть та ведіть щоденника емоцій, де молодь може фіксувати свої емоційні стани в різних ситуаціях, аналізуючи їх та шукаючи зв’язки між емоціями та подіями. Такий підхід сприяє самооцінюванню, допомагаючи

молоді оцінювати свої сильні та слабкі сторони, що підвищує їхню упевненість у собі.

* + - Використовуйте картки з назвами різних емоцій, які молодь може використовувати для визначення своїх почуттів.
	1. Обговорення почуттів:
		+ Регулярно проводьте бесіди про емоції. Запитуйте молодь, що вони відчувають у різних ситуаціях, і навчайте їх аналізувати свої почуття. При виникненні конфліктної ситуації обговорюйте не причини конфлікту, а емоційні стани юнаків в цій ситуації.
		+ На особистому прикладі проявляйте співчуття, турботу та піклування про своїх оточуючих. Наприклад, запитайте: «Як ти себе почуваєш сьогодні?» або «Що допоможе тобі відчути себе краще?»
	2. Вчить молодь розв’язувати проблеми за допомогою співчуття:
		+ Навчайте студентів використовувати співчуття для вирішення власних проблем. Обговорюйте, як їхні емоції впливають на їхнє рішення та поведінку. Визнання нормальності помилок, самопідтримка, конструктивний план дій. Результатом буде зниження рівня стресу, підвищення впевненості, позитивний погляд на майбутнє.
* Розвивайте саморегуляцію
	1. Повага до почуттів:
		+ Проявляйте повагу до почуттів кожної особистості. Причина поганої поведінки може вказувати, на незадоволені емоційні потреби.
		+ Не навішуйте негативні ярлики на юнаків і юначок. Наприклад, замість «ти ледачий» скажіть «я бачу, що тобі важко зосередитися на цьому завданні».
	2. Чесність у вираженні почуттів:

– Поясніть юнакам, що говорити про свої почуття — це нормально, навіть якщо ці почуття негативні. Наприклад, «Якщо ти відчуваєш злість, важливо говорити про це, щоб знайти вирішення».

* 1. Розрядка напруги:

– Використовуйте гумор та активності для зняття напруги. Наприклад, на початку уроку попросіть юнаків пригадати події, які викликають у них посмішку.

* 1. Повага у спілкуванні:

– Використовуйте «я-висловлювання» замість «ти-висловлювань». Наприклад, «Мені сумно, коли я бачу, що ти не працюєш на уроці» замість «Ти не працюєш на уроці».

* 1. Відповідальність за почуття:

– Навчайте юнаків і юначок брати відповідальність за свої почуття, а не звинувачувати інших. Використання емоцій як сигналів, що щось іде не так, як потрібно, допомагає вчасно змінювати підходи та стратегії для вирішення проблем.

* Сприяйте мотивації.

Використання позитивних емоцій, таких як інтерес і допитливість, для покращення продуктивності у навчанні та вирішенні завдань. Це також включає здатність перемикатися між різними емоціями для адаптації до змінних ситуацій, що допомагає зосереджуватися та підтримувати мотивацію.

* 1. Значущість завдань:

– Створюйте завдання, які будуть внутрішньо значимі для молоді і викликатимуть у них інтерес. Обговорюйте, чому ці завдання важливі та як вони можуть бути корисні у майбутньому.

* 1. Позитивне підкріплення:

– Використовуйте щирі похвали та справедливі оцінки, щоб підтримувати внутрішню мотивацію учнів. Уникайте надмірної критики, яка може знижувати мотивацію.

* 1. Створення умов для успіху:

– Допомагайте молоді встановлювати реалістичні цілі та підтримуйте їх у досягненні цих цілей. Пояснюйте, що неуспіх часто пов’язаний із недостатніми зусиллями, а не з відсутністю здібностей.

* Розвивайте емпатію
	1. Прояв співчуття:
* Емоційно компетентний дорослий розуміє почуття інших і допомагає їм виражати ці почуття. Наприклад, під час важких моментів кажіть: «Я бачу, що тобі зараз важко. Як я можу допомогти?»
* Практика самоспівчуття: бути добрими до себе, особливо в складних ситуаціях, вміти використовувати техніки релаксації та медитації.
* Заохочуйте брати участь у волонтерських проектах, допомагайте молоді бачити вплив своїх дій на життя інших.
	1. Підтримка уяви:
		+ Створюйте атмосферу, в якій молодь почуваються зрозумілими та підтриманими. Наприклад, влаштовуйте обговорення моральних дилем: дискусії на моральні та етичні теми. Допомагайте молоді зрозуміти різні позиції і наслідки рішень.
		+ Підтримуйте читання художньої літератури, яка допомагає зрозуміти різні точки зору.
		+ Використовуйте фільми та обговорення для аналізу персонажів і їхніх почуттів.
* Допомагайте розвивати соціальні навички
	1. Невтручання у думки:
		+ Дайте молоді можливість висловлювати свою думку без страху бути осудженими. Наприклад, перед тим як викласти свій погляд, запитайте:

«Що ви думаєте про цю ситуацію?»

* 1. Активне слухання:
		+ Практикуйте активне слухання. Не переривайте підлітків і не засуджуйте їхні слова. Дайте їм відчути, що їхні думки та почуття важливі.
		+ Використовуйте вправи на відтворення почутого для підтвердження розуміння.
	2. Побудова ефективних комунікаційних навичок:
		+ Поясніть важливість невербальної комунікації, як-от мова тіла та вираз обличчя.
		+ Практикуйте навички ведення діалогу та конструктивної критики.
	3. Рольові ігри та симуляції:
		+ Використовуйте рольові ігри для практики соціальних ситуацій.
		+ Аналізуйте кожну ситуацію, обговорюючи різні способи вирішення конфліктів.
	4. Практика вирішення конфліктів:
		+ Навчіть молодь ефективним методам вирішення конфліктів, таким як медіація та переговори.
		+ Заохочуйте розвиток навичок зменшення агресії та навчіть конструктивно висловлювати незадоволення.