

Эмоциональный интеллект: развитие и практическое применение в соответствии с ФГОС

Тема выступления «Эмоциональный интеллект: развитие и практическое применение в соответствии с ФГОС». Требования к метапредметным результатам в ФГОС ООО 2021 года, в отличие от предыдущих ФГОС, подробно расписаны по действиям. Перед вами распечатка фрагмента обновленного ФГОС ООО. Актуальность выбранной темы обусловлена тем, это понятие встречается в пункте 43.3 «Овладение универсальными учебными регулятивными действиями», который включает самоорганизацию, самоконтроль, эмоциональный интеллект, принятие себя и других.

Обратим внимание на пункт 3) эмоциональный интеллект. Термин «эмоциональный интеллект» не присутствовал в прежних ФГОС. Это новшество. Читая документ, при виде нового термина, я всегда задаюсь следующими вопросами:

1. Что означает данный термин?
2. Почему включили в документ?
3. Как его можно развивать?
4. Как измерить уровень его развития?

Итак, первый вопрос. Что вы подразумеваете под понятием «эмоциональный интеллект»? ...

Таким образом, это термин состоит из двух составляющих. Эмоции – реакции организма на события, интеллект – разум, мышление. При этом на события сначала реагирует эмоционально, до 3 секунд, только через некоторое время включает разум. Поэтому, когда человек сердится, надо ему некоторое время помолчать, пока не включится разум. Ученые считают, что психоэмоциональная деятельность человека состоит из трех составляющих: мышление, эмоции, физиология. Всё взаимосвязано. Каждая эмоция оказывает действие на физиологию человека. Например, страх вызывает гормон кортизол, что неблагоприятно влияет на организм человека. Поэтому, не зря говорят, что многие болезни от нервов. Эмоции, как положительные, так и отрицательные нельзя подавить. Но ими можно управлять с помощью разума. Таким образом, под эмоциональным интеллектом подразумеваем управление своими эмоциями. Сам термин возник в 1995 году. На данный момент исследованием в данном направлении занимается ряд институтов.

Почему включили в ФГОС понятие «эмоциональный интеллект»? Эмоциональный интеллект относят к мягким навыкам 21 века. Навыки, важных для карьеры, при этом не относящихся к профессиональным знаниям - Софт Скилс.



Как его можно развивать? Обратимся к документу, который гласит «различать, называть, ... выявлять причины эмоций». Это первый этап. Означает, что мы должны учеников научить называть и различать эмоции. Как это можно сделать? В этом нам помогает игровой комплект «Палитра эмоций», который представляет набор карточек с изображением эмоций людей разного пола и возраста, с сюжетными иллюстрациями и т.д. Учителя начальной школы активно используют эту игру. Игра была предоставлена в

рамках регионального проекта «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала – ЛРОС» (несколько иллюстраций, что испытывают?).



Какие эмоции испытывают эти люди? Как вы поняли, было бы легче ответить на вопросы, если перед вами был список эмоций. Поэтому необходимо заранее предоставить детям список.

Прочитаем в распечатке фразу «выявлять и анализировать причины эмоций» (с. 52). Дети должны знать, причину возникновения эмоций, для этого используют карточки с сюжетными иллюстрациями, книжки.



Также можно на классных часах разбирать ситуации, которые возникают в школе между учащимися. Однако не с позиции упрёка, а рассматривать ситуацию, порой неприятную, с позиций всех участников и выявлять, что чувствует каждый из них.

Следующий этап формирования эмоционального интеллекта – это умение управлять своими эмоциями. Если в предыдущем этапе мы должны были знать причину возникновения эмоций, то мы на этом этапе должны научить управлять ими. А это сложнее. Подавлять эмоции невозможно. Как, например, подавить гнев? Как вы думаете, что советуют по этому поводу психологи? (ждать ответы) Как справиться со злостью, обидой, страхом? Все ли мы сами, педагоги, знаем и умеем. Мы все знаем, что есть такая фраза «Нельзя научить тому, чего не умеешь сам». Чтобы развивать умение управлять своими эмоциями ребёнка, педагог должен сам обладать необходимыми знаниями, а значит, в свою очередь вы, как управленцы, должны организовать обучение педагогов в этом направлении. Например, провести педагогические советы, тренинги. Почему я на это обращаю внимание? Я, как педагог, и зная моё окружение сама чувствую в этом необходимость. Ведь эмоций много!

Следующий этап, который необходим, прежде всего, управленцу, – это умение управлять эмоциями других. В требованиях ФГОС написано (ещё раз обратимся к с. 52) «управлять эмоциями других». Я это сначала понимала так: какую хочу эмоцию, такую и вызываю. Я много информации искала по этой теме и, прочитав литературу по данной теме, а именно алгоритм управления эмоциями других, поняла – управлять эмоциями

других необходимо, в основном, при конфликтной ситуации. При возникновении конфликта что же нам советуют? Обратимся к алгоритму.

Алгоритм управления эмоциями других

1. Осознать и понять свою эмоцию.
2. Осознать и понять эмоцию партнера.
3. Определить цель, учитывающую и мои интересы, и интересы партнера.
4. Продумать, какое эмоциональное состояние нас обоих поможет взаимодействовать более эффективно.
5. Предпринять действия, чтобы самому оказаться в нужном эмоциональном состоянии.
6. Предпринять действия, чтобы помочь партнеру оказаться в нужном эмоциональном состоянии.

Разберём следующую ситуацию: ваш друг или коллега в подавленном эмоциональном состоянии из-за какого-либо события. Как вы будете действовать, чтобы вытащить её/его из этого эмоционального состояния? **(Жду ответов)**

Типичные ошибки при управлении эмоциями других

1. Недооценка значимости эмоции, попытка убедить, что проблема не стоит таких эмоций.

Типичные фразы: «Да брось ты, чего расстраиваться, все это ерунда», «Через год ты об этом и не вспомнишь»,

2. Попытка заставить человека немедленно перестать испытывать эмоцию (как вариант, сразу же давать советы и предлагать решение проблемы).

Типичные фразы: «Ну перестань киснуть!», «Давай пойдем развеемся?», «Сходила бы куда-нибудь, что ли!», «Чего тут бояться?»

3. Человеку, у которого что-то произошло, прежде всего важно выговориться и получить поддержку.

Прочитаем на с. 52 следующие строчки: «ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого». Это эмпатия, он не менее интересен. Осознанное понимание внутреннего мира и состояния другого человека, способность сочувствовать и сопереживать.

Хотелось бы, чтобы вы, как руководители, уделили внимание развитию эмоционального интеллекта ваших педагогов, вооружив их знаниями, а они, в свою очередь, развивали его у обучающихся.

Спасибо за внимание!