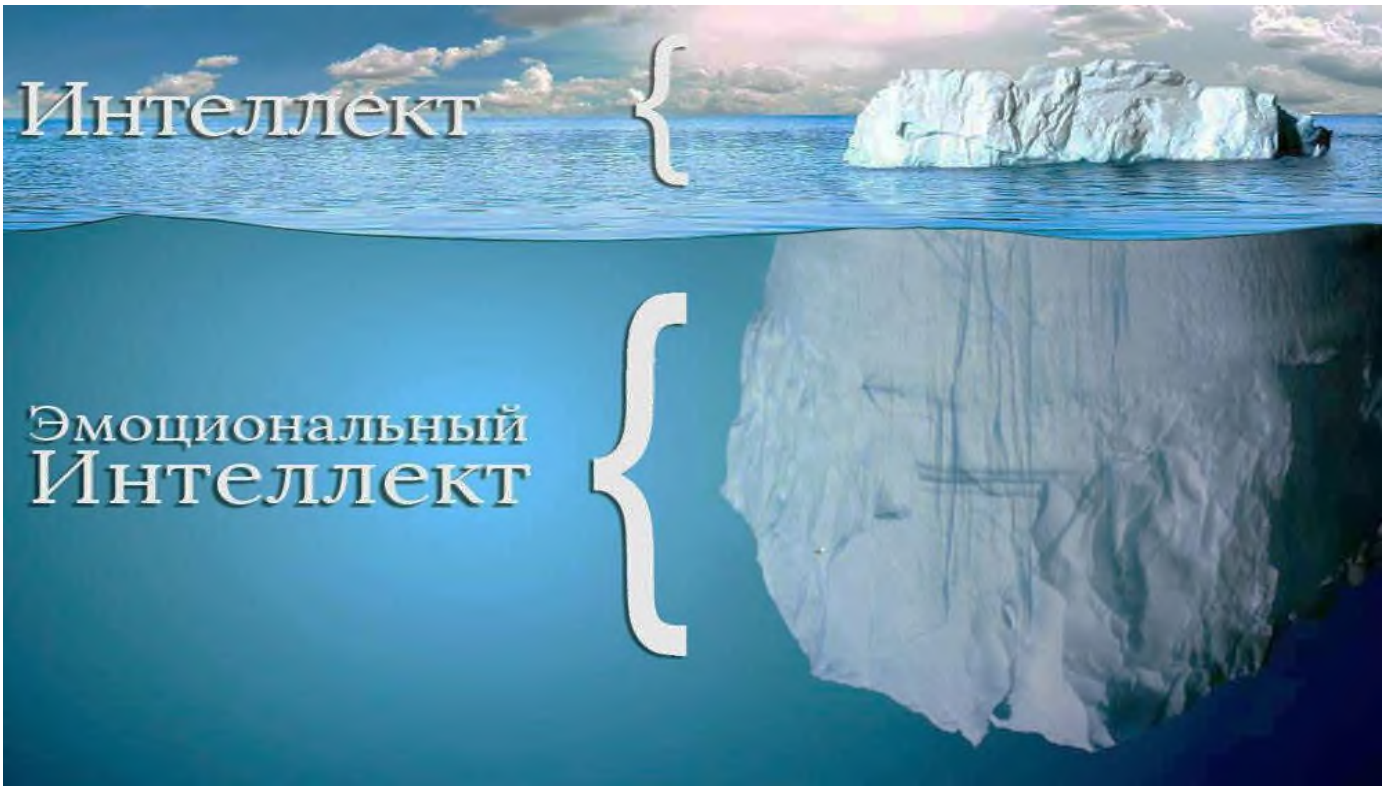
Государственное учреждение образования
«Лицей г. Новополоцка»

ПОЧЕМУ НУЖНО РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

(ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ)



Составитель Цветинская А.Ф., методист

2021

Содержание

1. Что такое эмоциональный интеллект……. 3
2. Зачем нужен высокий уровень эмоционального интеллекта ……. 5
3. Почему важно развивать эмоциональный интеллект именно сейчас. 6
4. Развитый детский эмоциональный интеллект в действии……... 7
5. Пять шагов развития эмоциональной сферы……. 9
6. Методы развития эмоционального интеллекта……. 10
7. Три кита успешного образования с учётом эмоционального интеллекта …… 11
8. Эмоциональная культура педагога……. 12
9. Преимущества школы с высоким эмоциональным интеллектом…….. 13

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

«Жизнь на 10% состоит из того, что с вами происходит,
и на 90% из того, как вы на это реагируете»
Чарльз Свиндолл

Эмоциональный интеллект (EQ) – это ключевой навык будущего. Высокий уровень IQ – это образованность, а хорошие эмоциональные способности – это мудрость. «Хорошо ориентированная и направленная эмоция является той системой поддержки, без которой механизм рассудка не может работать должным образом» (А. Дамасио, известный невролог и физиолог).

Эмоции и разум – сообщающиеся сосуды. То, как мы и наши дети реагируем на происходящее, зависит от развития эмоционального интеллекта. Одна и та же ситуация одними воспринимается как успех, вторыми – как результат важного пути, третьими – как провал.

Эмоциональный интеллект (EQ) включает 5 компонентов:

1. ***Самосознание*** – способность человека правильно понимать свои эмоции и мотивацию, оценивать свои слабые и сильные стороны, определять цели и жизненные ценности.
2. ***Саморегуляция*** – способность контролировать свои эмоции и сдерживать импульсы.
3. ***Мотивация*** – способность стремиться к цели ради самого факта ее достижения.
4. ***Эмпатия*** – способность понимать эмоции, которые испытывают окружающие, учитывать чувства других людей при принятии решений, а также сопереживать другим людям.
5. ***Социальные навыки*** – способность выстраивать отношения с людьми и направлять их поведение в желаемом направлении.

Самосознание и самоконтроль помогают работать с собой, а социальная компетентность и управление отношениями строить сильные отношения с другими. Человек достигает цели только тогда, когда ясно видит, куда нужно идти, и понимает, что происходит вокруг. Тот, кто не знает собственного эмоционального мира, идет по жизни с закрытыми глазами

Компоненты эмоционального интеллекта (EQ):

- ***внутриличностный EQ*** заключается в таких свойствах личности, как самоконтроль, понимание истоков возникновения своих чувств, уверенность в своих силах, активность, гибкость мышления, пытливость, оптимизм.
- ***межличностный EQ*** позволяет человеку быть открытым, уважительным, коммуникабельным, эффективно работать в команде, строить и регулировать отношения с другими людьми.

Компоненты эмоционального интеллекта	Направленность эмоционального интеллекта	
	Внутриличностная	Межличностная
Когнитивный	идентификация собственных эмоциональных состояний	идентификация эмоциональных состояний других людей
Рефлексивный	рефлексия своих поступков и причин возникновения эмоциональных состояний	анализ мотивов поступков других людей
Поведенческий	контроль своего эмоционального состояния; выбор способов достижения цели; настойчивость;	использование полученной эмоциональной информации в общении с окружающими
Коммуникативный	внутренний позитивный настрой	эмпатия; коммуникабельность

EQ охватывает следующие способности:

- не позволять своим чувствам переливаться через край;
- сознательно влиять на свое поведение;
- пользоваться чувствами позитивно;
- действовать на основании этого.

эмоциональная сфера

- умение общаться с другими людьми;
- находить общие точки соприкосновения;
- признавать чувства других людей;
- уметь представить себя на месте другого человека;
- способность осуществлять свои собственные желания, добиваться поставленной цели.

социальная сфера

ЗАЧЕМ НУЖЕН ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ EQ?

1. Когда у человека развито самосознание, у него все в порядке с самооценкой, есть уверенность в себе. Уверенность в себе – базовое ощущение, которое у многих детей и даже взрослых людей опирается на какие-то внешние оценки, чужие критерии успешности. Уверенность в себе должна исходить только из собственной уникальности. Эта уникальность подразумевает, что абсолютно у каждого человека есть свой набор потенций, который при решении определенного круга задач будет самым лучшим.
2. Человек, обладающий высоким уровнем эмоционального интеллекта, способен к самоуправлению – умению контролировать свои эмоции и быть адаптивным, открытым, инициативным, оптимистично настроенным, обладать высокой самомотивацией и продуктивностью.
3. Развитый эмоциональный интеллект позволяет человеку проявлять социальную чуткость: предупредительность, тактичность и деликатность, понимание отношений в коллективе и умение ладить с людьми. С таким человеком приятно общаться, его хочется слушать и взаимодействовать с ним.
4. Управление отношениями: влияние, вдохновляющее лидерство, умение регулировать конфликты, помощь другим в развитии и совершенствовании, сотрудничество и умение работать в команде, содействие изменениям.

Человек с низким уровнем EQ:

- не способен к сочувствию, сопереживанию другому человеку. Его не трогает ни чужая печаль, ни чужая радость. Принять чужую помощь и поддержку такой человек тоже не может, ему непонятны мотивы людей;
- близкие отношения по типу любви, дружбы такому человеку недоступны, поскольку дружба требует взаимных уступок, обмена эмоциями, сострадания

и эмоциональной поддержки. Даже если такой человек и создает семью, теплой атмосферы любви и внимания там не будет;

- не умеет контролировать свои эмоции. Часто такой человек демонстрирует то безудержную радость, то неконтролируемую ярость, то затяжную печаль. Он не всегда понимает, что с ним происходит и как помочь себе в таких ситуациях. В эмоционально напряженных ситуациях такие люди тоже теряются;
- не понимает, что его собственные неконтролируемые эмоции могут привести к плачевным последствиям; в любой неприятной ситуации винит других людей, но не себя;
- не умеет говорить о чувствах, не может ответить на вопрос «Что ты сейчас чувствуешь?», не прислушивается к собственным ощущениям.

ПОЧЕМУ ВАЖНО РАЗВИВАТЬ EQ ИМЕННО СЕЙЧАС?

1. ***Гаджетомания, всеобщая дигитализация*** (перевод всех видов информации (текстовой, аудиовизуальной) в цифровую форму). Но ведь дигитализация (цифровизация) – это не просто перевод фото, видео, песен и фильмов в цифровой формат, это еще и искусственный интеллект, виртуальная реальность.
2. ***Снижение социальной адаптации*** детей и общества.
3. ***Высокая интеллектуальная нагрузка*** в школе.

Исследования последних лет отмечают, что уровень IQ современного поколения растет, а эмоционального падает. Дети становятся умнее, но все меньше могут управлять своим умом. Они как бы «разогнали свои мозги», но не умеют ими «управлять, поворачивать, тормозить», что, в свою очередь, рано или поздно может привести к негативным последствиям как в профессиональной сфере, так и в личностной.

Во время обучения в школе происходит интенсивное развитие детского организма. У школьника изменяется образ жизни, появляются новые цели, все это приводит к значительным изменениям эмоциональной жизни ребенка. У него появляются новые переживания, рождается новое эмоциональное отношение к действительности и явлениям происходящими вокруг него.

Возникают ситуации, которые вызывают высокую ситуативную тревожность, происходят оценочные ситуации, такие как ответ у доски, решение контрольных работ, сдача экзамена. Ученые установили, что примерно 85% детей в школе испытывают высокий уровень тревоги по отношению к проверке знаний, это связано со страхом наказания и боязнью расстроить родителей. Вторая причина тревоги – это трудности в обучении. Тревогу во время обучения испытывают многие школьники, как дети с низкими отметками, так и те, кто хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, дисциплине. Несоответствие школьника уровню требований в учебной деятельности, предъявляемых самому себе и родителями, способно привести к аффектам в поведении, а при недостатке внимания со стороны учителя, может закрепляться как отрицательные черты характера. Такое поведение

характеризуется повышением общей эмоциональной возбудимости, симптомами и синдромами страхов, проявлением агрессии или негативизма.

Специфика современного образовательного процесса требует от сегодняшнего школьника повышенной внимательности, быстрого реагирования на изменяющиеся условия, развитых коммуникативных навыков, подавления сиюминутных желаний для достижения поставленных задач.

В настоящее время в школе наблюдается два типа учащихся.

Учащиеся с низко развитым эмоциональным интеллектом

испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями, часто конфликтуют с ними или оказываются изолированы от коллектива, проявляют агрессию, часто не справляются с эмоциональным состоянием в стрессовых и критических ситуациях. У них низкая успеваемость и концентрация внимания, нет интереса к учёбе.

Учащиеся с высоко развитым эмоциональным интеллектом проявляют эмпатию, понимают чувства других, у них более успешно протекает адаптация к школе, они в большей степени удовлетворены своей школьной жизнью, менее склонны к тревожному состоянию и депрессии, более эффективно управляют эмоциями. у них лучше психическое здоровье, эффективность учебной деятельности, лидерские навыки, обладают лучшими коммуникативными, вербальными и когнитивными навыкам, легче устанавливают и поддерживают контакты с учителями и одноклассниками, успешны в процессе обучения.

Осознавать свои эмоции и считывать эмоции окружающих, уметь справляться со стрессом, находить в себе ресурсы для мотивации, развития, повышения самооценки – это бесценный актив.

РАЗВИТЫЙ ДЕТСКИЙ EQ В ДЕЙСТВИИ.

Правильно реагировать на стресс. Вместо истерики, демонстративного

захлопывания книги, убегания из класса из-за низкой оценки, учащийся понимает, что ему горько, обидно, досадно. Но это временно, эмоции можно пережить, и нужно двигаться дальше.

Принимать свои эмоции и переживания. Нормально, когда юноша может растрогаться из-за душевного рассказа, сентиментального момента, а девушка – быть собранной, жесткой в стрессовой или опасной ситуации. При сильном эмоциональном интеллекте школьник снимает с себя навязанные

маски и роли. И он адекватно воспринимает свои и чужие переживания, имеет право их выражать или не выражать.

Налаживать коммуникацию с одноклассниками, педагогами, родителями. Школа – это гудящий улей со своей иерархией в классе, на параллели, этаже и т. д. При развитом эмоциональном интеллекте ребенок быстрее завязывает знакомства, сглаживает острые углы при общении, не допускает конфликтных ситуаций.

Уметь доносить свои переживания и понимать эмоции других. Умение сопереживать и чувствовать эмоции другого – эмпатия. Эмпатия помогает в классе, школе и в повседневной жизни. Тогда ученики и учителя знают, когда уместно и даже нужно пошутить, промолчать, сменить тему или прекратить спор, поддержать, подбодрить или мотивировать.

Умение взаимодействовать. Командная работа. От уровня развития эмоционального интеллекта зависит умение понимать чувства и эмоции других людей, а также влиять на них для выстраивания отношений сотрудничества. Если учащийся понимает то, что чувствуют окружающие, он понимает то, что движет людьми, их цели, их настроение. Таким образом, и работать в команде ему будет проще, комфортнее. А умение взаимодействовать с другими людьми позволяет получить больше опыта, расширить свой кругозор, избежать конфликтных, а, значит, стрессовых ситуаций.

Понимание своих интересов. Выбор будущей профессии. Понимая свои эмоции, учащийся осознает реакцию своего организма на ту или иную ситуацию. Развитие внутренней модели «я чувствую» помогает понимать свои интересы, а это – ключ к открытию собственных талантов. Если такого учащегося погрузить в разную среду и познакомить с различными профессиями, он очень быстро поймет, что ему особенно интересно, и начнет развивать те или иные навыки.

Восприятие информации. В зависимости от эмоционального состояния и обстановки вокруг дети абсолютно по-разному воспринимают информацию. В качестве примера можно привести известный эксперимент: взрослым показывали фотографию человека и говорили, что это преступник, осужденный за тяжелые деяния. В другой группе показывали эту же фотографию и говорили, что на ней запечатлен ученый, отец двоих детей, путешественник и так далее. Убрав фотографии, представителей групп попросили описать внешность человека. В первой группе говорили, что видели низкий лоб и злой взгляд, представители второй группы увидели открытое лицо, уверенный и, наоборот, добрый взгляд. Этот эксперимент наглядно показал, что в зависимости от контекста мы совершенно по-разному воспринимаем информацию.

Развитие мотивации. Во многих школах до сих пор руководствуются базовыми принципами обучения: учащийся обязан «знать», «понимать», «уметь». Но почему школьник не воспринимает новый материал, неохотно выполняет домашнее задание и вообще не хочет учиться? В данном случае достаточно вспомнить теорию пирамиды Маслоу, во главе которой стоят

познавательные потребности. Однако данная потребность возникает только после удовлетворения первостепенных требований человека: физиологических и потребностей в любви, заботе и признании. Педагоги и родители не задумываются об этом, забывая спросить у ребенка: «А что ты чувствуешь? Почему тебе это не нравится?»

Работа с эмоциональным интеллектом помогает развить в школьнике мотивацию – он не боится неудач, учится идти к своей цели и добиваться желаемого. Вовлеченность зависит и от того, понимает ли учащийся смысл заданий – для чего мы это будем делать? Зачем это ему? Как он сможет применить это в реальной жизни? Чем лучше вы объясните цели и задачи, тем более осмысленно и активно учащийся будет участвовать в процессе.

Задача обучения – передать учащемуся навык и развить в нем мотивацию: ему важно почувствовать радость и собственную значимость от применения новых изученных навыков. А радость мы чувствуем от реализации собственных целей.

ПЯТЬ ШАГОВ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Этап 1. ***«Я чувствую»*** (развиваем осознанность): упражнения, игры, развивающие все пять органов чувств: слух, обоняние, вкус, зрение, осязание.
Этап 2. ***«Я хочу»*** (создаём мотивацию. Мотивация позволяет ребёнку понять его желания, а желания помогают сформировать цель): ролевые игры, диалог.
Этап 3. ***«Я знаю»*** (развиваем интеллект – развитие внимания, памяти, логики): изучение интересных фактов, решение логических задач.
Этап 4. ***«Я могу»*** (формируем самооценку – развитие навыка управления своими эмоциями): упражнения, задания с фиксацией успешного выполнения и достижения результатов.
Этап 5. ***«Я делаю»*** (самореализация – освоение навыков личностного роста, социализации): поделки, квесты.

Каждый этап позволяет освоить модели восприятия, осознания и взаимодействия с действительностью: «я чувствую», «я хочу», «я могу», «я знаю», «я делаю» соответственно.

Развивая эмоциональный интеллект, мы учим детей справляться со сложными ситуациями – они не замыкаются в себе, проще находят язык со сверстниками, лучше понимают себя и окружающих.

Когда учится в школе, он проходит через множество стрессовых ситуаций: новая среда, знакомство с другими детьми, необходимость налаживать взаимоотношения с одноклассниками. При всем этом он находится под давлением родителей и педагогов, которые требуют высоких результатов: ты должен знать, получать только хорошие оценки, много заниматься.

Необходимо пересмотреть процесс обучения в пользу технологий социально-эмоционального обучения (social emotional learning, SEL). Исследования одной из главных организаций по академическому, социальному и эмоциональному развитию и обучению (The Collaborative for Academic,

Social, and Emotional Learning – CASEL, США) показывают, что 83% детей, обучающихся по SEL, достигают более высоких результатов в учебе.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Арт-терапия. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно выразить и исследовать самые разные эмоции.

Виды арт-терапии:

Рисуночная терапия (основана на изобразительном искусстве). Четыре типа изображений, значимых для формирования эмоционального поведения школьника:

– каракули – бесформенные и хаотические линии, примитивные незавершенные формы;

– схемы и полусхемы, представляющие собой стереотипные изображения;

– пиктограммы, т.е. схемы, обогащенные выражением индивидуальности школьника, его позиции по отношению к миру;

– художественные образы, обладающие эмоциональной ценностью и обеспечивающие переживания школьника без дополнительных разъяснений.

Библиотерапия – литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений.

Музыкотерапия – метод, который дает возможность активизировать чувства школьника, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние, является средством коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях.

Драматерапия – метод использующий разнообразные формы драматического самовыражения: сценические, ролевые, актерские, импровизационные техники. Учитель фокусирует внимание на том, каким образом школьники взаимодействуют друг с другом. Только во взаимодействии-диалоге школьник может реально осознать значимость своей личности и свое влияние на другого человека.

Танцевальная терапия заключается в том, чтобы школьник мог выразить свои эмоции через танец, показать свое настроение, ощущения. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования эмоционального интеллекта.

Психогимнастика – невербальный метод, который предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимы. Используются: привычные жизненные ситуации; темы, отражающие общечеловеческие проблемы и конфликты, темы, связанные с межличностными взаимоотношениями в группе.

Дискуссионные методы предполагают, что в их основе лежит дискуссия. Дискуссию используют для облегчения самопознания и самораскрытия школьников, расширения их взглядов на возникшую ситуацию, поиска выхода из нее, получения поддержки.

Игра – форма, основанная на условном моделировании деятельности и направленная на развитие и формирование эмоционального интеллекта.

– *Игра, в основе которой лежат проективные методы*, которые дают участникам проявить находящиеся в глубинных слоях подсознания чувства и идеи, желания и опасения, воспоминания и надежды.

– *Игры, в которых утрируется определенное поведение*, чтобы участники могли лучше его почувствовать и понять.

– *Игры, в которых используется принцип контраста* – от школьников требуется в качестве эксперимента вести себя не так, как они обычно ведут себя в повседневной жизни, для того чтобы они могли расширить свои поведенческие реакции.

– *Игры, основанные на технике обмена ролями* школьники учатся смотреть на ситуацию с другой точки зрения, развивая тем самым умение понимать другого человека.

– *Игры, которые используют технику идентификации*, помогающую лучше узнать и идентифицировать мало проявляемые аспекты собственной личности.

– *Игры, работающие по системному принципу*: участники изучают на практике различные нормы общения, чтобы затем понимать последствия применения в жизни разных коммуникативных стилей.

ТРИ КИТА УСПЕШНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С УЧЁТОМ EQ

1.Индивидуальные потребности ребёнка (все дети разные, и траектория обучения, соответственно, тоже).

2.Атмосфера поддержки и принятия в семье (семья проявляет интерес к обучению ребёнка, избегает оценки и критики).
3. Программы и педагоги (принципы образовательной системы).

Когда ребёнок чему-то учится, он в итоге приобретает (или, к сожалению, не приобретает) пять результатов, с которыми выходит затем в жизнь:

- *знания, умения, навыки*, за которыми учащийся и пришёл к учителю;
- *тренировка общей способности к дальнейшему самообучению* («научиться учиться»);
- *самооценка или эмоциональный след,* оставленный от занятий каким-либо видом деятельности: либо удовлетворение, либо разочарование в себе и мире. Это приводит или к повышению уверенности в себе, или, наоборот, к снижению самооценки;
- *память о педагоге*. Память о взаимоотношениях с педагогом и впечатлении о нём. Аккуратная учительница формирует представления об аккуратности, добрая – о доброте. И так далее;
- *опыт, совместно пережитый с другими учащимися*. Когда ребёнок формирует представление об общем, исходя не только из своих представлений, но и представлений своих одноклассников.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА ПЕДАГОГА

Педагог – это тот человек, которому необходим высокий уровень обладания эмоциональным интеллектом.

Учитель ежеминутно испытывает сильнейшее эмоциональное напряжение. Это и сочувствие настроению ученика (а ведь ребят много, и у каждого что-то свое на душе), и ответственность за жизнь и здоровье не всегда спокойных и дисциплинированных детей, и беспокойство и чувство вины за не сданный вовремя отчет, и волнение из-за открытого урока... Все не перечислишь. А ведь еще постоянно возникают конфликтные ситуации, из которых хочется выйти с честью и минимальными потерями.

Эмоциональная культура отражает уровень профессионального мастерства, эмоциональную зрелость личности и влияет на имидж педагога. В системе образования профессия педагога является преобразующей и управляющей. А для того, чтобы управлять процессом развития личности, нужно быть компетентным.

Профессиональная компетентность педагога – это единство его теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности и характеризующей его профессионализм. Профессиональная компетентность педагога включает перечень знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения педагогической деятельности. Особую актуальность приобретает вопрос об эмоциональной культуре педагога.

Высокий уровень эмоционального интеллекта позволит избежать многих проблем, главная из которых – профессиональное выгорание учителя.

Важнейшими показателями эмоциональной культуры педагога является высокий уровень развития *эмоциональной устойчивости, эмпатии, эмоциональной гибкости*.

Эмоциональная устойчивость – способность человека противостоять неблагоприятным факторам, преодолевать состояние эмоционального возбуждения и быстро возвращаться к состоянию душевного равновесия после стресса. Устойчивость к стрессу – важный фактор сохранения нормальной работоспособности педагога, эффективного взаимодействия с учениками, учителями, родителями. Стрессоустойчивость отождествляют с эмоциональной устойчивостью, нервно-психической устойчивостью, психологической устойчивостью, эмоционально-волевой устойчивостью, психологической стойкостью – все это способствует формированию эмоционального интеллекта учителя.

Эмоциональная гибкость проявляется в способности «оживлять» подлинные эмоции, контролировать отрицательные, проявлять творчество. Данное качество называется также динамизмом. Эмоциональная гибкость – это способность учителя правильно понимать, искренне принимать переживания учащихся, проявлять к ним теплоту и участие.

Эмпатия – отражение и понимание эмоционального состояния другого человека, сопереживание или сочувствие другому и активное помогающее поведение. Основу эмпатии составляют эмоциональная отзывчивость, разум и рациональное восприятие окружающего.

Современный педагог работает в условиях больших психических и эмоциональных нагрузок. Он сталкивается с различного рода конфликтными, эмоционально напряжёнными ситуациями, которые требуют умения владеть собой, сохранять способность к деятельности в эмоциональных ситуациях.

Типичные ситуации, которые служат фоном эмоционального переживания в профессиональной деятельности.

***Ситуации в системе педагогического взаимоотношения педагога с обучающимися*:**

– *ситуации деятельности*, которые возникают в связи с качеством выполнения учениками заданий, их успеваемостью;

– *ситуации поведения*, связанные с нарушением учениками правил поведения, плохой дисциплиной на уроках;

– *ситуации отношений*, которые проявляются в несовпадении оценки учителем личности ученика с его самооценкой, в отношениях учителя с учениками за стенами школы.

Ситуации взаимодействия педагога с коллегами.

– *ситуации делового характера*: при оценке методов работы, из-за распределения нагрузки и других моментов;

– *ситуации личного характера* связаны с эмоциональным восприятием и отношением преподавателей друг с другом.

Ситуации в системе взаимоотношений педагога с руководством учреждением образования:

– *чрезмерный контроль* за учебной и воспитательной работой;
– *излишне критическая оценка результатов* учебного занятия;
– *чрезмерное администрирование*;

Ситуации взаимоотношений с родителями:

– *ситуации, когда расходится оценка ученика педагогом и родителями*;
– *педагог имеет дело с родителями, которые уклоняются от воспитания детей*.

Составляющие эмоционального интеллекта педагога: способность понимать отношения личности, воспроизводимые в эмоциях, управлять эмоциональной сферой, понимать сложившиеся у ребенка устойчивые способы эмоциональной деятельности, проявляющиеся в общении, познавательной деятельности и влияющие на успешность его обучения или приспособления к среде, способность распознавать собственные эмоции, владеть ими, адекватно реагировать на эмоции детей и других педагогов.

Определенный уровень эмоционального интеллекта необходим для обучения конкретным компетенциям, связанным с эмоциями. Педагогам, которые лучше способны управлять своими эмоциями, легче развивать такие компетенции как инициативность и способность работать в стрессовой ситуации. Именно формирование эмоциональных компетенций необходимо для прогноза успешности в работе.

СПОСОБЫ РАЗВИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

ПРЕИМУЩЕСТВА ШКОЛЫ С ВЫСОКИМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ

Зачем директору высокий уровень эмоционального интеллекта?

1. Для себя лично. Любой управленец – прежде всего человек, чья жизнь не ограничивается лишь кабинетом управленца. Можно быть успешным на работе, но испытывать депрессии. Высокий ЭИ позволяет этого избежать.

2. Для создания поддерживающей среды в школе. Директор не влияет на уроки на прямую, однако школьная среда и организационная культура определяют то, как учителя ведут себя за закрытыми дверями классов.

Зачем учителю высокий уровень эмоционального интеллекта?

1. Для себя лично.

2. Мы учим не столько тогда, когда объясняем. Дети чаще копируют поведение учителей, чем запоминают слова. Основной способ научить эмоциональному интеллекту – не столько размышлять о нем, сколько проявлять.

Зачем всей школе высокий уровень эмоционального интеллекта?

1. Чтобы быть местом, где интересно работать и проявлять себя, где ощущает доверие и поддержку.

2. Чтобы помочь детям лучше понимать свои эмоции, управлять ими и создавать благоприятную среду для жизни.

ИСТОЧНИКИ.

1.Развитие эмоционального интеллекта в процессе обучения. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/76-psychological/13989 Razvitie_emotsionalnogo_intellekta_v_protsesse_obucheniya.html

2.Развитие эмоционального интеллекта. Советы родителям и педагогом. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://rosuchebnik.ru/material/kak-razvit-emotsionalnyy-intellekt-sovety-roditelyam-i-pedagogam/

3.Эмоциональный интеллект. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://medium.com/direktoria-online/emotional-intelligence-2f7111e5513a

РАСПОЗНАВАНИЕ
Изображения
Лица
Ситуации
Управление своими эмоциями
Фасилитация
EI
Влияние на эмоции других
Эмпатия
Изменения
Динамика
Смешивание
ПОНИМАНИЕ
УПРАВЛЕНИЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ