

Эмоциональный интеллект в структуре профессиональной компетентности педагога

Автор: Скутарь Т.А.,
педагог-психолог МБОУ «СОШ №8»

Развитие эмоционального интеллекта педагога в процессе непрерывного образования имеет значительный ресурс за счет интеграции собственного опыта, освоения новых профессиональных отношений - межличностных, предметных, надпредметных, метапредметных. Владение эмоциональным интеллектом стимулирует педагога к творческому поиску, развитию профессионально-личностного потенциала, среды образовательного пространства.

Цель: изучение эмоционального интеллекта как важного личностного ресурса педагога.

Задачи:

1. Познакомить с понятием эмоциональный интеллект, разобрать составляющие компоненты. И определить значение эмоционального интеллекта в структуре профессиональной компетентности педагога.
2. Изучить уровень эмоционального интеллекта с помощью методик.
3. Провести практикум по отработке упражнений на саморазвитие эмоционального интеллекта учителя.
4. Определить возможности использования материала в практической деятельности учителя.

Оборудование: листы бумаги, карандаши, ручки.

Ход семинара.

1. Организационно-мотивационный этап.

Порой наши ученики задают интересные вопросы, проверяя учителя, его реакцию: «А вы точно уверены в этих данных?». «Почему Вы не замужем (не женаты)?» «Вы ошиблись? В энциклопедии по-другому написано».

-Как бы вы отреагировали в этом случае? (выслушать и обобщить ответы)

-О какой профессиональной компетентности педагога мы поведем разговор?

2. Обучающий этап.

Профессия школьного учителя значима и актуальна всегда. Учитель оказывает огромное влияние на личность школьника. В наше время учителем быть не просто, современное общество предъявляет высокие требования к системе образования.

Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены беспрестанно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, уже ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Напряженные ситуации на работе (трудности взаимодействия с учениками на уроке, нарушения дисциплины учащимися, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками) приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога, снижению мотивации, как следствие, профессиональной активности. [1]

За три последних года снизилось количество участников профессиональных конкурсов, выступлений на НПК, семинарах. В ходе анализа полученной информации нами выделен ряд факторов, объясняющих данную закономерность. Для повышения качества работы в педагогическом коллективе и дальнейшего саморазвития каждого сотрудника как в личностном, так и профессиональном плане [Ильин, 2000] необходимо развивать эмоциональный интеллект педагогов.[3]

Понятие «эмоциональный интеллект» (ЭИ) является многозначным и недостаточно определенным в современной психологии. Этот термин был впервые введен в 1990 г. американскими психологами П. Саловеем и Дж. Майером для обозначения особого комплекса психических свойств, таких, как умение разбираться в собственных чувствах, эмпатии, умение регулировать собственные эмоции.

С понятием эмоционального интеллекта тесно связано представление об «эмоциональной компетентности». Проблема эмоциональной компетентности начала разрабатываться недавно, в последние десятилетия, в связи с появлением теорий эмоционального интеллекта в зарубежной психологии.

Эмоциональная компетентность способствует сохранению и укреплению психологического здоровья человека вообще и педагога в частности, благодаря своим ключевым компетенциям:

- Владение вопросами теории эмоций и их роли в образовательном процессе.
- Умение управлять своими собственными эмоциями и безошибочно определять характер эмоциональных состояний ребенка, сопереживать ему, проявлять эмпатию.
- Умение прогнозировать эмоциональное состояние детей и управлять им, используя при этом соответствующие стратегии воздействия, которые позволяют снижать отрицательные эмоции воспитанников (страх, зависть, злость и т.п.), а также стимулировать и поддерживать положительные эмоции (симпатию, радость, удовольствие и т.п.).

Эмоционально компетентный учитель обладает способностью к педагогической импровизации и творчеству, что также характеризует его как профессионала. В своем профессионализме и мастерстве он находит уверенность, эмоциональную опору, черпает внутреннюю силу. Педагоги с высоким показателем эмоциональной компетентности хорошо осознают себя, свои собственные ценности, потребности и живут в соответствии с ними. Такие педагоги строят отношения на основании честности и открытости. Они способны пробуждать в людях позитивные эмоции, раскрывать в них самые лучшие стороны.

Проблема эмоциональной саморегуляции является одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога. Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать раздражительность, сдерживать недовольство, гнев. Однако внешнее сдерживание эмоций не позволяет снизить интенсивность эмоционального процесса, не приводит к успокоению и не способствует

психологическому и физическому здоровью. Повторяющиеся неблагоприятные эмоциональные состояния приводят к закреплению отрицательных личностных качеств педагога, таких как пессимизм, тревожность, апатия и др. Это в свою очередь, негативно сказывается на взаимоотношениях с детьми.

Педагогическая деятельность насыщена разными напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. Каждая напряженная ситуация вызывает у педагога эмоциональное напряжение, которое может проявляться в пассивно-защитной (слезах) или в агрессивной форме [Симонова, 2003]. Таким образом, умение разбираться в собственных чувствах и управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье ученика и учителя.[3]

Диагностика Эмоционального интеллекта.

- Тест на эмоциональный интеллект Холла (определяет способность владения эмоциями и их применение в жизни. При этом методика берет во внимание отношение к себе и окружающим, способность заводить друзей, общаться, гармонично себя чувствовать в компании).
- Тест на эмоциональный интеллект Гоулмана (проверка наличия таких качеств у человека: самосознание, самоконтроль, эмпатия, способность строить гармоничные отношения, способность мотивировать себя и других для достижения целей).
- Методика определения интеллекта Люсина основана на самостоятельном анализе эмоций.

Развитие эмоционального интеллекта педагога

Начать развивать или совершенствовать эмоциональную компетентность можно с самых простых техник и упражнений. Остановимся на нескольких рекомендациях.

Первым шагом в развитии эмоциональной компетентности должно стать осознание собственных эмоций. Особенно это актуально для людей, которые постоянно подавляют и вытесняют свои эмоциональные переживания.

Чтобы осознать эмоции, которые вы переживаете в течение дня, недели, рекомендуется вести «Дневник эмоций» (Н. Козлов), в котором следует регулярно фиксировать: событие, вызвавшее эмоцию, проявления эмоции, название самой эмоции и характер поведенческой реакции.

В результате ведения дневника:

- Человек узнает факты своего эмоционального состояния.
- Эмоциональное состояние становится более позитивным и стабильным.
- Человек начинает понимать, какие именно события жизни снижают его эмоциональное состояние. Это позволяет ему сделать правильные выводы.
- Реагирование на негативные ситуации становится более конструктивным.

Для более эффективного осознания собственных эмоций и их названия можно использовать упражнение «Эмоциональный словарь». В течение трёх минут запишите слова, выражения, обороты речи (любые), которые

позволяют вам точно выразить чувства. Запишите их в два столбца: положительные – отрицательные.

Проделав это, обратите внимание на количество слов:

более 30 слов – ваш словарный запас позволяет дифференцированно выражать ваши чувства; ваши эмоциональные переживания будут поняты окружающими;

20 – 30 слов – вы можете различным образом выразить свои чувства, однако тренировка вам не помешает;

менее 10 слов – вам необходима тренировка в выражении чувств.

Каких эмоций у вас больше, положительных или отрицательных? Это характеризует вашу личность, ваше отношение к жизни.

Эмоциональный словарь (Приложение 1)

Научиться управлять эмоциями – это значит научиться выражать их приемлемыми способами. В первую очередь это относится к отрицательным эмоциям.

Упражнение «Внутренний луч». Это упражнение направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней её части возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук тёплым и ровным, расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, «охлаждаются» глаза, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность человека, спокойного и удовлетворённого собой, своей жизнью, профессией и учениками.

Упражнение

Цель: развитие умения ассоциировать свое эмоциональное состояние с цветом.

Участники группы сидят по кругу.

Инструкция: «Каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете Вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния. Теперь расскажите, о том, как изменялось Ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как Вы проснулись, и до того, как Вы пришли сюда, - и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором бы находитесь сейчас и поясните, почему Вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который Вы назвали.

Упражнение

Цель: развитие умения управлять своим состоянием в трудных ситуациях, вербализировать свои состояния.

Упражнение выполняется в парах. По очереди:

- вспомните о какой-нибудь ситуации из своей жизни, из обычного рабочего дня, из спорта, когда Вы достигли большого успеха. Обрисуйте ее словами;

- закройте глаза и вызовите воспоминания в виде картинки в памяти настолько точно, чтобы Вы вспомнили, когда это было, где происходило, что Вас окружало, кто присутствовал. Расскажите все партнеру.

- вспомните свои слова, что Вы сказали в той ситуации. Каким был Ваш голос? Что Вы делали в тот момент? Повторите их.

- вспомните, что Вы при этом чувствовали? Какое чувство преобладало? Опишите свои чувства.

Упражнение

Цель: развитие умения распознавать эмоции выраженные пантомимикой.

Участники группы разбиваются на пары.

Инструкция: «Один из участников пары будет «зеркалом», а второй – «обезьяной». «Обезьяна», перед «зеркалом», ведет себя свободно: ее мимика, пантомимика, жестикуляция очень разнообразны. «Зеркало» повторяет все движения, выражения лица «обезьяны». Через 3 минуты тренер предлагает партнерам поменяться ролями. Обсуждение: «Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?», «Насколько точно вам удавалось распознавать чувства и эмоции вашего партнера и воспроизводить их?»[4]

Важно так же развивать родителям и педагогам эмоциональный интеллект детей. Рекомендации. (Приложение 2)

3. Рефлексия

Вернемся к предложенным в начале семинара вопросам. С учетом полученных знаний как бы вы отреагировали сейчас?

- Какие моменты семинара были более значимы для вас?

- Где вы можете применять полученные знания?

- Для какой аудитории могут быть использованы практические упражнения?

Таким образом, высокому уровню эмоционального интеллекта соответствует «знание о том, как изменить свое негативное состояние на позитивное». Педагог с высоким уровнем эмоционального интеллекта берет на себя ответственность за собственное эмоциональное состояние». Высокий уровень развития эмоционального интеллекта является профилактикой эмоционального выгорания и способствует эффективности педагогической деятельности.

Литература:

1. Андреева И.Н. Синдром эмоционального выгорания у студентов педагогических и юридических специальностей / И.Н. Андреева // Феномен человека в психологических исследованиях и в социальной практике: материалы I международной научно-практической конференции 31 октября- 1 ноября 2003 года, г. Смоленск. - Смоленск: СГПУ, 2003.
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций. М.: Смысл; Изд. центр «Академия», 2007.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб., 2000.
4. Манойлова М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся. Псков: ПГПИ, 2004.

Приложения

Приложение 1. Эмоциональный словарь

Радость.

Чувства: восторг, восхищение, лёгкость, очарование, удовольствие, беззаботность.

Настроение и состояние: хорошее, весёлое, праздничное, приподнятое, бодрое, игривое, задорное, лёгкое, шутовское, шаловливое, счастливое, оптимистичное, чудное, мажорное, замечательное, восторженное, миролюбивое.

Таинственность.

Чувства: загадочность, завороченность, призрачность, скрытность, фантастичность.

Настроение и состояние: необъяснимое, оживлённое, приподнятое, странное

Спокойствие.

Чувства: добродушие, безмятежность, наивность, непринужденность, доброжелательность, покорность, равнодушие, раскованность.

Настроение и состояние: спокойное, умиротворённое, мечтательное, созерцательное, поэтическое, просветлённое.

Грусть.

Чувства: печаль, тоска, хандра, уныние, жалость, страдание, горечь, сожаление

Настроение и состояние: плохое, грустное, болезненное, горестное, слезливое, тягостное, сокрушённое, безысходное, трагическое.

Страх.

Чувства: испуг, боязнь, тревога, беспокойство, волнение, робость, смятение, стыдливость, малодушие, растерянность.

Настроение и состояние: испуганное, боязливое, робкое, смятённое, тревожное.

Злость.

Чувства: гнев, злоба, недовольство, досада, раздражение, жестокость, угроза, беспощадность, свирепость, негодование, возмущение, неукротимость.

Настроение и состояние: тяжёлое, надменное, злобное, ужасное, сердитое, грозное.

Удивление.

Чувства: изумление, недоумение.

Настроение и состояние: чудесное, необыкновенное, небывалое, редкое, чудное, изумительное, исключительное.

Приложение 2. Рекомендации для педагогов и родителей по формированию эмоционального интеллекта детей.

1. Читайте сказки, рассказы, смотрите детские фильмы и мультфильмы, обсуждайте чувства и эмоции главных героев. Моделируйте альтернативные «концовки» сказок, ломайте стереотипы характеров героев.
2. Чаще слушайте классическую музыку с ребенком и обсуждайте, какие эмоции и чувства вызывает у вас тот или иной фрагмент музыкального произведения.
3. Рассматривайте картины, скульптуры, архитектурные сооружения. Обсуждайте, какие эмоции и какое настроение создает тот или иной образец культуры и искусства.
4. Давайте вербальные определения своим чувствам и чувствам других людей. Старайтесь подбирать как можно более точные характеристики разнообразной гаммы чувств и эмоций.
5. Обращайте внимание ребенка на мимику и жесты людей в моменты общения. Обсуждайте фотографии и портреты людей: их состояние души, чувства, настроения.
6. Стройте с ребенком друг другу рожицы, пытайтесь скопировать выражение лица друг друга и определить задуманную эмоцию.