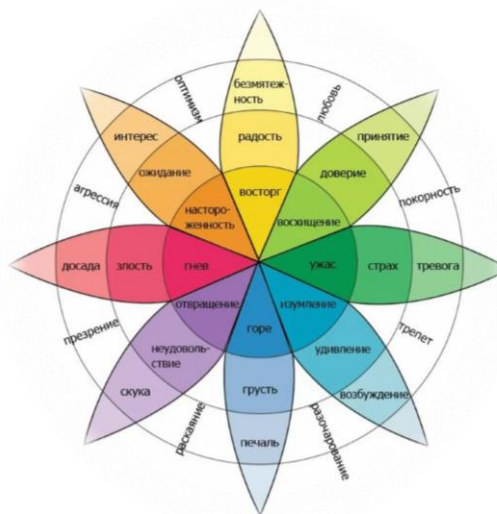


# «Эмоциональный интеллект, как один из компонентов развития педагогической компетенции»

*Когда человек захвачен своими эмоциями, он сам себе не хозяин. (Бенедикт Спиноза).*



Педагог-психолог Мажеева А.Д.

*Эмо́ции (от фр. emotion - волнение) - особый вид психических процессов, которые выражают переживание человеком его отношения к окружающему миру и самому себе.*

### Эмоциональный интеллект —

это сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

#### **Человек с высоким эмоциональным интеллектом:**

- понимает свои эмоции;
- знает, какую роль играют чувства и эмоции в общении с людьми;
- умеет выражать свои эмоции так, чтобы устанавливать и поддерживать доброжелательные отношения с окружающими;
- стремится познавать и обогащать свой внутренний мир;
- умеет регулировать свои эмоции;
- умеет управлять внутренней мотивацией, поддерживать настрой на достижение цели.

#### **Человек с низким уровнем EQ:**

- конфликтен;
- раздражителен;
- нерешителен;
- стремится держать все под контролем;
- подвластен сильному чувству гнева.



## Зачем эмоциональный интеллект необходим педагогам:

1. Создание доверительной атмосферы
2. Индивидуальный подход к ученикам
3. Управление конфликтами
4. Поддержка мотивации
5. Контроль за собственным поведением
6. Взаимодействие с родителями
7. Развитие эмпатии у учеников
8. Формирование социально-эмоциональных навыков
9. Психологическая поддержка
10. Профессиональное выгорание

## **Как развить эмоциональный интеллект?**

### 1. Развитие навыка осознания своих

эмоций. Важно научиться понимать в каждый момент времени (при необходимости), что я сейчас чувствую, то есть какую эмоцию испытываю. Записывайте свои наблюдения в свободной форме или в таблице:

Факт (ситуация/человек)	Физические ощущения	Эмоция

### 2. Улучшаем навыки осознания эмоций

других людей. Для этого можно обращать внимание на невербальное поведение другого человека и развивать навыки эмпатии. Если общение происходит с близким человеком, можно проверить правильность своих догадок, спросив: «Как ты себя чувствуешь?» или выдвинув предположение: «Мне кажется, ты сейчас чем-то расстроен».

### 3. Управление своими эмоциями.

Зачастую единственный способ управления, которым мы владеем в совершенстве — это подавление своих эмоций (так делать нельзя), впоследствии эти эмоции либо прорвутся в другой ситуации (что называется «накопилось»), либо проявятся на психосоматическом фоне (например, начнет болеть голова). Существуют и другие способы

управления своими эмоциями. Многие из них нам известны: подышать, пройтись, заняться какой-то физической активностью. Одним из действенных способов управления своими эмоциями является вербализация — описание своего состояния вслух: «Я немного волнуюсь, встревожен, испытываю легкое раздражение» и т. д.

#### 4. Управление эмоциями других людей.

Сюда входит целый комплекс навыков, связанный с умением успокоить другого человека, если тот сильно разозлен, боится или расстроен, а также умение, наоборот, «заразить» позитивной эмоцией других людей.



Практика:

#### **Методы и подходы для развития эмоционального интеллекта у обучающихся:**

1. Обсуждение эмоций (педагог организует обсуждение, где ребята делятся своими эмоциями и переживаниями. Это помогает им лучше осознавать свои чувства и учиться выражать их конструктивно).
2. Ролевые игры и театральные постановки позволяют детям примерять на себя разные роли и переживать различные эмоции. Это развивает эмпатию и навыки социального взаимодействия).
3. Арт-терапия (занятия творчеством, такие как рисование, лепка или музыка, дают возможность обучающимся выражать свои эмоции и чувства через искусство. Это помогает им лучше понимать и обрабатывать свои внутренние переживания).
4. Моделирование поведения (педагог сам демонстрирует правильное поведение и реакцию на различные ситуации, показывая обучающимся примеры эффективного управления эмоциями и разрешения конфликтов).
5. Групповые проекты (совместная работа над проектами развивает навыки командного взаимодействия, что включает в себя умение учитывать чувства и мнения других членов группы).
8. Книги и фильмы (обсуждение литературных произведений и фильмов, содержащих эмоциональные сюжеты, помогает обучающимся развивать эмпатию и понимание эмоций других людей).
10. Открытые дискуссии (организация дискуссий на темы, касающиеся эмоций и взаимоотношений, позволяет ученикам делиться своим мнением и учиться уважительно относиться к мнению других).

**Домашнее задание:** обязательно посмотрите мультфильм «Головоломка», если еще не видели его. Получите много впечатлений, узнаете, как зарождаются эмоции.