Эмоциональный интеллект. Пед совет.

*Звучит спокойная музыка*

- Предлагаю сейчас закрыть глаза на секунды и задать себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?» Возможно, кто-то из вас чувствует сейчас злость, обиду, скуку или же радость… ощутите свое состояние…

Сейчас откройте глаза и посмотрите на слайд. Здесь представлен весь спектр эмоций. Обратите внимание каким цветом окрашена ваша. (слайд 1)

Не разбираться — вредно. Правда вредно.

Исследования показывают: если люди не осознают свои эмоции и не справляются с ними, их самочувствие [хуже](http://cdp.sagepub.com/content/24/1/10.abstract), и у них больше физических симптомов стресса — например, чаще болит голова.

За избегание своих чувств приходится платить высокую цену. Подавляя их, мы [подавляем](https://openaccesspub.org/ijpr/article/999) и свой иммунитет, что может вызывать целый спектр физиологических последствий — от головокружения до болезней. На психологическом уровне это тоже работает в минус. Можно повлиять на то, как внешне выражаются эмоции, но не на внутренний опыт. Проще говоря, подавление [не](https://www.cambridge.org/core/journals/psychophysiology/article/abs/emotion-regulation-affective-cognitive-and-social-consequences/552536BD5988D0D2079A7E0CC82E1ED8)[прогоняет](https://www.cambridge.org/core/journals/psychophysiology/article/abs/emotion-regulation-affective-cognitive-and-social-consequences/552536BD5988D0D2079A7E0CC82E1ED8) эмоции, они остаются внутри, причиняя еще больше боли.

Что такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект, или EQ (англ. emotional intelligence) — 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.

Эмоциональный интеллект — одно из наиболее популярных понятий последнего десятилетия. Эксперты Всемирного экономического форума внесли его в топ-10 наиболее важных навыков в 2020 году.

Если эмоциональный интеллект не развит, человеку очень тяжело распознавать свои эмоции и считывать состояние других людей.

проверим насколько у вас развит. Пройдем тест.

Важность коэффициента эмоционального интеллекта

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.

Мыслительные методы управления своими эмоциями

Суть мыслительных методов управления эмоциями заключается в том, что меняя наши мысли, наши убеждения, мы меняем и эмоции. На первом этапе управления важно вербализавать/маркировать эмоции для себя. Необходимо задать себе вопрос:

что я сейчас чувствую? Ответ на вопрос помогает понять эмоцию, взять ее под контроль.

Развить способность справляться с эмоционально насыщенными ситуациями и выбирать эффективную стратегию поведения поможет регулярное выполнение упражнения «Алфавит». На первом этапе выполнения упражнения вам необходимо вспомнить и записать мысль, которая в последнее время вас беспокоит. Далее вы переходите к выполнению основной части упражнения. Для этого вам необходимо воспользоваться алфавитом. ( слайд) В каждом квадрате данного алфавита две буквы. Сверху – это буква алфавита, которую необходимо произносить вслух. А внизу три варианта букв: «л», «п», «в». «л» – левая рука, «п» – правая рука, «в» –вместе. Когда вы видите квадратик с буквами, вам нужно вслух назвать букву алфавита сверху и одновременно с этим поднимать одну или две руки, как показывает буква снизу. Эти два действия нужно делать одновременно.

Делайте это упражнение до тех пор, пока вы не сможете пройти весь алфавит довольно быстро, выполняя действия руками и не сбиваясь. Если вдруг у вас это получилось слишком легко – увеличьте скорость выполнения. При этом качество выполнения должно сохраняться. Чтобы переключиться с негативных мыслей. Хватит 20 минут выполнения этого упражнения. Можно начинать с 5-7 минут, постепенно наращивая темп и время. Сохраняя новое ощущение, вернитесь к вашим записям. Что осталось от прежних мыслей? Какие эмоции сейчас? Чего хочется? Опишите мысли и состояние, которое при этом появилось. Данное упражнение по- может вам переключить внимание с негативных мыслей на новые переживания; взбодриться и зарядиться энергией; синхронизиро- вать работу полушарий головного мозга.

Как самостоятельно выявлять и справлять с собственными эмоциями мы разобрали. Теперь перейдем к вопросу для чего нашим ученикам развивать эмоциональный интеллект.

**Во-первых ребенку с развитым эмоциональным интеллектом Легче учиться.**

Детям, которые не развивают эмоциональный интеллект, сложнее учиться. В том числе потому, что им сложнее организовать учебный процесс, особенно выполнение домашних заданий.

Мария Семочкина, педагог профильной биологии, репетитор, основатель онлайн-школы:

«Чем раньше ребёнок начинает развивать эмоциональный интеллект и чем глубже “прокачивает” этот навык в школьные годы, тем выше его шансы на успех: как в учёбе, так и в работе и в целом в жизни. Когда школьники понимают свои эмоции, им проще грамотно распределять силы и время.

**Школьники с низким уровнем эмоционального интеллекта меньше мотивированы** учиться, чем сверстники, которые развивают этот навык. Это напрямую влияет и на результаты учёбы. Развитие эмоционального интеллекта повышает успеваемость даже учеников с низкими познавательными способностями. Это подтверждает исследование Томаса Чеморро-Премузика «Личность предсказывает академическую успеваемость».

Александра Прокутина, педагог-психолог, преподаватель курсов по развитию эмоционального интеллекта и гибких навыков в ИнтернетУроке:

«Эмоциональный интеллект влияет на поведение школьников на уроках, на количество усилий, которые они вкладывают в учёбу, и на то, как они справляются со сложностями в обучении. Дети с развитым эмоциональным интеллектом перестают бояться неудач, учатся добиваться целей».

**Эмоциональный интеллект даёт школьникам преимущество в скорости реакции. Детям** без этого гибкого навыка сложнее быстро адаптироваться к изменениям и почувствовать настроение.

Алёна Чмурова, репетитор по фортепиано:

«Без эмоционального интеллекта сложно заниматься творчеством. Не будучи эмоционально развитым, даже самый умный, воспитанный, мотивированный ученик не сыграет колыбельную или танец так, чтобы действительно захотелось сладко уснуть или пуститься в пляс. Секрет успеха не только в темпераменте и артистизме. Гораздо проще войти в любую творческую роль ребёнку, который понимает и распознаёт чувства окружающих, своих близких, друзей, умеет общаться и управлять эмоциями в разных ситуациях. Понимание своих эмоций и желаний даёт осознанность, а это обязательный элемент успеха не только в творческих, но и в других делах».

**В школьном возрасте важно не только получать знания и высокие оценки, но и научиться общаться с людьми разного возраста и статуса. И это намного успешнее и проще** получается у детей, которые развивают эмоциональный интеллект.

Александра Прокутина, педагог-психолог, преподаватель курсов по развитию эмоционального интеллекта и гибких навыков в ИнтернетУроке:

«Эмоциональный интеллект важно развивать начиная с детского сада. Ведь именно в этом возрасте ребёнок начинает социализироваться. Без понимания того, какие эмоции движут сверстниками, воспитателями и учителями, ребёнку трудно влиться в коллектив».

Проблемы со сверстниками чаще возникают у замкнутых людей, которые с трудом идут на контакт и плохо понимают чувства окружающих. Иногда это даже становится причиной издевательств и травли — а буллинг, кстати, это тоже последствие слабого эмоционального интеллекта у детей-«агрессоров». Зато если ребёнок развивает эмоциональный интеллект, то подобных проблем у него не будет. Он найдёт общий язык и с учителями, и с одноклассниками».

**Без развитого эмоционального интеллекта у школьника может быть низкая самооценка, а** это влияет на все сферы его деятельности. Дети с развитым эмоциональным интеллектом уважают и себя, и других. А это позволяет избегать болезненных конфликтов и психологических травм.

Если ребёнок не ценит себя, вряд ли его зауважают другие. Зато школьники с развитым эмоциональным интеллектом чаще становится лидерами в классе, а позже и в любых коллективах.

Лада Коновалова, заместитель руководителя методологического отдела Домашней школы «ИнтернетУрок»:

«В школе ребёнку важно научиться себя подавать так, чтобы его услышали и заметили. А быть успешным и добиваться лидерских позиций помогает развитие основных компонентов эмоционального интеллекта: социальных навыков, эмпатии, саморегуляции, мотивации, самосознания. Полезно с детства учить ребенка задумываться и давать ответы на вопросы "кто я?" и "какой я?", анализировать собственное поведение, делать выводы и находить эффективные способы саморазвития. Умение поставить себя на место другого и его глазами взглянуть на происходящее позволяет приобретать друзей, а способность замечать собственные эмоции приводит в итоге к самоуважению и умению никогда себя не предавать».

**Как воспитать лидера**

Получается, развивать эмоциональный интеллект полезно как можно раньше. Это поможет ребёнку построить гармоничные отношения в школе, добиться более высоких результатов — не только в учёбе, но и в карьере, ведь эмоциональный интеллект называют навыком будущего, а 82 % компаний проверяют его при устройстве кандидатов на работу.

**Как же помочь ребенку развить:**

Важнейшая роль в формировании эмоционального интеллекта подростка принадлежит учителю. То, как он входит в класс, с каким настроением начинает урок, как обращается к ученикам — все это задает эмоциональный тон процессу обучения и общения.

В настоящее время одной из задач каждого учителя становится — помимо формирования предметных знаний и умений — развитие эмоционального интеллекта обучающихся.

Рекомендации по формированию эмоционального интеллекта в соответствии с ФГОС ООО:

1 цель: различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других.

Распознавание эмоций включает:

— распознавание собственных эмоций и эмоций другого человека (по мимике, жестам, позе, поведению, голосу);

— определение эмоций литературных героев художественных текстов, их отношений и взаимоотношений, сюжета картин, музыки, фильмах и др.;

— называние эмоции (страх, гнев, радость, печаль, злость, удивление, отвращение и др.);

—способность определять эмоции при коммуникации с другими людьми.

Как развивать эти способности учителю?

Данные способности развиваются учителем в ходе общения с подростком. Именно учитель помогает распознавать ребенку эмоции, задавая вопрос — что он чувствует?

2 цель: выявлять и анализировать причины эмоций.

Анализ и понимание эмоций — это способность:
— понимать информацию, которую несут эмоции;
— видеть связь эмоций с другими чувствами ((цветом, тактильными

ощущениями, восприятием температуры и др.; например, печаль – синий, холодный и т.п.);

— понимать чувства и их последствия (эмоциональное прогнозирование);

— распознавать вероятные переходы между эмоциями (например, от радости к удовлетворению и др.).

Как развивать эти способности учителю?

Во-первых, учителю важно знать универсальные причины базовых эмоций, чтобы познакомить с ними обучающихся. Главное — научить понимать причину своей эмоции, тогда с ней можно будет работать в желаемом направлении.

Во-вторых, важно понимать информацию, которую несут эмоции. Учитель может говорить с обучающимися, что ни он, ни они не удовлетворены итогами контрольной работы, все опечалены, получены плохие оценки. Необходимо спросить, какие выводы необходимо сделать, чтобы не расстраиваться в следующий раз, почему не удалось выполнить работу хорошо, что помешало; как чувствовали себя дети во время работы, может быть, на них давила сильная ответственность.

В-третьих, в процессе общения стараться задавать вопросы, в чем причина злости (радости, удивления и т.д.)? Помочь ребенку пережить или разделить ее. Важно понимать, что, испытывая эмоции, очень важно проговорить их вслух, причем особенно важно со значимым взрослым. В случае, когда ребенок открыт к такого рода общению важно поддержать его, не упрекать, поэтому подойдут фразы «хорошо, что ты понимаешь, что с тобой произошло», «каждый может испытывать гнев, это нормально», «как тебе помочь?», «посиди немного в классе, а я посижу недалеко и помолчу», «расскажи, если хочешь», «я тебя понимаю...», «давай подумаем вместе, как исправить ситуацию».

3 цель: ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого.

Учителю важно помочь понять подросткам, что повлиять на человека можно только одним способом: сначала поставить себя на его место, понять, почему он считает себя правым, принять его право на свою собственную, хоть и отличную от вашей, точку зрения и уже потом спокойно обсудить то, что стоит между вами, найдя как различия, так и точки соприкосновения.

Этому обучает каждый учитель в ходе преподавания своего предмета. Предлагайте разные точки зрения школьникам на одну из проблем изучаемой науки, наладьте конструктивный диалог со школьниками, приведите проблему, которая имеет несколько путей решения, учите аргументированно доказывать свою точку зрения, отстаивать позицию, делать выбор и обосновывать его. Принимать взгляды другого, понимать, что может существовать несколько мнений.

4 цель: регулировать способ выражения эмоций.

Управление эмоциями – это способность:
— регулировать эмоции;
— отстаиваться открытым к приятным и неприятным эмоциям;
— сознательно привлекать эмоции или отвлекаться от них;
— осознавать эмоции;
— управлять своими эмоциями и эмоциями других без подавления или

усиления информации, которую они могут передавать;
— «заряжать» своими положительными эмоциями окружающих;
— оценивать стратегии для поддержания, уменьшения или усиления

эмоционального ответа;

— работать с эмоциями, если они полезны, изменять их, если нет; — быть готовым к приятным и неприятным ощущениям от эмоций.

Управление эмоциями, или саморегуляция, — это комплексная способность человека, нуждающаяся в управлении. Каждому могут помочь разные способы управления эмоциями, необходимо ознакомить с ними учеников. Например, оценка ситуации с другой точки зрения, переключение внимания, описание портрета эмоции, разнообразные дыхательные практики, физические упражнения, общение с человеком в другом эмоциональном состоянии, вербализация эмоций, отражение их на бумаге, поддержка друзей и др.

Также важно показывать подросткам, что точно неэффективными стратегиями являются избегание, отрицание, игнорирование эмоции или проблемы, попытка выдать желаемое за действительное, подавление, самообвинение, обвинение других, откладывание, пристрастие к вредным привычкам.