



МБДОУ д/с №2 «Сказка»

«Эмоциональный интеллект педагога»

*Подготовила: педагог-психолог
Чернышова Е.Ю.*

Некрасовское, 2015



Мудрый сердцем
прозовётся благоразумным...
Библия, Книга Притчей (16,21).

Актуальность

Проблема эмоциональной компетенции является одной из важнейших психолого – педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога. Значительные психологические нагрузки в процессе педагогической деятельности являются факторами, способствующими развитию профессионального стресса.

Педагог - общественный субъект, носитель общественных знаний и ценностей. В силу этого в субъектной характеристике педагога соединяются интеллектуальная, эмоциональная, волевая, ценностная, нравственная, духовная и рефлексивная плоскости .

Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать раздражительность, отчаяние , сдерживать вспышки гнева. Однако внешнее сдерживание эмоций не позволяет снизить интенсивность эмоционального процесса, не приводит к успокоению. Кроме того, часто повторяющиеся неблагоприятные эмоциональные состояния приводят к закреплению отрицательных личностных качеств педагога, таких как раздражительность, тревожность, пессимизм, что в свою очередь может негативно сказаться на взаимоотношениях с детьми и коллегами. Если данный процесс становится не контролируемым, в дальнейшем это может привести к неудовлетворенности педагогом своей профессией и к профессиональной непригодности.



С понятием эмоционального интеллекта тесно связано представление об «эмоциональной грамотности» - целенаправленном повышении эмоциональной компетентности. Педагогу очень важно уметь управлять своими эмоциями, а так же создать позитивный эмоциональный фон в детском коллективе в течение всего рабочего дня.

Термин «эмоциональный интеллект» был впервые введен в 1990 г. американскими психологами П. Сэловеем и Дж. Майером

Эмоциональный интеллект - сложное интегративное образование, включающее совокупность когнитивных, поведенческих и собственно эмоциональных качеств, обеспечивающих осознание, понимание и регуляцию собственных эмоций и эмоций окружающих, влияющих на успешность межличностных взаимодействий и личностное развитие.



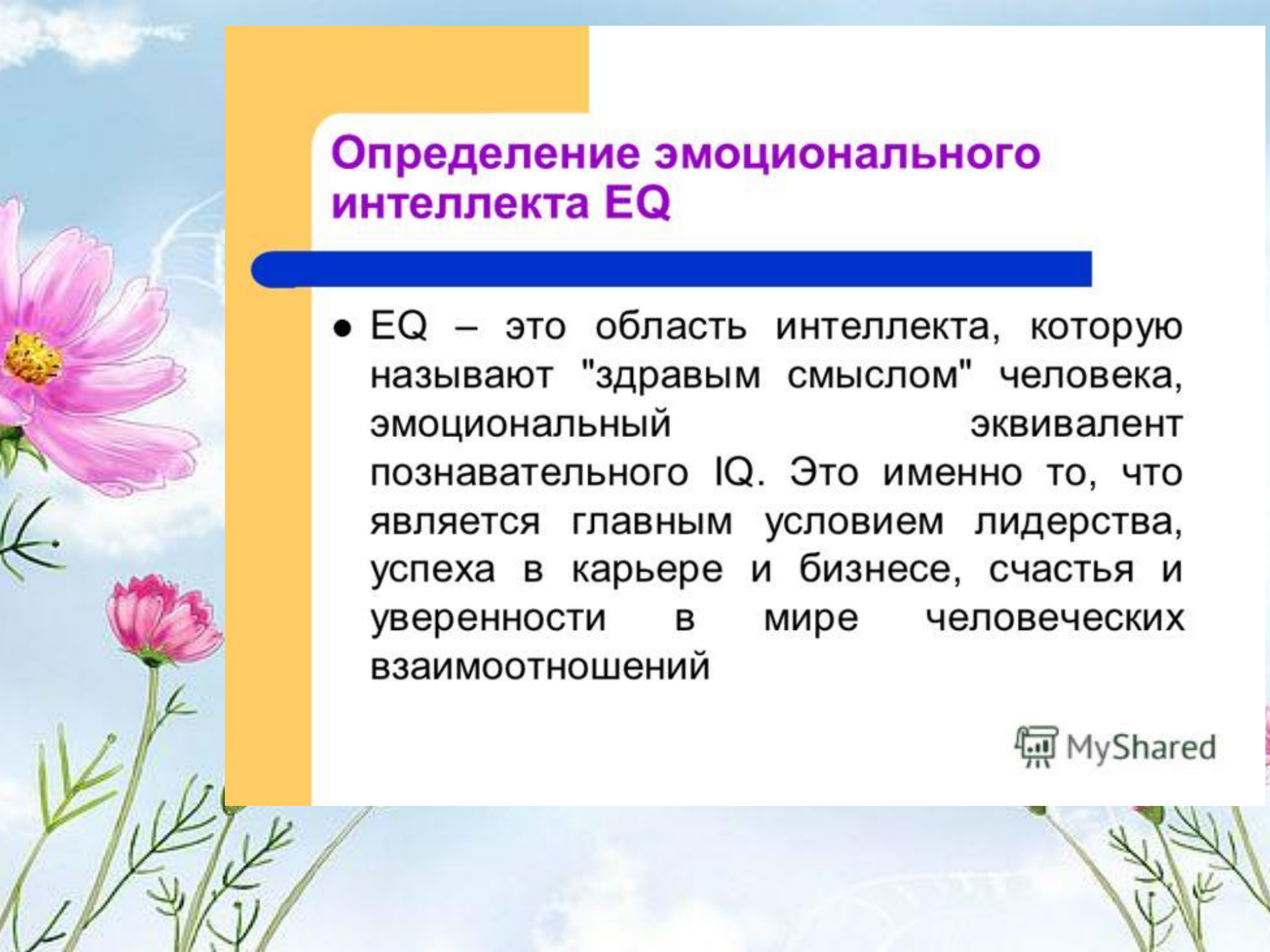
Согласно Саловею и Мейеру, эмоциональный интеллект - это совокупность **четырёх навыков:**

Точность оценки и выражения эмоций. Это способность определить эмоции по физическому состоянию и мыслям, по внешнему виду и поведению. Кроме того, оно включает в себя и способность точно выражать свои эмоции потребности, связанные с ними, другим людям.

Использование эмоций в мыслительной деятельности. Это понимание того, как можно думать более эффективно, используя эмоции. Управляя эмоцией, человек может менять и свое восприятие, видеть мир под разным углом и более эффективно решать проблемы.

Понимание эмоций. Это умение определить источник эмоций, классифицировать эмоции, распознавать связи между словами и эмоциями, интерпретировать значения эмоций, касающихся взаимоотношений, понимать сложные (амбивалентные) чувства, осознавать переходы от одной эмоции к другой и возможное дальнейшее развитие эмоции.

Управление эмоциями. Это умение использовать информацию, которую дают эмоции, вызывать эмоции или отстраняться от них в зависимости от их информативности или пользы; управлять своими и чужими эмоциями.



Определение эмоционального интеллекта EQ

- EQ – это область интеллекта, которую называют "здравым смыслом" человека, эмоциональный эквивалент познавательного IQ. Это именно то, что является главным условием лидерства, успеха в карьере и бизнесе, счастья и уверенности в мире человеческих взаимоотношений



■ Что такое эмоциональный интеллект EQ ?

➔ **Четыре составляющие :**

- самосознание (*self-awareness*),
- самоконтроль (*self-management*),
- эмпатия (*empathy*)
- навыки отношений (*relationship skills*)

■ Руководитель очень сильно влияет на настроение своих подчиненных, поэтому он должен уметь выбрать такую эмоционально сознательную линию поведения, которая позволит сотрудникам раскрыться в наибольшей степени.



Структура эмоционального интеллекта включает следующие компоненты:

1. Эмоциональный компонент:

- эмпатия (умение распознавать эмоции других людей, понимать чувства партнеров по общению, способность понять положение другого, представить мир глазами другого человека);
- «полезная» тревожность (эмоциональная устойчивость, невосприимчивость к эмоциогенным факторам);
- мотивация достижения успеха;
- эмоциональная отзывчивость (способность легко, быстро и гибко реагировать на различные воздействия).

2. Когнитивный компонент:

- адекватная самооценка;
- эмоциональное самосознание (способность жить «в унисон» со своими внутренними эмоциями, хорошее понимание роли чувств в работе и в общении);
- осведомленность об эмоциональных качествах;
- рефлексия (понимание своего внутреннего мира, понимание другого человека «с его позиции»).

3. Поведенческий компонент:

- способность управлять своими эмоциями (умение принимать и контролировать свои эмоции; возможность использовать свои эмоции для достижения поставленной цели);
- продуктивное взаимодействие (умение поддерживать контакты и устанавливать связь; способность позитивно влиять на результативность процесса общения).
- психологическая гибкость в выстраивании отношений (умение находить общий язык с разными людьми в разных обстоятельствах; терпимость к иным позициям, взглядам, ценностям, образам жизни).



Весь процесс развития эмоционального интеллекта можно разделить на три этапа



- **1 этап «Познание самого себя»** – нацелен в большей степени на развитие когнитивного компонента эмоционального интеллекта и его составляющих.
Цели: развитие умения осознавать свои эмоции; научиться внимательно относиться к своим ощущениям и чувствам; развитие умения доверять себе; развитие умения анализировать и выражать чувства словами; анализ своих ценностных ориентаций; выявление актуального отношения человека к самому себе; развитие умения осуществлять самоанализ; идентификация и называние чувств; совершенствование навыков рефлексии; формирование умения устанавливать обратную связь.
- **2 этап «Управление своими эмоциями и чувствами, выстраивание продуктивного взаимодействия с окружающими»** – нацелен в большей степени на развитие поведенческого компонента эмоционального интеллекта и его составляющих.
Цели: развитие умения контролировать свои мысли; развитие умения управлять своим состоянием в трудных ситуациях; развитие умения управлять своими эмоциями и поведением; развитие умения открыто выражать свое мнение и чувства; развитие умения изменения отношения к проблеме; развитие умения определять чувства и эмоции партнера; развитие наблюдательности и внимательности к собеседнику; развитие умения хорошо разбираться в чувствах и поступках других людей.
- **3 этап «Развитие умения распознавать эмоции других людей, понимать чувства партнера по общению»** – нацелен в большей степени на развитие эмоционального компонента эмоционального интеллекта и его составляющих.
Цели: развитие прогностических способностей; совершенствование коммуникативной культуры; развитие умения строить взаимоотношения с окружающими людьми; развитие наблюдательности; развитие способности к пониманию и прогнозированию состояний, отношений и свойств человека; развитие навыков вербализации результатов отражения наблюдаемых состояний и отношений.

Высокому уровню эмоционального интеллекта соответствует знание о том, как изменить негативное состояние на позитивное



Развитие эмоционального интеллекта может служить **профилактикой** возникновения таких нарушений, как депрессия, раздражительность и т. д., что является особенно важным для педагогов, испытывающих постоянные эмоциональные перегрузки.

Методами развития эмоционального интеллекта педагогов могут быть групповые дискуссии; игровые методы; методы, направленные на развитие социальной перцепции; методы арттерапии; психогимнастика.





Разберёмся с некоторыми эмоциями...

- Обида. «Если человек не хотел меня обидеть, а я обиделся, не разобравшись в ситуации, не глупо ли это? С другой стороны, если мой враг специально старался меня обидеть, и я испытал обиду – кому я доставил удовольствие? Врагу. А если подойти к ситуации так: каждый человек мне не друг, не враг, а учитель? Тогда, сдержав себя, я научился терпению, не сдержал свои эмоции – ничему не научился».
- Жалость. «Жалеть (Ах, ты бедный, несчастный!) не стоит – это унижает человека, делает его беспомощным. Нужно помочь, если об этом просят. Но ведь есть и другое значение этого слова: муж жалеет жену, то есть заботится о ней, бережет ее. В этом значении жалость не может рассматриваться как негативная эмоция».
- Гордыня. «Мне вспоминаются слова К. Кастанеды: «До тех пор, пока ты чувствуешь себя самой важной вещью в мире, ты не сможешь в действительности воспринимать мир вокруг себя. Ты как лошадь с шорами. Все, что ты видишь, – это ты сам вне всего остального». «Я обычно говорю о себе не «я способный», а «у меня есть способности», ведь это не только моя заслуга. А еще нужно помнить слова Д. Карнеги: «Каждый человек меня в чем-то превосходит, и я готов у него учиться».

Упражнения, которые способствуют более эффективному осознанию эмоций и адекватному их называнию.

«Дворец чувств». Закройте глаза. Представьте себе, что вы попали в чудесный дворец. В нём за каждой дверью живут эмоции и чувства: наслаждение, безмятежность, тоска, злюка, любовь, азарт, смятение, стыд, восхищение, удовольствие, страдание. В какие комнаты вы направитесь? О чём вы хотите спросить выбранную эмоцию или чувство? Что они вам расскажут? Что вы испытали, находясь в той или иной комнате?

«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; это предпосылка того, что 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.

Обратите также внимание на то, каких эмоций у вас больше, положительных или отрицательных? Это характеризует вашу личность, ваше отношение к жизни.

Следующее упражнение позволит пополнить ваш эмоциональный тезаурус. Подумайте, какие эмоции и чувства выражают данные слова: ерепениться, известись, импонировать, истерзаться, коробиться, кукуться, млеть, муторно, нега, сумбур, обуревать, окрылиться, остервениться, петушиться, прикипеть, прострация, умиление, прищучить, ярый?





Приведённое ниже упражнение позволит вам лучше понять мотивы поведения другого человека и, тем самым, нейтрализовать негативные эмоции по отношению к нему. В качестве «противоядия» здесь используется сопереживание, возникающее вследствие идентификации с партнёром по общению.

«Мария Ивановна». Представьте себе ситуацию неприятного разговора, например, с завучем, условно названным Марией Ивановной. Последняя позволила себе довольно неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. По дороге домой вы снова и снова вспоминаете неприятную беседу и чувство обиды захлёстывает вас. Как вы ни пытаетесь забыть обидчицу, вам это не удаётся.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того, чтобы насильственно вычёркивать Марию Ивановну из памяти, постарайтесь максимально приблизить её. Попробуйте по дороге сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте её походке, манере себя вести, проигрывайте её размышления, её семейную ситуацию, наконец, её отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы сможете почувствовать снижение внутреннего напряжения и изменение своего отношения к конфликту, к Марии Ивановне, увидите в ней много позитивного, того, что вы не замечали раньше. По сути дела вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете её понять. Последствия такой игры обнаружатся уже на другой день, когда Вы придёте на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы не несёте в себе внутреннего негативного состояния, Вы доброжелательны и спокойны, и сама, в свою очередь, станет стремиться к улаживанию конфликта



**В общем:
Держите
себя в
руках!»**

Заключение

Понятие эмоционального интеллекта сравнительно новое, однозначного понимания того, чем является эмоциональный интеллект, ещё не сложилось.

Эмоциональный интеллект - способность человека оперировать эмоциональной информацией, то есть той, которую получаем или передаем с помощью эмоций. Эмоции несут в себе информацию. Возникновение и изменение эмоций имеют логические закономерности. Эмоции появляются и исчезают, развиваются в пространстве (от одного к другому), нарастают и исчезают, имеют свои причины и последствия. Эмоции влияют на наше мышление и участвуют в процессе принятия решения. Эмоция - это реакция организма на любое изменение во внешней среде.

Таким образом, умение разбираться в собственных чувствах и управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье педагога.

Развитие эмоционального интеллекта в целом осуществляется через профессиональное развитие и саморазвитие.

Желаю вам быть ХОЗЯИНОМ своих эмоций!

Спасибо за внимание!



«Йюу-хуу...»

Список литературы

Некоторые статьи в периодических изданиях, рекомендованных ВАК РФ для публикаций научных исследований, проведенных при подготовке кандидатских диссертаций:

- 1. Мещерякова И.Н. Значение эмоционального интеллекта для спортсменов / И.Н. Мещерякова // **Научно-методический журнал. Культура физическая и спорт**. – Воронеж. – 1(26) – 2010. – С. 36-38. (0,18 п.л.)
- 2. Мещерякова И.Н. Формирование эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе / И.Н. Мещерякова // **Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки**. – Тамбов, 2010. – Вып. 1 (81). – С. 157-161. (0,3 п.л.)
- **Статьи в других научных сборниках и научно-практических журналах:**
- 3. Мещерякова И.Н. Биологические и социальные предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Мещерякова // **Территория науки**. – Воронеж, 2008, № 9(10). – С. 110-115. (0,37 п.л.)
- 4. Мещерякова И.Н. Развитие эмоционального интеллекта студентов-психологов / И.Н. Мещерякова // **Актуальные проблемы профессиональной подготовки студентов в гуманитарном вузе : материалы научно-практической конференции, 2 марта 2009 г. : в 3 ч. Часть II / Московский гуманитарно-экономический институт (отв. Ред. В.В. Волкова)**. – М.: МГЭИ, 2009. – С. 57-67. (0,7 п.л.)
- 5. Мещерякова И.Н. Эмоциональный интеллект как социально-психологический феномен / И.Н. Мещерякова // **Экономический кризис России: социально-экономический, правовой и гуманитарный аспекты: сборник научных трудов региональной межвузовской научно-практической конференции 27-29 апреля 2009 года**. – Воронеж: ВФ МГЭИ, 2009. – С. 388-391. (0,25 п.л.)
- 6. Мещерякова И.Н. Коммуникативная компетентность как один из компонентов эмоционального интеллекта / И.Н. Мещерякова // **Россия в современном мире: модернизационные процессы, закономерности развития: материалы обл. межвуз. студенческой конф.** Воронеж: ГОУВПО «Воронежский государственный технический университет», 2009. – С. 122-126. (0,3 п.л.)
- 7. Мещерякова И.Н. Способы и приемы эмоциональной регуляции / И.Н. Мещерякова // **Модернизация российского общества на современном этапе: юбилейный межвузовский сборник научно-практической конференции**. – Воронеж: ВФ МГЭИ, Типография Воронежского ЦНТИ – филиал ФГУ «РЭА» Минэнерго РФ, 2010. – С. 242-245. (0,25 п.л.)
- 8. Мещерякова И.Н. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте / И.Н. Мещерякова // **Психология – XXI век. Психологические проблемы молодежи на современном этапе развития российского общества: межвуз. сб. науч. трудов**. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2010. – С. 13-18. (0,37 п.л.)
- 9. Мещерякова И.Н. Эмпатия как один из компонентов структуры эмоционального интеллекта / И.Н. Мещерякова // **Инновационные процессы в экономической, правовой и гуманитарной сферах: межвузовский сборник научных трудов. ВЫПУСК № 1. Часть 2**. – Воронеж: ВФ МГЭИ, Изд-во «Истоки», 2010. – С. 98-102. (0,3 п.л.)
- 10. Мещерякова И.Н. Психолого-педагогические условия развития эмоционального интеллекта студентов-психологов / И.Н. Мещерякова // **Духовно-нравственное воспитание современной молодежи: проблемы и перспективы: материалы всероссийской научно-практической конференции**. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2010. – С. 202-205. (0,25 п.л.)

Литературные источники

1. Аверченко Л.К. Эмоциональный интеллект как управленческая компетенция // *Философия образования*. 2012. № 6. С. 244-250.
2. Александрова Н.П. Эмоциональный интеллект как фактор саморегуляции педагогической деятельности // *Вестник Московской государственной академии делового администрирования*. Серия: Философские, социал. и естественные науки. 2011. № 5. С. 171-177.
- . Андреева И.Н. О становлении понятия «эмоциональный интеллект» // *Вопросы психологии*. 2008. № 5. С. 83-95.
- . Бочкарева А.Л. Система внутришкольного управления продуктивной деятельностью учителя как фактор развития его профессиональной компетентности: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук. Владивосток: Гос. ун-т, 2007. 42 с.
- . Голубева М.В. Креативность в структуре эмоционального интеллекта педагога // *Приволжский научный журнал*. 2012. № 1. С. 218-222.
- . Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2010. 487 с.
- . Дегтярев А.В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии // *Психологическая наука и образование*. 2012. № 2. С. 170-180.
- . Егорова О.В. Эмоциональный интеллект и его развитие у студентов педагогического колледжа // *МИТС-НАУКА: международный научный вестник: сетевое электронное научное издание*. 2006. № 4. С. 35.
- . Кравцова А.К. Тип управленческого взаимодействия лидеров и эмоциональный интеллект // *Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал)*. 2012. № 6. С. 22.
- . Кутеева В.П., Юлина Г.Н., Рабаданова Р.С. Эмоциональный интеллект как основа успешности в профессиональной деятельности // *Отечественная и зарубежная педагогика*. 2012. № 3. С. 59-65.
- . Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // *Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова*. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29-36.
- . Манянина Т.В. Эмоциональный интеллект в структуре психологической культуры личности: автореферат дис. ... кандидата психол. наук. Барнаул: Гос. ун-т, 2010. 22 с.
- . Панкратова А.А. Эмоциональный интеллект: примеры программы формирования // *Психологические исследования: электронный научный журнал*. 2010. № 1(9). С. 7.
- . Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Эмоциональный интеллект: русскоязычная адаптация теста Мэйера-Сэловея-Карузо (MSCEIT V2.0) // *Психологические исследования: электронный научный журнал*. 2009. № 6(8). С. 2.
- . Солодкова Т.И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов: автореферат дис. ... кандидата психологических наук. Иркутск, 2010. 160 с.
- . Темиров Т. Проблема профессионального выгорания педагогов в современной психологической науке // *Право и жизнь*. 2012. № 168 (6). С. 44-48.
17. Хлевная Е.А., Штроо В.А., Киселева Т.С. Экспериментальное исследование возможности развития эмоционального интеллекта // *Психологическая наука и образование*. 2012. № 3. С. 50-60.
18. Шастина А.Е. Эмоциональный интеллект как фактор эффективности работы руководителя // *В мире научных открытий*. 2012. № 12. С. 197-203.
- . Шушляпин О.И., Богдан В.В. Сознание, эмоциональный, рациональный интеллект и вера в их взаимосвязи и взаимообусловленности // *Сознание и физическая реальность*. 2010. Т. 15. № 6. С. 2-12.
- . Якиманская И.С. и др. Психология и педагогика / учебное пособие. 3-е изд., перераб. и доп. Оренбург: Издательство Руссервис, 2012. 567 с.
21. Официальный сайт ГОУ СПО «Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли» // <http://www.vcrst.ru>.
22. Симонова Л.Б., доц. каф. психологии Волгогр. гос. соц.-пед. ун-та. Развитие эмоционального интеллекта будущего педагога: [Электронный ресурс] // irina.simonova@mail.ru <<mailto:irina.simonova@mail.ru>>.
- . Ситдикова И. Эмоциональный интеллект педагога как показатель профессионального мастерства: [Электронный ресурс] // <http://do.gendocs.ru/docs/index-144747.html>.
- .