

Научно-методические рекомендации по формированию эмоционального интеллекта обучающихся в образовательной среде

(Министерство просвещения российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт стратегии развития образования Российской академии образования»)

При работе с подростками важно учитывать:

1. Болезненную ранимость, восприимчивость к критике, перепады настроения. Важно тактично, мудро и осторожно высказывать своё мнение особенно по поводу внешности, достижений и успехов детей, в некоторых случаях лучше промолчать, чем сказать лишнее. Неосторожное слово, особенно сказанное при других в классе, может обернуться серьёзными проблемами с самооценкой, неуверенностью в себе.

2. Страх быть непонятым, выглядеть в глазах сверстников маленьким и слабым. Очень часто для того, чтобы показать свою самостоятельность и силу, подростки готовы совершать не самые правильные и дальновидные поступки. Взрослеющие дети очень зависимы от мнения сверстников и под их влиянием могут даже причинить себе вред. Задача учителя на основе средств и содержания своего предмета поддержать школьников, показывать «правильные» направления деятельности, обсудить на абстрактных примерах варианты развития разнообразных ситуаций, которые могли бы произойти с подростком.

3. Неумение объективно оценивать окружающих. Это причина того, что подростки часто принимают решение по поводу человека только по его внешнему виду, одному поступку и фразе. Поспешность и категоричность часто проявляется по отношению к обществу. Тем временем они не способны адекватно оценивать и собственные действия, поступки, часто не замечают своих недостатков и отрицательных качеств.

4. Гормональные всплески, которые влияют не только на настроение, но и на снижение внимания, концентрации. Важно учитывать, что подростки хуже усваивают новую информацию, относятся к ней все более критично, иногда из-за этого снижается успеваемость. В этой ситуации педагогу важно использовать проблемные методы обучения, активизировать диалог. Предлагать чаще делать аргументированные выводы на основе работы с разными источниками информации.

5. Разнообразие интересов, характерное для подростков. Школьники пытаются попробовать себя в новых направлениях деятельности, сменить привычные занятия на другие. В этом случае у педагогов есть прекрасная возможность заинтересовать подростков своим предметом, увлечь интересными способами работы, предложить кружки, секции, направления внеучебной деятельности, поддерживающие интересы школьников.

6. Общение как ведущая деятельность подростка. Не только общение со сверстниками важно для подростков, но и общение со взрослыми. Доброжелательность, понимание, выход в разговоре на интересы ребенка, корректность оценки его знаний и поведения, обсуждение текущих дел, помощь в учебе – одно из условий формирования благоприятного эмоционального климата в детском коллективе, а также образец позитивно-конструктивного общения, которое сформирует необходимый уровень эмоционального интеллекта у подростка.

Личность учителя, его педагогическая деятельность являются источником и одним из главных факторов формирования и развития эмоционального интеллекта школьников.

В процессе обучения происходит передача обучающимся не только знаний и умений, но и стиля поведения, эмоциональных особенностей, эмоционального интеллекта учителя, в этом состоит его решающее значение для обучающихся.

Чем выше эмоциональный интеллект преподавателя, тем успешнее может осуществляться процесс обучения, а также процессы развития эмоционального интеллекта школьников.

Формирование эмоционального интеллекта — это задача каждого педагога школы. Развитие эмоционального интеллекта подростков в системе школьного образования предполагает решение совокупности взаимосвязанных задач, относящихся как к обучаемым, так и к обучающим, включая следующие:

- а) научить школьников осознавать и определять собственные эмоции, а также в определенной степени (в зависимости от возраста ребенка) управлять ими, контролируя возникающие эмоции посредством определенных психологических приемов;
- б) научить подростков замечать и понимать базовые эмоции других людей (радость, гнев, печаль, страдание и т.д.), исходя из вербальных и невербальных признаков, позы, жестов, мимики, интонации, предполагаемых мотивов, оценки окружающей действительности и пр.;
- в) способствовать формированию личности подростка как человека, успешного в различных видах деятельности на всех этапах жизненного пути, включая учебную и социальную успешность;
- г) воспитывать эмпатию, чувства сострадания, сопереживания;
- д) развивать у обучающихся способность к самообладанию, контролю собственной эмоциональной сферы, обучая детей методам поведения в конфликте, оптимальным способам выхода из конфликтных ситуаций и пр.

Общие рекомендации для учителя:

1. Для максимальной отдачи в учебной деятельности со стороны школьников важно помочь им войти в состояние потока, то есть в творческое состояние.
2. Для успешности в обучении должны быть поставлены высокие, а не приземленные цели (пример: знать ради познания, а не хорошей оценки, чтобы не ругали).
3. Состояние потока и вовлеченности вызывает желание больше и качественнее выполнять задания, больше посвящать времени учебе.
4. Удовольствие от учебного процесса вызывает состояние потока и ведет к высоким результатам в обучении; как обратное, учебный процесс, вызывающий тревогу, снижает мотивацию, не приводит к состоянию потока и ведет к низким результатам в обучении.
5. Поток и его состояние ведут детей к успеху, стимулируют к достижениям, в отличие от угроз и обещания награды.
6. Учитель должен уметь увидеть состояние потока, это знак того, что ученик справляется с заданием и увлечен делом; если задание легкое, то напряженного труда не будет и состояние потока не возникнет, а скука снижает мотивацию в целом, приводит к отвлечению от учебы, к пустому времяпрепровождению и дракам; если задание слишком трудное, то появляются пессимистические настроения и неуверенность, потеря интереса к выполнению невозможного;
7. Учителю важно научиться проводить занятия на уровнях, вызывающих состояние потока у разных детей, успевающих по-разному, в этом проявится индивидуализация и дифференциация обучения.
8. Педагоги и родители должны быть наблюдательными и увидеть, какие занятия нравятся ребенку и вызывают состояние потока.
8. Следует помнить, что запомненное ребенком состояние потока, вдохновения как состояние удовольствия, будет привлекать его вновь и вновь, и это становится залогом высоких достижений в учебе и в жизни.
9. Тот или иной подход к обучению транслируется на всю последующую жизнь и судьбу учеников.

Чтобы заняться чем-то новым, в мозгу ребенка должна сформироваться цепочка положительных подкреплений на новую деятельность: *«Я старался → у меня получилось → я рад → я стараюсь дальше»*. Чем чаще мы испытываем эмоции, тем легче нам дается наша деятельность, тем больше мы получаем от нее удовольствия, тем охотнее движемся вперед.

Версия для учителя: «Мы старались 30 минут → мы поняли новую тему → все высказались и показали высокие результаты → мы молодцы → на следующем уроке продолжим».

Техника работы с эмоцией:

- Опишите событие, которое заставило вас чувствовать себя так.
- Вспомните, что произошло непосредственно перед этим.
- Вспомните, как вы чувствовали себя до этого события.
- Вспомните, как вы до этого события говорили, выглядели.
- Поговорите, как эмоция менялась во время события.