



Всероссийское образовательно-просветительское издание «Альманах педагога»

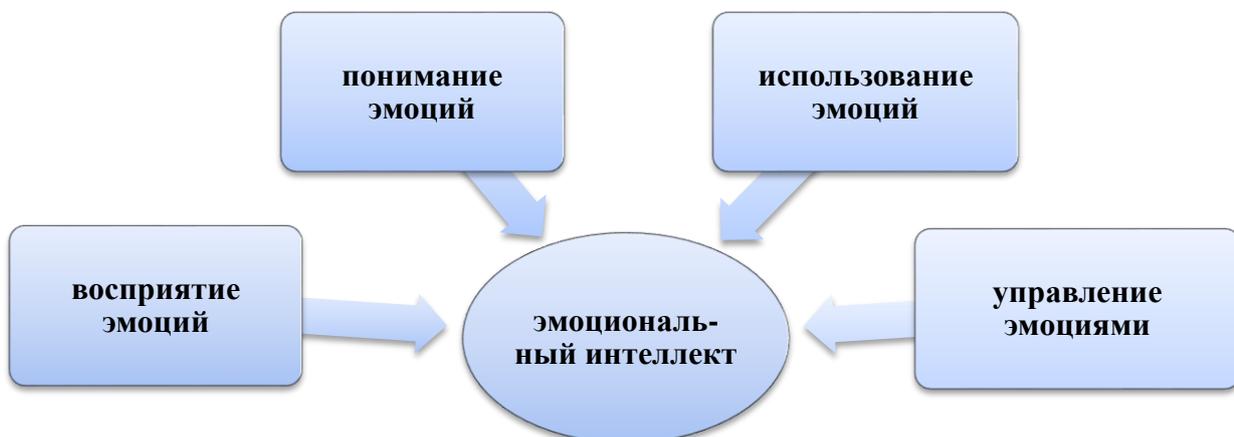
<https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=60924>

Публикация на тему: «Эмоциональный интеллект как фактор успеха современного педагога ДОУ»

В настоящее время отмечается тенденция на возрастание интереса к понятию эмоционального интеллекта. Этот психологический феномен признается все большим количеством исследователей. Более того, выдающиеся умы современности сместили акценты с IQ (коэффициента интеллекта) на EQ (эмоциональный интеллект).

Эмоциональный интеллект (Emotional Intelligence, EQ) - это способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими и чужими эмоциями.

Многими учеными эмоциональный интеллект рассматривается «как сочетание умственных и персональных черт, присущих каждому конкретному человеку». Согласно концепции, разработанной Дж. Мейером, П. Сэловей и Д. Карузо, эмоциональный интеллект состоит из четырех равнозначных «ветвей»: восприятие эмоций, использование эмоций, понимание эмоций, управление эмоциями.



Даниел Гоулман под этим термином понимает «такие способности, как самомотивация и устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоциональными всплесками, регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушать способность думать, сопереживать и надеяться».

Человек- существо многогранное: в нем органично переплетаются социальное и биологическое, духовное и материальное. Давно доказано, чтобы чувствовать себя по настоящему счастливым и успешным, необходимо поддерживать баланс между всеми ипостасями, находится в гармонии с собой и окружающими нас людьми. Следовательно, только лишь высокого IQ недостаточно для того, чтобы быть счастливым и успешным во всех сферах жизни человека - здоровье (физическое и психологическое), взаимоотношения с людьми, карьера и финансы, духовность.

Именно взаимоотношения (внутренние, с самим собой) и внешние (с другими людьми) являются краеугольным камнем, красной нитью проходят по всем сферам жизни человека. Значит, умение эффективно общаться, взаимодействовать с людьми, выстраивать отношения –личные и деловые- это важнейший навык в современном обществе. IQ поможет поступить в университет, но именно благодаря EQ (эмоциональный интеллект) мы справляемся с нагрузками; IQ может помочь пройти собеседование на работу, но вхождение в коллектив и установление межличностных отношений, находятся в ведении EQ.

Люди с развитым эмоциональным интеллектом способны грамотно управлять своими эмоциями и чувствами, более гибки в общении, за счет этого легче добиваются поставленной цели путем взаимодействия с окружающими. Уважение, умение вести конструктивный диалог, достигая взаимопонимания, сотрудничество - основные критерии успешности.

Современный мир стремительно меняется, как поезд, который несется по рельсам времени. Приходится запрыгивать в него на полном ходу, чтобы не отстать от жизни, от ее требований жить насыщенно и интересно.

Развитие коммуникационных технологий и интернета привело к тому, что люди и, особенно педагоги, находятся в постоянном виртуальном контакте с другими людьми, уже совсем не обязательно находиться рядом с собеседником- даже значительное расстояние не способно прервать контакт, достаточно просто поменять формат общения на онлайн.

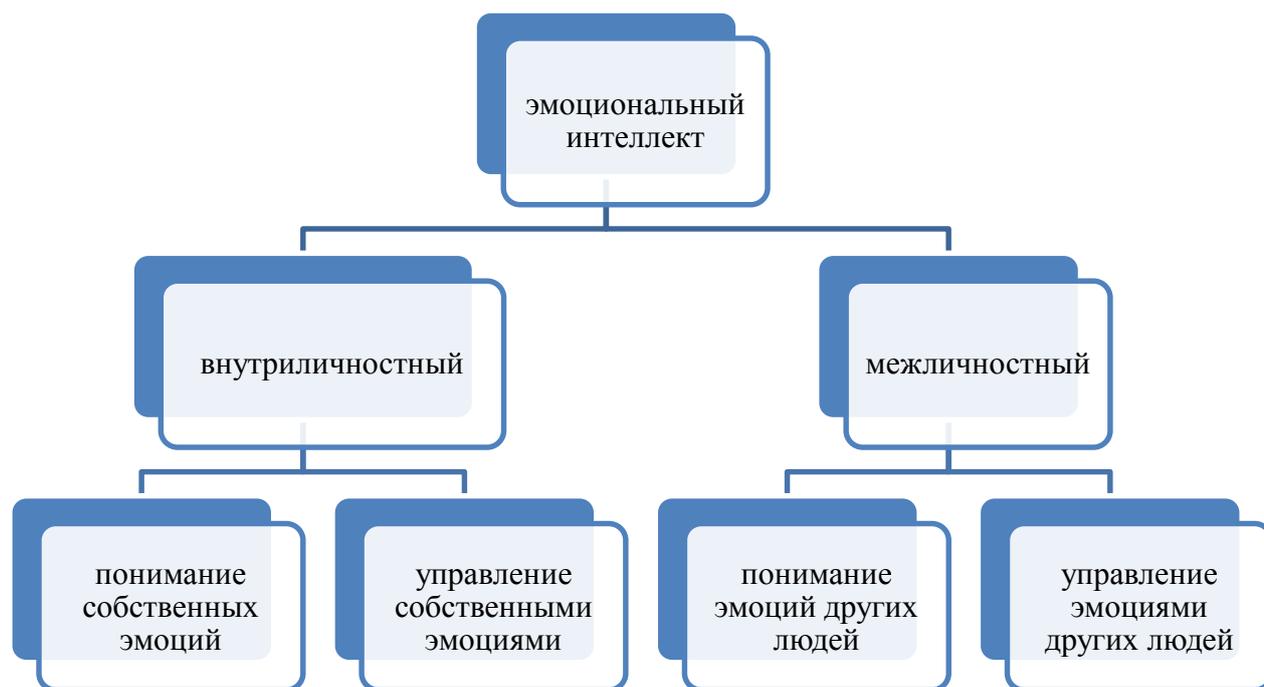
Перед педагогами нынешнего поколения встают новые задачи и возможности, возрастают требования к современному обществу: многозадачность, гибкость мышления, адаптивность, стрессоустойчивость. Сегодня обществу нужны креативные, нравственные, предприимчивые, уверенные в себе люди, которые могут самостоятельно принимать важные

решения, быть способными к сотрудничеству. Поэтому педагогам дошкольных учреждений также необходимо обладать высоким эмоциональным интеллектом, чтобы уметь формировать и развивать его у детей дошкольного возраста.

Формирование компонентов эмоционального интеллекта: самосознания, саморегуляции, эмпатии, управления эмоциями и состоянием других людей возможно на протяжении всей жизни. Учиться распознавать, управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей можно в любом возрасте, используя специальные упражнения и тренинги, способствующие его развитию.

Баланс IQ и EQ гарантирует его обладателю осознанную, гармоничную и успешную жизнь, открывая перед ним огромное количество возможностей для раскрытия и реализации потенциала.

В структуре эмоционального интеллекта (ЭИ) выделяется межличностный ЭИ, то есть понимание эмоций других людей и управление ими. Выделяется также и внутриличностный эмоциональный интеллект, который определяется как понимание собственных эмоций и способность ими управлять.



По результатам исследования, которое мы провели в рамках нашего учреждения, выяснилось, что всего 7% воспитателей имеют высокий уровень общего эмоционального интеллекта, 87% - средний и 6% - низкий.

Высоким уровнем развития способности к пониманию эмоционального состояния человека на основе внешних проявлений эмоций обладают 38% воспитателей, а 62% характеризуются низким уровнем развития способности к управлению эмоциями других людей.

У преобладающего числа воспитателей, принявших участие в исследовании, отмечен средний уровень межличностного и внутриличностного интеллекта. Не способны контролировать внешние проявления своих эмоций 65% педагогов. Способность к пониманию и управлению своими эмоциями имеет средние показатели: 85% педагогов.

Таким образом, необходимо отметить, что большинство воспитателей характеризуются недостаточным уровнем контроля над внешними проявлениями эмоций и низкой способностью к управлению своими и чужими эмоциональными проявлениями.

Это оказывает негативное влияние на течение процесса адаптации ребёнка к условиям ДОО, особенно в группах раннего возраста, возникают трудности в выстраивании взаимоотношений с коллегами, воспитанниками и их родителями, наблюдается ускорение процессов эмоционального истощения и выгорания. Педагоги, работающие с детьми дошкольного возраста, должны не только осознавать роль эмоционального интеллекта при построении взаимодействия с детьми, но и уметь контролировать экспрессию (яркое проявление чувств, настроений, мыслей).

На основе проведенного исследования мы можем сформулировать следующие практические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта у педагогов ДОО:

- Будьте внимательны к собственному эмоциональному состоянию! Старайтесь понимать причины, вызывающие те или иные эмоции. По возможности избегайте ситуаций, которые могут привести к возникновению нежелательных (отрицательных) эмоций.

- При возникновении нежелательных эмоций попытайтесь контролировать их. Используйте дыхательные упражнения, постарайтесь расслабиться, проговорите вслух или напишите на бумаге то, что вы чувствуете.

- При общении с детьми будьте эмоциональны. Используйте экспрессивные средства общения: живую мимику и яркую выразительную речь.

- Не менее важно быть внимательным к эмоциональным реакциям детей. Будьте чуткими к малейшим изменениям их самочувствия. Особенно важно умение слышать, наблюдать и понимать причины состояния детей, испытывающих трудности в период адаптации.

- Будьте внимательны и терпимы к родителям детей. Старайтесь понимать и управлять эмоциями родителей, чьи дети испытывают трудности. Спокойствие и эмоциональное равновесие родителей играют большую роль в нормализации состояния ребенка.

- Постарайтесь организовывать игровую деятельность. Большую роль в управлении эмоциями детей играет способность к организации их досуга.

- Старайтесь строить взаимодействие и быть внимательным ко всем детям независимо от их личностных и индивидуальных особенностей.

Подводя итоги всего вышесказанного, хотелось бы подчеркнуть, что 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.

Эмоциональный интеллект - неотъемлемая личностная составляющая педагогического мастерства, поскольку только состоявшаяся, зрелая личность может воспитать другую полноценную и зрелую личность. Основной задачей педагога является не столько передача знаний, формирование умений и навыков, сколько пробуждение познавательной активности детей, организация познавательной деятельности через педагогическое общение и диалог с детьми. Правильно организованное педагогическое общение формирует позитивный эмоциональный опыт, приобретаемый воспитанниками в учреждении. Таким образом, умение разбираться в собственных чувствах и управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье ребёнка и педагога. Развитие эмоционального интеллекта в целом осуществляется через профессиональное развитие и саморазвитие. Выделяют различные методы развития эмоционального интеллекта, например: групповой тренинг, индивидуальный тренинг, коучинг.

Список использованной литературы:

- 1) Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб: БХВ.: Петербург, 2012.
- 2) Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2010.
- 3) Кутеева В.П., Юлина Г.Н., Рабаданова Р.С. Эмоциональный интеллект как основа успешности в профессиональной деятельности // Отечественная и зарубежная педагогика. 2012. № 3.
- 4) Кэрролл Э. Изард. Психология эмоций. - СПб., 2006.
- 5) 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.
- 6) Шингаев С.М. Психологическая компетентность педагога: проблемы и пути решения // Детский сад будущего: ориентир на качество дошкольного образования: сборник научных статей по материалам межрегиональной научно-практической конференции с международным участием 30 марта 2018 года. – СПб.: Изд-во СПбАППО. Выпуск №6, 2018.
- 7) Шингаев С.М. Эмоциональный интеллект как фактор успеха современного педагога. Человеческий фактор. Социальный психолог. Журнал для психологов. – Ярославль. №1, 2018. - С.199-208.
- 8) Шингаев С.М., Симагина И.К., Юркова Е.В. Эмоциональная компетентность педагога – фактор успешной профессиональной деятельности: взгляд с позиций В.А.Сухомлинского // В.А.Сухомлинский. Современное прочтение: сб.ст. научно-практической конференции с международным участием. 2–3 октября 2018 г. / науч. ред.: О.В.Ковальчук, А.Е.Марон. – СПб. ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2018.
- 9) Эмоциональный интеллект как фактор саморегуляции педагогической деятельности // Вестник Московской государственной академии делового администрирования. Серия: Философские, социал. и естественные науки. 2011. № 5. С. 171-177.