

4 skyrius: Emocinio intelekto ir savirefleksijos

ugdymas

Kas yra emocinis intelektas (EI)?

Emocinis intelektas (EI) – tai gebėjimas atpažinti, suprasti ir valdyti savo emocijas, taip pat atpažinti, suprasti ir tinkamai reaguoti į kitų žmonių emocijas.

Emocinį intelektą sudaro empatija, savireguliacija, motyvacija ir socialiniai įgūdžiai.

Emocinis intelektas yra viena svarbiausių kompetencijų suaugusiųjų švietime. Jis padeda švietėjams kurti pasitikėjimu grįstus santykius, konstruktyviai valdyti grupės dinamiką ir empatiškai reaguoti į besimokančiųjų poreikius.

4 skyrius: Emocinio intelekto ir savirefleksijos ugdymas

Danielio Golemano emocinio intelekto teorija (1)

Psichologas ir mokslo žurnalistas Danielis Golemanas XX a. dešimtajame dešimtmetyje išpopuliarino emocinio intelekto (EI) sąvoką. Jo modelis apibūdina penkis pagrindinius komponentus, lemiančius, kaip suprantame ir valdome savo bei kitų žmonių emocijas.

Pasak D. Golemano, šios emocinės kompetencijos yra ne mažiau svarbios nei pažintinis intelektas siekiant sėkmės asmeniniame gyvenime, profesinėje veikloje ir švietimo srityje.

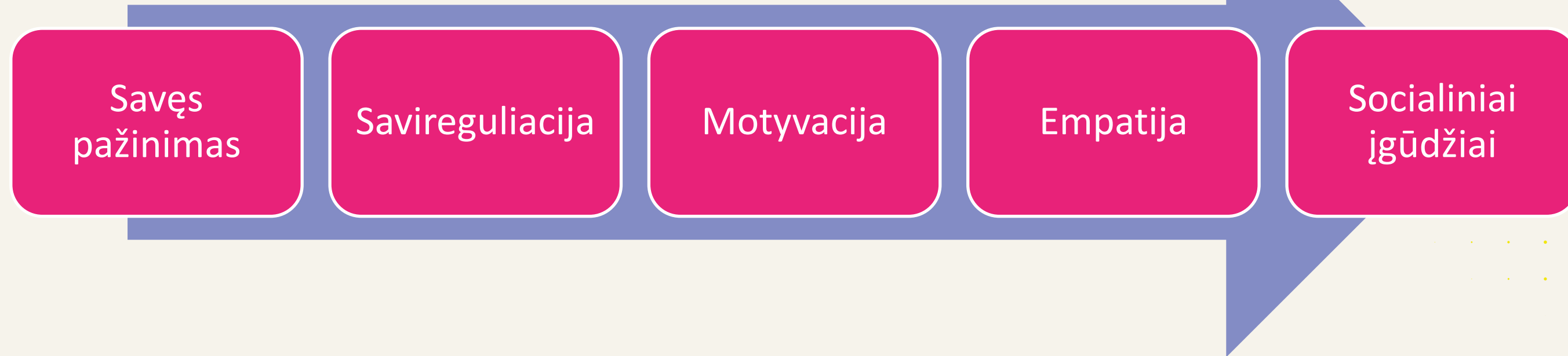
Mokymo(si) procese emocinis intelektas padeda kurti tvirtesnius tarpusavio santykius, ugdyti empatiją ir kurti saugesnę bei įtraukesnę mokymosi aplinką.

4 skyrius: Emocinio intelekto ir savirefleksijos

ugdymas

Danielio Golemano emocinio intelekto teorija (2)

Golemano EI teorija grindžiama šiomis pagrindinėmis kompetencijomis:



4 skyrius: Emocinio intelekto ir savirefleksijos ugdymas

Danielio Golemano emocinio intelekto teorija (3)

Savęs pažinimas yra emocinio intelekto pagrindas.

Ši kompetencija apima gebėjimą tiksliai atpažinti ir suprasti savo emocijas, jas sukeliančius veiksnius bei įprastus elgesio modelius.

Mokymo praktikoje savęs pažinimas padeda švietėjams sąmoningai reaguoti į įvairias situacijas, o ne impulsyviai veikti, ypač patiriant stresą ar sprendžiant konfliktus.

4 skyrius: Emocinio intelekto ir savirefleksijos ugdymas

Danielio Golemano emocinio intelekto teorija (4)

Savireguliacija – tai gebėjimas sveikai ir konstruktyviai valdyti savo emocines reakcijas.

Ji apima gebėjimą išlikti ramiam sudėtingose situacijose, prisitaikyti prie pokyčių ir tinkamai reikšti savo emocijas.

Šis gebėjimas padeda švietėjams išlaikyti pozityvią ir stabilią mokymosi aplinką net ir susidūrus su iššūkiais.

4 skyrius: Emocinio intelekto ir savirefleksijos ugdymas

Danielio Golemano emocinio intelekto teorija (5)

Motyvacija – tai gebėjimas kryptingai ir atkakliai siekti užsibrėžtų tikslų, išlaikant energiją, ryžtą ir prasmės pojūtį net susidūrus su sunkumais ar nesėkmėmis.

Aukštu emociniu intelektu pasižymintys švietėjai paprastai yra motyvuoti, išlieka atsparūs sunkumams, nepraranda entuziazmo ir optimizmo. Toks požiūris įkvepia besimokančiuosius ir padeda ugdyti augimo mąstyseną.

4 skyrius: Emocinio intelekto ir savirefleksijos ugdymas

Danielio Golemano emocinio intelekto teorija (6)

Empatija – tai gebėjimas suprasti kitų žmonių emocijas ir požiūrį.

Ji neapsiriboja vien užuojauta – empatija apima aktyvų klausymąsi, gebėjimą įsijausti į kito žmogaus patirtį ir kultūrinį jautrumą.

Įvairialypėje suaugusiųjų mokymosi aplinkoje empatija padeda švietėjams pagarbiai ir jautriai reaguoti į besimokančiųjų gyvenimo patirtis, ypač tų, kurie susiduria su papildomais iššūkiais ar kliūtimis.

4 skyrius: Emocinio intelekto ir savirefleksijos ugdymas

Danielio Golemano emocinio intelekto teorija (7)

Socialiniai įgūdžiai – tai gebėjimas kurti pozityvius tarpusavio santykius, aiškiai bendrauti, konstruktyviai spręsti konfliktus ir veiksmingai dirbti komandoje.

Šie įgūdžiai padeda švietėjams sėkmingai bendradarbiauti su kolegomis ir besimokančiais, konstruktyviai spręsti nesusipratimus bei kurti pagarbą ir įtraukią mokymosi aplinką.

4 skyrius: Emocinio intelekto ir savirefleksijos ugdymas

El suaugusiųjų mokymosi aplinkoje

Aukštu emociniu intelektu pasižymintys švietėjai geriau supranta besimokančiųjų poreikius, reaguoja apgalvotai ir geba veiksmingiau valdyti grupės dinamiką.

Jie aktyviai klausosi, padeda mažinti įtampą ir rodo empatiją. Tai stiprina pasitikėjimą ir skatina įsitraukimą į mokymosi procesą, ypač įvairialypėse suaugusiųjų besimokančiųjų grupėse, kurių nariai gali atsinešti savo gyvenimo patirtis, traumas ar nerimą.

Emocinio intelekto ugdymas ir taikymas yra viena iš esminių traumai jautraus mokymo prielaidų.

4 skyrius: Emocinio intelekto ir savirefleksijos ugdymas

Savų nuostatų refleksija

Švietėjams svarbu reguliariai apmąstyti savo prielaidas, emocinius dirgiklius ir išankstinius nusistatymus.

Apmąstykite šiuos klausimus:

Kaip reaguojau į emocingą besimokančiųjų elgesį užsiėmimų metu?

Ar vieniems besimokantiejiems rodau daugiau empatijos nei kitiems?

4 skyrius: Emocinio intelekto ir savirefleksijos ugdymas

Besimokančiųjų savirefleksijos skatinimas

Savo mokymo praktikoje rodykite savirefleksijos pavyzdį – skatinkite besimokančiuosius rašyti refleksijų užrašus, taikyti dėmesingo įsisąmoninimo praktikas arba užsiėmimo pabaigoje skirkite laiko trumpam savijautos aptarimui.

Šios veiklos padeda besimokantiejiems geriau pažinti savo emocijas ir suvokti mokymąsi kaip visapusišką procesą, apimančią ne tik pažintinį, bet ir emocinį augimą.

4 skyrius: Emocinio intelekto ir savirefleksijos

ugdymas

Užduotis. Refleksijos ratas

Pakvieskite besimokančiuosius užpildyti „**Refleksijos ratą**“, kuriame jie įvertintų, kaip jų psichikos sveikata veikia mokymąsi.

Rato dalys gali apimti šias sritis: **energiją, dėmesio sutelkimą, pasitikėjimą savimi, palaikymo tinklą ir emocinę savijautą.**

Ši veikla skatina refleksiją, diskusijas ir padeda geriau suprasti savo patirtį.