

Mokymo kursai Ispanijoje „Emocinis intelektas: atpažinti, panaudoti ir valdyti emocijas“

Besibaigiant Erasmus+ projektui „Šiuolaikinės mokyklos iššūkis - EQ“ (Nr.: 2019-1-LT01-KA101-060343/2) Panevėžio „Vyturio“ progimnazijos mokytojų komanda, 2022 m. kovo 7-11d., dalyvavo mokymo kursuose Ispanijoje. Penkios dienos-penkios skirtingos patirtys, kurios suguls į mokykloje formuojamą emocinio intelekto ugdymo sistemą.

Pirmoji diena prasidėjo nuo komandos formavimo užduočių ir išsiaiškinimo kodėl mums visiems reikia kelti savo emocinį intelektą (toliau-EQ). O reikia tam, kad galėtume saugoti savo psichinę sveikatą, gerai jaustis, turėti tinkamus santykius su kitais bei gebėti spręsti konfliktus. Sužinojome, kad EQ apima penkias pagrindines charakteristikas, tai motyvacija, socialiniai gebėjimai, savivoka, empatija ir savęs reguliavimas. Taip pat sužinojome, kad EQ turi penkis pagrindinius ženklus, tai savęs suvokimas, tarpasmeniniai gebėjimai, streso valdymas, saviraiška ir sprendimų priėmimas.

Antros dienos metu išnagrinėjome kiekvieno amžiaus tarpsnio ypatumus ir galimą poveikį EQ auginimui. Taip pat giliname savo kūrybinio mąstymo gebėjimus per De Bono šešių skrybėlių metodiką. Balta skrybėlė- faktai ir skaičiai, raudona-jausmai, emocijos, intuicija, geltona-pozityvumas, galvojimas apie privalumus, juoda- kritika, žalia- kūrybiškumas ir mėlyna skrybėlė yra skirta apibendrinti idėjos realizavimo procesus. Kalbėjome kaip šią metodiką galime pritaikyti kasdienybėje ir šių mąstymo modelių pagalba gilinti savo EQ.

Trečioji mokymų diena buvo praktinė savo EQ įsivertinimo ir atskirų EQ komponentų analizės diena. Sužinojome 10 būdų kaip galima padidinti savo EQ, tai: 1. naudoti tvirtą, ryžtingą bendravimo stilių; 2. išmokyti tinkamai spręsti konfliktus; 3. mokytis aktyvaus klausymosi; 4. būti motyvuotu; 5. būti pozityviu; 6. mokytis, gilinti savęs suvokimą; 7. tinkamai priimti kritiką; 8. būti empatišku kitiems 9. naudoti lyderystės gebėjimus; 10. būti prieinamu kitiems ir socialiu. Šią mokymo dieną taip pat buvo skiriamas dėmesys dėmesingumo ugdymo praktikoms

Ketvirtąją mokymų dieną pradėjome nuo kūrybiškumo pareikalavusių strateginių-komandinių užduočių. Užduočių apibendrinimuose supratome, kad aukšti EQ gebėjimai padeda žmogui visose gyvenimiškose situacijose. Ne mažiau svarbios buvo ir aktyvaus klausymosi užduotys bei suvokimas, patarimai kaip galima stiprinti savo psichinę sveikatą šiandieninio gyvenimo kontekste, kurį labai smarkiai veikia socialinės medijos.

Paskutiniąją, penktąją mokymų dieną, viską apibendrinę, kūrėme patarimus kaip reikėtų kurti saugią ir EQ ugdymui palankią aplinką tiek namuose, tiek mokykloje. Taigi, sukūrėme, kad namuose reikėtų veikti taip: bendrauti atvirai, reikia būti atviriems vaikų emocijoms, sukurti aiškias taisykles, skatinti savarankiškumą, pasidalinti namų ruošos darbais, leisti kartu laisvalaikį, leisti vaikams atsivesti draugų į namus, reflektuoti, užtikrinti bazinius poreikius, nepamiršti apsikabinti. Saugumo užtikrinimui mokykloje patarimai būtų tokie: individualiai pažinti mokinį, kiekvienas mokinys turi turėti bent vieną draugą, porą (žino kontaktus, bet kada gali kreiptis pagalbos), mokykloje veikia patyčių prevencijos programa, apgalvotas adaptacinis periodas mokykloje skirtas vieni kitų pažinimui, aiškus ir vizualus tvarkaraštis, aiškūs nukreipiamieji ženklai mokykloje, ilga pietų pertrauka (daug laiko mažina stresą, organizuojamas įtraukusis ugdymas, bendros veiklos su tėvais bei mokytojai aktyviai mokytojų įsitraukia į gyvenimą mokykloje.

Grįžusiai po intensyvių mokymų mokyklos komandai belieka viską apibendrinti, pritaikyti ir „suguldyti“ į mokykloje jau esančią EQ ugdymo sistemą. Iki šiol fokusavomės į 4 pagrindinius EQ ugdymo komponentus: savo emocijų atpažinimą ir tinkamą jų išreiškimą, kito žmogaus emocijų atpažinimą, empatiją bei tinkamą problemų sprendimą. Mokymai parodė ko mūsų sistemai dar trūksta ir kuo ją papildysime ir tada jau galėsime sakyti, kad savo mokinius ugdome taip, kad paruoštume juos visaverčiam gyvenimui, o be emocinio intelekto ugdymo ši misija yra menkai įmanoma.

Straipsnį parengė projekto koordinatore Inga Navickienė



Manage social media in the classroom

Don't demonise it
Talk about it
Make Rules
Involve the parents
Use social media yourself
Be a role model

How I See Social Media: Teacher vs. Students

Teacher	Students
 Love it! It's so fun to see pics and posts from my friends, family, even my coworkers.	Facebook? Isn't that for old people?
 Awesome for connecting with other teachers. Love my Tuesday night #edchat!	Awesome for connecting with my friends. #FridayNightParty #LateToSchool #Don'tKissYourTeacher
 Check out these supercute photos of my classroom!	Check out my supercute mirror selfie!

info@shipcon.eu.com +357 25 212918 www.shipcon.eu.com





