

Тема 2.3. Профессия и эмоции

Занятие 15

«Эмоциональная регуляция профессиональной деятельности.

Факторы отрицательного и положительного влияния

деятельности на эмоциональную сферу»

Задание 1. Напишите, какие эмоции и чувства могут возникать в педагогической профессии, и как они могут влиять на деятельность:

	Положительные эмоции и чувства	Отрицательные эмоции и чувства
Виды эмоций в профессии педагога	_____	_____
Характер влияния на деятельность	_____	_____

Задание 2. А теперь такое задание: напишите, как деятельность педагога может влиять эмоциональное состояние ученика и самого учителя?

	Положительное влияние	Отрицательное влияние
ученик	_____	_____
учитель	_____	_____

Какой вывод можно сделать? _____

Задание 3. Когда профессия приносит педагогу радость?

Когда профессия приносит педагогу огорчения? _____

Сравните, в каком подпункте Вы написали больше? Как Вы думаете, почему? Напишите _____

Задание 4. Перечислите причины возникновения отрицательных эмоций в деятельности педагога: _____

Что Вы сами делаете для того, чтобы Ваши педагоги больше радовались? _____

Задание 5. Вспомните, были ли у Вас моменты, когда Вы были вовлечены в какое-то дело, от которого не могли оторваться, полностью были на нем сосредоточены. Речь не идет о компьютерной игре. Речь идет именно о ДЕЛЕ, ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Что это было за дело, напишите _____

Что Вы ощущали в тот момент? _____

Насколько качественно Вы выполняли это дело (деятельность) _____

Как Вы думаете, почему это состояние у Вас возникло при выполнении именно этого дела (деятельности), а не какого другого? _____

Поразмышляйте, может ли подобное состояние возникать в профессиональной деятельности? Что для этого нужно?

1. _____

2. _____

3. _____

Состояние потока (флюу) – это полная концентрация на том, чем Вы занимаетесь, которая сопровождается легкостью и ощущением удовлетворенности.

Хотели бы Вы, чтобы в Вашей будущей профессии возникали подобные состояния «потока»? Зачем это нужно, напишите _____

Как бы Вы сформулировали итог сегодняшнего занятия? _____

Домашнее задание: Провести опрос педагогов.

Вопросы для опроса:

1. Что является причинами отрицательных эмоций и переживаний в Вашей профессиональной деятельности?
2. Как Вы преодолеваете негативные эмоции, боретесь со стрессами?

Занятие 16

«Эмоциональное выгорание и способы совладания»

Задание 1. Были ли у Вас моменты сильной эмоциональной усталости?

Перечислите свои ощущения в тот момент на различных уровнях:

эмоциональном _____

на уровне выполнения деятельности_____

мыслительном (что думали в тот момент)_____

Как часто у Вас возникают подобные состояния?_____

Насколько длительными они бывают?_____

Привязаны ли они к какому-то времени, определенным событиям и т.д.
К каким?_____

Что Вы делаете, чтобы снять эмоциональное напряжение?_____

Как Вы думаете, бывают ли подобные состояния у педагогов?_____

Каковы, на Ваш взгляд, их основные причины?_____

Задание 2. Методика Хайма¹.

Инструкция: Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности. Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

Ваши ответы:

A	Б	В

Насколько конструктивна (адаптивна) каждая из выбранных Вами стратегий?

А _____

Б _____

В _____

Напишите, на каком из уровней (интеллектуальном, эмоциональном, поведенческом) в ситуации стресса имеются трудности совладания?

¹ Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие. –Казань, 2003, С. 23-29.

Какой вывод Вы для себя сделали по результатам работы с методикой? _____

Задание 3. Обсуждение домашнего задания – результатов опроса педагогов.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие причины возникновения отрицательных эмоций назывались педагогами чаще всего?
2. Что делают учителя для снятия стресса?
3. Какие из этих приемов показались Вам интересными? Смогли бы Вы их использовать в своей жизни?

Краткие выводы после обсуждения _____

Сформулируйте итог занятия _____

Дома можно заполнить часть самоотчета «Моя перспектива в профессии педагога» (стр. 108), относящуюся к данной теме.

Занятие 17
**«Эмоциональный интеллект и его роль в педагогической
деятельности (часть 1)»**

Задание 1. Вы наверняка слышали про эмоциональный интеллект и его роль в жизни человека. Важными составляющими эмоционального интеллекта являются: умение понимать эмоции других людей, эмпатия (способность к сопереживанию, сочувствию) и способность управлять своими эмоциями.

Оцените по 7-балльной шкале (1 – минимум, 7 – максимум) выраженность у себя этих способностей, затем то же самое попросите сделать своего одноклассника, который Вас хорошо знает (при этом постарайтесь не показывать ему свои баллы). Оценки внесите в таблицу:

	Мои оценки	Оценки одноклассника	Разница
Умение понимать эмоции других людей			
Эмпатия			
Способность управлять своими эмоциями			
Среднее значение			

Подумайте, почему есть различия в оценках (если они есть), ответ запишите _____

Задание 2. Диагностика понимания эмоциональных состояний.

Вам будут продемонстрированы фотографии людей в различном эмоциональном состоянии. В таблицу следует записать ту эмоцию, которую переживает человек на фото.

1 серия	2 серия
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.

8.

8.

Напишите, какие эмоции Вам удалось понять верно _____

Понимание каких эмоций вызвало затруднения _____

Подумайте и запишите, что нужно делать, чтобы лучше понимать эмоции окружающих _____

Как Вы думаете, что чувствует человек, если не получает эмоционального отклика от собеседника? Захочется ли ему дальше делиться с ним своими переживаниями? Напишите _____

Зачем, по-Вашему, необходимо контролировать свои эмоции? Что произойдет, если у всех людей эта способность будет отсутствовать?

Задание 3. Перечислите характеристики человека с высоким уровнем эмоционального интеллекта и с низким его уровнем развития.

Человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта	Человек с низким уровнем эмоционального интеллекта
_____	_____

Какие трудности могут возникнуть в педагогической деятельности у человека с низким уровнем развития эмоционального интеллекта? _____

Что, на Ваш взгляд, сегодня на занятии было самым важным? _____

Домашнее задание: Напишите мини-сочинение про некоторую страну, в которой люди не умели контролировать свои эмоции. Как люди жили в этой стране? Чем это все закончилось?

Занятие 18

«Эмоциональный интеллект и его роль в педагогической деятельности (Часть 2)

Задание 0. Обсуждение домашнего задания. Какой Вы для себя сделали вывод? Напишите:

Задание 1. Тест на эмоциональный интеллект Н. Холла¹.

¹ Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. . Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. Изд-во Института Психотерапии. 2002

Инструкция. Для каждого из утверждений необходимо определить степень Вашего согласия в соответствии со шкалой:

Полностью не согласен	В основном не согласен	Отчасти не согласен	Отчасти согласен	В основном согласен	Полностью согласен
-3 балла	-2 балла	-1 балл	+1 балл	+2 балла	+3 балла

Помните, что здесь нет правильных и неправильных ответов. Если Вы действительно хотите узнать о себе что-то новое, важно отвечать на вопросы искренне.

И помните, что первая реакция, как правило, бывает самой верной.

Бланк ответов:

Вопрос	Ответ
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Вопрос	Ответ
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

Вопрос	Ответ
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

Обработка и интерпретация результатов. Необходимо посчитать суммарные баллы по каждой из пяти шкал в соответствии с ключом.

Шкала	Номера утверждений
Эмоциональная осведомленность	1, 2, 4, 17, 19, 25
Управление своими эмоциями	3, 7, 8, 10, 18, 30
Самомотивация	5, 6, 13, 14, 16, 22
Эмпатия	9, 11, 20, 21, 23, 28
Распознавание эмоций других людей	12, 15, 24, 26, 27, 29

По каждой школе определяется уровень (подсчитывается сумма баллов с учетом знака):

14 и более – высокий уровень

8-13 – средний уровень

7 и менее – низкий уровень

Затем определяется общий показатель эмоционального интеллекта путем суммирования баллов по всем шкалам и его уровень:

70 и более – высокий;

40-69 – средний;

39 и менее – низкий.

Занесите свои данные в таблицу:

Шкала	Балл	Уровень
Эмоциональная осведомленность		
Управление своими эмоциями		
Самомотивация		
Эмпатия		
Распознавание эмоций других людей		
Общий уровень эмоционального интеллекта		

Сравните данные диагностического обследования по уровням с оценками на прошлом занятии (Вашими и одноклассника). Имеющиеся расхождения существенны? Как Вы думаете, почему?

Исходя из результатов методики, напишите программу саморазвития (нужно ли развивать эмоциональный интеллект, какой компонент требует развития в большей степени):

Задание 2. После обсуждения в классе запишите способы развития компонентов эмоционального интеллекта.

1. Эмоциональная осведомленность _____

2. Управление своими эмоциями _____

3. Самомотивация _____

4. Эмпатия _____

5. Распознавание эмоций других людей _____

Задание 3. Подумайте, в каких профессиях требуется высокий уровень развития эмоционального интеллекта. Запишите эти профессии: _____

Что их объединяет? _____

Что, по-Вашему, является главным итогом сегодняшнего занятия?
