



События

УРОКИ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: ЭМОЦИИ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Профориентационные занятия в 8–9 классах

Г. РЕЗАПКИНА

Вторые и третьи уроки курса развивают тему взаимоотношений человека с другими людьми. Раскрытие темы идёт последовательно: начиная от уточнения представлений о добре и зле в пятом классе (см. вторые уроки для 5–7 классов в предыдущем номере) до диагностики эмоционального интеллекта в восьмом. Игры, упражнения и методики, используемые на уроках, направлены на осознание недостатков и развитие достоинств.

Подростковый возраст очень благоприятен для социального и эмоционального развития, что обусловлено потребностью подростков в самоутверждении, эмоциональном благополучии. В этот период идёт интенсивное развитие социальных умений и навыков, усвоение социальных ролей и полоролевых стереотипов. Одновременно у подростка развивается способность дифференцировать собственные эмоции и эмоции других людей, способности эмпатии, самоконтроля и самомотивации.

Истинное развитие эмоциональной сферы возможно только на основе уважения и любви к другим людям, без которых ум превращается в хитрость, приветливость — в лицемерие, а сила — в жестокость.

Исследования показывают, что подростки с эгоистической направленностью менее благополучны в своём психическом развитии. Они стремятся занимать руководящие роли в коллективе, но авторитетом не пользуются. Уровень их притязаний заметно выше реальных возможностей.

Направленность личности закладывается в раннем возрасте под влиянием семьи. И тут приходится признать ограниченность школьного воспитания. В каждом классе есть ребята с явной направленностью личности. Одним мы не можем помочь, другим — не можем помешать. Однако есть и те, кто находится в состоянии неопределённости, когда доброе слово или красивый пример могут перевесить чашу весов.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

8 класс

Цели урока: знакомство с понятием «эмоциональный интеллект»; определение уровня эмоционального интеллекта по опроснику Холла.

127

Сведения
об авторах
[143 – 144]





Материалы к уроку: бланки к опроснику Холла, большие листы бумаги для работы в микрогруппах.

Высокий уровень интеллекта (IQ) не гарантирует успех в бизнесе и карьере. Результаты многих исследований показывают, что успешность руководителей только на 15–20% определяется данным коэффициентом. А остальные 80%?

Сравнительно недавно появился новый термин — «эмоциональный интеллект» (EQ). Люди, обладающие высоким уровнем EQ, способны более эффективно использовать свои способности. Слаженное взаимодействие эмоции и интеллекта обеспечивает успех человека во многих сферах жизни и деятельности.

Выделяют пять составляющих EQ: самосознание (self-awareness), самоконтроль (self-management), эмпатия (empathy), навыки отношений (relationship skills) и самомотивация.

Пять составляющих EQ

Самосознание — главная составляющая эмоционального интеллекта. Человек с высокой степенью самосознания знает свои сильные и слабые стороны и умеет осознавать свои эмоции, потребности и побуждения.

Наше отношение привязывает нас к людям, идеям, ситуациям и последствиям. Позитивное отношение (любовь, оптимизм, мужество) придаёт нам силы. Негативное же отношение (подозрительность, страх, сомнение, зависть) разрушает надежды и ограничивает круг наших возможностей. В отношениях заложены мощные силы, определяющие саму природу человеческого бытия. До тех пор пока наши отношения скрыты в области подсознания, человек не может управлять ими. Человек с глубоко запятанными в подсознании отношениями похож на судно, где нарушена связь между рулём и штурвалом. Штурвал в данном случае олицетворяет наши мысли, чувства и действия, в то время как руль — наши отношения, нашу ориентацию в жизни. Без ясного, чёткого и честного осознания наших отношений все попытки повернуть штурвал наших мыслей и чувств обречены на неудачу. (П. Вайнцвайг, «Десять заповедей творческой личности»)

Самоконтроль — это следствие самосознания. Он позволяет людям не быть рабами своих страстей. Люди, способные себя контролировать, умеют не только обуздать собственные эмоции, но и направить их в полезное русло.

Отец велел своему вспыльчивому сыну в минуту гнева вбивать гвоздь в дерево. С каждым днём число вбитых гвоздей уменьшалось. И вот настал день, когда сын ни разу не потерял самообладания. Когда отец узнал об этом, он сказал сыну, что в тот день, когда ему удастся сдержать себя, он может вытащить из дерева один гвоздь. Пришёл день, когда в дереве не осталось ни одного гвоздя. Отец сказал: «Ты хорошо потрудился над собой, но ты видишь, что это дерево уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него тоже остаётся шрам. Человеку ещё больней, чем дереву».

Эмпатия — это умение ставить себя на место другого, учитывать в процессе принятия решений чувства и эмоции других людей.

В день золотой свадьбы жена сказала мужу: «Каждое утро во время завтрака я отдавала тебе свою самую любимую верхнюю часть булочки, а сама



съедала нижнюю. Сегодня я хочу сделать наоборот». «Слава Богу, — воскликнул муж, — я терпеть не могу верхнюю часть булочки, но пятьдесят лет молчал, думая, что ты её тоже не любишь».

Навыки взаимодействия — это умение строить взаимовыгодные отношения с другими людьми. Общительный человек, у которого отсутствуют все остальные составляющие эмоционального интеллекта, скорее всего, потерпит неудачу.

Директор парашютной школы говорит новому инструктору: «Часто люди после своего первого прыжка влюбляются в небо, в это сказочное ощущение свободного полёта и через много лет, завершая свой земной путь, просят их похоронить возле того места, где они испытали эти яркие переживания. И вот именно так подробно всё это и надо объяснять, а то у вас уже полгруппы разбежались, потому что вы им говорите лишь, что это кладбище парашютистов нашей школы».

Самомотивация — стремление к поставленной цели, а не просто реакция на те или иные виды поощрений и наказаний.

У троих людей, занятых одним делом, спрашивают, что они делают. Один отвечает: «Я таскаю камни». Другой: «Зарабатываю на пропитание». Третий: «Строю храм».

Измерить эмоциональный интеллект трудно, потому что все тесты основаны на самооценке. Некоторое представление о сформированности пяти компонентов эмоционального интеллекта даёт следующая методика.

Опросник Н. Холла

Если высказывание отражает ваше эмоциональное отношение к людям и событиям — поставьте в клетке с его номером плюс, если не отражает — минус. Запишите число плюсов в последней колонке рядом с буквами.

1	6	11	16	21	26	
2	7	12	17	22	27	
3	8	13	18	23	28	
4	9	14	19	24	29	
5	10	15	20	25	30	

1. Для меня дороги как отрицательные, так и положительные эмоции, потому что они учат меня, как надо поступать в жизни.
2. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
3. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным.
4. Я способен выслушивать проблемы других людей.
5. Я могу действовать успокаивающе на других людей.
6. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. Когда необходимо, я могу вызвать у себя веселье, радость, энтузиазм.
9. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.





10. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
 11. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
 12. После того как что-то расстроило меня, я быстро прихожу в себя.
 13. Я могу заставить себя снова взяться за дело, в котором потерпел неудачу.
 14. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
 15. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
 16. Когда есть время, я обращаюсь к своим переживаниям, чтобы понять их причину.
 17. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.
 18. Я воспринимаю жизненную проблему как творческую задачу.
 19. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.
 20. Я способен улучшить настроение других людей.
 21. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
 22. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
 23. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
 24. Мне легко понять, чего хотят другие.
 25. Ко мне часто обращаются за советами по вопросам отношений между людьми.
 26. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
 27. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.
 28. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
 28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
 30. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
- Первая строка — «Самосознание», вторая — «Самоконтроль», третья — «Самомотивация», четвёртая — «Эмпатия», пятая — «Навыки взаимодействия».
- Обработка теста заключается в подсчёте плюсов в каждой строке:
- 1–2 балла — низкий уровень выраженности качества;
 - 3–4 — средний уровень;
 - 5–6 — высокий уровень.

[101 – 120]
Сценарии
и алгоритмы

130

Работа в микрогруппах

В течение пяти минут группам (4–6 человек) надо составить «Правила эффективного общения», используя информацию, полученную на уроке.

Через пять минут группы, оставив свои листы на месте, по часовой стрелке переходят в соседнюю команду и за минуту дополняют их список правил эффективного общения.

Затем ещё раз по часовой стрелке переходят в другую соседнюю команду и отмечают у них в списке три, по их общекомандному мнению, самых удачных правила.



Затем определяются совпадения самых удачных правил в командных списках. Можно написать их на доске или вывесить на стену.

Примечание. Ниже приводится примерный список правил. Однако работу ребят не следует оценивать по степени совпадения с ним. Это, скорее, ориентиры для учителя. А у ребят будут свои версии.

1. Избегайте негативных оценок личности собеседника.
2. Не будьте категоричны и агрессивны.
3. Не навязывайте собеседнику собственных мнений и оценок.
4. Умейте встать на точку зрения партнёра.
5. Смотрите на собеседника.
6. Начните разговор с лёгкой темы, устанавливая желательный контакт.
7. Следите за логикой.
8. Делайте паузы.
9. Исходите из того, что ваш собеседник не соперник, а партнёр.

ПРОФЕССИЯ И ЗДОРОВЬЕ

9 класс

Цели урока: знакомство с понятием «условия труда» и «медицинские противопоказания»; диагностика состояния с помощью анкеты «Моё здоровье».

Материалы к уроку: таблица «Медицинские ограничения профессии», бумага.

Несмотря на все достижения цивилизации, врачи отмечают рост числа самых различных заболеваний. Очень часто эти заболевания связаны с профессией. Предприниматели, менеджеры, администраторы, руководители наиболее часто испытывают стрессовые ситуации, вызванные необходимостью принимать решения и брать ответственность на себя, обострением конкуренции и боязнью потерять свой статус.

В последние годы резко возросло число менеджеров — людей, отвечающих за работы других людей, организаторов, управляющих. Профессия стала модной. И сразу появился новый диагноз — «синдром менеджера». Его симптомы — хроническая усталость, снижение иммунитета, плохое настроение, рассеянность, забывчивость — наблюдаются у ответственных людей, которые занимаются не своим делом. Их организм таким образом сигнализирует, что надо снизить нагрузку. Если человек не прислушивается к этим сигналам, его ждут серьёзные проблемы со здоровьем.

Особую группу риска составляют люди с завышенным уровнем притязания — те, которые стремятся занять место, не соответствующее их возможностям.

Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека. Условно все эти требования можно разделить на четыре группы:

- **двигательные:** координация движений, сила и мышечная выносливость;
- **анализаторные:** зрение, слух, обоняние, осязание, вкус;
- **нервно-психические:** сила, подвижность, уравновешенность нервной системы;





• **интеллектуальные:** свойства мышления, внимания и памяти.

Одни профессии предъявляют повышенные требования к здоровью человека, потому что могут быть связаны со значительным напряжением зрения (оператор, часовщик, ювелир), длительным стоянием на ногах (продавец, зубной врач, парикмахер), высоким нервно-психическим напряжением (учитель, администратор).

Другие профессии требуют специального отбора, который включает определение годности кандидата по состоянию здоровья, на основе социально-психологического и психофизиологического изучения личности кандидата. Профотбор абитуриентов проводят многие военные учебные заведения, учреждения МЧС, ФСБ и других федеральных служб.

Врачи делят профессии на четыре группы в зависимости от условий труда. Условия труда: бытовые условия; умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие; одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов; тяжёлые и вредные условия труда.

Выбирая профессию, задумайтесь, как она повлияет на здоровье. Подробно о медицинских противопоказаниях к работе и обучению подростков можно прочитать в справочниках, подготовленных Научно-исследовательским институтом гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения, где содержатся более 1400 профессий, которые можно получить в профессиональных учебных заведениях.

Медицинские ограничения профпригодности

Отметьте факторы, которые могут ограничить ваш профессиональный выбор.

Заболевания дыхательных органов	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запылённость, контакт с токсическими веществами, значительное физическое напряжение
Заболевания сердечно-сосудистой системы	Значительное физическое напряжение, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, работа на высоте, у движущихся механизмов
Заболевания органов зрения	Работа с мелкими деталями, значительное физическое напряжение, запылённость
Заболевания нервной системы	Нервно-эмоциональное напряжение, шум и вибрация, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами
Заболевания опорно-двигательного аппарата	Статичная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъём и перенос тяжестей), работа на высоте, у движущихся механизмов
Заболевания органов пищеварения	Контакт с токсическими веществами, значительное физическое и нервное напряжение, рабочая поза, связанная с напряжением мышц живота, нарушение режима питания
Заболевания почек и мочевых путей	Неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, вынужденная рабочая поза, работа, связанная с нарушением режима питания

[101 – 120]
Сценарии
и алгоритмы

132



• Назовите профессии, для которых характерны перечисленные условия труда.

Противопоказания могут быть не только медицинскими. Существует большая группа профессий, для которых важно не только столько здоровье, сколько наличие специальных способностей. Например, профессия музыканта или композитора. Общеизвестно, что для успешного освоения этих профессий необходим не просто хороший, а абсолютный музыкальный слух. Наличие специальных способностей может компенсировать медицинские противопоказания. Иначе каким образом мог создавать музыку потерявший слух Бетховен?

Анкета здоровья

ВВ! Помните, что подобное анкетирование (где есть много вопросов интимного характера) может проводиться только с согласия учеников и обязательно анонимно. Ни в коем случае не требуйте у учеников ознакомиться с заполненными анкетами и тем более — показать их родителям. Эта информация конфиденциальная, предназначенная только для того, кто заполняет анкету.

Поставьте в клетке с номером утверждения плюс, если вы с ним согласны, и минус — если не согласны.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

1. У меня редко бывают головные боли после напряжённой работы.
2. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
3. Невыполненные задания или неудачи в учёбе не волнуют меня.
4. Я не волнуюсь перед экзаменом.
5. Обычно я сдаю экзамен в числе первых и, не раздумывая, беру билет.
6. Мне не требуется время на дополнительное задание.
7. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.
8. Меня не беспокоят сны на тему предстоящих экзаменов.
9. В коллективе я чувствую себя легко и непринуждённо.
10. Я всегда делаю то, что планирую.
11. Мне трудно сосредоточить внимание на уроке.
12. Если преподаватель отстает от темы урока, меня это сбивает.
13. Меня тревожат мысли о предстоящем зачёте или экзамене.
14. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.
15. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.
16. Если я не успеваю усвоить учебный материал, я чувствую себя неуверенно.
17. Я болезненно реагирую на критические замечания.





ЖУРНАЛ В ЖУРНАЛЕ

18. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.
19. Меня беспокоит моё положение в классе.
20. Мне не хватает силы воли.
21. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или предмете.
22. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.
23. Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.
24. Меня смущает необходимость отвечать перед всем классом.
25. Меня тревожат возможные неудачи в учёбе.
26. От волнения я могу заикаться.
27. Моё состояние во многом зависит от успеваемости.
28. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.
29. Психологический климат в классе влияет на моё состояние.
30. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.

Сложите число положительных ответов на утверждения 1–10 и отрицательных — на 1–30. Чем больше баллов, тем меньше у вас оснований для беспокойства о своём здоровье.

Здоровье определяется целым рядом факторов: врождёнными особенностями, условиями жизни, экологической ситуацией, эмоциональным состоянием, привычками, образом жизни.

Если вы ежедневно проводите у телевизора и за компьютером более трёх часов и при этом не занимаетесь спортом, то велика вероятность развития остеохондроза. Если вы курите, то у вас повышается вероятность возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. И так далее.

Если вы намерены выбрать работу, связанную с постоянными эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.

[101 – 120]
Сценарии
и алгоритмы

134 ▶