



КАК ПОВЫСИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ПОЛУЧАТЬ ЭФФЕКТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ БУДУЩИМ ПЕДАГОГАМ

Научный руководитель: Старший преподаватель кафедры туризм
Усманова Азизахон Фазыловна Ташкентского международного университета
Киме. г. Ташкент Узбекистан.

Автор статьи: **Моллахунова Азиза Ярмаматовна** – студентка
Ташкентского международного университета Киме. г. Ташкент Узбекистан.

*«Искусство преподавания – это искусство содействия
открытиям»*

Аннотация

В этой статье рассматривается важность повышения эмоционального интеллекта для учащихся педагогического направления и даны теоретические рекомендации для повышения эффективности обучения чтобы стать востребованным профессионалом в этой сфере деятельности.

Ключевые слова. Педагог, эмоции, интеллект, навык, эффективность, образование, профессионал.

Введение

Нас приучили думать, что красный диплом и развитые профессиональные навыки, глубокая экспертиза в конкретном виде деятельности позволяет добиться успешной карьеры, однако это далеко не так. Развивать свой эмоциональный интеллект, анализировать свои чувства и эмоции других людей (особенно своих учеников), тратить силы на построение долгосрочных отношений — важнейшие навыки для современных педагогов.

Эмоциональный интеллект — система характеристик, оценивающих вашу способность взаимодействовать с миром вокруг, понимать свои эмоции, управлять ими, а также распознавать эмоции других людей. Учёные в сфере психологии доказали, что эмоциональный интеллект (EQ) как минимум в четыре раза важнее чем коэффициент интеллекта (IQ) для достижения успеха и гармонии во всех областях жизни[1]. Эмоциональный интеллект помогает





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-5

людям управлять стрессом, налаживать сотрудничество, успешно управлять сложными ситуациями, мотивировать на свершения, строить карьеру - отношения на основе трех эмоциональных способностей – самоанализ, самоконтроль и сопереживание.

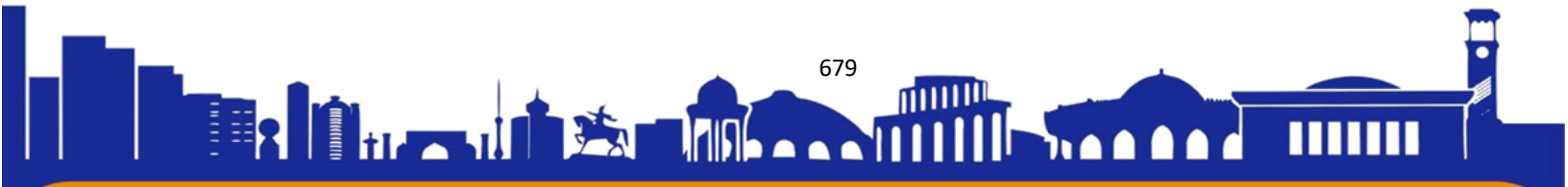
В какой бы сфере педагогики вы ни учились или работали, если у вас высокий эмоциональный интеллект и эмпатия, вы всегда будете востребованным профессионалом. Так как человек - это социальное существо и не зависимо от возраста или пола, он всегда нуждается в сочувствии. Хочет что бы его всегда понимали, прощали ему ошибки. Для того чтобы стать педагогом, который всегда востребован, нужно эффективно и активно получать образование. Это, в свою очередь, обеспечивает высокий эмоциональный интеллект, так как знания очень важный фактор для него. Если человек не приобретает, не передает и не применяет в своей жизни знания с большой вероятностью его эмоциональный интеллект будет низким. Для того чтобы повысить эмоциональный интеллект нам необходимо получать эффективное образование.

Процесс образования:

Как только мы начинаем учиться, активируются огромные ресурсы мозга (кислород, сахар и другие важные вещества), ведь процесс обучения требует концентрации, планирования и анализа. По этой причине мы устаём больше при умственной работе, нежели чем физической. Многие из нас знают как расслабляться при физических нагрузках и истощении ресурсов организма: нужно лечь, спать, проводить медитацию и т.п. Но не многим удаётся знать, что делать при умственной усталости и сохранять эффективность процесса получения знаний. Три пункта, перечисленные выше, то есть концентрация, планирование и анализ, являются частью лобной доли мозга [2].

Как получать эффективное образование?

В нервной системе человека есть окно толерантности, которого называют окном допуска в других источниках. Это окно — диапазон эмоциональной интенсивности, который каждый из нас способен чувствовать. В этом окне люди могут чувствовать себя в безопасности, учиться и наслаждаться жизнью в нём.



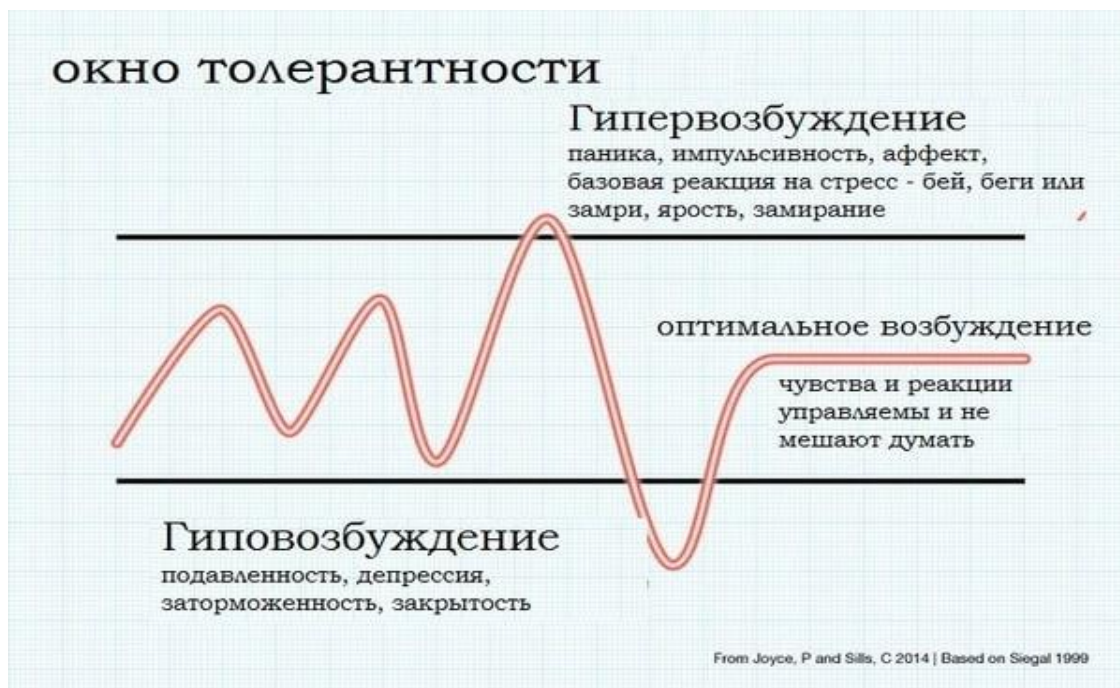
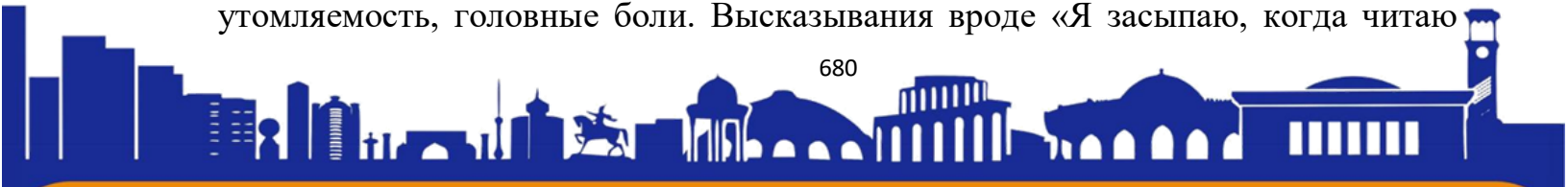


Рисунок “Окно толерантности в нервной системе”

Когда начинается процесс обучения, нервная система внутри рамки окна толерантности начинает двигаться, подниматься или опускаться. В процессе длительного обучения нервная система выходит из рамки за счёт расхода многих ресурсов. Если нервная система поднимается, мы выходим в зону гиперактивации, а если она снижается, то в зону гипоактивации. В первом состоянии мы испытываем повышенную эмоциональную реактивность, мы становимся сверхбдительными, и могут появляться навязчивые воспоминания или образы. В итоге наша способность мыслить рационально уменьшается. Следовательно, это соответствует большей активности симпатической нервной системы, которая действует как «ускоритель» [3]. В таком положении пробуждается аппетит, усиливается желание делать что-то новое, приходит агрессия: «Я лучший, я способен на всё».

Гипоактивация - в этой области возникает своеобразное эмоциональное онемение. Мы отключаемся от наших эмоциональных состояний и теряем мотивацию. Нам сложно мыслить ясно и действовать на опережение. В этом случае происходит усиление активности парасимпатической нервной системы, которая будет нашим «тормозом». Возникает желание спать, быстрая утомляемость, головные боли. Высказывания вроде «Я засыпаю, когда читаю





книгу, моя мотивация быстро угасает, мне сразу становится скучно» — результат этого процесса. Чтобы избежать такого состояния и продолжать эффективно учиться, наша цель оставаться в оптимальном положении, не выходить за рамки и расширять окно толерантности, так как чем это окно шире, тем больше оно удерживает движение нервной системы. В свою очередь, расширение окна толерантности положительно влияет не только на процесс обучения, но и на эмоциональный интеллект, то есть на управление эмоциями.

Расширение этого окна толерантности займет некоторое время и оно будет сужаться за счёт различных психических травм. Чем больше интенсивных и глубоких травм, обретенные в молодости, тем и короче окно толерантности. Тревожные, не терпеливые и агрессивные люди в процессе обучения считаются владельцами именно таких травм.

Когда мы находимся в окне толерантности, мы можем эффективно адаптироваться к стрессу и вызывающим тревогу событиям. Если каждый будущий педагог будет работать над этим окном толерантности это приведет к благоприятным результатам.

Как мы можем помочь себе расширить окно толерантности?

Как было сказано выше, это окно сужается в результате психических травм, а для его расширения необходимо обратиться к психотерапевту или использовать специальные практики. К примеру вы можете вспоминать болезненные ситуации и ощущения в прошлом, которое вы испытывали, чтобы их распознать, принять и сделать самоанализ.

Что мы должны сделать, чтобы получить эффективное образование?

В первую очередь необходимо обратить внимание на своё тело. Многие студенты совершают на этом этапе большую ошибку, истязая свое тело слишком большим количеством непрерывных уроков. Телу нужен ресурс, оно не должно страдать от жизни. Даже во время обучения нужно получать удовольствие от процесса. Для этого мы должны обеспечить:

1. Сон мелатонина. Не спать до полуночи из-за гаджетов — одна из самых актуальных проблем нашей времени. Бессонные ночи способствуют выработки высокого уровня кортизола (гормон стресса) на последующий день. Кортизол ухудшает работу мозга, особенно лобной доли, отвечающей на развитие. Постоянный кортизол ослабляет эффективность всех действий. Природа





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-5

человека заключается в одном - спать по ночам. Если есть проблемы со сном, вероятно, система или выработка гормонов нарушена. Нельзя относиться к этому легко, надо работать над этой проблемой.

2. Когда начинается понимание, что теряется внимание, возбуждается желание двигаться, способность на концентрацию ухудшается нужно - прыгать. При непрерывных занятиях человек от усталости начинает терять концентрацию и отвлекаться. В таком случае надо просто встать и легко выпрыгнуть. После прыжка лимфоузлы греются, улучшается кровообращение и это помогает держать мозг в оптимальном состоянии.

3. Не жевать во время занятий. Жевать во время занятий способствует активизации базальных ядер и снижению деятельности лобной доли мозга. При этом мозг начинает просто отвлекаться. Регулярное жевание жевательной резинки приводит к ухудшению кратковременной памяти.

4. Не качаться на стуле. Точно также это приводит к включению базальных ядер мозга и ослабевании функций отвечающие на развитие. Если начинается чувство потребности на игру с ручкой или креслом –надо встать и прыгать.

5. Почаще глубоко вдыхать. Это один из важнейших факторов. При столкновении с множественными травмами ослабевает устойчивость к тревоге, и человек принимает как на угрозу даже самую простую ситуацию. В том числе и обучение воспринимается мозгом как давление и угроза. Именно во время этой угрозы дыхание либо замедляется, либо учащается, так как мозг начинает терять кислород и очень нуждаться в нём. Если просто сделать глубокий вдох, уровень беспокойства начнёт снижаться.

6. Эффективный конспект. Многим известно, что когда мы что-то пишем на листе бумаги, нашему мозгу удастся лучше запоминать. Конспект — инструмент для фиксации, систематизации и отслеживания информации. Он учит внимательности, развивает мышление и память. Конспекты позволяют выделить основные моменты из большого потока информации, упрощают процессы обучения. Ведение конспектов стимулирует активную умственную деятельность, помогая лучше усвоить и запомнить материал. Некоторые студенты пренебрегают этим, а другие записывают каждое слово





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-5

преподавателя. Оба варианта считаются не совсем правильными. Конспект считается эффективным и правильным тогда, когда описывает ваши осознанные мысли и выводы от полученного материала.

7. Метод обучения Ричарда Феймана. Этот метод обеспечивает понимание материала на 90% [4]. Во время обучения нужно представить, как вы сами обучаете других тому, чего вы учитесь. Это самый эффективный способ максимально запомнить и понять информацию, ведь только поняв можно применить в жизни то, что мы узнали. В том числе и лекции хорошо запоминаются, если слушать их с целью - обучения других этими усвоенными материалами. А если действовать соответственно цели и в реальности обучить кого-то, то это более эффективнее. В действительности глубоко компетентный человек это тот, кто сможет за пять минут объяснить то, что просит даже самому глупому человеку либо же пяти летнему ребёнку. Для будущих педагогов этот навык очень необходим, так как они будут работать с детьми у которых сотни вопросов в уме.

Категория студентов, которые получают очень слабый эффект от обучения:

1. Алхимики. Эти студенты искатели несуществующих знаний, теорий и практик. Желают необыкновенным образом получить чудо-знание и в один миг изменить всю свою жизнь. Но нам известно, что постепенные и мелкие шаги являются ключом больших успешных результатов [5].

2. Безответственные. Они всегда интересуются чем-то новым, совсем как маленькие дети. Постоянно прыгают из одной сферы в другую, который им интересен. Но у них нет достаточной силы воли, чтобы взять на себя ответственность и сосредоточиться на одном.

3. Скептики. Эта категория студентов ведут себя как родители либо начальники. Всегда готовы критиковать и придираются. Ведут себя вроде «Я заплатил тебе, а теперь докажи, что заслуживаешь этого!». Не ведут себя как студенты, постоянно оценивают специалиста и редко чем-то довольствуются, стараясь находить ошибки.

Для этих трех категорий студентов дверь в обучение закрыта, потому что они не переходят на позицию учащегося. Будущие педагоги должны быть крайне внимательными и опасаться стать одним из них. Если будущий педагог





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-5

ответственный, свободный, грамотный и довольный и при этом он сможет поддерживать и предоставлять ресурсы на свое обучение, не обвиняя себя и окружающих, он сможет плодотворно и непрерывно получать образование. Также это гарантирует высокий эмоциональный интеллект. Каждый студент, который хочет быть всегда востребованным, которому нравится обучать молодежь, у которого есть ресурсы, энергия и который хочет быть настоящим профессиональным педагогом в своей области, должен в первую очередь развивать свой эмоциональный интеллект и получать эффективное образование.

Заключение

Обобщив сказанное, можно сделать выводы, что формирование высокого уровня эмоционального интеллекта будущих специалистов является действенным фактором развития человеческого капитала, повышение конкурентоспособности специалистов и управленцев и в конечном итоге одним из эффективных рычагов, способствующих повышению качества высшего профессионально-педагогического образования.

Список использованной литературы:

1. Дэниел Гоулман, Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Издательство "Манн, Иванов и Фербер", 2018. 93 стр.
2. Привес М. Г., Лысенков Н. К., Бушкович В. И. Анатомия человека. Издательство «Гиппократ», 2001, 704 стр.
3. "Наше окно толерантности" статья из сайта psychologyinstructor.com
4. Храмов Ю. А. Фейнман Ричард Филлипс (FeynmanRichardPhillips) Физики : Биографический справочник / Под ред. А. И. Ахиезера. — Изд. 2-е, испр. и доп. — М : Наука, 1983. — С. 274. — 400 стр.
5. Джеймс Клир, "Атомные привычки", Изготовитель: «Прогресс книга». Место нахождения: Россия, г. Санкт-Петербург. 2019, 28 стр.

