



Gelbėkit vaikus
Save the Children Lithuania



*Raseinių pedagoginė
psichologinė tarnyba*



VILNIAUS
PRIVATI
GIMNAZIJA

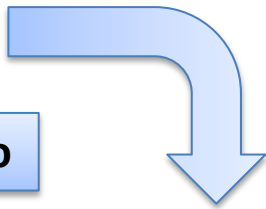
Raseinių PPT direktorė, psichologė
Reda Kunickienė

Emocinio intelekto (EI) lavinimas ugdymo įstaigoje

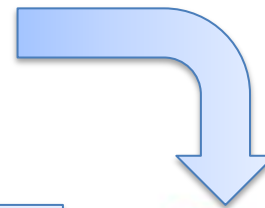
Mažeikiai
2015 m. balandžio 14 d.



Iki XX a. vidurio



XX a. vidurys - pabaiga



XXI a.

Kodėl EI?

Howard Gardner intelekto teorija

Verbalinis/lingvistinis
Loginis/matematinis

- Kognityviniai gebėjimai (IQ)

Vizualinis/erdvinis
Muzikinis/ritminis
Kūno/kinestezinis

- Specialieji gebėjimai

Intrapersonalinis
Interpersonalinis

- Emociniai / asmeniniai gebėjimai (EI)

Natūralistinis
Dvasinis/egzistencinis

- Dvasinis intelektas

EIQ/ LAIMĒS/
PSICHOLOGINĒS SVEIKATOS

BANKAS

Protiniai
indēļi

Dvasiniai
indēļi

Fiziniai
indēļi

Emociniai
indēļi

El tyrinėjimo istorija

- 1920 – **Edward Thorndike** pirmasis prabilo apie “Socialinį intelektą”
- 1940 – **David Wechsler** išskyrė “Neintelektinius aspektus”
- 1974 – **Claude Steiner**: išspausdintas pirmasis straipsnis apie emocinį raštingumą
- 1983 – **Howard Gardner**: publikuotas darbas apie intelektų įvairovę
- 1995 – **Daniel Goleman**: išleista pirmoji knyga apie emocinį intelektą

KAS YRA EMOCINIS INTELEKTAS?



5 esminiai faktai apie EI:

- EI yra daugialypis
- EI numato elgesį
- EI yra matuojamas
- EI yra keičiamas ir ugdomas
- EI yra viso žmogaus pagrindas





B

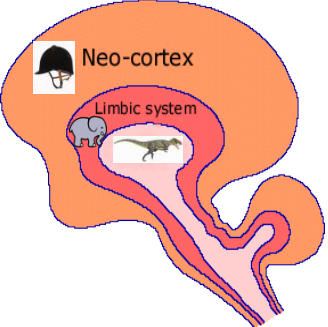


C



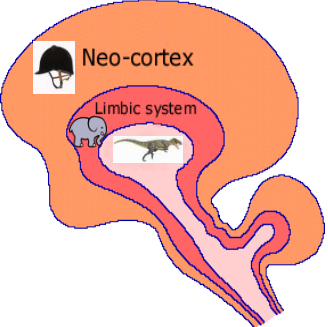
A





Limbinės smegenų dalies ypatumai:

- ✓ **10-100 neuronų per sekundę** veikia kai mąstome;
- ✓ **6 000 000 neuronų per sekundę** veikia kai jaučiame emociją;
- ✓ Emocijos suveikia per milisekundę;
- ✓ mintis susiformuoja per kelias-keliolika sekundžių;
- ✓ **99-95%** mūsų elgesio įtakoja emocijos, o ne loginis mąstymas;



Limbinės smegenų dalies ypatumai:

- ✓ Jei norime, kad žmogus elgtųsi taip, kaip mes norime, turime “kalbinti” ne žmogaus logiką, bet **emocijas**.
- ✓ Pokyčiai turi būti nedideli (“**nesistenk suvalgyt visą dramblį iš karto!**”);
- ✓ Pokyčių limbinėje sistemoje galima pasiekti min. per **3 savaites**.

Faktai apie emocijas

- **Per valandą** išgyvename apie **30 emocijų**.
- **Kasdien** išgyvename apie **500** emocinių būsenų.
- Emocijos yra biochemija nei psichologija.

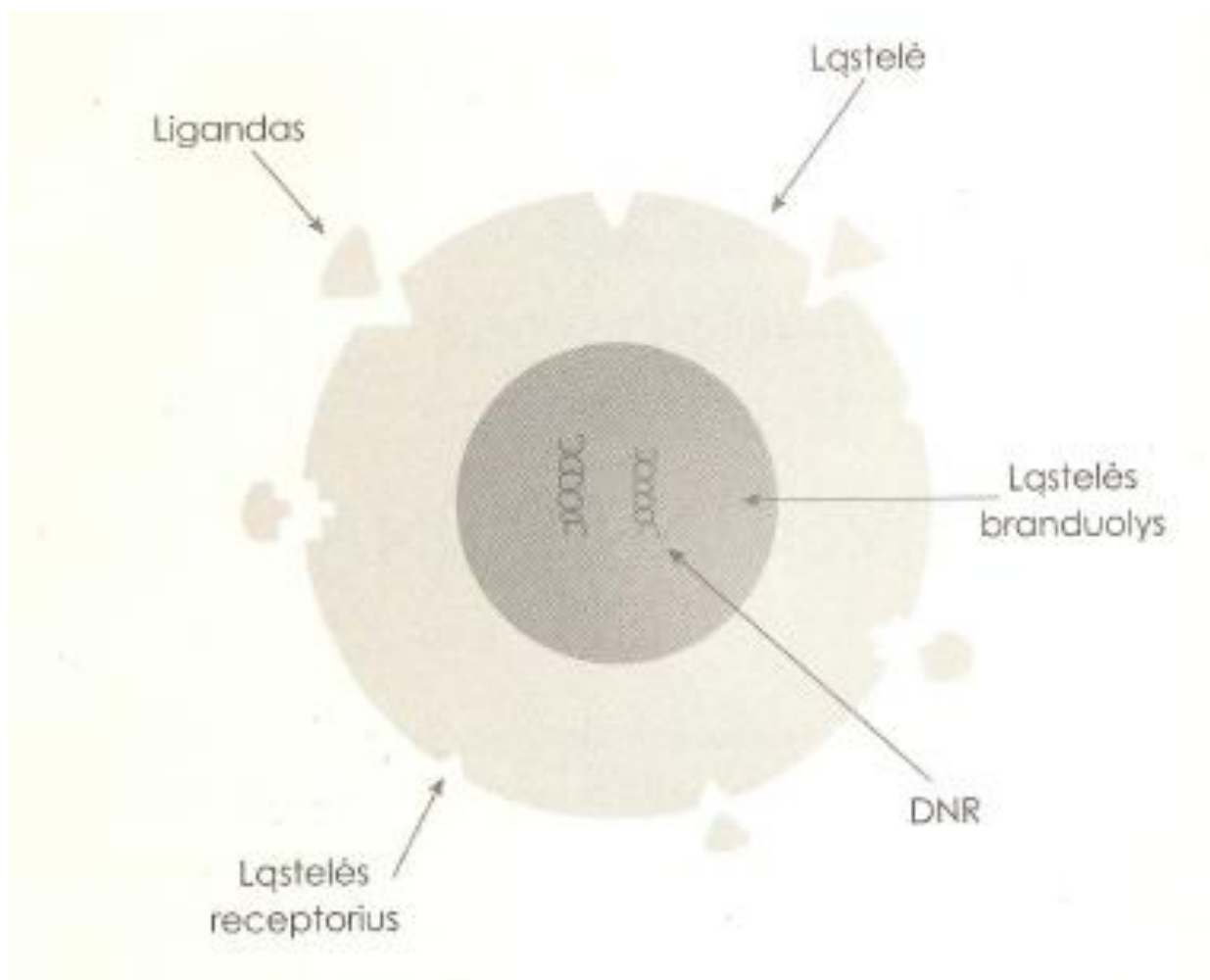


Faktai apie emocijas

- Kiekviena mintis turi tam tikrą emocinę išraišką.
- Neigiamos mintys sukelia neigiamas emocijas.
- Jei susikoncentruojame į teigiamas mintis, pamažu ir patys pradedame jaustis optimistiškiau.



Ląstelės veikla

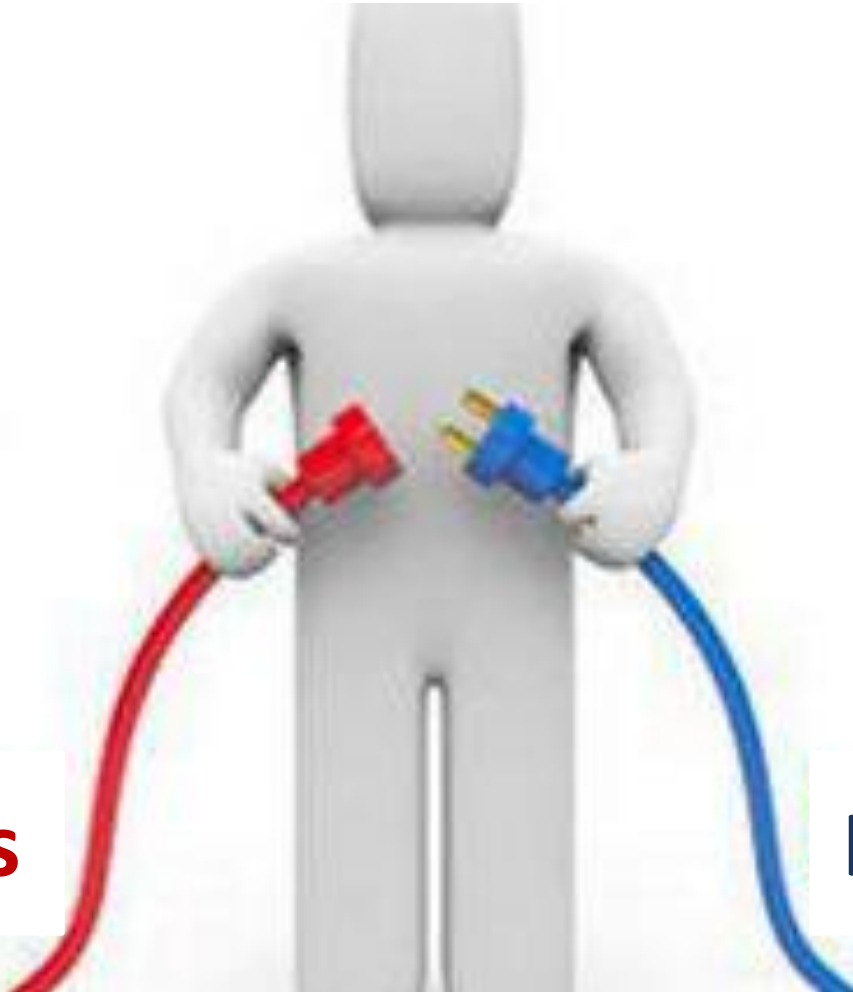


Pav. Ląstelė su receptoriais, priimančiais informaciją iš išorės.

Smegenų ir kūno dermė

Smegenys

Kūnas



BCS International Ltd -

The Behaviour Change Specialists

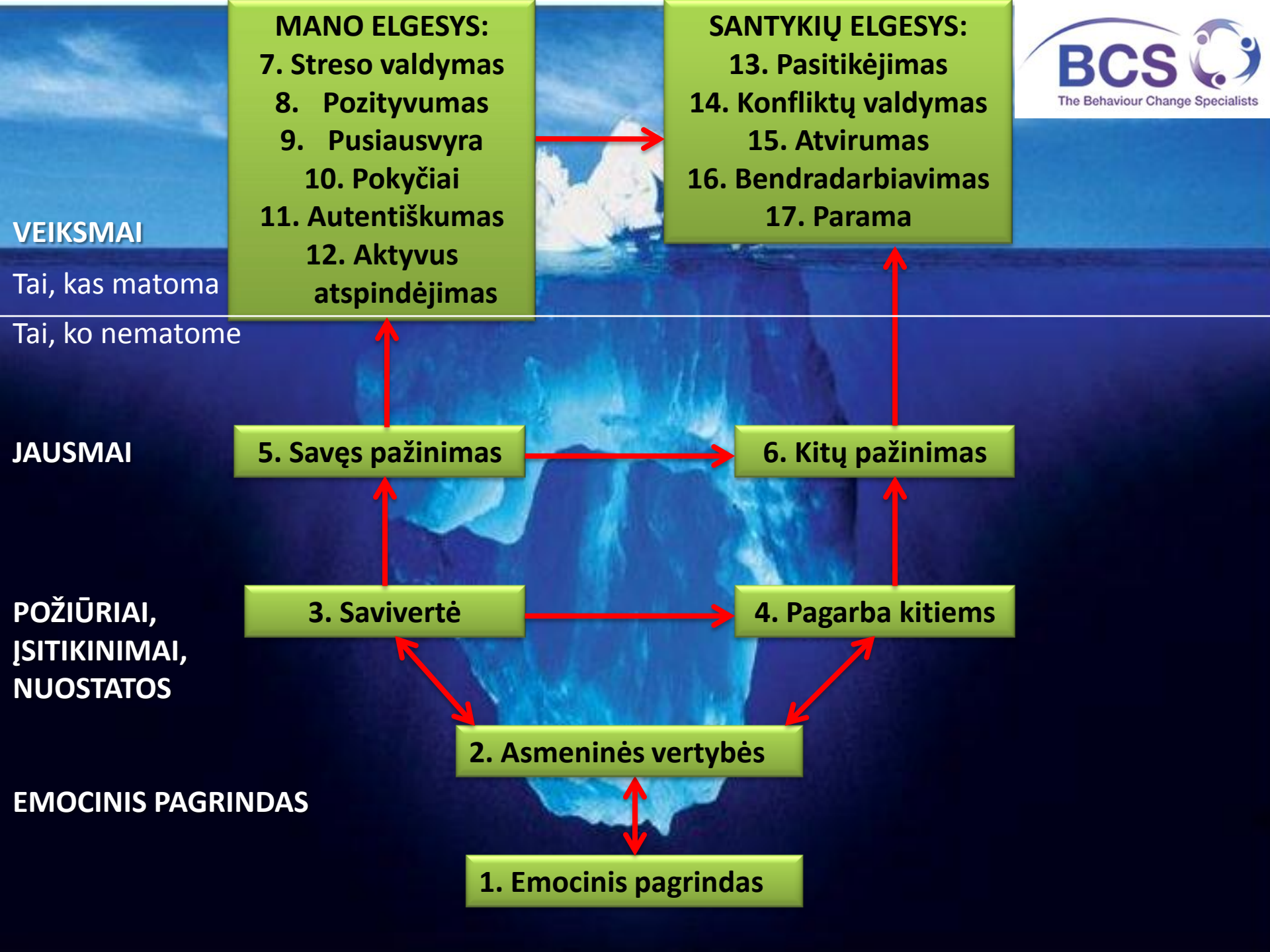


Steve Neale

- 2010 m. gavo Didžiosios Britanijos Vyriausybės apdovanojimą;
- El teorijos pradininkai;
- Pirmieji suvedė El ir asmens ugdymą;
- Užpatentavo Limbic (emocinio) mokymosi sistemą;

Klientai:





KAS ESI?



Savivertė

*Kokių dovanų iš gyvenimo esi
vertas/nusipelnęs (gražių santykių,
prabangių rūbų, gero darbo)?*

KĄ DARAI?



Pasitikėjimas savimi

“Kol nesutarsi su savimi, tol nebūsi laimingas” – Dr. Robert Holden



**Esu geras tol, kol
...**

**Esu geras todėl, kad
esu!!!**

1 stulpelis

~~... esu idealus,
tobulas.~~

**Ir taip esu puikus
žmogus.**

2 stulpelis

~~...
padedu/patinku
kitiems.~~

**Normalu pasirūpinti ir
savimi.**

3 stulpelis

~~... esu sėkmingas.~~

**Jei tik norėsiu, padarysiu
tai.**

4 stulpelis

~~... esu stiprus.~~

**Normalu turėti poreikių
ir prašyti
pagalbos.**

5 stulpelis

~~.... esu užsiėmęs.~~

**Normalu laiko skirti ir
sau.**

Gyvenimo pozicija (pagal transakcinę analizę)

		SAVIVERTĖ		
		AŠ BLOGAS	AŠ GERAS	Apibūdinimas
PAGARBA KITIEMS	TU GERAS	Aš BLOGAS, tu GERAS Paklusnus <i>Aš pralaimiu, tu laimi</i> Harmonija Pasyvus <i>Atsiskyrimas</i> Depresija Suicidas	Aš GERAS, tu GERAS Emociškai intelektualus <i>Aš laimiu, tu laimi</i> Konstruktivus nepasitenkinimas Atkakli, nuosekli <i>Draugystė</i> Psichinė sveikata Sveikata	Gyvenimiškas pozicija Nuostata, požiūris <i>Derybinė pozicija</i> Pozicija konflikte Emocijų valdymas <i>Pozicija santykiuose</i> Psichiatrinė diagnozė Galutinis rezultatas
	TU BLOGAS	Aš BLOGAS, tu BLOGAS Užblokuotas, įstrigęs <i>Aš pralaimiu, tu pralaimi</i> Atsitraukimas Pasyviai agresyvus <i>Nebendravimas</i> Šizoidas Beprotybė	Aš GERAS, tu BLOGAS Kritiškas <i>Aš laimiu, tu pralaimi</i> Buldozeris Agresyvi <i>Atsikratymas</i> Paranoidinė Homicidas	Gyvenimiškas pozicija Nuostata, požiūris <i>Derybinė pozicija</i> Pozicija konflikte Emocijų valdymas <i>Pozicija santykiuose</i> Psichiatrinė diagnozė Galutinis rezultatas

Kuo EI naudingas švietimo sistemoje?



- Po emocinių – socialinių įgūdžių lavinimo užsiėmimų, kreipimūsi į mokyklos direktorių dėl mokinių drausmės pažeidimų sumažėjo 95% (*Johnson & Johnson, 1994*).
- Socialiniai ir emociniai įgūdžiai sąlygoja aukštesnius pasiekimus (*Ornstein, 1986; Lakoff, 1980*).
- Emocijos aktyvuoja ir chemiškai stimuliuoja smegenis, o tai sąlygoja geresnį informacijos atgaminimą (*Cahill et al, 1994*).
- Po 30 emocinių – socialinių įgūdžių lavinimo užsiėmimų sumažėjo priešiškas ir išaugo prosocialus elgesys (*Grossman, Second Step*).
- EI lavinimas sąlygoja geresnius dėmesio koncentracijos, mokymosi, bendradarbiavimo įgūdžius, gerina tarpusavio santykius klasėje, mažina smurtą (*Anabel Jensen, Self-Science Pilot Study, 2001*).

Kuo EI naudingas švietimo sistemoje?



- Vaikai, turintys išlavėjusius socialinius įgūdžius, yra sėkmingesni akademinėje veikloje (*Grossman, et al, 1997*).
- Nerimastingi ir prislėgti mokiniai gauna žemesnius įvertinimus ir dažniau yra paliekami kartoti kursą (*Liwag & Stein, 1995*).
- Žemi empatijos gebėjimai yra susiję su prastais akademiniais pasiekimais (*Nowicki & Duke, 1992*).
- Programos, kuriose lavinami socialiniai įgūdžiai, mažina nusikalstamumą, alkoholio ir narkotikų vartojimą bei elgesio problemas (*Wilson, Gottfredson, Najaka, 2001*).
- EI stipresnis rodiklis prognozuojant studijų akademinę sėkmę, nei pasiekimų vidurkis bendrojo lavinimo mokykloje (*Parker, 2002*).

Kuo EI naudingas sveikatai?



- Optimizmas - išmokstamas įgūdis. Optimistai yra labiau motyvuoti, sėkmingesni, pasižymi aukštesniais pasiekimais, geresne fizine ir psichine sveikata (*Seligman, 1991*).
- Chroniškai depresyvūs/prislėgti asmenys 2 kartus dažniau serga sunkiomis ligomis (*McEwen, Stillar, 1993*).
- Streso valdymo ir emocinio intelekto lavinimo technikų panaudojimas Delnor bendruomenės ligoninėje (Chicago) sumažino darbuotojų kaitą nuo 28% iki 21 %. Per metus tai leido sutaupyti 800.000,00 \$ (*Cryer, 2003*)

Kuo EI naudingas gyvenime?



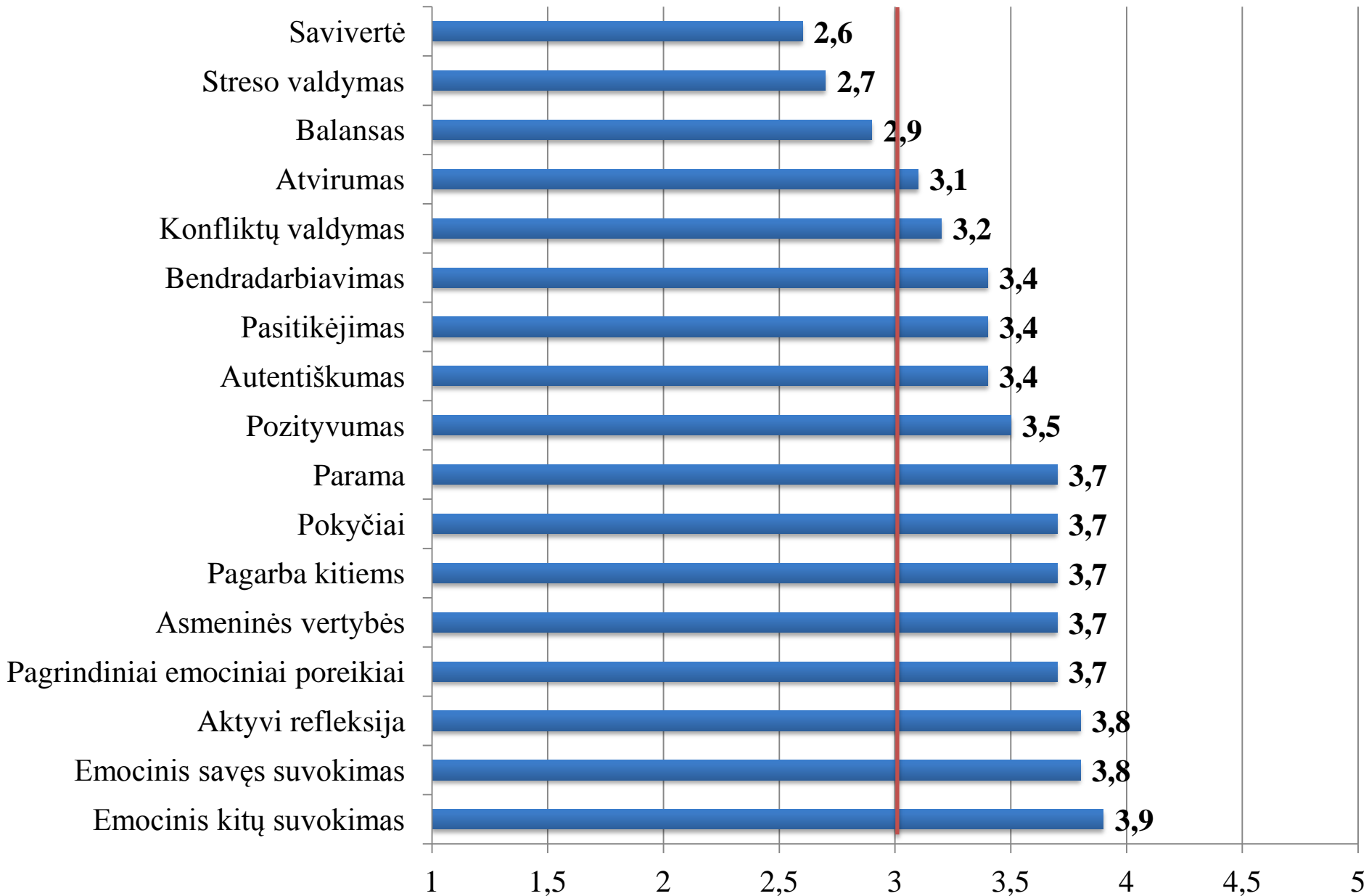
- Profesinei sėkmei ir prestižui 4 kartus daugiau įtakos turi socialiniai ir emociniai įgūdžiai nei IQ (*Feist & Barron, 1996*).
- Žmonės, gebantys geriau suvokti kitų emocijas, lengviau valdo pokyčius, sukuria stipresnius socialinius ryšius (*Salovey, Bedell & Mayer, 1999*).
- 85-95% visų skirtumų tarp “gero” ir “puikaus” vadovo susiję su emociniu intelektu (*Goleman, 1998*).
- 75% profesinių (karjeros) nesėkmių yra susiję su emocinėmis kompetencijomis: negebėjimu spręsti tarpasmenines problemas, prisitaikyti prie pokyčių, sukelti pasitikėjimą (*The Center for Creative Leadership, 1994*).

Kuo EI naudingas versle?

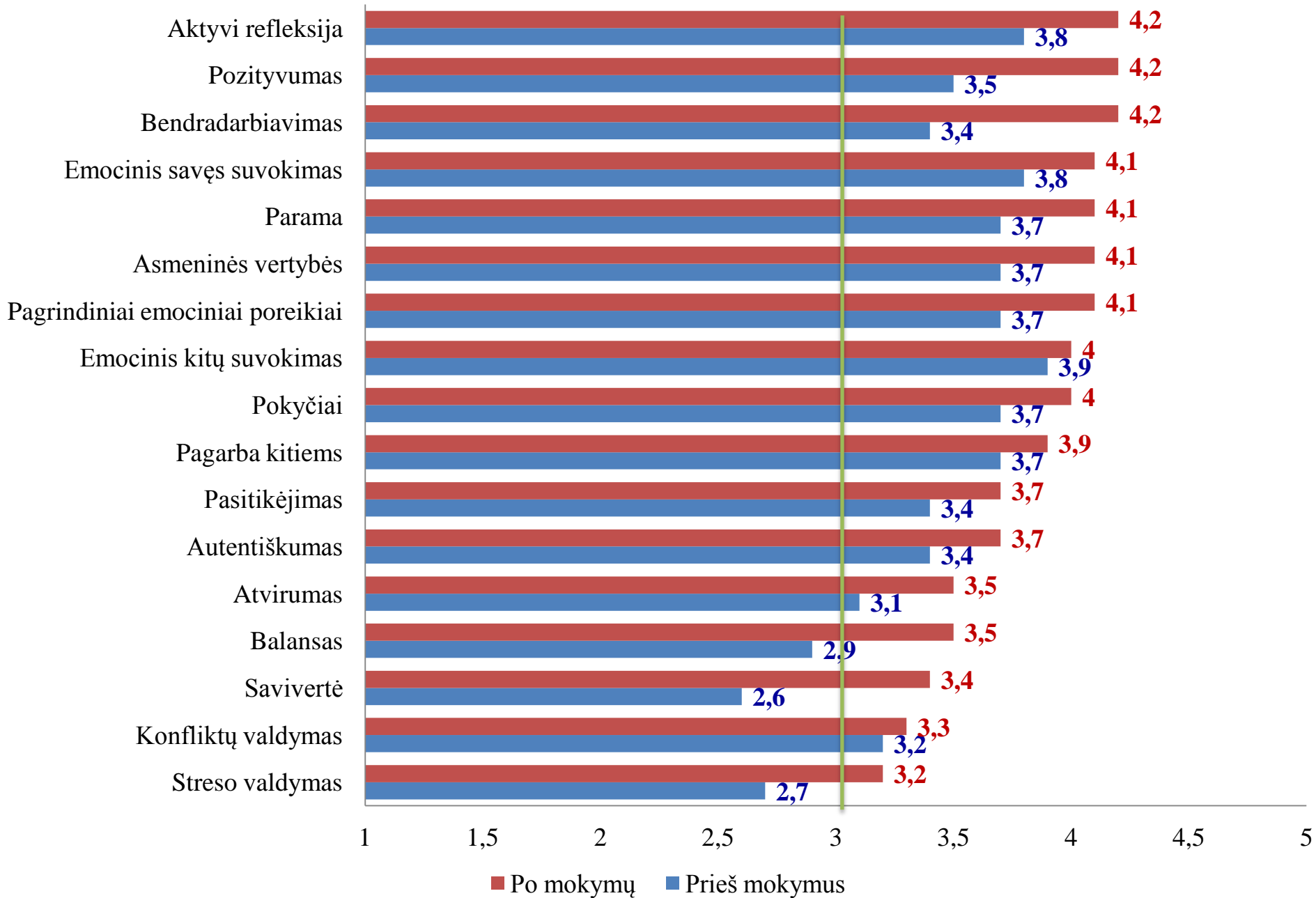


- 70% priežasčių, dėl ko prarandami klientai, yra susijusios su emociniu intelektu (*Forum Corporation on Manufacturing and Service Companies, 1989-1995*).
- Tarptautinės konsultacinės kompanijos dalininkai, pasižymėję aukštesniais EI gebėjimais, uždirbo 139% daugiau, nei žemesnių EI gebėjimų dalininkai (*Boyatzis, 1999*).
- Gamybinėje įmonėje, kurios vadovai lankė EI lavinimo mokymus, nelaimingų atsitikimų skaičius sumažėjo 50%, raštiškų skundų skaičius sumažėjo nuo 15 iki 3 per metus, o numatytos pagaminti produkcijos kiekis viršijo 250.000,00\$ (*Pesuric & Byham, 1996*).
- Įgyvendinus streso valdymo ir EI programą vienoje iš Motorola gamyklų, fiksuotas 93% programoje dalyvavusių darbuotojų produktyvumo augimas (*HearthMath, 2003*).

El įverčiai prieš EI mokymus (n=67)



El įverčių dinamika



El mokymų dalyvių atsiliepimai

“...dabar visą dieną aš jaučiuos žvali, linksma ir darbinga. Toks jausmas kad gyvenu be rūpesčių ir problemų... Super!”



“Šie mokymai paskatino kitaip pažvelgti į save ir aplinkinius žmones, ypač į artimiausioje aplinkoje esančius - šeimos narius, kolegas, ugdytinius...”



“..aš kasdien tvirtėju ir su savo emocijomis tvarkaus tik šitų žinių dėka. KAIP AŠ NORĖČIAU, KAD VISAS PASAULIS ŽINOTŲ APIE EMOCINIO INTELEKTO UGDYMĄ!”



“Kursų dėka aš sutvirtėjau kaip asmenybė, nugalėjau baimę, išmokau nesinervinti dėl smulkmenų, pasakyti “ne” tam, ko aš nenoriu daryti arba kas man nepatinka. Jaučiuosi laisva, tarsi iš kažkur ištrūkusi”



El mokymų dalyvių atsiliepimai

“... Dabar jaučiuosi kur kas ramesnė. Tas mano ramus elgesys padeda ir šeimoje, pvz., sūnus parodė TAMO, o pats ilgam užsidarė WC. Aš sulaukiau jo ir ramiai paaiškinau, kas galėjo būti geriau, kur reikia pasistengti, paraginau ir paskatinau. Mačiau ramybę vaiko veide ir dingusį išgąstį. Po savaitės jis net perskaitė knygą. Anksčiau klykdavau ant jo, verkdavau, šaukdavau, kas bus, kur stosi, ar tu kvailas. Verkdavom abu...”



“...kursai man padėjo savyje atrasti pasitikėjimo ir drąsos, taip pat gyvenime įžvelgti pozityvumą, įkvėpė norą tobulėti visose srityse”



“Tai ką teko sužinoti – fantastiška!”



“Kursai labai pozityvūs. Po kiekvieno modulio išeini kažko “pasikrovęs“, kažkuo praturtėjęs, kažkoks emociškai pakylėtas. Kursuose daug praktikos bei užduočių – tai ne šiaip pasėdėjimas ir bukas informacijos paklausymas užsirašinėjant viską į sąsiuvinius, kurių, tikriausiai, niekada neskaitysi. Užduotys įdomios, naudingos, grupėmis ir po vieną”

El mokymų dalyvių atsiliepimai

“... Iš taikytų mokymo metodų labiausiai patiko “Tobulos dienos kūrimas”. Turbūt tai veiksmingiausias ir labiausiai pasiteisinęs man metodas...”



“Patiko pildyti aktyvios refleksijos žurnalą – jo dėka nusikračiau blogų minčių...”




“...Smagu buvo žiūrėti, kaip kolegės virto savimi. Jas papuošė paprastumas, jos nugalėjo baimes, įgavo pasitikėjimo savimi, dažniau šypsosi, tapo linksmesnės ...”



“norėčiau palinkėti visiems savo darbuotojus mylintiems ir gerbiantiems vadovams organizuoti šiuos mokymus savo įstaigoje, nes tai ne tik kiekvienam po truputį „įskiepyt“ pasitikėjimo savimi, gerų emocijų, gražių minčių, bet ir pagerins kolektyvo mikroklimatą, o tai savaime suprantama, duos dar geresnių darbo rezultatų”

El integravimo į Lietuvos švietimo sistemą perspektyvos (iki 2020 m.)

- Pilotinis projektas (247 pedagogai iš 7 savivaldybių)
- Nacionalinė konferencija LRS 2015-06-17 d.
- Metodinės literatūros mokymų dalyviams parengimas
- Mokymai PPT psychologams
- Naujos kartos vadovėliai mokytojams ir vaikams
- Aukštojo mokslo programa naujų pedagogų ruošimui



*Nereikia būti kažkuo,
kad galėtum pradėti.
Bet reikia pradėti,
kad galėtum kažkuo tapti...*