

## **Lyderystės iniciatyvų renginys „Emocinio intelekto sąsajos su mokinių mokymosi pasiekimais“**

Gegužės 4 d. Alytaus Adolfo Ramanausko-Vanago gimnazijoje vyko projekto „Lyderių laikas 3“ Alytaus miesto savivaldybės švietimo įstaigų lyderystės iniciatyvų renginys „Emocinio intelekto ugdymo sąsajos su mokinių mokymosi pasiekimais“.

Susirinkusius 9–12 klasėse dėstančius mokytojus, švietimo įstaigų vadovus, pagalbos mokiniui specialistus pasveikino projekto „Lyderių laikas 3“ Alytaus miesto savivaldybės kūrybinės komandos vadovė Jolita Petkevičienė, kuri teigė, kad emocinio intelekto ugdymo tema šiam renginiui pasirinkta neatsitiktinai. Kūrybinės komandos suformuluota pokyčio projekto tema – mokinių mokėjimo mokytis kompetencijos ugdymas – glaudžiai siejasi su emocinio intelekto komponentais: sąmoningumu, savęs pažinimu, saviverte, streso valdymu, pusiausvyra, atvirumu, konfliktų valdymu, vidine motyvacija veikti. Tad mokinys, gebantis valdyti savo emocijas, mokantis „vairuoti savo psichiką“, sėkmingiau įveiks problemas, iškilusias siekiant savo užsibrėžto tikslo.

Renginio lektorė psichologė Eglė Masalskienė pirmosios sesijos dalyje pristatė K. Briggs bei I. Briggs-Mayer asmenybės tipologijos bei spiralinės dinamikos teorijas. Anot lektorės, gebėti atpažinti skirtingus asmenybės tipus labai svarbu mokykloje, kadangi čia susiduria ne tik skirtingų kartų atstovai (mokytojai ir mokiniai), bet ir skirtingos psichologiniu požiūriu asmenybės, kurioms būdingos savitos vertybės, tikslai, problemų sprendimo būdai bei reakcijos į stresines ir konfliktines situacijas. Taigi, gebėjimas atpažinti save ir kitus padeda greičiau spręsti iškilusius nesklandumus, stiprinti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

Antros renginio dalies laiką lektorė skyrė emocinio intelekto sąvokos aiškinimuisi, emocinės kompetencijos sudedamųjų dalių išskyrimui bei emocijų valdymo ugdymui pagal Freedman modelį pristatymui. Psichologė teigė, kad emocijų valdymas pirmiausia prasideda nuo savęs pažinimo ir konkrečios emocijos, kurią šiuo metu jaučiame, įvardijimo. Vėliau svarbu stebėti besikartojančias schemas, automatinį reagavimą keisti sąmoningu, suvokti priežastis – pasekmės ryšį, matyti kitus, savo sprendimus susieti su perspektyva bei remtis sveiku optimizmu.

Plačiau psichologė Eglė Masalskienė pristatė mindfulness – sąmoningo dėmesingumo – metodiką. Praktinės sesijos metu patys dalyviai išbandė kelias šios metodikos technikas: trijų žingsnių pauzę, dėmesingą kvėpavimą ir fizinius pratimus. Dėmesingo sąmoningumo praktikos šių dienų žmogui yra itin aktualios, nes jų taikymas padeda geriau pažinti save, skatina būti dabartyje, įsisąmoninti mintis, jausmus/emocijas, pripažinti realybę neteisiant, įveikti stresą bei funkcionuoti „buvimo“, o ne „darymo“ režime. Na, o kad renginio dalyviai šių praktikų nepamirštų, buvo skirti namų darbai.

Susirinkusieji dalyviai diskusijos metu pritarė, kad šių dienų pasaulyje vis labiau tampa aktualesnis mokinių emocinės kompetencijos ugdymas – gebėjimas jausti, suprasti kitų žmonių jausmus, valdyti nuotaiką bei kontroliuoti impulsus, susidoroti su baimėmis bei kasdienio gyvenimo reikalavimais yra svarbi grandis, susiejanti akademinės žinias su sėkme mokykloje, šeimoje, bendruomenėje ir profesinėje veikloje.

Jolita Petkevičienė, projekto „Lyderių laikas 3“ Alytaus miesto savivaldybės kūrybinės komandos vadovė



