



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ
ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

А.БАЙТҰРСЫНОВ АТЫНДАҒЫ
ҚОСТАНАЙ Өңірлік Университеті



ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫ ӘКІМДІГІ МӘДЕНИЕТ БАСҚАРМАСЫНЫҢ "ЫБЫРАЙ АЛТЫНСАРИННИҢ ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСТЫҚ
МЕМОРИАЛДЫҚ МҰРАЖАЙЫ" КОММУНАЛДЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІ

КОММУНАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КОСТАНАЙСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕМОРИАЛЬНЫЙ
МУЗЕЙ ИБРАЯ АЛТЫНСАРИНА" УПРАВЛЕНИЯ КУЛЬТУРЫ АКИМАТА КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

АЛТЫНСАРИН ОҚУЛАРЫ

«ИННОВАЦИЯ, БІЛІМ, ТӘЖІРИБЕ-БІЛІМ
БЕРУ ЖОЛЫНЫҢ ВЕКТОРЛАРЫ»

ХАЛЫҚАРАЛЫҚ
ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ
КОНФЕРЕНЦИЯСЫ

МАТЕРИАЛДАРЫ

II КІТАП

АЛТЫНСАРИНСКИЕ ЧТЕНИЯ

МАТЕРИАЛЫ

МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ

«ИННОВАЦИИ, ЗНАНИЯ,
ОПЫТ – ВЕКТОРЫ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРЕКОВ»

II КНИГА



РЕДАКЦИЯ АЛҚАСЫ/ РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Қуанышбаев Сеитбек Бекенович, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің Басқарма Төрағасы-Ректоры, география ғылымдарының докторы, Қазақстан Педагогикалық Ғылымдар Академиясының мүшесі;

Жарлыгасов Женис Бахытбекович, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің Зерттеулер, инновация және цифрландыру жөніндегі проректоры, ауыл шаруашылығы ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор;

Скударева Галина Николаевна, педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Мәскеу облысындағы МОУ «Мемлекеттік гуманитарлық-технологиялық университеті» ректорының м.а.; Ресей Федерациясының жалпы білім беру ісінің құрметті қызметкері, Ресей;

Бережнова Елена Викторовна, педагогика ғылымдарының докторы, профессор Мәскеу халықаралық мемлекеттік қатынастар институты, Ресей;

Ибраева Айман Елемановна, «Қостанай облысы әкімдігінің білім басқармасы» ММ жетекшісі;

Онищенко Елена Анатольевна, «Педагогикалық шеберлік орталығы» жекеменшік мекемесінің Қостанай қаласындағы филиалының директоры;

Демисенова Шнар Сапаровна, педагогика ғылымдарының кандидаты, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің педагогика және психология кафедрасының меңгерушісі;

Утегенова Бибикуль Мазановна, педагогика ғылымдарының кандидаты, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің педагогика және психология кафедрасының профессоры;

Смаглий Татьяна Ивановна, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің, педагогика ғылымдарының кандидаты; педагогика және психология кафедрасының қауым.профессоры;

Жетписбаева Айсылу Айратовна, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің Ы.Алтынсарин атындағы әдістемелік кабинетінің меңгерушісі.

«Инновация, білім, тәжірибе-білім беру жолының векторлары»: 2023 жылдың 17 ақпандағы Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. II Кітап. – Қостанай: А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті, 2023. – 1231 б. = «Инновации, знания, опыт – векторы образовательных треков»: Материалы международной научно-практической конференции, 17 февраля 2023 года. II Книга. – Костанай: Костанайский региональный университет имени А.Байтұрсынова, 2023. – 1231 с.

ISBN 978-601-356-244-5

Жинаққа «Инновация, білім, тәжірибе-білім беру жолының векторлары» атты Алтынсарин оқулары халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары енгізілген.

Талқыланатын мәселелердің алуан түрлілігі мен кеңдігі мақала авторларына заманауи білім беруді жаңғырту мен дамытудың, осы үдерісте қазақ ағартушыларының педагогикалық мұрасын пайдаланудың жолдарын, мұғалімдерді даярлаудың тиімді технологиялары мен форматтарын әзірлеу мен енгізу мәселелерін, ақпараттық қоғамдағы білім беру кеңістігінің ерекшеліктерін айқындауға, сондай-ақ педагогтердің инновациялық қызметінің тәжірибесін жинақтауға, педагогикалық үдеріс субъектілерін психологиялық-педагогикалық қолдауға мүмкіндік берді.

Бұл жинақтың материалдары ғалымдарға, жоғары оқу орындары мен колледж оқытушыларына, мектеп мұғалімдері мен мектепке дейінгі тәрбиешілерге, педагог-психологтарға, магистранттар мен студенттерге қызықты болуы мүмкін.

В сборнике содержатся материалы Международной научно-практической конференции Алтынсаринские чтения «Инновации, знания, опыт – векторы образовательных треков». Многообразие и широта обсуждаемых проблем позволили авторам статей определить векторы модернизации и развития современного образования, использования в данном процессе педагогического наследия казахских просветителей, вопросов разработки и внедрения эффективных технологий и форматов подготовки учителей, специфики образовательного пространства в информационном обществе, а также обобщения опыта инновационной деятельности педагогов, психолого-педагогической поддержки субъектов педагогического процесса.

Материалы данного сборника могут быть интересны ученым, преподавателям вузов и колледжей, учителям школ и воспитателям дошкольных учреждений, педагогам-психологам, магистрантам и студентам.

ISBN 978-601-356-244-5



УДК 37.02
ББК 74.00

УДК 378.1

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (EQ) – КЛЮЧЕВОЙ НАВЫК ПЕДАГОГА

Калимжанова Роза Лаиковна
доктор философии (PhD), доцент
Аркалыкский педагогический институт
имени И.Алтынсарина
г.Аркалык, Казахстан
roza.kalimganova@mail.ru

Аннотация

Современная политика в области образования определяет стратегические ориентиры профессионального образования, направленные на запросы общества и будущих работодателей, касающиеся высокого качества подготовки будущих учителей. Целью статьи является обоснование необходимости развития эмоционального интеллекта (EQ) как одного из ключевого, «мягкого» навыка (softskills) в процессе подготовки будущих педагогов. В настоящее время усиливается запрос на педагогов, умеющих создавать вокруг себя эмоциональное поле, позволяющее людям, находящимся рядом чувствовать себя комфортно и благополучно. В своей статье автор обосновывает значимость развития эмоционального интеллекта в том, что развитый EQ позволяет выявить людям то, в чем они еще не очень сильны и дать им инструменты с помощью которых они могут становиться более эффективными.

Ключевые слова: гибкие, мягкие навыки, softskills, профессиональные навыки, hardskills, эмоциональный интеллект, EQ

Аңдатпа

Білім беру саласындағы заманауи саясат қоғам мен болашақ жұмыс берушілердің болашақ мұғалімдерді дайындаудың жоғары сапасына қатысты талаптарына бағытталған кәсіби білім берудің стратегиялық бағдарларын анықтайды. Мақаланың мақсаты – болашақ мұғалімдерді оқыту үдерісінде негізгі, «жұмсақ» дағдылардың (soft skills) бірі ретінде эмоционалдық интеллект (EQ) дамыту қажеттілігін негіздеу. Қазіргі уақытта жақын маңдағы адамдарға өзін жайлы және қауіпсіз сезінуге мүмкіндік беретін, айналасында эмоционалдық өрісті құра алатын мұғалімдерге сұраныс артып келеді. Автор өз мақаласында эмоционалдық интеллектті дамытудың маңыздылығын негіздейді, өйткені дамыған EQ адамдарға әлі күшті емес нәрсені анықтауға және оларға тиімдірек бола алатын құралдарды беруге мүмкіндік береді.

Түйінді сөздер: икемді, жұмсақ дағдылар, soft skills, кәсіби дағдылар, hard skills, эмоционалдық интеллект, EQ

Abstract

Modern policy in the field of education determines the strategic guidelines for professional education, aimed at the demands of society and future employers regarding the high quality of training of future teachers. The purpose of the article is to substantiate the need for the development of emotional intelligence (EQ) as one of the key, "soft" skills (soft skills) in the process of training future teachers. Currently, there is a growing demand for teachers who can create an emotional field around themselves, allowing people who are nearby to feel comfortable and safe. In his article, the author substantiates the importance of the development of emotional intelligence in that a developed EQ allows people to identify what they are not yet very strong in and give them the tools with which they can become more effective.

Key words: flexible, soft skills, soft skills, professional skills, hard skills, emotional intelligence, EQ

Современный рынок труда предъявляет новые требования, связанные не только с профессиональными компетенциями специалиста (hardskills), но и его гибкими навыками. Сегодня тема развития гибких, мягких навыков (softskills) у будущих специалистов различных сфер деятельности очень актуальна и важна. Важна тем, что в последнее время в условиях глобализации, интернационализации, интеграции и информатизации общества характер и условия труда значительно претерпели изменения и акцент сместился в сторону таких личных качеств, как умение взаимодействовать с людьми и выстраивать различные коммуникационные связи, быть преданным своему делу, уметь управлять своими эмоциями, уметь брать на себя ответственность, быть решительным, обладать дополнительными знаниями и умениями, Это и есть «гибкие» или «мягкие»

навыки или еще их называют универсальными, надпрофессиональными навыками, навыками XXI века.

Работодатели утверждают, что выпускники не обладают правильным набором гибких навыков, которые позволили бы им интегрироваться и эффективно вносить свой вклад в трудовую деятельность; склонны рассматривать большинство новых выпускников как неспособных влиться в существующую команду и ожидающих, что они сразу займут руководящую должность, даже если не имеют нужных качеств [1].

О важности обладания «гибкими» навыками говорится в исследовании, проведенном Федеральным институтом профессионального образования в Бонне, которое выявило, что профессиональный успех в 40% случаев зависит от softskills [2]. Хотелось бы обратить внимание на тот факт, что развитие hardskills в процессе профессиональной подготовки осуществляется во время изучения учебных дисциплин и прохождения профессиональной практики, а вот развитие softskills происходит стихийно и зависит в большей степени от личностных качеств и индивидуальной работы каждого обучающегося над собственным развитием. То есть процессу развития softskills в высшем учебном заведении необходимо придать вектор обязательного развития.

Одним из важных «гибких» навыков, считаем навык наличия и развития эмоционального интеллекта, так называемого EQ. Что же такое эмоциональный интеллект?!

Эмоциональный интеллект – это, прежде всего, способность. Как любой интеллект – это способность, способность развиваемая и включает такие способности, как понимать, что чувствует другой человек и понять, что чувствуете вы сами. Помогать себе, изменить состояние, если оно не устраивает, не подходящее и изменить состояние другого человека в ту сторону, которая будет способствовать вашему продуктивному и более приятному общению.

Это способность создавать вокруг себя эмоциональное поле, чтобы находясь рядом с вами, люди чувствовали себя лучше, а не хуже. Очень часто в последнее время слышим от людей такое выражение «токсичный человек, просто невозможно находиться рядом с ним, потому что очень тяжелая угнетающая атмосфера вокруг него». Вот это и есть отсутствие эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект занимается тем, что позволяет выявить людям то, в чем они еще не очень сильны и дать им инструменты, с помощью которых они могут становиться более эффективными.

То есть наш успех и счастье зависит от нашего эмоционального интеллекта, гораздо в большей степени, чем образование, к сожалению, и как некоторые специалисты называют этот процесс когнитивной революцией, когда когнитивные способности человека были переоценены в эпоху просвещения, а эмоциональный интеллект, способность устанавливать социальные связи, поддерживать отношения были отодвинуты.

Считалось, что образование, едва ли не единственный залог успеха жизни! То есть необходимость получения хорошего образования считалось обязательным условием достижения успеха. К примеру, человек получил хорошее образование, стал высококвалифицированным менеджером, но он не умеет создать эмоциональный климат в офисе. Или человек стал выдающимся инженером, но он не может поддерживать отношения с женой, с детьми, ссорится с ними, конфликтует. Вот, поэтому, сегодня одним из трендов современного образования стало развитие гибких, мягких навыков, навыков 21 века, так называемые softskills, среди которых и есть навык развития эмоционального интеллекта.

Чувство юмора – это один из косвенных признаков интеллекта вообще и эмоционального интеллекта, в частности. Чувство юмора позволяет человеку не воспринимать серьезно информацию и не реагировать на нее слишком серьезно. Не секрет, что чувство юмора очень выручает в жизни: способность мыслить метафорически, способность снимать напряжение в ситуации, способность находить источники энергии там, где их нет, чтобы увидеть ситуацию, как смешную, а самоирония – это признак человека сильного, способного себя воспринимать не слишком серьезно, видеть свои ошибки и принимать себя таким, какой ты есть. Людям, которые от природы наделены чувством юмора, можно только позавидовать, но самоирония – это не врожденно, это все-таки способность, которая нарабатывается годами. Наиболее высокого уровня профессионалы – самоироничны, а вот – делитанты, часто очень серьезны и требуют к себе соответствующего отношения.

Таким образом, эмоциональный интеллект (emotional intelligence, EQ) – умение определять, использовать, понимать и управлять собственными эмоциями в положительном ключе, например, чтобы снимать стресс, преодолевать трудности и разряжать конфликты. Также эта способность позволяет распознавать эмоциональное состояние других людей.

Впервые обозначение EQ – emotional quotient, коэффициент эмоциональности, по аналогии с IQ – коэффициентом интеллекта – ввел в 1985 году клинический физиолог Рувен Бар-Он. В 1990 году Джон Мэйер и Питер Саловей ввели понятие «эмоционального интеллекта». Вместе с Дэниэлом Гоулманом, эти ученые составляют «тройку лидеров» в исследованиях эмоционального интеллекта.

Весь двадцатый век прошел под эгидой «обычного» интеллекта, IQ. Именно на основании умственных и технических способностей оценивали перспективы человека на успех в жизни. Однако ученые усомнились в правильности этой теории, задавая вопрос: «Если ты такой умный, то почему такой бедный?»

Дэниэль Гоулман в своей книге представил данные исследований, согласно которым IQ в разных версиях влияет на успешность человека с вероятностью от 4 до 25%. Гоулман объясняет это тем, что, для того, чтобы попасть в менеджеры, необходимо обладать определенным уровнем IQ. Он нужен вам для того, чтобы поступить в университет, например. Поэтому все менеджеры обладают определенным уровнем IQ. А для того, чтобы подниматься по карьерной лестнице, надо уже что-то другое.

Когда в многочисленных исследованиях сравнивали, чем же лидеры-"звезды" отличаются от средненьких менеджеров, то исследования стали указывать на способности другого рода, связанные с пониманием и управлением эмоций. В Америке сейчас даже стало популярным такое высказывание: «IQ gets you hired, but EQ gets you promoted» (Благодаря IQ Вы устраиваетесь на работу, а благодаря EQ – делаете карьеру).

Концепция эмоционального интеллекта – пожалуй, единственная теория в менеджменте, основанная на нейрофизиологии. Гоулман доступно объясняет, как миндалевидное тело – эмоциональный центр мозга – оказывает влияние на деятельность коры головного мозга, которая отвечает за логическое мышление.

Теория эмоционального интеллекта в первые месяцы ошеломила бизнесменов, опровергая одну из главных идей успеха в двадцатом веке: «Эмоциям не место на работе». В своей книге Гоулман «Эмоциональный интеллект» убедительно доказывает, наиболее эффективны в своей деятельности люди, которые сочетают разум и чувства. Именно люди с высоким эмоциональным интеллектом лучше принимают решения, эффективнее действуют в критических ситуациях и лучше управляют своими подчиненными, что, соответственно, и способствует их росту по служебной лестнице [3].

Необходимо признать, что тема эмоций далеко не нова в научном мире. Еще за 100 лет до нашей эры философ Публиус Сирус сказал: «Управляйте Вашими чувствами, пока Ваши чувства не начали управлять Вами», и в XX веке исследованию эмоций было посвящено множество различного рода исследований.

О взаимосвязи эмоциональной и когнитивной сфер психики говорили Платон и Аристотель, известны также высказывания Л. С. Выготского о единстве интеллекта и аффекта, но по-настоящему активное внимание эта тема привлекла в последнее десятилетие XX века. Это связано в первую очередь с тем, что на основе традиционных тестов интеллекта (IQ) оказалось, невозможно предсказать успешность деятельности. Кроме того, в последние годы компании все большее внимание уделяют управлению нематериальными активами наряду с материальными. В этом контексте эмоции рассматриваются как часть интеллектуального капитала организации.

А существует ли разница между эмоциональным интеллектом женщин и мужчин?

Конечно, существует. У мужчин и женщин принципиально разная эмоциональная конституция (к примеру, он грустит и ему хорошо, она танцует и ей плохо). Научно установлено, что женщина от рождения наделена большим EQ, чем мужчина. Мужчина больше склонен ошибаться, он склонен свое состояние интерпретировать как спокойное, при том, что у него уже начинается сердечный приступ, а он утверждает, что спокоен. Женщина же пытается притормаживать, понимая, что в эмоциональном плане ее занесло, но, если мужчина начинает осознанно заниматься развитием навыка EQ, то он делает прогресс быстрее, чем женщина. Она, медленнее, потому что у нее изначально богатый багаж, он быстрее, потому что есть куда развиваться, есть свободное поле, в итоге шансы уравниваются.

Эмоциональный интеллект может быть улучшен в любой период жизни.

Эмоции могут быть очень ценны: они помогают изучать новое, понимать других и побуждают нас к действиям. Нужны ли нам эмоции? Может быть, став бесчувственными и подчинившись только логике, мы были бы лучше? На самом деле, у нас два ума: один рациональный, который отвечает за мышление, другой эмоциональный, который отвечает за чувства и эмоции. Эмоции жизненно важны, приносят много пользы и помогают нам вести полноценную жизнь. Эмоции помогают нам учиться на наших воспоминаниях. У нашего мозга есть две системы памяти: одна – для обычных событий, другая – для заряженных эмоциями. Поэтому, когда наш мозг накапливает опыт, он не только собирает факты. Например, если маленький мальчик касается раскаленной плиты, он испытывает сильную боль. Мысль о прикосновении к другой плите в будущем будет у него ассоциироваться с этой болью. Таким образом, эмоции, скорее всего, защитят его от повторения подобного опыта.

Другая ценность эмоций – это то, как они помогают нам интерпретировать чувства других, предугадывая их действия. Например, Вы столкнулись с сердитым человеком. По его внешнему виду,

языку тела, голосу или взгляду Вы сможете определить его эмоциональное состояние. А зная это, Вы сможете предугадать и его последующие действия: например, что он может кого-то ударить. Ещё одна ценность, которую несут эмоции, – это побуждение к действию. Если взять предыдущий пример с сердитым человеком, его вид запустит эмоциональную реакцию и у Вас тоже. Например, Вы почувствуете угрозу и также рассердитесь, тем самым эмоции подготовят Вас к быстрой реакции, если он захочет атаковать вас.

Наш эмоциональный ум иногда может оказывать негативное влияние на наше суждение или заставлять нас действовать нерационально. Наши эмоции – это важный инструмент для понимания и взаимодействия с окружающей средой. Однако они также могут вредить нам и заставлять делать ошибки, о которых мы потом будем жалеть. Подобные ошибки могут возникать, когда мы становимся чрезмерно эмоциональными. Чтобы делать здравые суждения, нам нужно думать ясно и трезво. А когда мы находимся в состоянии повышенного эмоционального возбуждения, наш ум находится под властью тревожных мыслей и образов. Поэтому места для рационального суждения не остаётся и мы рискуем принять ошибочные решения. Например, когда Вы напуганы, Вы можете слишком остро реагировать на внешние ситуации, воспринимая их более опасными, чем они есть на самом деле. Вот почему после просмотра фильма ужасов поздним вечером Вы можете испугаться простыни на сушилке, спутав её с призраком. Если что-то из окружающей среды воспринимается как угроза, эмоциональный ум может заставить нас действовать моментально, не советуясь с нашим рациональным умом. Эмоции очень важны, но, помимо пользы, они могут нести и вред: брать под контроль наш ум и мешать рациональному мышлению. Поэтому крайне важно научиться понимать их и управлять ими.

Эмоциональный интеллект позволяет держать рациональный и эмоциональный ум в балансе. Это, в свою очередь, позволяет фокусироваться на достижении целей. Как же мы можем использовать силу наших эмоций, не подавляя их? Для этого нам необходим эмоциональный интеллект, поскольку он позволяет нам распознавать наши чувства и настроение и управлять ими. Вначале мы должны осознавать свои эмоции. Этот шаг очень важен, поскольку, если вы хотите управлять своими эмоциями, для начала Вы должны их понимать. Исследования показали, что люди неспособные распознать свои эмоции, более склонны к сильным вспышкам гнева. Как только Вы сможете распознавать свои эмоции, Вам нужно научиться понимать, что их вызывает. Например, если Ваш друг прошёл мимо и не обратил на Вас никакого внимания, Вы можете подумать, что он специально Вас игнорирует. Это может расстроить или даже разозлить Вас. Но если Вы перестанете думать, что он Вас игнорирует, то сможете найти другие причины. Например, он Вас не увидел потому, что сильно задумался и вообще ничего вокруг не замечал. Но то, как мы думаем и чувствуем, сильно переплетено между собой. Это из-за того, что рациональная и эмоциональная части мозга связаны между собой сильной нейронной сетью. Наш эмоциональный интеллект зависит от этих соединений между эмоциональным и рациональным умом. Люди, которые теряют способность испытывать эмоции, теряют способность действовать. Например, в прошлом веке пациентам с психиатрическими расстройствами делали лоботомию, то есть проводили операцию на мозге, разделяя две его области. В результате, вместе со своей эмоциональной способностью, пациенты теряли вообще какую-либо инициативу и стремление к действию.

Связь между эмоциональным и рациональным умом очень важна. Но как нам управлять своим эмоциональным умом, а не становиться его рабом?

Такой процесс называется эмоциональная саморегуляция, то есть воздействие с помощью рационального ума (неокортекса) на наш эмоциональный ум. Когда Вы научитесь распознавать свои эмоции и управлять ими, эмоциональный интеллект может помочь Вам сфокусироваться на достижении Ваших целей. Например, представьте, что Вам в университете надо написать отчёт. Вам не нравится тема и больше привлекает идея пойти в кино с друзьями. Эмоциональный интеллект поможет Вам справиться с этими противоречивыми чувствами. Хотя тема скучная для Вас, Вы сможете взглянуть на это с другой стороны. Вы можете подумать о том, как эта работа поможет Вам в университете в дальнейшем и как Вам будет здорово в кино с друзьями, если Вы будете знать, что написали этот отчёт вовремя.

Эмоциональный интеллект можно повысить с помощью внутреннего диалога, эмпатии и позитивного мышления. Понятно, как эмоциональный интеллект может привести к полноценной жизни. Но как мы можем его развить? Если Вы хотите повысить свою саморегуляцию и способность управлять собой, Вы можете начать с практики использования внутреннего диалога. Это поможет определить и понять Ваши чувства. Например, Ваш друг рассказал всем, кроме Вас, о своих проблемах, что Вас могло сильно задеть или расстроить. Но внутренний диалог может помочь Вам решить эту проблему. Задайте себе вопрос: почему меня это задевает? Может быть, потому, что мой лучший друг поделился своими проблемами со всеми, кроме меня. Теперь, поняв свои чувства и определив их причину, Вы можете ослабить это чувство. Например, сказав себе: я, скорее всего,

упустил из виду то, что он, возможно, не хотел меня тревожить, потому что знал, что я очень занят составлением своих ежегодных отчётов.

Таким образом, Вы будете меньше расстраиваться по этому поводу. Если вы хотите улучшить свою способность понимать других, для этого Вам нужно научиться импонировать или осознанно сопереживать другим. Для этого Вы можете попытаться копировать язык тела другого человека. Это может быть полезно, потому что язык тела не только выражает эмоции, но и вызывает их. Так, приняв напряжённую позу, Вы станете тоже напряжены. То, как Вы объясняете себе свои успехи и неудачи, влияет на Вашу способность мотивировать себя.

Чтобы повысить самомотивацию, начните думать следующим образом: люди, которые могут убедить себя, что неудачи временны и их всегда можно преодолеть, так просто не сдаются. Они продолжают действовать, потому что убеждены в том, что успех зависит только от их действий. Для контраста, те люди, которым для преодоления неудачи всегда чего-то не хватает, скорее всего, быстро сдадутся при любом начинании. Они убеждены, что они мало что могут сделать для достижения своего успеха. Поэтому, если Вы всё-таки хотите добиться успеха, постарайтесь избежать этого способа мышления.

Список литературы:

1. Schulz, B. The importance of soft skills: Education beyond academic knowledge / B. Schulz. Text: electronic // Journal of Language and Communication. 2008. Vol.2, Iss.1. P.146 – 154. <http://hdl.handle.net/10628/39/>.
2. X.A. Шайхутдинова. Формирование soft skills в процессе подготовки студентов к успешной профессиональной деятельности. – Поволжский педагогический вестник. 2020. – Т.8. – № 2(27). – С.99-106
3. Д. Гоулман. Эмоциональный интеллект. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, – 2009. – 478 с.

УДК 37

ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ВЫРАЩИВАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Капитанец Ульяна Валерьевна
маг. пед. н., старший преподаватель
Дмитриенко Яна Владимировна
студент
Костанайский региональный университет
имени А.Байтурсынова
г.Костанай, Казахстан
dmitrienko102@gmail.com

Аннотация

Экологическая ситуация в современном мире далеко не оптимистична. Одним из направлений дошкольной педагогики является экологическое воспитание. Исходя из актуальности обозначенной проблемы, встает вопрос об улучшении экологического воспитания детей дошкольного возраста. В статье рассматриваются возможные формы организации экологического воспитания в условиях дошкольной организации. Обозначается значимость такой формы работы как экспериментирование, описывается ее структура и предлагаются несколько доступных в организации, экспериментов для детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: экологическое воспитание, формы экологического воспитания, эксперименты, дети дошкольного возраста.

Аңдатпа

Қазіргі әлемдегі экологиялық жағдай оптимистік емес. Мектепке дейінгі педагогиканың бір саласы – экологиялық тәрбие. Анықталған мәселенің өзектілігіне сүйене отырып, мектеп жасына дейінгі балалардың экологиялық тәрбиесін жетілдіру мәселесі туындайды. Мақалада экологиялық білім беруді ұйымдастырудың мүмкін формалары қарастырылады. Эксперимент сияқты жұмыс түрінің маңызы көрсетіліп, оның құрылымы сипатталған және мектеп жасына дейінгі балаларға ұйымдастыруға оңай бірнеше эксперименттер ұсынылған.

Түйінді сөздер: экологиялық тәрбие, экологиялық тәрбие беру формалары, эксперименттер, мектеп жасына дейінгі балалар.