



РАЗВИТИЕ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Гибкие навыки

Сегодня мы поговорим с вами о компетенциях, или гибких навыках, которые называют «навыками будущего» и которые уже сегодня необходимо развивать абсолютно всем, но особенно детям, с которыми и для которых мы с вами работаем.

Что же такое гибкие навыки?

В отличие от профессиональных навыков (или, как их еще называют, – жестких навыков) – это навыки, которые не связаны с нашей профессиональной деятельностью (например, педагогикой), а напрямую касаются нашей повседневной жизни. Именно эти навыки формируют успешную коммуникацию с окружающим миром и окружающими нас людьми, отвечают за наше саморазвитие и успешную саморегуляцию, иными словами, обеспечивают тот настрой, с которым мы каждый день воспринимаем окружающий нас мир.

Чем сильнее развиты наши гибкие навыки или компетенции, тем счастливее мы себя чувствуем, тем успешнее наша профессиональная жизнь, тем лучше наши взаимоотношения с коллегами и близкими.

О каких навыках идет речь?

Первая группа гибких навыков отвечает непосредственно за навыки личности. К этой группе относятся:

- самоконтроль
- ответственность
- дисциплина

Вторая группа представляет собой лидерские навыки, такие как:

- управление временем
- критическое мышление
- умение быстро и качественно решать возникающие проблемы и задачи

И наконец, *третья* группа, которая отвечает за ваши социальные навыки, а именно коммуникацию с окружающим миром. В нее входят такие навыки, как **внимание, восприятие и эмоциональный интеллект**. О них мы и поговорим сегодня подробнее.

1. Эмоциональный интеллект

Все мы знаем, что такое интеллект.

Это ум и аналитические способности, способности к целеполаганию и управлению окружающей средой, выстраивание стратегии достижения цели.

Но что же такое **эмоциональный интеллект**?





Понятие эмоционального (социального) интеллекта появилось в 60-х годах как реакция на неспособность традиционных IQ-тестов спрогнозировать успешность человека в карьере и в жизни. Этому было найдено объяснение, состоявшее в том, что эффективное взаимодействие людей основано именно на **эмоциональных, а не аналитических связях**. Умение человека управлять своими чувствами и замечать чувства других людей, навык чувствовать настроение, темперамент, интонации и намерения в общении с другими людьми – все это является ключевыми характеристиками эмоционального интеллекта.

Хотя расцвет теории эмоционального интеллекта пришелся на 90-е годы, еще Чарльз Дарвин в своем труде «Выражение эмоций у людей и животных» писал, что именно навыки проявления и восприятия эмоций были ключевыми для выживания человека в доисторические времена и определяли способность адаптироваться в окружающей среде, уживаться и находить общий язык с соплеменниками и соседними племенами.

Первая и основная на данный момент модель – это модель Майера-Саловея-Карузо, в которой выделено четыре составляющие эмоционального интеллекта.

- **Восприятие эмоций:**

- способность распознавать эмоции других людей по их мимике, жестам, внешнему виду, походке, поведению, голосу и идентифицировать свои собственные эмоции.

- **Понимание эмоций** – способность:

- определять причину появления эмоции,
- распознавать связь между мыслями и эмоциями,
- определять переход от одной эмоции к другой,
- предсказывать развитие эмоции со временем,
- интерпретировать эмоции во взаимоотношениях, понимать сложные (амбивалентные, неоднозначные) чувства.

- **Управление эмоциями** – способность:

- укрощать, пробуждать и направлять свои эмоции и эмоции других людей для достижения поставленных целей,
- принимать эмоции во внимание при построении логических цепочек, решении различных задач, принятии решений и выборе своего поведения.

- **Использование эмоций для стимуляции мышления:**

- способность человека активировать свой мыслительный процесс и пробуждать в себе креативность, используя эмоции как мотиватор.

В начале 70-х годов стала набирать популярность теория гуманистического образования, ориентирующаяся на развитие личности ученика и учет его индивидуальных особенностей.



В рамках этой теории возникло такое определение, как **эмоциональная грамотность**.

Этот термин был впервые использован Клодом Штайнером, который утверждал, что эмоциональная грамотность улучшает отношения, создает возможность возникновения любви между людьми, делает возможной совместную работу и облегчает возникновение чувства общности.

Чтобы быть эмоционально грамотным, нужно уметь обрабатывать эмоции таким образом, чтобы улучшить личную силу и качество жизни вокруг.

Эмоциональная грамотность, согласно теории Штайнера, состоит из 5 частей:

1. Осознания своих чувств.
2. Обладания чувством сопереживания.
3. Умения управлять своими эмоциями.
4. Умения работать над эмоциональными проблемами.
5. Эмоциональной интерактивности.

Под эмоциональной интерактивностью Штайнер понимает навык рационального поведения в ситуациях, сопровождающихся сильными эмоциями.

Модель эмоциональной грамотности Штайнера заключается прежде всего в конструктивном решении эмоциональных трудностей, с которыми мы сталкиваемся, чтобы построить надежное будущее.

Почему важно развивать эмоциональный интеллект?

Английский государственный деятель Джордж Савиль (Сэвил), маркиз Галифакс, говорил: «Тот, кто владеет собой, владеет миром». Понимание и управление собственными эмоциями, умение распознавать эмоции окружающих – ключ к взаимопониманию и продуктивному взаимодействию между людьми.

В мире, в котором на первый план выходит сотрудничество, в котором проекты становятся настолько сложными и междисциплинарными, что их никогда не сможет выполнить группа узких профессионалов, умение понимать и договариваться становится бесценным.

Именно поэтому, по версии Международного экономического форума, навык эмоционального интеллекта входит в первую десятку и находится на шестом месте в рейтинге «навыков будущего», которые будут наиболее востребованы в современном мире в ближайшие 10 лет.

Как развивать эмоциональный интеллект?



Есть много упражнений на развитие эмоционального интеллекта, которые вы можете использовать для себя и в работе с детьми. Давайте рассмотрим несколько из них.

1. Упражнение для развития осознанности

Закройте уши и сконцентрируйтесь на окружающей обстановке, постарайтесь увидеть все детали. Как только картинка станет «ярче», вы заметите то, на что не обращали внимания раньше.

Затем закройте глаза и сконцентрируйтесь на звуках. В обычной ситуации мы подсознательно концентрируемся на зоне не более полутора метров вокруг себя.

«Расширяя» свой слух, мы начинаем замечать нюансы, которых не замечали до этого.

Закройте глаза и уши одновременно. Почувствуйте, как ваше тело взаимодействует с окружающим миром. Например, почувствуйте тепло, холод, биение вашего сердца.

Это упражнение достаточно делать один раз в неделю, чтобы ваши способности распознавать голосовые интонации и нюансы мимики собеседников стали выше. Это позволит более точно определять явные и скрытые послы собеседников и, самое главное, собственную реакцию на них, а также понимать, как ваше тело реагирует на информацию, как оно переживает эмоции.

2. Для развития «мотивации» сделайте прямо сейчас следующее.

Напишите десять дел, которыми вам нравится заниматься. Затем переформулируйте их так, чтобы остались только глаголы. Найдите именно тот глагол, который наилучшим образом передаст то или иное занятие.

По этим глаголам создайте план на месяц. И в течение этого месяца вам нужно будет прожить десять дней под девизом этого слова. Путешествовать или смеяться, дегустировать и узнавать новое, прыгать или считать – вариантов много.

Просто проживите каждый из этих дней на 200% под девизом тех десяти слов-действий, которые на самом деле и составляют вашу сущность роста – того, что вы можете дать миру.

Одним из лучших способов развить эмоциональный интеллект является творчество, занятия искусством: музыкой, актерским мастерством, живописью.

Чтобы прочувствовать образ, заложенный писателем или композитором, вы погружаетесь в себя и пропускаете через себя эмоции и чувства героя или образа.

3. Отмечайте присутствие ваших собственных эмоций в книгах,



фильмах, в музыке, в театральных постановках.

Внимательное изучение близких вам героев и их эмоций способно научить вас многому относительно себя самого. Тот же процесс происходит, когда вы приходите в хороший театр или слушаете хороший концерт: вы погружаетесь в образ, и это тоже тренирует ваш эмоциональный интеллект, развивает навыки внимания и восприятия, о которых мы поговорим подробнее в следующих темах.

2. Восприятие

Если говорить научно, то восприятие – это активный процесс извлечения информации об окружающем мире, включающий в себя реальные действия по обследованию того, ЧТО воспринимается.

Процесс восприятия является одним из составляющих понятия «эмоциональный интеллект» и качественно влияет на взаимоотношение человека с окружающим миром.

Если вы смогли правильно подобрать нужный ключ к развитию процесса восприятия ребенка, вы определили успешность его обучения и взаимодействия со сверстниками. А именно умения усваивать новое, обмениваться опытом, проживать жизнь во всей ее полноте.

Восприятие или извлечение информации о мире происходит на основе имеющихся у человека схем различных предметов и мира в целом. Большинство из этих схем приобретается в процессе опыта, но есть и исходные схемы, которые являются врожденными.

Результатом процесса восприятия становится построенный образ, то есть субъективное видение реального мира, воспринимаемого при помощи чувств.

Получив образ, человек (или другой субъект) производит определение ситуации, оценивает ее, после чего принимает решение о своем поведении.

Факторы восприятия делятся на внешние и внутренние.

К **внешним** факторам относятся:

- размер;
- интенсивность (в физическом или эмоциональном плане);
- контрастность (противоречие с окружением);
- движение;
- повторяемость;
- новизна и узнаваемость.

К **внутренним** факторам относят:

- стереотипность восприятия – ожидание увидеть то, что должно быть увидено по прошлому опыту;
- потребности и мотивация – человек видит то, в чем нуждается или что считает важным;



- опыт – человек воспринимает тот аспект стимула, которому он был научен своим прошлым опытом;
- я-концепция – восприятие мира группируется вокруг восприятия себя;
- личностные особенности – оптимисты видят мир и события в позитивном свете, а пессимисты, напротив, в неблагоприятном.

Ученые выделяют три механизма селективности восприятия, которые являются важнейшими для понимания и выстраивания эффективного процесса обучения:

- **принцип резонанса** – согласно ему то, что соответствует потребностям и ценностям личности, воспринимается быстрее, чем то, что им не соответствует;
- **принцип защиты** – противостоящее ожиданиям человека воспринимается хуже;
- **принцип настороженности** – угрожающее психике человека распознается быстрее прочего.

В актерском искусстве подлинное восприятие – это освобождение чувств, активация уникальной действенно-эмоциональной природы личности и ее взаимодействие с эмоциональной природой партнера.

В сущности, современный мир требует освобождения чувств и разумного проявления своей уникальной эмоциональной природы от каждого человека. Это становится критерием его успешности в карьере и личных отношениях. Для актера же подлинное восприятие является одним из важнейших профессиональных инструментов.

Воспринимая события, роли, актер открывает в себе новый эмоциональный мир, рождаемый его природой. А чем богаче темперамент и жизненный опыт актера, тем интереснее, тем глубже и эмоциональнее его восприятие.

Восприятие – бесконечный процесс, внимание в котором включено ПОСТОЯННО. Михаил Чехов говорил, что о процессе восприятия надо думать как о «спирали», у которой нет конца. Поэтому невозможна ситуация, в которой можно было бы сказать, что этому актеру больше не нужно воспринимать новую информацию.

Естественно, если у нас мало времени, чтобы что-то посмотреть, тогда восприятие ограничено. Но если мы заранее знаем, что у нас будет мало времени, тогда мы можем сфокусировать свое внимание, чтобы быть готовыми воспринимать быстро и четко. Также если мы заранее знаем направление, в котором нам нужно посмотреть, тогда мы воспринимаем больше. Если мы заранее знаем, ЧТО нам нужно воспринять, тогда мы воспринимаем все быстрее и четче.

Круги внимания Константина Сергеевича Станиславского и упражнение Михаила Александровича Чехова активизируют подсознание



актера и помогают ему сделать процесс восприятия более интенсивным. Часто используется простое **упражнение**, которое помогает человеку активизировать механизм восприятия. Вы также можете пользоваться им при работе с детьми.

Актер должен внимательно наблюдать за собой:

- ощутить 5 движений в разных частях своего тела: как они меняются, какая у них температура;
- услышать 5 звуков в комнате и вне комнаты;
- почувствовать 5 разных запахов;
- увидеть 5 цветов.

Это упражнение помогает актеру в начале репетиции, приводя в готовность как его сознание, так и его «лабораторию» подсознания, и открывая ее.

Станиславский также говорил о важности подсознания в творчестве актера. Он отмечал, что все действия продиктованы нашим подсознанием, все внутреннее видение возникает именно из него.

В каждом физическом выражении внутренней жизни, в каждом приспособлении – целиком или частично – тоже скрыт невидимый «подсказ подсознания».

Задача актера – научиться «будить» и тренировать подсознание, потому что «пробуждение» его обеспечивает глубокое восприятие роли и открытие уникального эмоционального мира актера.

Михаил Чехов называет подсознание «лабораторией», где завершаются все чувственные процессы, и когда они готовы, актер бессознательно переносит их на сцену.

Почему процесс активизации восприятия так важен не только в обучении актеров, но и в целом для каждого человека?

Чем богаче энергетический темперамент и жизненный опыт актера, тем интереснее, эмоциональнее и глубже он воспринимает, достигая самых глубоких мыслей автора. Возникающие эмоции делают его существование на сцене более динамичным, а эмоциональный «шлейф» становится для актера движущей силой, с помощью которой он приходит в новое состояние, рождающее в нем эмоциональные стимулы к новым действиям.

Итак, подлинное восприятие – это освобождение и осознание собственных чувств и чувств окружающих. Через глубокое понимание своей природы человек приходит к пониманию человеческой природы вообще. Это помогает ему выстраивать гармоничные отношения с миром, с окружающими его людьми. Для глубокого же понимания собственной природы необходим процесс непрерывного восприятия, который помогает нам быть в состоянии постоянной открытости новой информации, впечатлениям и эмоциям.

Чтобы качественно находиться в этом состоянии, нам необходимо



навык внимания, о котором мы поговорим в следующей теме.



3. Внимание

Внимание – избирательная направленность нашего восприятия.

Именно внимание, за которым стоят наши истинные интересы и потребности, помогает нам успешно ориентироваться в окружающем мире.

Только то, что нам по-настоящему интересно, оказывается в центре нашего сознания. Все остальное воспринимается слабо и неотчетливо.

В зону внимания попадают лишь объекты, имеющие в данный момент для человека настоящую значимость, которая определяется соответствием нашим актуальным целям и потребностям.

К свойствам внимания относят его концентрацию, объем, устойчивость, распределение и переключаемость – все они непосредственно связаны с повседневной жизнью человека.

Одним из главных свойств является **концентрация** – удержание внимания на каком-либо объекте. Мы выделяем «объект» из общего фона фигуры и концентрируем на нем свое внимание.

Объем – это количество объектов, которые охватываются вниманием одновременно.

Объем внимания обычно варьируется у взрослых в пределах от 5 до 9 объектов. Эта закономерность еще называется «магическим числом СЕМЬ плюс-минус ДВА», или законом Миллера.

А вот у школьников эта цифра колеблется от ДВУХ до ПЯТИ. Человек с бóльшим объемом внимания может заметить больше предметов, явлений и событий.

Объем внимания может быть расширен путем тщательного изучения объектов в той ситуации, в которой их приходится воспринимать.

Когда деятельность протекает в знакомой обстановке, объем внимания повышается, и мы замечаем больше элементов, чем тогда, когда нам приходится действовать в неясной или малопонятной ситуации.

Объем внимания опытного, знающего свое дело человека будет больше, чем объем внимания человека неопытного.

Устойчивость внимания характеризуется длительностью, в течение которой концентрация внимания сохраняется на одном уровне.

Наиболее существенным условием устойчивости внимания является возможность раскрывать в том предмете, на который оно направлено, новые стороны и связи.

Еще одним важным свойством внимания является **распределение и переключаемость**. Распределение помогает удерживать в центре внимания несколько разнородных объектов или действий. А



переключаемость позволяет менять фокус сознания с одного предмета на другой. Когда эти условия не выполняются, говорят об отвлекаемости.

Ученые выделяют несколько типов внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное.

Непроизвольное (или пассивное) внимание

Вид внимания, при котором отсутствует сознательный выбор его направления. Оно устанавливается и поддерживается независимо от сознательного намерения человека. В его основе лежат неосознаваемые установки. Возникновение непроизвольного внимания может быть вызвано особенностью воздействующего раздражителя. Иногда непроизвольное внимание может быть полезным как в работе, так и в быту. Оно дает нам возможность своевременно выявить появление раздражителя и принять необходимые меры.

Но в то же время непроизвольное внимание может иметь отрицательное значение для успеха, отвлекая нас от главного в решаемой задаче, снижая продуктивность работы в целом. Например, необычный шум, выкрики и вспышки света во время работы отвлекают наше внимание и мешают сосредоточиться.

Произвольное внимание

Возникновение произвольного внимания у человека исторически связано с процессом труда, так как без управления своим вниманием невозможно осуществлять сознательную и планомерную деятельность.

Психологической особенностью произвольного внимания является его сопровождение переживанием волевого усилия. Причем длительное поддержание произвольного внимания вызывает утомление – зачастую даже большее, чем физическое напряжение.

Полезно чередовать сильную концентрацию внимания с менее напряженной работой путем переключения на более легкие или интересные виды действия. Или же вызывать у человека сильный интерес к делу, которое требует напряженного внимания.

Человек прилагает значительное усилие воли, концентрирует свое внимание и дальше, уже без волевого напряжения, внимательно следит за изучаемым материалом. Его внимание становится теперь вторично непроизвольным, или **послепроизвольным**. Оно будет значительно облегчать процесс усвоения знаний и предупреждать развитие утомления.

Произвольное внимание разделяют на собственно произвольное внимание; волевое внимание и внимание ожидательное.

Послепроизвольное внимание – это тот вид внимания, при котором человек осуществляет сознательный выбор объекта внимания. Однако отсутствует напряжение, характерное для произвольного внимания.

К еще одному типу внимания относится внимание **сценическое**.



Станиславский писал: «Наблюдая за жизнью, артист должен смотреть вокруг себя не как рассеянный обыватель и не как холодный статистик, которому нужна только фактическая и цифровая точность собираемых сведений. Артисту нужно проникнуть в суть наблюдаемого, внимательно изучать предлагаемые жизнью обстоятельства и поступки людей, понять склад души, характер того, кто совершает эти поступки. А это удастся только по-настоящему заинтересованному, внимательному художнику».

Сосредоточенность на человеке или предмете в сценической среде – важный элемент актерского перевоплощения. Артисты такие же люди: им свойственно отвлечение и рассеянность. Поэтому умение концентрироваться, произвольно переключаться с одного предмета на другой – признак хорошей игры. Внимание нужно актеру все время нахождения на сцене, в какой бы роли он ни находился.

Отличием сценического внимания от жизненного является фантазия. В быту внимание – это объективная концентрация на предмете или мысли. А в театре – целенаправленный акт искусства. Оно помогает актеру развить чувство правды, эмоциональную память, образно говоря, «быть по эту сторону рампы».

На мой взгляд, через процесс восприятия, именно сценическое внимание открывает дверь в пространство важнейшего «навыка будущего» – эмоционального интеллекта.

Тренировать сценическое внимание для собственного развития или в рамках работы с детьми можно по-разному.

Первая и одна из наиболее важных задач – научиться концентрироваться на конкретном предмете, абстрагироваться от внешних раздражителей.

Для этого вы можете вспомнить известную вам картину и постараться понять, какие эмоции испытывают люди, изображенные на ней. Попробовать воспроизвести эту ситуацию. Подумать, что было за минуту до нее или какое действие произойдет после. Здесь включается воображение и фантазия.

Или попробуйте по доносящимся с улицы звукам постараться нарисовать в воображении детальную картину происходящего за окном: что происходит? Кто принимает участие в этом? Чем это может кончиться?

А можно нащупать в кармане несколько предметов и с помощью пальцев попробовать выяснить, что это за предметы, представить их историю.

«В нашем деле важно внутреннее внимание, потому что большая часть жизни артиста на сцене, в процессе творчества, протекает в плоскости творческой мечты и вымысла, придуманных предлагаемых обстоятельств». Этими словами Станиславский объясняет важность



внимания к обстоятельствам, условиям, предметам **НЕНАСТОЯЩИМ**, которые существуют лишь в вымышленной истории, в которой живет актер.

Попросите коллегу детально, не упуская ни одной мелочи, описать дорогу, по которой он в детстве ходил в школу, не упуская ни одной мелочи. Расспросите его не только о физических объектах, но и о звуках, о его переживаниях. С его слов нарисуйте детальный план этой дороги.

Это поможет развить вам произвольное внимание, в котором реальность граничит с фантазией и воображением.

Если вы возьмете коробок спичек и попытаете посчитать их, вытаскивая по одной и одновременно рассказывая стихотворение или сказку, – здесь будет работать уже ваше многоплоскостное внимание.

«Артист должен быть внимательным не только на сцене, но и в жизни». Он должен постоянно совершенствоваться, развивать все свои навыки. Один из них – внимание – тренируется наблюдательностью. По сути, нужно к окружающему миру относиться как Шерлок Холмс, стараясь замечать и запоминать различные детали, которые способны охарактеризовать предмет.

На протяжении недели ведите дневник, записывая туда образы и характеры прохожих, с которыми вы встречаетесь на улице, в метро... Это будет лучшей тренировкой вашего внимания, восприятия и эмоционального интеллекта.

Мы поговорили с вами сегодня о важнейшем навыке 21 века – эмоциональном интеллекте и его базовых составляющих – восприятии и внимании.

Развивайте навык самопознания и изучения себя и своих эмоций. Внимательно слушайте и проникайте вглубь внутреннего мира ребенка для того, чтобы быть им услышанным, понятым и воспринятым.

Только так мы сможем передать знания от поколения к поколению и сделать наш мир и наше будущее счастливым.