



Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж производственных и
социальных технологий»



РЕСУРСНЫЙ
УЧЕБНО-
МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ SOFT-SKILLS ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОВЗ: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ



Автор: Волкова Дарья Александровна, заведующий центром развития инклюзивного образования ГАПОУ ТО «Тюменский колледж производственных и социальных технологий»

Болотова Татьяна Борисовна, методист инклюзивного образования Ресурсного учебно-методического центра СПО ГАПОУ ТО «Тюменский колледж производственных и социальных технологий»

Аннотация: Данное методическое пособие ориентированно на ознакомление педагогического сообщества с теоретическими аспектами востребованных soft skills и технологиями их развития. Упражнения подобраны для различных нозологических групп и учитывают особенности обучающихся.

© Волкова Д.А.,
© Болотова Т. Б., 2024г.
© БПОО, РУМЦ



Уважаемые коллеги!

В последние несколько лет в российском образовании очень актуальна тема формирования у выпускников образовательных организации ключевых навыков.

Ключевые навыки – это навыки, которые позволяют человеку быстро освоиться в обществе, помогают эффективно справляться с вызовами, которое это общество формирует. Ключевые навыки подразделяют на hard (жесткие) и soft (мягкие) skills, под жесткими навыками понимают профессиональные компетенции, например, набор текста на компьютере, вождение автомобиля, чтение, математика, знание английского языка, использование программ и сервисов. К мягким навыкам относятся коммуникабельность, умение работать в команде, креативность, то есть это универсальные компетенции.

Исследования Высшей Школы Экономики и других зарубежных университетов показывают, что уже в ближайшее десятилетие у выпускников образовательных учреждений будут востребованы мягкие навыки, которые уже сейчас формируются у нормотипичных обучающихся, но не внедрены в сферу образования лиц с инвалидностью и ОВЗ.

Московским офисом Всемирного банка проведен анализ барьеров для участия людей с инвалидностью на рынке труда в РФ, один из барьеров как раз-таки – это отсутствие мягких навыков, опыта социализации, общения, взаимодействия в группе.

В Тюменском колледже производственных и социальных технологий активно развивается инклюзивная среда, колледж оснащен необходимым специальным техническим оборудованием, укомплектован соответствующим психологопедагогическим коллективом, организовано сопровождение сурдопереводчиками и тьюторами, разработаны адаптированные образовательные программы. В профессиональных образовательных организациях Тюменской области обучается 1372 человек с инвалидностью и ОВЗ, из них 217 студентов с инвалидностью и ОВЗ получают образование в нашем колледже.

Кроме того, Тюменский колледж производственных и социальных технологий с 2016 года является Базовой профессиональной организацией, занимающийся координацией и поддержкой региональной системы инклюзивного среднего профессионального образования, с 2018 года открыт Ресурсный учебно-методический центр инклюзивного образования, реализующий консультационное, экспертное и методическое сопровождение на общероссийском и межрегиональном уровнях инклюзивного профессионального образования.

Учитывая специфику обучающихся, современную парадигму образования, главными задачами образовательных организации является дать выпускникам не только hard skills, но и soft skills, навыки, которые помогут выпускникам с инвалидностью и ОВЗ самостоятельно сориентироваться в профессиональной самостоятельной жизни и быть конкурентноспособными на рынке труда.

Данное методическое пособие ориентированно на ознакомление педагогического сообщества с теоретическими аспектами востребованных soft skills и технологиями их развития. Упражнения подобраны для различных нозологических групп и учитывают особенности обучающихся.



Актуальность soft-skills в современном мире

Профессиональные знания и опыт уже не так котируются у будущих работодателей, как раньше, если не подкреплены развитыми «гибкими» навыками. Качественно и эффективно выполнять обязанности вряд ли получится без умения общаться, решать конфликтные ситуации, творчески мыслить, предлагать идеи, думать о будущем.

Soft-skills становятся всё более приоритетными по сравнению с hard-skills. Чтобы преуспевать в освоении hard-skills необходим интеллект (левое полушарие мозга, IQ, логика), для развития soft-skills требуется «эмоциональность» (правое полушарие мозга, EQ, эмпатия).

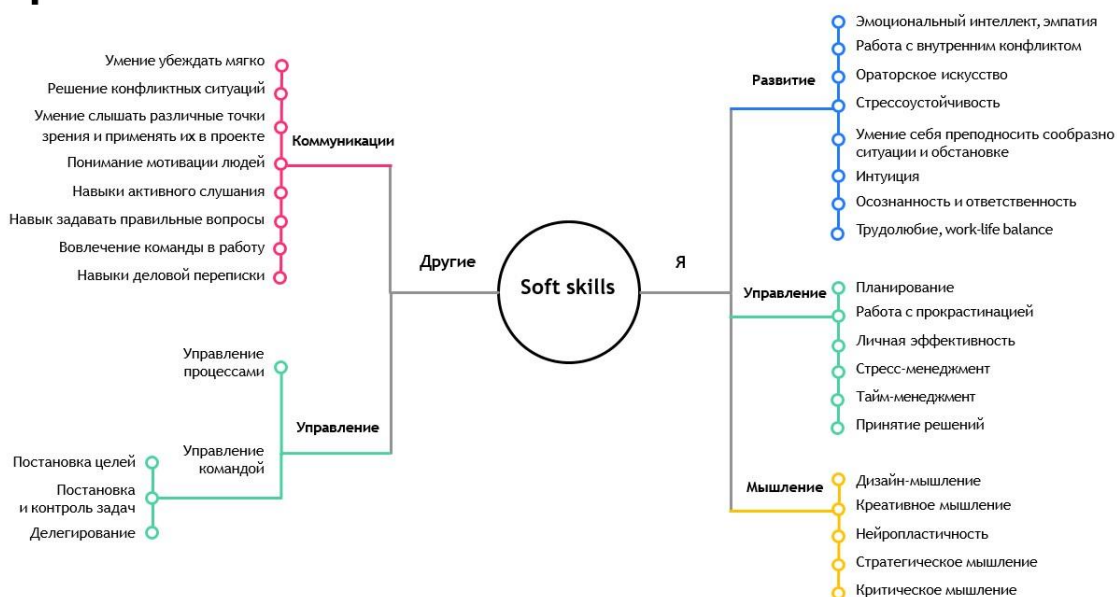
Какие навыки все-таки важнее?

Современные технологии развиваются так быстро, что полученные академические либо профессиональные знания очень быстро устаревают. Поэтому особенно ценным становится не сотрудник, однажды узнавший много вещей, а человек способный быстро воспринимать новую информацию и учиться. Важно также эффективно адаптироваться к новым условиям и находить нестандартные решения.

Существует множество мягких навыков, и не все из них имеют связь друг с другом. Для более понятной характеристики soft-skills можно разделить их на пять основных видов, которые подразделяются на следующие навыки:

- 1) Навыки коммуникации с окружающими;
- 2) Управление коллективом;
- 3) Саморазвитие и саморегуляция;
- 4) Управление собственными ресурсами;
- 5) Нестандартное мышление.

Карта основных soft skills



В числе десяти главных навыков, которые будут наиболее востребованы к 2025 году, специалисты Всемирного экономического форума назвали аналитическое



мышление, креативность, инициативность, лидерство, социальное влияние, стрессоустойчивость, воображение и способность аргументировать свою позицию. В общей сложности восемь навыков в списке можно отнести к soft skills, и только два — к hard skills (это использование технологий и программирование).

Согласно тому же докладу Всемирного экономического форума, к 2025 году половина всего работающего населения будет вынуждена осваивать принципиально новые компетенции или переучиваться на другую профессию. Виной тому, опять же, рост интеграции технологий в повседневную жизнь. Всё большая автоматизация неизбежно приведёт к отмиранию большинства существующих на данный момент профессий.

В нашей стране десять гибких навыков будущего превратились в более простую и понятную модель «4К». Это четыре ключевых компетенции, названия которых начинаются на букву К: креативность, критическое мышление, коммуникативные навыки и координация. Их необходимо развивать каждому обучающемуся, чтобы в будущем быть востребованным на рынке труда.

С ключевого российского портала по поиску вакансий hh.ru были собраны данные о наиболее часто упоминаемых российскими компаниями гибких навыков сотрудников. В результате удалось собрать информацию по 204 384 объявлениям о вакансиях от российских компаний. На основании полученных данных были сформированы топ-10 гибких навыков, на которые ориентированы российские работодатели.

Топ-10 soft skills

Мир

1. Умение решать сложные задачи
2. Критическое мышление
3. Креативность
4. Управление людьми
5. Координация
6. Эмоциональный интеллект
7. Принятие решений
8. Клиентоориентированность
9. Умение вести переговоры
10. Когнитивная гибкость

Россия

1. Активное обучение
2. Координация
3. Умение вести переговоры
4. Обучение других
5. Информационная грамотность
6. Клиентоориентированность
7. Устная коммуникация
8. Умение решать сложные задачи
9. Операционная грамотность
10. Тайм-менеджмент

Если раньше к мягким навыкам относились как к чему-то несущественному, как к необязательному, но приятному бонусу в придачу к жёстким навыкам, то сейчас они стали цениться не меньше. Текущие тенденции говорят о том, что важность soft skills со временем будет только расти.

В мире, где всё очень быстро меняется, где уже невозможно иметь одну профессию на протяжении всей жизни, нужно быть очень гибким и уметь подстраиваться под обстоятельства. Победителем в гонке компетенций окажется тот, кто примет неопределённость мира как данность и никогда не перестанет учиться новому.



Для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ развитие soft skills позволяет в первую очередь социализироваться, повысить мотивацию к обучению, достичь ситуации успеха в учебной и внеучебной деятельности, что в конечном счёте отражается на качестве жизни людей с инвалидностью и ОВЗ.

Как развивать гибкие навыки?

Существуют различные способы развития гибких навыков, которые можно применять для любого возраста вне зависимости от статуса человека.

1) Спортивные, настольные, интеллектуальные игры:

— Квесты. Учат нестандартно мыслить, быстро определять проблему и находить решение, распределять роли в команде, прислушиваться к мнению других, аргументировать свою точку зрения.

— Спортивное ориентирование. Тренирует умение быстро думать, принимать решения, руководить и подчиняться, помогать другим членам команды, чувствовать и правильно определять время.

— Настольные игры и настольные спортивные игры. Для развития гибких навыков подойдут не все настольные игры, а лишь те, которые требуют постоянного взаимодействия с другими игроками, умения распознавать эмоции, быстро принимать решения, договариваться, предугадывать действия игроков: «Манчкин», «Мафия», «Монополия», «Эмоциональный интеллект», «Джакколо», «Кульбутто».

— Спортивные игры. Эстафеты, командные игры (футбол, волейбол, баскетбол) тренируют лидерские качества, дисциплинированность, умение воспринимать критику и достойно принимать поражения.

2) Проектная работа:

Во время выполнения проектов развиваются умения распределять роли, руководить и подчиняться, обсуждать тему, приводить аргументы, анализировать информацию и делать выводы, тренируются навыки планирования и выступления на публике.

3) Внеурочная деятельность:

Для развития гибких навыков полезно принимать участие в подготовке праздников, выступлений, конкурсов, викторин. Драматический кружок или КВН научат находить общий язык с разными людьми и уверенно держаться на сцене. Выпуск школьной стенгазеты научит понимать людей и их потребности, работать с информацией, предлагать разные варианты решения проблем. Чем разнообразнее внеурочная деятельность, тем больше гибких навыков можно приобрести.

4) Образовательные лагеря:

Образовательный лагерь — одна из новых современных форм обучения, позволяющая одновременно тренировать и жёсткие, и гибкие навыки. В любом образовательном лагере обязательно есть два направления:

— Обучение навыкам в той профессиональной сфере, которой посвящён лагерь: физике, математике, программированию, графическому дизайну, журналистике. Оно



проходит в форме уроков, лекций, семинаров и практикумов, на которых педагоги делятся своими профессиональными секретами.

— Тренировка навыков общения и командной работы. Для этого в образовательном лагере устраиваются специальные тренинги, викторины, турниры по настольным играм, спортивные соревнования.

5) Курсы и тренинги:

Многим гибким навыкам можно научиться на специальных тренингах или курсах, проходящих очно и онлайн. Курсы в интернете подойдут для обучения тайм-менеджменту и креативности, а вот коммуникативным и командным навыкам лучше обучаться очно. Существуют специальные курсы для подростков, развивающие навыки общения и совместной деятельности. Полезны для развития гибких навыков и тренинги по профориентации и самоопределению — они помогут определить сильные и слабые качества и понять, какие гибкие навыки уже освоены на достаточном уровне, а какие необходимо развивать.

6) Самообучение:

Самостоятельное изучение информации о моделях успешного поведения. Сюда мы можем отнести и чтение литературы, и самостоятельное изучение разных материалов (статьи, блоги, мануалы тренингов), прослушивание вебинаров. Читайте литературу по выбранной теме. Выписывайте наиболее важные идеи, особенно те, которые имеют отношение к цели развития и специфике работы. Корректируйте на их основе программу собственного развития.

7) Специальные задания (фоновые тренинги):

Самостоятельные упражнения, развивающие определенные компетенции, воспитывающие в вас выбранные личностные качества или, наоборот, утилизирующие вредные привычки.

Soft-skills: эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект (Emotional Intelligence или Emotional Quotient) — это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим. Навык помогает решать практические задачи и достигать поставленных целей в жизни и на работе. Люди с развитым эмоциональным интеллектом умеют договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации.

Через эмоции мы реагируем на события, слова и обстоятельства. Если их не понимать, происходящее будет искажаться. Например, на работе вам сделали замечание, а вы начали спорить и конфликтовать. В итоге, это приведет к неврозам, апатии и другим депрессивным состояниям. При этом депрессия не проходит быстро: у 15-39% людей она продолжается более года.

Человек с развитым эмоциональным интеллектом реагирует на причины, а не действия или эмоции. Это помогает ему правильно воспринимать критику, понимать других людей и отвечать им адекватной реакцией.

Понятие эмоционального интеллекта стало популярно после публикации одноименной книги научного журналиста Дэниела Гоулмана в 1995 году. Согласно исследованию Гоулмана, у людей с развитым эмоциональным интеллектом лучше



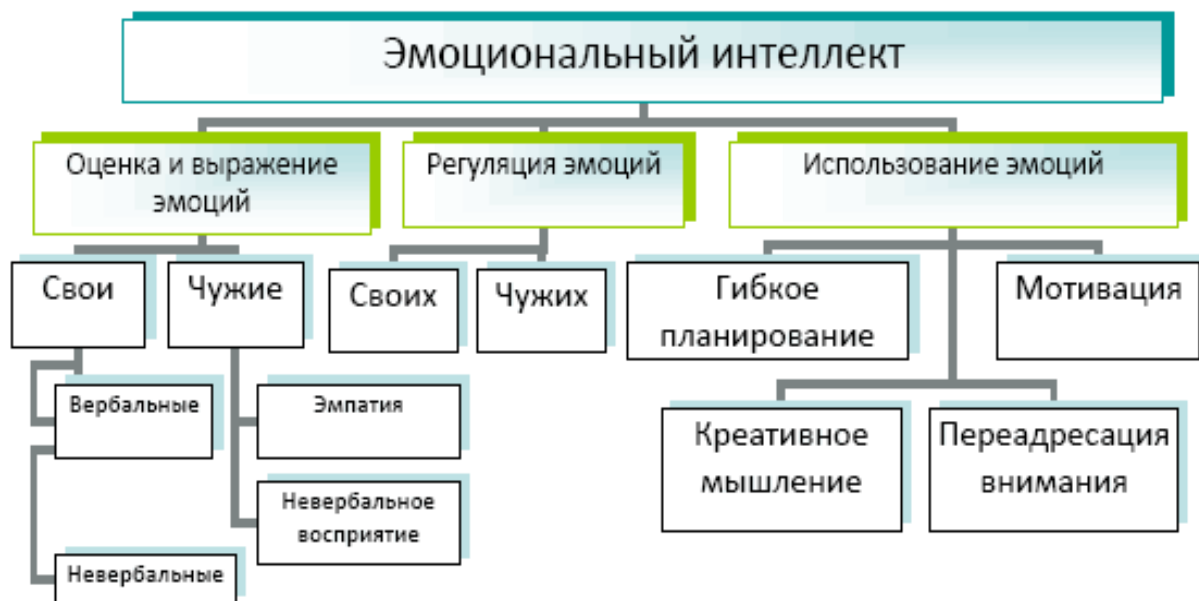
психическое здоровье, эффективность работы и лидерские навыки. При этом 67% лидерских способностей приходится на эмоциональный интеллект. Он важнее технических знаний и IQ в два раза.



Это подтверждает исследование компании Egon Zehnder. Они проанализировали 515 руководителей высшего звена и выяснили, что люди с развитым эмоциональным интеллектом имеют больше шансов на успех. В технологическом институте Карнеги сообщили, что 85% нашего финансового успеха связаны с эмоциональным интеллектом, лидерством и умением общаться. Только 15% зависят от технических знаний. Гибкие человеческие навыки, тесно связанные с эмоциональным интеллектом — самые важные навыки в настоящем и будущем.

В 1990 году американские психологи Майер, Саловей и Карузо предложили свою модель эмоционального интеллекта. Они дорабатывали ее несколько лет и в итоге представили обновленную модель, состоящую из четырех компонентов.





Восприятие эмоций. Это базовый компонент эмоционального интеллекта. Он включает в себя:

- ✚ способность человека замечать свои эмоции;
- ✚ способность распознавать и расшифровывать эмоции других людей по вербальным и невербальным признакам, в том числе по мимике и жестам;
- ✚ способность считывать эмоциональную информацию, заложенную в произведениях искусства.

Использование эмоций в когнитивной деятельности. Например, для решения задач и проблем или для обучения. В частности, эмоции помогают:

- ✚ смотреть на вещи под разными углами зрения: эмоции нередко противоречат рациональному восприятию и это расширяет наши представления о вещи;
- ✚ фокусировать внимание на определенном предмете, действии, человеке — чем больше эмоций они у нас вызывают, тем дольше мы искренне интересуемся ими;
- ✚ лучше запоминать информацию: эмоции играют важную роль в работе памяти, поэтому все, что связано с ними, мы запоминаем быстрее — и помним дольше.

Понимание эмоций. Оно включает в себя способность воспринимать эмоции во всей их полноте и сложности, улавливать мельчайшие нюансы в них, видеть взаимосвязь эмоций друг с другом. Это дает возможность:

- ✚ предсказать поведение человека в будущем на основе его текущего эмоционального состояния;
- ✚ верно определять ситуации, которые могут вызвать бурную эмоциональную реакцию.

Управление эмоциями. Оно подразумевает способность:

- ✚ контролировать свои эмоции для достижения результата;
- ✚ включать положительные и отключать отрицательные эмоциональные реакции;
- ✚ принимать и проживать негативные эмоции;
- ✚ влиять на эмоциональное состояние окружающих.



Человеком с высоким эмоциональным интеллектом считается тот, у кого хорошо развиты все четыре его компонента.

Виды эмоционального интеллекта.

Существует два вида интеллекта: межличностный и внутриличностный. Межличностный интеллект помогает строить отношения с людьми, внутриличностный – изучать себя, работать с мотивацией и самоконтролем.

Включает в себя понятия «самосознание», «саморегуляция», «самотивация».

ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

1. Самосознание: осознание своих сильных и слабых сторон, эмоций и импульсов, как наши эмоции и поведение влияют на окружающих.
2. Саморегуляция: способность управлять своими эмоциями и импульсами. Саморегуляция помогает понять, как реагировать на высказывания окружающих, как находить решения, справляться с определенными жизненными ситуациями.
3. Самотивация себя на выполнение необходимых задач, достижение поставленных целей.

Состоит из навыков, помогающих нам в общении с окружающими.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

1. Эмпатия: способность понимать чувства других людей, почему они ведут себя именно так. С помощью эмпатии можно предотвратить конфликт, который может развиваться из-за недопонимания сторон. Данный навык не врожденный, его необходимо развивать с детства.
2. Социальные навыки: способность взаимодействовать с окружающими. Например, ассертивность – навык, позволяющий человеку не зависеть от влияний и оценок других людей, самостоятельно решать, как себя вести и отвечать за это.

Эмоциональный интеллект — это своеобразное основание пирамиды личности. Чем больше объем этой пирамиды, тем больше возможностей и влияния на свою жизнь, жизнь других людей и на мир в целом может оказать человек.



Практические кейсы: развитие эмоционального интеллекта

Список рекомендованных упражнений, которые можно модифицировать или подобрать похожие.

Упражнение 1. «Я чувствую»

Ответьте письменно или устно на следующие вопросы:

- 1) Я чувствую...
- 2) Потому что...
- 3) Я хотел бы...

Например, я расстроен и зол, потому что не успел подготовить презентацию для урока. Я хотел бы, чтобы мы вместе с другом сделали ее, ведь я только учусь и мне важна чужая помощь. Сформулируйте несколько негативных и позитивных эмоций по этой формуле.

Упражнение 2. «Крокодил»

Есть несколько вариации игры, можно писать на карточках слова, либо предыдущий игрок загадывает слово.

Игроку достается слово, и он с помощью мимики и жестов объясняет его. Другие участники задают наводящие вопросы, стараясь угадать, что это. Отвечать на них можно только: да, нет, возможно.

Упражнение 3. «Эмоциональная дженга»

Для этой игры вам понадобится обычная дженга (она же «башня» — игра, состоящая из деревянных брусков) и фломастер. Напишите на брусках названия основных чувств и эмоций. По очереди доставайте бруски из башни и объясняйте значения написанных на них слов. Попробуйте также рассказать, что именно заставляет вас испытывать указанные эмоции. Вспомните конкретные ситуации, в которых вы злитесь или радуетесь чему-то.

Упражнение 4. «Эмоции исторических персонажей»

Вспомните пять исторических персонажей. Затем представьте эмоции, которые человек испытывал во время разных событий своей жизни. Пример: Авраам Линкольн видел, как людей продавали на рыночной площади, и чувствовал печаль оттого, что у него не было семьи, злость из-за того, что людьми торговали как животными, и беспомощность, потому что ничего не мог с этим поделать.

Упражнение 5. «Назойливая муха»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голову опустите, закройте глаза. Представьте, что на ваше лицо пытается сесть назойливая муха. Она садится то на нос, то на губы, то на лоб, то на глаза. Ваша задача — не открывая глаз, согнать назойливое насекомое. Через пару минут напряжение с мышц лица уходит, а вместе с ним — раздражение.



Упражнение 6. «Зеркало»

Вы без слов показываете эмоцию с помощью мимики и жестов, а участники игры стараются угадать. Затем нужно поменяться ролями. Можно играть вдвоём, командами.

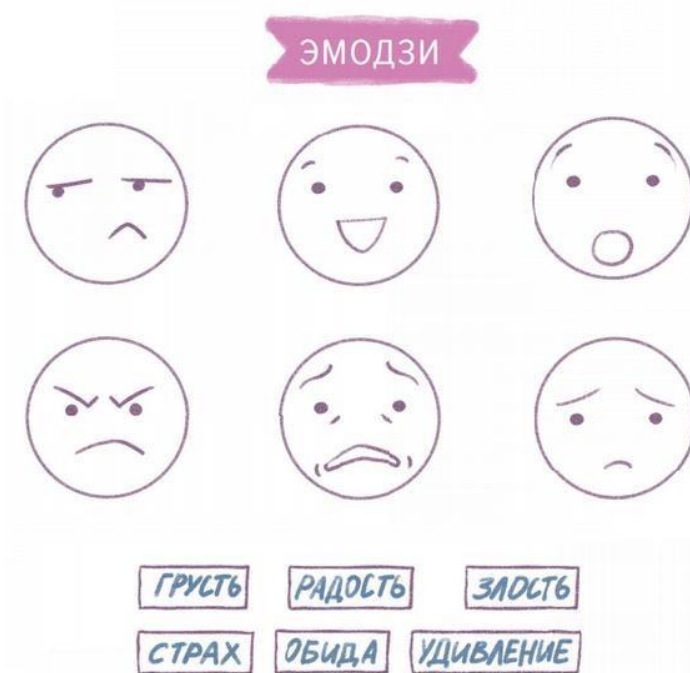
Упражнение 7. «Радуга эмоций»

У каждого человека эмоции вызывают определенные ассоциации с цветами. В данном упражнении предлагается участникам создать свою радугу эмоций!



Упражнение 8. «Эмодзи»

Когда эмоции отображаются на лице, это называется мимикой. Ты можешь, посмотрев на человека, отличить радость от удивления, а страх от интереса. Попробуйте отгадать, какой смайлик какую эмоцию изображает.





Упражнение 9. «Где живут эмоции»

Эмоции живут внутри людей. Подумайте, где у вас в теле могут находиться эмоции. На фигурке человека покажи разным цветом, где какая эмоция живёт. Затем соедини линиями цветные участки с названиями эмоций.

Задание направлено на осознание связи эмоций с телом. Если эмоции внутри нас, значит, мы можем ими управлять.



Упражнение 10. «Линии»

Наряду с важностью обучения языку эмоций – словам, обозначающим различные эмоциональные состояния, - важно представлять возможность для выработки другого «языка» - языка образов, символов, который будет альтернативой разговору о чувствах, другим способом выражения чувств и переживаний.

Попробуйте передать различные чувства, не рисуя ничего конкретного- только лишь простые линии. Нарисуйте счастливые линии..., грустные линии..., злые линии..., усталые линии..., тревожные линии.

Упражнение позволяет потренироваться в выражении своих эмоций в символической, образной форме.

Упражнение 11. «Эмоциональный портрет группы»

Оборудование: 2-3 листа ватмана, старые журналы для вырезания элементов коллажа, ножницы, клей, фломастеры, карандаши.

Участники объединяются в группы по 4-6 человек. Им предлагается создать коллаж, отражающий эмоциональный портрет их группы. Каждый участник добавляет в коллаж те элементы, которые, по его мнению, характеризуют его эмоциональное состояние. Кроме журнальных вырезок можно использовать фломастеры и карандаши. На выполнение коллажа дается 20-25 минут. Далее каждая подгруппа представляет свой «Эмоциональный портрет» всем участникам.



Упражнение 12. «Немой телевизор»

Включите телевизор и отключите звук. Найдите какой-нибудь художественный фильм и некоторое время посмотрите его, наблюдая за жестами, мимикой и расположением в пространстве героев и размышляя, какие эмоции они сейчас испытывают. Это весьма увлекательный процесс. Если вам не очень нравится смотреть таким образом художественное кино, посмотрите какие-нибудь теледебаты или новости.

Посмотрите кусок знакомого фильма и кусок незнакомого. Какова разница в процессе наблюдения? Мешает или помогает знание сюжета сопоставлять «невербальность» с эмоциями? Сравните фильмы разных жанров. Американские и французские. В чем сходство и различие невербального поведения в разных культурах?

Посмотрите фильм, где играют известные актеры, и какой-нибудь дешевый сериал. Сравните невербальные проявления актеров с реальными людьми в какой-нибудь программе-репортаже.

Саморазвитие

Литература:

- 1) Эмоциональный интеллект 2.0, Тревис Бредбери, Джин Гривс
- 2) Эмоциональная гибкость. Как научиться радоваться переменами получать удовольствие от работы и жизни, Сьюзен Дэвид
- 3) Эмоциональный интеллект руководителя. Как развивать и применять, Питер Сэлвей, Дэвид Карузо
- 4) Эмоциональный интеллект, (HBR) Коллектив авторов

Видео:

- 1) Эмоциональный интеллект | Большой скачок, <https://youtu.be/Mve-LKTKnMA>
- 2) Сила эмоционального интеллекта, <https://youtu.be/auXNnTmhHsk>
- 3) Эмпатия, <https://youtu.be/VloA4VnbUgE>
- 4) Механизмы регуляции эмоций, <https://youtu.be/UK69t7ZZsxs>
- 5) Социология эмоций, <https://youtu.be/3K94NtVKnvU>