

# ПРАКТИКА РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Битюцких Е. В.  
Морозова Т. Ю.  
Челышева Ю. В.

## **Аннотация**

В статье рассматриваются вопросы развития личностного потенциала у будущих педагогов в процессе обучения на программах бакалавриата. На примере реализации в учебном плане студентов первого курса элективного модуля «Развитие личностного потенциала - лайт версия» в Московском Городском Университете представлен опыт планомерного раскрытия личностных возможностей будущих педагогов различных программ и направлений подготовки. Название модуля отражает его содержание. Элективный модуль включает в себя три взаимосвязанных между собой дисциплины: Образовательная среда как вектор личностного роста и развития, Социально-эмоциональный интеллект: как понимать свои и чужие эмоции, Soft skills 21 века – что такое 4 К? Задача данных дисциплин модуля на первом курсе погрузить студентов в проблематику развития личностного потенциала и дать лайт (начальные) представления о раскрытии своих возможностей и возможностях своих будущих учеников. Статья содержит в себе теоретический и практический материал, направленный на развитие и выявление субъективного результата оценки развития личностного потенциала у студентов бакалавров. Представлен учебный план элективного модуля, содержание дисциплин модуля, примеры итоговых заданий. Раскрыты методические воз-



возможности представленных образовательных технологий в работе со студентами бакалавриата в вопросах развития у них личностного потенциала и особенности интеграции данных технологий в практику работы будущих педагогов. Обозначены перспективы развития личностного потенциала будущих педагогов на втором - четвертом курсе бакалавриата и в магистратуре. Материалы статьи могут быть интересны студентам бакалавриата – будущим педагогам, специалистам-практикам, а также преподавателям высших учебных заведений.

### **Актуальность проблемы**

В настоящий момент проблема развития личностного потенциала будущих педагогов является актуальной. Как отмечает А. Г. Асмолов личностный потенциал — это понятие, раскрывающее идею «изменяющейся личности в изменяющемся мире»<sup>1</sup>. Это способность к осознанному и самостоятельному выбору необходимых условий для реализации своих поступков. Мы разделяем взгляды А.Г. Асмолова, который рассматривает личностный потенциал как возможность. Возможность для роста, для развития, для выбора модели поведения.

Педагог всегда был ключевой фигурой в системе образования. Современные подходы к образованию требуют от педагога максимального развития своего личностного потенциала, необходимого ему для активной и совместной работы с обучающимися, направленной, в том числе, на раскрытие их потенциальных возможностей.

Однако это можно осуществить только в том случае, когда педагог заинтересован в данном процессе и понимает значимость развития личностного потенциала и реализации своих возможностей как у себя, так и у своих учеников. К сожалению, в современных реалиях, при высокой занятости и загруженности, педагог не стремится к реализации своих личностных и профессиональных возможностей в педагогической деятельности.

### **Задачи исследования**

Актуальной стоит задача сформировать у педагога навык развития своих личностных возможностей, и наиболее приемлемым, по нашему мнению, для реализации данной задачи является период обучения будущих педагогов в вузе. В результате обучения в педагогическом вузе студенты бакалавриата могут научиться диагностировать, развивать и управлять своим личностным потенциалом, так как именно этот навык поможет изменить уровень их профессиональной самореализации.

Московский Городской Педагогический Университет вместе с шестью педагогическими университетами России и Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее» вошёл в состав консорциума «для проведения совместных

---

<sup>1</sup> Асмолов А. Г., Гусельцева М. С. Генерирование возможностей: от человеческого капитала - к человеческому потенциалу // Образовательная политика. 2019. №4 (80). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/generirovanie-vozmozhnostey-ot-chelovecheskogo-kapitala-k-chelovecheskomu-potentsialu> (дата обращения: 02.04.2021).

исследований, разработки и внедрения методик, направленных на развитие личностного потенциала в системе образования»<sup>2</sup>.

Одним из направлений работы по развитию личностного потенциала в Московском городском университете является планомерное раскрытие личностных возможностей будущих педагогов различных программ и направлений подготовки в образовательной среде вуза.

### Научное обоснование

Для развития личностного потенциала важно понимать его компоненты и составляющие, способствующие его раскрытию у участников образовательного процесса.

Одним из таких компонентов является образовательная среда.

Образовательная среда – это прежде всего «форма сотрудничества (коммуникативного взаимодействия), в рамках которой создаются особые виды общности между учащимися и педагогами, а также между самими учащимися, обеспечивающие передачу учащимся необходимых для функционирования в данной общности норм жизнедеятельности, включая способы, знания, умения, навыки учебной и коммуникативной деятельности»<sup>3</sup>. При этом, важно учитывать, что структура образовательной среды «включает «внутреннюю направленность» школы, психологический климат, социально-психологическую структуру коллектива, психологическую организацию передачи знаний, психологические характеристики учащихся и т. д.»<sup>4</sup>.

Образовательная среда понимается как пространство для развития личности, возникающее при её взаимодействии со своим социальным и пространственно-предметным окружением. Качественно-содержательным параметром, характеризующим среду с типологической точки зрения, является модальность образовательной среды.

Вторым важным компонентом, способствующим развитию личностного потенциала, являются компетенции, объединённые в систему 4 К – креативность, критическое мышление, коммуникация и коллаборация.

Soft-skills, или гибкие навыки, стали чрезвычайно актуальны в эпоху цифровизации. Данное понятие вошло в обиход не так давно, хотя сами гибкие навыки были и применялись в деятельности всегда, просто им уделялось не так много внимания. Были более востребованы так называемые «жесткие навыки» - hard skills – умение считать, писать и т.п. Soft skills это набор надпрофессиональных навыков, которые помогают решать различные задачи как в профессиональной, так и в личной жизни.

Наш мир сейчас очень изменчив – сложно предположить, что станет востребованным на рынке труда в недалёком будущем. В 2016 году на Всемирном

2 <https://vbudushee.ru/about/news/v-rossii-sozdan-konsortsium-razvitie-lichnostnogo-potentsiala-v-obrazovanii/>

3 Рубцов В. В. О проблеме соотношения развивающих образовательных сред и формирования знания (к определению предмета экологической психологии) // Материалы 2-й Рос. конф. по экологической психологии / под ред. В. И. Панова. М. ; Самара, 2001. С. 77-81.

4 Там же.



экономическом форуме было объявлено о начале Четвертой технологической революции, что значит, что скоро большее количество задач за нас будут делать роботы. И, в связи с этим, каждый востребованный сотрудник должен будет уметь быстро переключаться с одной задачи на другую, формировать суждения и принимать решения; работать в команде, решать комплексные задачи и прочее. Результативность работы будет напрямую зависеть от умения коммуницировать с партнёрами и коллегами, стратегически и творчески мыслить, то что машинам недоступно, и вряд ли они смогут обучиться.

Систему 4К изобрели в ответ на запрос работодателей: коммуникация, коллаборация, критическое мышление, креативность.

Эти навыки в системе приводят к гармонизации личности и, как следствие, к быстрому, профессиональному и карьерному росту. Данным навыкам следует начинать обучать со школы. В университете студенты могут корректировать и формировать недостающие навыки. И нужно принимать во внимание, что сейчас следует придерживаться позиции – обучение длиною в жизнь. И данные гибкие навыки играют существенную роль, именно они помогают обучаться, получать новые знания, и эти навыки не устаревают. Но без конкретных профессиональных навыков soft skills не сильно помогут. Очень важно развивать в себе любые навыки.

Третьим важным компонентом в системе личностного потенциала являются развитый социально-эмоциональный интеллект и способность понимать свои и чужие эмоции.

Эмоциональный интеллект – это не просто сумма интеллекта и эмоций, а сложное взаимодействие этих двух важных областей человеческой деятельности. Понятие эмоционального интеллекта получило следующее определение – способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений.

Ученые выделили четыре компонента эмоционального интеллекта, которые были названы «ветвями».

1. Идентифицировать эмоции (осознавать и выражать эмоции);
2. использовать эмоции (позволить эмоциям оказывать влияние на мыслительный процесс, соотнести эмоции с решаемой задачей);
3. понимать эмоции (выяснить, что эти эмоции обозначают, провести их анализ по принципу «что, если...»);
4. управлять эмоциями (оставаться открытыми эмоциям, интегрировать эмоции в мыслительный процесс).

### **Ход исследования**

Для развития представлений о личностном потенциале для студентов бакалавриата первого курса был разработан Элективный модуль «Развитие личностного потенциала - лайт версия». Название модуля отражает его содержание, которое призвано на первом курсе погрузить студентов в проблематику развития



личностного потенциала и дать начальные представления о раскрытии своих возможностей и возможностей своих будущих учеников.

Данный элективный модуль представляет собой завершённую дидактическую единицу, направленную на получение определённого образовательного результата, в данном случае на формирование знаний, навыков и отдельных ключевых компетентностей обучающихся по развитию личностного потенциала.

Учебный план элективного модуля рассчитан на 180 часов (5 зачётных единиц) и включает в себя три взаимосвязанных между собой дисциплины: Образовательная среда, как вектор личностного роста и развития – 36 часов (1 зачётная единица), Soft skills 21 века – что такое 4 К? – 72 часа (2 зачётные единицы), Социально-эмоциональный интеллект: как понимать свои и чужие эмоции – 72 часа (2 зачётные единицы).

В период обучения по данному элективному модулю решались следующие задачи:

1. рассмотреть теоретические особенности развития социально-эмоционального интеллекта и закрепить на практике навык оценивания своих и чужих эмоций;
2. определить компоненты навыков будущего - Компетенций 4К (креативность, критическое мышление, коммуникация и коллаборация);
3. выявить технологии создания личностно-развивающей образовательной среды.

Целью обучения по данному элективному модулю было развитие личностного потенциала будущих профессионалов, с помощью техники расширения собственных возможностей, осознанного выбора и реализации амбициозных целей.

## Результаты исследования

Начало обучения по данному Элективному модулю было решено начать с анкетирования студентов. Нами была разработана анкета для студентов бакалавриата, обучающихся на 1 курсе, которые выбрали Элективный модуль «Развитие личностного потенциала – лайт версия» в качестве обязательного для изучения.

Цель анкеты – выявить начальные представления обучающихся о личностном потенциале и его роли в личностном и профессиональном становлении.

Анкета включала в себя 11 вопросов: 7 вопросов, требующих развёрнутого ответа и 4 шкалы для оценки своих качеств.

Выборку нашего исследования составили 46 студентов бакалавриата 1 курса, зачисленные на обучение по данному модулю.

Анкетирование проводилось с помощью информационной технологии - программной среды Google форма. В результате проведённого анкетирования мы получили следующие результаты.

На первый вопрос «Раскройте понятие личностный потенциал, как Вы его понимаете?» большинство опрошенных 45 человек (97,8%) ответило, что это совокупность возможностей и личных характеристик человека, которые помогают добиться успеха и реализации в жизни, способность человека к умножению



своих внутренних возможностей, По мнению опрошенных личностный потенциал – это в первую очередь, способность к развитию, система управления своими психологическими ресурсами. При этом 1 человек (2,2%) высказал затруднение в ответ на данный вопрос.

На вопрос «Нужны ли в школах специальные занятия по раскрытию личностного потенциала?» все 46 респондентов (100%) ответили, что обязательно в школах нужны специальные занятия по раскрытию личностного потенциала.

Мнения респондентов на вопрос «Нужно ли развивать личностный потенциал педагогу?» также оказалось единодушным: все 46 респондентов (100%) ответили, что педагогу необходимо развивать личностный потенциал, для того чтобы быть успешным и помочь своим ученикам раскрыть личностные возможности.

При ответе на вопрос «Как среда влияет на раскрытие личностного потенциала?» большинство респондентов 44 человека (95,7%) считают, что среда может либо дать правильный вектор и мотивацию развития, либо подавляет индивидуальность. Респонденты отмечают, что в зависимости от соотношения характеристик внутри среды, её положительных и отрицательных сторон в развитии личности делается акцент на ту или иную сферу деятельности, на определённый образ мышления, на знания, умения, навыки. Затруднились ответить на данный вопрос 2 респондента (4,3%).

Отвечая на вопросы «Может ли высокий личностный потенциал влиять на коммуникативные способности?» и «Влияет ли 4К на личную успешность?» все 46 человек (100%) ответили утвердительно.

На вопрос «Как эмоции помогают Вам в учебной деятельности?» большинство опрошенных 45 человек (97,8%) ответило, что эмоции скорее мешают в учебном процессе, потому что чаще всего именно эмоции управляют человеком, а не наоборот. Для многих эмоции создают условия, в которых интересно вести работу, повышают эффективность обучения и способствуют вовлечению в творческую деятельность. Благодаря эмоциям человек может относиться к учёбе с позитивом, делать с удовольствием и желанием. Эмоции помогают в жизни преодолевать трудности, особенно если ими хорошо владеешь и умеешь управлять. При этом 1 человек (2,2%) высказал затруднение в ответ на данный вопрос.

При оценке своих личностных качеств на шкале оценки от 1 до 10 респонденты показали следующие результаты.

При отметке на шкале «Оцените насколько развиты у Вас 4 ветви развития эмоционального интеллекта» ни один респондент не выбрал шкалу от 1 до 4, отметили на шкале цифру 5 - 4 респондента (8,7%) , что соответствует среднему показателю развития, 12 человек (26%) отметили 6. Большинство респондентов 26 человек (56,5%) считают, что эмоциональный интеллект развит на 7, что соответствует показателю выше среднего, но не высокому, по 2 человека (4,3%) отмечают, что эмоциональный интеллект развит у них на 8 и 9. Высокий показатель равный 10 не отметил ни один респондент.

При ответе на вопрос «Оцените, насколько вы понимаете эмоции других?» мнения респондентов разделились. На шкале от 1 до 4 вновь не было ни одного

ответа. Шкалу от 5 до 7 выбрало равное количество респондентов – по 4 человека, что соответствует (26%). Большинство респондентов 32 человека (69,6%) считает, что понимают чужие эмоции на 8 баллов. Показатель 9 выбрало 2 человека (4,3%). Высокий показатель равный 10 не отметил ни один респондент.

Большинство респондентов 38 человек (82,6%) оценили умения управлять своими эмоциями по шкале от 1 до 6, что говорит о слабо развитом умении саморегуляции. Ответы остальных респондентов разделились по шкале от 7 до 8 – 8 человек (17,4%). Шкалу 9 и 10 не выбрал ни один человек.

Вопрос «Оцените, насколько вы умеете управлять эмоциями других?» также вызвал затруднения при ответе. Высокие показатели (от 7 до 10) не были отмечены ни одним респондентом, что говорит о слабо развитом умении управлять эмоциями других людей, 6 человек (13%) выбрали шкалу 6, 18 человек (39%) выбрали шкалу 5, ответы остальных респондентов распределились по шкале от 1 до 4 – 22 человека (47,8%).

Таким образом, проведённое анкетирование показало, что участники понимают понятие личностный потенциал, могут определить его компоненты, но на практике им не хватает умений полноценно раскрыть свой личностный потенциал и применять данный навык к другим людям.

Обучение по дисциплинам элективного модуля осуществлялось одновременно. Расписание было составлено таким образом, чтобы было реализовано чередование как дисциплин, так и лекционных и практических занятий внутри них.

Первая дисциплина элективного модуля «Образовательная среда, как вектор личностного роста и развития». Данная дисциплина направлена на формирование представлений о роли образовательной среды школы на развитие потенциальных возможностей участников образовательного процесса.

Дисциплина включает в себя два блока.

Первый блок «Личностно развивающая образовательная среда – структура и диагностика». Он направлен на формирование представлений об основных компонентах образовательной среды, инструментах оценивания, о роли среды в развитии потенциальных возможностей личности.

Второй блок «Организация комфортной и безопасной образовательной среды» формирует представления о безопасном дизайне образовательной среды, предполагает организацию и проведение тренинга взаимодействия в личностно-развивающей образовательной среде (далее-ЛРОС), а также проектирование ЛРОС.

На занятиях студенты учились оценивать образовательную среду, которая их окружает.

Вторая дисциплина элективного модуля «Развитие личностного потенциала лайт версия» называется «Soft skills 21 века – что такое 4К?».

Дисциплина «Soft skills 21 века – что такое 4К?» включает в себя изучение таких гибких навыков как навыки критического мышления, креативности, коммуникации и кооперации (коллаборация). У студентов есть возможность поработать с собственной мотивацией к познанию и приобрести мета-когнитивные навыки.



Все занятия проходят в интерактивном режиме с использованием групповых и индивидуальных форм работы.

Как можно развить коммуникацию? Ответ очень прост – общаться! Говорить со сверстниками, с взрослыми, с детьми на разные темы и как можно больше. Вести переговоры, убеждать, слушать и обсуждать. Не забывать про навыки ораторского мастерства и про эффективную самопрезентацию. Для этого на занятиях мы анализируем большое количество видеоматериалов с различными выступлениями известных людей, обсуждаем, что такое харизма и как её можно развить. В режиме дискуссии и дебатов учимся критиковать не человека, а его идею. Изучаем приёмы ораторского мастерства, которые помогут в профессиональном и личностном общении. Каждый студент может выступить с любой темой, рассказать о том, что его сейчас волнует.

Кроме умения говорить очень важный навык – слушание. Видов слушания много. Психологи выделяют рефлексивное, нерефлексивное, эмпатическое, активное слушание. Все эти виды важны в разных ситуациях. От умения слушать подчас зависит и работа в группе, и выполнение проекта, и возможность решить конфликтную ситуацию и прочее. Данные навыки студенты формируют и развивают в малых группах, получая возможность в режиме тренинга в безопасном формате отработать все виды слушания. Существует много психологических игр и упражнений, направленных на изучение особенностей коммуникации, использование интонаций, показывающих, как по-разному могут воспринимать люди одну и ту же информацию, демонстрирующие особенности и опасности односторонней коммуникации.

Тренинг – это самый подходящий формат работы с темой коммуникации и коллаборации. Ведь нужно научиться не просто общаться, а превращать свои идеи и проекты в жизнь. Коллаборация – это сотрудничество, умение принимать помощь, выслушивать чужую точку зрения и отстаивать свою, делегировать полномочия и брать ответственность на себя. Для отработки данных навыков очень успешно применяется решение кейсов. Кейс – (от англ. case) – это описанная конкретная ситуация или случай в какой-либо сфере: педагогической, социальной, экономической, и т.д. Кейс содержит не просто описание, а некую проблему или противоречие и основывается на реальных фактах. Решить кейс – это значит проанализировать предложенную ситуацию и найти оптимальное решение. У кейсов есть неоспоримое преимущество перед традиционными методами обучения: они имеют практическую направленность, позволяют совершенствовать и развивать «гибкие (мягкие) навыки» и за счёт эмоциональной вовлеченности и активности обучающихся обеспечивают более эффективное усвоение материала.

К «гибким (мягким) навыкам» также относятся критическое и креативное мышление.

Огромное количество информации и очень лёгкий доступ к ней требует быть более внимательным и наблюдательным, уметь отделять правду от лжи. В этом помогает критическое мышление – ориентироваться в больших потоках информации, видеть причинно-следственные связи, отсеивать ненужное и делать выводы.





Навык критического мышления нужен всем и всегда. Он позволяет выйти на новый уровень осознанности и знаний. Критически мыслящий человек – это человек с самостоятельным мышлением. Он не заимствует чужие мысли, у него есть свои по каждому поводу, и он может их аргументировано доказать.

Приёмов и методов для развития критического мышления много, но самый основной – это умение читать! Но не просто читать, а читать умно, с правильной внутренней активностью, в процессе чтения включать анализ, рефлекссию, не доверять одному источнику, а проверять и перепроверять полученную информацию. Существуют и другие приёмы: «Кластер» – графический организатор текста, ТАСК-анализ, приём «Зигзаг», «Корзина идей», «Ромашка Блума», «Фишбоун», «Синквейн», «Шесть шляп мышления» и т.п.

На занятиях студенты много работают с разными текстами, источниками информации (доклады, отчёты, эссе). В режиме презентаций, «мозговых штурмов», групповой рефлексии студенты оттачивают навык мыслить критически. Для серьёзной проработки данного навыка требуется много времени и желание найти правильные ответы на интересующие вопросы, быть аккуратным и внимательным, оценивать и обосновывать свои рассуждения. Кроме когнитивных процессов требуется работа с эмоциями, так как критическое мышление это процесс беспристрастный.

Креативность, или творческое мышление – это именно то, что отличает человека от машины и от искусственного интеллекта. Да, безусловно, сейчас нейросети пишут музыку и картины, и даже снимают фильмы, но они проигрывают произведениям рук человека. Развивать творческое мышление и воображение можно и нужно как можно раньше. Оно позволяет избавиться от психологической инерции, закрытости, учит видеть дальше, глубже и под другим углом даже обыденные вещи. Именно развитое творческое мышление, креативность, выводит человечество на новый уровень, делая его более конкурентоспособным.

Креативность позволяет оценивать ситуацию с разных сторон, принимать нестандартные решения и чувствовать себя уверенно в меняющихся обстоятельствах. Человек с развитой креативностью становится творцом, он может генерировать идеи и развивать начинания других людей, преодоление трудностей превращается для него в увлекательную головоломку.

Чтобы развить креативное мышление нужно следовать некоторым правилам:

- не ограничивать и не останавливаться на первом варианте решения задачи;
- нужно быть критичными – когда есть сомнение, то могут появляться различные альтернативные решения;
- учиться видеть в обычных вещах необычное, стараться видеть привычные вещи с необычного ракурса, отмечать нестандартные мелочи.

Помочь в этом могут следующие упражнения: «Ассоциации», «Ограниченный рассказ», «За и против», «Дорисовка», «Задом наперёд», решение различных задач (с недостающими данными, с меняющимся содержанием, с несколькими решениями и т.п.).



Наиболее продуктивными данные приёмы и технологии оказываются при групповой работе, когда происходит процесс «заражения». Всем известно, что тренинг – это отличный способ обменяться опытом и полученными знаниями, при этом ощутить атмосферу принятия и поддержки. Также занятия с элементами тренинга могут побудить в каждом участнике здоровую конкуренцию – это также способствует развитию творческого мышления.

Третья дисциплина элективного модуля «Социально-эмоциональный интеллект: как понимать свои и чужие эмоции».

Задача лекционных занятий данного курса дать теоретические представления об эмоциональном интеллекте, практические занятия направлены на овладение студентами навыками эмоционального интеллекта и формирование культуры эмоционального поведения.

Темы дисциплины полностью отражают поставленные задачи:

- С чего всё началось – теоретические основы эмоционального интеллекта?
- какие базовые эмоции существуют?
- основные принципы эмоциональной грамотности;
- эмоциональная азбука – как эмоции влияют на эффективность нашей деятельности?
- базовый алгоритм управления эмоциями;
- быстрые методы нейтрализации эмоций, мешающих эффективности деятельности.

В основу занятий легла концепция, введённая в научную терминологию в начале 1990-х годов первооткрывателями эмоционального интеллекта – профессора Нью-Гемпширского и Йельского университетов Джон Мэйер, Питер Сэловей (сейчас президент Йельского университета) и Дэвид Карузо.

На занятиях каждое умение рассматривается отдельно, в начале мы учимся идентифицировать эмоции, постепенно учимся использовать все четыре ветви системно, для эффективного решения задач и взаимодействия с окружающим миром.

В интерактивном формате исследование мира эмоций начинаем со знакомства с азбукой эмоций (таблица 1).

Мы рассматривали различные практические ситуации из студенческой жизни и познакомились с влиянием эмоций на эффективность деятельности. Какие эмоции помогут сделать процесс обучения увлекательным процессом, через какие эмоции мотивировать себя к деятельности, что делать с эмоцией грусти, стоит ли продолжать мучительно работать или дать себе отдохнуть и войти в ресурсное состояние.

Эмоциональное образование продолжили изучением шести основных принципов эмоционального интеллекта (от создателей концепции):

1. Эмоции несут ценную информацию;
2. мы можем пытаться игнорировать эмоции, но это не работает;
3. мы можем пытаться скрыть эмоции, но мы не так успешно это делаем, как хотелось бы;
4. чтобы быть эффективными, решения должны опираться на эмоции;
5. эмоции опираются на логические закономерности;



### Азбука эмоций

Таблица 1

Эмоции, способствующие повышению эффективности деятельности	Эмоции, снижающие эффективность деятельности	Эмоции, способствующие как повышению, так и снижению эффективности деятельности (в зависимости от контекста задач)
Принятие Доверие Ожидание Радость Удивление Интерес Восхищение	Ужас Горе Отвращение Настороженность Стыд Печаль Грусть Скука Смущение Растерянность	Безмятежность Досада Тревога Неудовольствие Страх Злость Изумление Восторг Вина Гнев

6. эмоции подчиняются универсальным законам, но уникальные эмоции тоже существуют.

Разобрали алгоритм управления эмоциями:

1. Осознать свою эмоцию.
2. Понять свои цели в данной ситуации, чётко определить, чего я хочу добиться.
3. Определить, в каком эмоциональном состоянии я буду максимально эффективен при достижении своей цели.
4. Выбрать способ достичь нужного эмоционального состояния.
5. Достичь необходимого состояния, используя выбранный способ.

Каждый для себя составил персональную карту своих ресурсных состояний и подобрал методы личной эффективности.

«Быстрые» методы нейтрализации эмоций, препятствующих эффективности:

Телесные методы:

- Дыхательные техники;
- физическая активность;
- мышечная релаксация.

Ментальные техники:

- Вербализация чувств;
- записывание эмоций;
- выход в метапозицию;
- переключение на логику.

Студенты получали после каждого занятия домашнее задание, которое не носило обязательного характера, но выполнялось большинством и с интересом обсуждалось во время семинарских занятий. Задания были связаны с регулярным мониторингом собственных эмоций. В этом возрасте студентам очень тяжело просыпаться по утрам, поэтому поездка на первую пару часто становится обязанностью, а не потребностью. Ребятам было дано задание: проанализировать с какими эмоциями я просыпаюсь каждое утро и прописать, с чем это связано. Дальше мы разбирали, как сделать себя ресурсным по утрам. И у каждого получилась своя индивидуальная история.



После знакомства с азбукой эмоций, студентам было рекомендовано завести дневник эмоций, в котором отмечать эмоции, которые испытывают в течение дня, в конце дня, проанализировать свой день. Выбрать наиболее встречающуюся эмоцию, наиболее яркую и запоминающуюся – главная эмоция за день. В конце недели обучающиеся переносили в итоговую таблицу. На занятиях происходило рефлексирование результатов.

Выводы. В настоящий момент обучение по Элективному модулю «Развитие личностного потенциала - лайт версия» продолжается.

Мы предполагаем, что по окончании обучения студенты смогут раскрыть в себе навыки критического мышления, креативности, коммуникации и кооперации, сформируют мотивацию к познанию и приобретут метакогнитивные навыки, а также разработают индивидуальную траекторию раскрытия своих профессиональных возможностей.

Итогом обучения станет индивидуальное задание, направленное на подготовку инфографики по теме элективного модуля, призванной привлечь внимание к проблеме развития личностного потенциала у будущих педагогов.

По окончании обучения планируется провести повторное анкетирование для определения сформированных компетенций, направленных на развитие личностного потенциала у будущих педагогов.

#### Литература:

1. Карузо Дэвид, Саловой Питер. Эмоциональный интеллект руководителя // От основателей концепции эмоционального интеллекта. – Питер, 2016.-319с.
2. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Вып. 1 / Под общ. ред. Б.С. Братуся, Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002, С. 56–65.
3. Леонтьев Д. А. Личностное изменение человеческого развития // Вопросы психологии. 2013. № 3. С. 67–80.
4. Леонтьев Д. А. Саморегуляция как предмет изучения и как объяснительный принцип // Психология саморегуляции в XXI в. / Под ред. В.И. Моросановой. СПб.; М.: Нестор-История, 2011, С. 74–89.
5. Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37.
6. Санд Илсе. Компас эмоций // Как разобраться в своих чувствах. – Альпина Паблишер, 2018 – 156с.