

Kuidas arendada oma klassis emotsionaalsed intelligentsust



13-15

45 m

ÕPPE-EESMÄRGID

- Mõista, mis on emotsionaalne intelligentsus ja selle tähtsus
- Õppida tervislikke viise oma emotsioonide reguleerimiseks
- Kasutada digitaalset tööriista, et luua infograafik emotsioonide reguleerimise kohta

VAJALIKUD MATERJALID

- Internetühendusega arvuti
- Projektor
- Tahvel ja markerid
- Pastapliiatsid ja paberilehed
- Järgmised videod
- [“Emotional Intelligence” from HBS Online YouTube Channel](#)
- [“Inside Out - Emotional Intelligence” from Alex Kneier YouTube Channel](#)

ÕPISTSENAARIUM JA KAVANDATAVAD TEGEVUSED

1) Esitlus (10 minutit)

Õpetaja küsib õpilastelt, kas nad on emotsionaalse intelligentsuse mõistet varem kuulnud ja julgustab neid proovima definitsiooni anda. Seejärel näitab õpetaja esimest videot, mis seda terminit selgitab, ja palub õpilastel vastata järgmistele küsimustele:

- Mis on emotsionaalne intelligentsus?
- Millist neli osa on videos mainitud?

Seejärel kirjutab õpetaja õpilaste vastused tahvile.

2) Praktika (15 minutit)

Seejärel näitab õpetaja teist videot ja küsib õpilastelt, kas nad suudavad tuvastada, milliseid emotsionaalse intelligentsuse osi näidatakse.

Õpetaja küsib õpilastelt, miks on oluline oma emotsioone ära tunda ja neid juhtida (meie elu erinevates kontekstides nagu kool, töökoht, perekondlik kontekst).

Näiteks koolis oleks hea näide emotsionaalse intelligentsuse kohta järgmine: klassivend on hädas tundide, kodutööde ja koolikoormusega. Kõrge emotsionaalse intelligentsusega õpilane saab aru, et tema klassikaaslasel on koolis raskusi, sest keegi pressib ilmselgelt teda ka kodus.

3) Tulemus (20 minutit)

Õpetaja palub õpilastel teha ajurünnakuid ja teha vahet tervislikel ja ebatervislikel viisidel emotsioonide juhtimiseks.

OODATAVAD RASKUSED JA VÕIMALIKUD LAHENDUSED

- Teema iseloomust tulenevalt võib mõni õpilane arvata, et see pole oluline õppetund ja tekitada segadust. Õpetaja peaks olema valmis selgitama, kui oluline on teema, vaatamata sellele, et õpilasi materjalis formaalselt ei eksamineerita.

HINDAMINE

- Õpetaja palub õpilastel töötada 2–3-liikmelistes rühmades, et luua infograafik, mis sisaldab teavet selle kohta, kuidas keegi saab oma emotsioone reguleerida. Õpilased saavad infograafiku koostamiseks kasutada Canvat või mõnda muud digitaalset tööriista. Infograafika postitatakse hiljem kooli sotsiaalmeedia platvormidele.

BIBLIOGRAAFIA

- Serrat, O. (2017). "Understanding and Developing Emotional Intelligence". In Springer eBooks (pp. 329–339). https://doi.org/10.1007/978-981-10-0983-9_37
- HBS Online. (2022). "What Is Emotional Intelligence? YouTube". YouTube. Retrieved June 29, 2023, from <https://www.youtube.com/watch?v=tbKr0EuiVjc>.
- Alex Kneier. (2016). "Inside Out - Emotional Intelligence". YouTube. Retrieved June 29, 2023, from <https://www.youtube.com/watch?v=kdhjztWMnVw>.