

# психопрофілактика

**Щоб запобігти емоційному вигоранню та зберегти власні ресурси, педагог має володіти високим рівнем емоційного інтелекту. Він дає фахівцеві змогу контролювати поведінку й ефективно комунікувати з оточенням — дітьми та їхніми батьками, колегами, керівництвом. Подбайте про ресурсний стан колег — проведіть для них спеціальне тренінгове заняття**



**Тетяна Лигоміна,**  
старший викладач кафедри  
методики і психології  
дошкільної та початкової  
освіти ІППО  
КУ імені Бориса Грінченка,  
практичний психолог  
НВК № 141 «ОРТ», Київ

## Емоційний інтелект — ресурс та запорука продуктивності педагога

Емоція (від *лат. emovere* — хвилювати, збуджувати) — психічне відображення навколишнього світу в формі короточасних переживань людини. Емоції виражають ставлення людини до дійсності, власних дій та поведінки оточення, її реакції на внутрішні й зовнішні подразники.

Емоції супроводжують будь-яку активність індивіда. Вони — один із головних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності й поведінки людини, спрямований задовольнити її актуальні потреби.

Людина, яка вміє керувати своїми емоціями та розпізнавати почуття інших, впевнена у власних силах, зберігає спокій під час проблемних ситуацій і ефективно комунікує з оточенням. Саме здатність розпізнавати та розуміти власні емоції, наміри, мотивацію та бажання й почуття інших, називають емоційним інтелектом (EI).

### Що таке EI й навіщо він потрібен

Концепцію емоційного інтелекту розробили наприкінці XX століття американські психологи Девід Карузо (*David Caruso*), Пітер Саловей (*Peter Salovey*) і Джон Майер (*John Mayer*). Вони розглядали емоційний інтелект як ментальну здатність розпізнавати і розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також керувати ними, аби розв'язувати певні завдання.

Аналіз того, як емоційний інтелект впливає на різні сфери життя людини, подаємо у *Таблиці*.

## Вплив емоційного інтелекту на людину

Показники	Сфери впливу			
	діяльність	контакти	внутрішній світ	тіло
<ul style="list-style-type: none"> <li>розвинена інтуїція</li> <li>здатність приймати зважені рішення</li> <li>розуміння емоцій і потреб оточення</li> <li>профілактика емоційного вигорання</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>здатність зберігати спокій та бути продуктивним під час «складного» спілкування</li> <li>спроможність протидіяти маніпулюванню</li> <li>вміння конструктивно розв'язувати конфлікти</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>саморозуміння</li> <li>вміння зберігати ресурси в стресових ситуаціях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>здатність «відключати професійну/робочу складову» під час відпочинку</li> <li>уважне ставлення до свого тіла, профілактика хвороб</li> <li>вміння насолоджуватися природними радощами життя: смачна їжа, свіже повітря, тиша, здоровий сон</li> </ul>	

Американський психолог та науковий журналіст Деніел Гоулман (*Daniel Goleman*) стверджує, що успіх людини, зокрема і професійний, залежить від рівня її емоційного інтелекту. На думку дослідника, люди, які мають розвинений емоційний інтелект:

- розуміють власні емоції — самосвідомість;
- вибирають емоції, підтримують рівень енергії і керують своєю поведінкою — самоконтроль;
- слухають і розуміють інших людей — емпатія;
- ефективно взаємодіють із оточенням — навички взаємин.

Ці чотири уміння і є складовими емоційного інтелекту. Водночас вони є показниками рівня його розвинутості.



За дослідженнями учених із Гарвардського університету, 67% усіх компетенцій, які забезпечують ефективну роботу, пов'язані з емоційним інтелектом.

### Чи тотожні поняття «емоційний інтелект» та «емоційна компетентність»

Поняття «емоційний інтелект» та «емоційна компетентність» нерідко вживають як синоніми. Хоча вони і схожі між собою, однак не тотожні. Емоційна компетентність — здатність усвідомлювати свої емоції і емоції іншої людини, уміння керувати ними і на цій основі ефективно взаємодіяти з оточенням.



Американська дослідниця Марша Рейнольдс (*Marcia Reynolds*) вважає, що емоційна компетентність — мистецтво ідентифікувати свої емоції, і як наслідок, ліпше розуміти свою поведінку й раціонально вибрати свої реакції.

Емоційна компетентність охоплює дві складові —

- особистісна компетентність — розуміння себе, саморегуляція;
- соціальна компетентність — емпатія і соціальні навички.



Емпатія — здатність відчувати та розуміти емоційний стан і почуття іншої людини, співпереживати їй<sup>1</sup>. Це експансивний відгук на переживання близької або абсолютно незнайомої людини, що іноді є сильнішим, ніж її почуття.

### Як розвинути емоційну компетентність

Управління емоціями — вміння, яке можна і потрібно опанувати та розвивати. Перший крок — навчатися розпізнавати свої емоції. Для цього людина має звертати увагу на те, що відбувається довкола неї, намагатися зрозуміти, як вона до цього ставиться, спостерігати, як пов'язані по-

чуття та поведінка — її власні та інших людей. Усвідомлення емоції передують її вираженню.



Людина має пам'ятати, що не існує «правильних» і «неправильних» емоцій. А відтак не ігнорувати жодних почуттів, інакше вона втрачить важливу частину інформації.

Щоб допомогти педагогам зрозуміти значення емоційного інтелекту та почати розвивати його, проведіть для них тренінгове заняття (Додаток).

Що чіткіше людина навчиться визначати кожен свою емоцію, то більшими будуть її можливості керувати власною поведінкою.

<sup>1</sup> Пам'ятку «Як розвинути емпатію» шукайте на с. 16. — Прим. ред.



Додаток

## Прокачай емоції інтелектом

### Конспект тренінгового заняття для педагогів

**МЕТА:** підвищувати рівень знань педагогів про емоційний інтелект, навчати ліпше розуміти й регулювати власний емоційний стан, запобігати емоційному вигоранню.

#### ЗАВДАННЯ:

- розкрити суть понять «емоційний інтелект» та «емоційна компетентність»;
- сформувати ставлення до емоцій та почуттів як до життєвих цінностей;

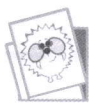
- пропрацювати навички самопізнання та саморегуляції;
- зняти психоемоційне напруження.

**УЧАСНИКИ:** педагоги.

**ВЕДУЧИЙ:** практичний психолог.

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ:** актовий зал.

**ЗАГАЛЬНА ТРИВАЛІСТЬ:** 1,5—2 год.



## Орієнтовна сітка заняття

Частина	Орієнтовна тривалість	Мета
Організаційна частина, привітання	5 хв	Познайомитися, повідомити мету та завдання заняття
Вправа «Мій настрій»	10 хв	Створити у групі невимушену атмосферу, налаштувати учасників на подальшу взаємодію
Мозковий штурм «Емоції — це...»	5 хв	Визначити рівень знань учасників з теми заняття
Вступ ведучого «Емоції та емоційний інтелект»	30 хв	Розширити знання учасників, ознайомити з концепцією емоційного інтелекту, розповісти, як можна його розвинути
Вправа «Словник емоцій»	5 хв	Пригадати назви емоцій
Вправа «Цінність емоцій»	5 хв	Сформувати ставлення до емоцій і почуттів як до життєвих цінностей
Вправа «Що робити з негативними емоціями?»	20 хв	З'ясувати, як учасники справляються з негативними емоціями, показати інші способи боротьби з ними, сформувати позитивне ставлення до життя
Вправа «Передай емоцію»	5 хв	Показати, наскільки складно зрозуміти іншу людину
Вправа «Чарівна країна почуттів»	20 хв	Дослідити психоемоційний стан учасників
Заклучна частина. Рефлексія	5 хв	Закріпити позитивне емоційне тло заняття

## ОРГАНІЗАЦІЙНА ЧАСТИНА

Ведучий розпочинає тренінгове заняття вступним словом, аби налаштувати учасників на роботу. Фахівець повідомляє мету та завдання, озвучує правила роботи<sup>2</sup>. Відтак пропонує учасникам виконати спеціально дібрані вправи.

## Вправа «Мій настрій»

*Мета:* створити у групі невимушену атмосферу, налаштувати учасників на подальшу взаємодію.

*Матеріали:* фліпчарт, різнокольорові фломастери та олівці.

*Метод:* творча праця, спільний малюнок.

*Хід:* учасники по черзі малюють на фліпчарті свій настрій. Вони можуть зобразити його як конкретне поняття — дощова погода, сонце, квіточка, чи як абстракцію — лінії, форми, різні кольори. Наприкінці вправи учасники за бажанням пояснюють, що і чому вони намалювали.

*Обговорення:*

— Які думки виникають, коли ви дивитесь на спільний малюнок?

— Який настрій переважає у групі?

— Як настрої однієї людини впливає на її оточення?

— Як впливає настрої на події, що відбуваються у житті?

— Чи можна навчитися керувати власним настроєм?

## ОСНОВНА ЧАСТИНА

## Мозковий штурм «Емоції — це...»

*Мета:* визначити рівень знань учасників з теми заняття.

*Хід:* учасники по черзі дають визначення поняттю «емоції», висловлюють свої думки та асоціації. Ведучий фіксує всі відповіді на фліпчарті. По завершенні вправи він узагальнює інформацію, яку озвучили учасники, звертає їхню увагу на важливі аспекти.

Виступ ведучого «Емоції та емоційний інтелект»<sup>3</sup>

*Вправа «Словник емоцій»*  
*Мета:* пригадати назви емоцій.

<sup>2</sup> Правила поведінки під час тренінгу див. на с. 15. — Прим. ред.

<sup>3</sup> Орієнтовний текст виступу — у статті. — Прим. ред.



**Хід:** ведучий пропонує скласти «Словник емоцій», який відобразатиме емоційний досвід групи. Учасники називають слова, які позначають емоції та почуття, а ведучий — записує їх на фліпчарті.



Якщо учасникам складно пригадувати слова, ведучий може допомагати їм навідними запитаннями «Що відчуває людина, яка має ухвалити важливе рішення?» (Збентеження, хвилювання, сум, злість.) При цьому ведучий має обирати ті емоції і почуття, які часто виникають у діловому спілкуванні, міжособистісних взаєминах.

**Обговорення:** здебільшого учасники називають негативні емоції. Тож наприкінці вправи ведучий може запитати —

- Як ви вважаєте, чому в «словнику» більше негативних, ніж позитивних емоцій?
- Які емоції наснажують, спонукають людину працювати, займатися творчістю, допомагати?
- Які емоції виснажують, роблять людину слабкою, позбавляють мотивації?

**Ведучий:** Щоб з'ясувати, які виникають емоції, американський доктор наук і нейрофізіолог Алекс Корб (*Alex Korb*) провів експеримент. Під час нього респонденти розглядали фотографії людей з різними виразами облич, а учений спостерігав за реакціями їхнього мозку на комп'ютерних томограмах. Алекс Корб помітив, що мигдалеподібне тіло (частина лімбічної системи мозку) досить різко реагувало на фотографії. Утім, коли респондентів попросили вербалізувати емоції, які вони побачили на фото, активізувалася префронтальна кора мозку, а активність мигдалеподібного тіла знижувалася. Отже, свідоме осмислення респондентами власних емоцій знижувало їхню гостроту.

### Вправа «Цінність емоцій»

**Мета:** формувати ставлення до емоцій і почуттів як до життєвих цінностей.

**Хід:** ведучий пропонує учасникам відповіді на запитання «Чому відчувати позитивні/негативні емоції — важливо?» Коли учасники висловлять свої думки, ведучий пояснює, що усі емоції і почуття людини є цінними, оскільки несуть корисну інформацію про неї саму і про світ.

**Ведучий:** Емоції — природне явище, тож не варто їм опиратися. Кожна емоція — ресурс. Щоб «створити» її, організм витратив енергію. Тож коли

людина починає протистояти своїм емоціям, вона витрачає залишки енергії на внутрішню боротьбу. Ліпше скористатися ресурсом емоції за призначенням.

Розвиток емоційної компетентності — це не контроль над емоціями, а управління ними<sup>4</sup>. Контроль — це завжди протистояння, переважання однієї частини особистості над іншою. Контроль і гармонія — несумісні.

### Вправа

#### «Що робити з негативними емоціями?»

**Мета:** з'ясувати, як учасники справляються з негативними емоціями, показати інші способи боротьби з ними, сформувати позитивне ставлення до життя.

**Матеріали:** фліпчарт, фломастери, паперові клейкі стікери.

**Метод:** робота в групах.

**Хід:** ведучий об'єднує учасників у міні-групи. Спершу учасники кожної групи записують на фліпчарті 10 будь-яких іменників, які спадають їм на думку. Потім, використовуючи ці слова, учасники придумують способи керувати негативними емоціями. Наприклад: папір — порвати і викинути у смітник; олівець — зробити масаж долонь; фарби — намалювати емоції, мітла — навести лад у квартирі, на подвір'ї; склянка — налити води і випити її повільними ковтками. Усі пропозиції учасники записують на паперових клейких стікерах і прикріплюють їх на фліпчарт. Відтак групи по черзі презентують результати своєї роботи. По завершенні вправи ведучий пропонує учасникам назвати інші способи протистояти негативним емоціям.



Під час вправи ведучий має заохочувати учасників звертатися до їхнього досвіду, проявляти дотепність та креативність.

### Вправа «Передай емоцію»

**Мета:** показати, наскільки складно зрозуміти іншу людину.

**Хід:** учасники стають у шеренгу. Той, хто стоїть останнім, має передати решті учасників певну емоцію за допомогою міміки. Він кладе руку на плече учаснику, що стоїть попереду, і коли той обернеться, показує емоцію. Учасник «зчитує» цю емоцію і так само передає її далі. Наприкінці вправи усі порівнюють емоції, які позували перший і останній учасник у шерензі. Відтак ведучий підводить учасників до думки, що не всі і не завжди здатні правильно зрозуміти емоційний стан оточення. Крім

<sup>4</sup> Пам'ятку «Емоції під контроль» шукайте на с. 17. — Прим. ред.



цього, нерідко люди здаються іншим не такими, якими хочуть і сприймають себе.

### Вправа «Чарівна країна почуттів»

(за однойменною методикою Тетяни Зінкевич-Євстигнєєвої)

**Мета:** дослідити психоемоційний стан учасників.

**Матеріали:** різнокольорові олівці і бланк методики (рис.) — за кількістю учасників.

**Хід:** ведучий розповідає учасникам історію.



«Десь далеко існує чарівна країна, у якій живуть почуття: Радість, Задоволення, Страх, Вина, Образа, Смуток, Злість та Інтерес. Живуть вони в маленьких кольорових будиночках. Кожне почуття живе в будиночку певного кольору. Якесь почуття живе у червоному будиночку, якесь — у синьому, якесь у зеленому... Та одного разу на країну налетів страшний буревій і зруйнував усі будиночки. Жителі чарівної країни дуже засмутилися, але швидко збагнули, що сльозами не зарадять своєму горю. Тож взялися за інструменти й відновили свої будиночки»

Відтак ведучий просить учасників допомогти жителям чарівної країни

— розфарбувати їхні будиночки;

— поселити кожного до свого будиночка — зафарбувати або підкреслити назву почуття певним кольором;

— відновити « карту » чарівної країни — визначити, де розташований той чи той будиночок, і зафарбувати це місце відповідним кольором.

**Аналіз:** під час аналізу результатів, важливо враховувати —

— кількість кольорів, які використав учасник;

— адекватність вибору кольору при «розселенні» почуттів у будиночки. Наприклад, неадекватним можна вважати вибір чорного, коричневого або сірого кольору для «радіості» і «задоволення»;

#### Будиночки



Радість



Задоволення



Страх



Вина



Образа



Смуток



Розчарування



Інтерес



#### Карта країни

— розподіл кольорів, що позначають почуття, на карті (всередині силуету людини). Доцільно символічно розділити її на п'ять зон —

- голова і шия — ментальна діяльність;
- тулуб до лінії талії і руки — емоційна діяльність;
- руки до плечей — комунікативні функції;
- тазостегнова ділянка — творчі переживання;
- ноги — почуття «опори», впевненість, здатність «заземлювати» негативні переживання.

#### ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

##### Рефлексія

**Хід:** учасники по черзі відповідають на запитання тренера —

- Що нового ви дізналися?
- Що вас найбільше вразило?
- Що ви зараз відчуваєте?

Наприкінці заняття ведучий підбиває підсумки, дякує усім учасникам за участь та нагадує про можливість отримати індивідуальну консультацію.

## МИТТЄВА ДОСТАВКА

Е-журнал «Практичний психолог: Дитячий садок» публікується на сайті раніше виходу друкованого видання. Вам не треба чекати, доки паперовий журнал надійде до вашого населеного пункту поштою

Більше про електронний журнал — [shop.mcfr.ua](http://shop.mcfr.ua)

