



Подготовила: педагог-психолог
высшей квалификационной категории
МДОАУ «Детский сад № 96 г. Орска»
Козлова Л.В.

Развитие эмоционального интеллекта педагогов как фактор личностного и профессионального роста педагогов

Проблема эмоциональной саморегуляции – одна из наиболее важных психолого-педагогических проблем в работе современного педагога. Эмоциональная напряженность сопровождает многие занятия. Психологические нагрузки, получаемые педагогом, приводят к развитию синдрома «эмоционального выгорания». Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать раздражительность, сдерживать недовольство и гнев. Повторяющиеся неблагоприятные эмоциональные состояния приводят к закреплению отрицательных личностных качеств педагога, таких как пессимизм, раздражительность, тревожность. Это, в свою очередь, негативно сказывается на эффективности его деятельности и на взаимоотношениях с воспитанниками. В дальнейшем это может привести к общей неудовлетворенности педагога своей профессией.

Предлагаемый тренинг позволит повысить коммуникативную компетентность педагогов, улучшить взаимодействие внутри коллектива, повысить удовлетворенность работой.

Цели тренинга:

- Научиться распознавать и осознавать свои и чужие эмоции;
- Выделить собственные успешные стратегии самомотивации;
- Устанавливать и поддерживать позитивные межличностные коммуникации;
- Научиться управлять собой, чувствами, состояниями, внутренним диалогом.

Тренинг начинается организационным моментом, в который входят: мини-лекция, знакомство, объявление содержания тренинга, введение правил поведения, «разогревающие» игры, также игры на создание работоспособности и осознание собственных чувств.

Мини-лекция:

Эмоциональный интеллект - 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. 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.

Чтобы развить эмоциональный интеллект, нужно сосредоточиться на четырех драйверах: осознанности, самооценке, мотивации и адаптивности. Развитие каждого из драйверов формирует освоение соответствующей эмоционально-интеллектуальной стратегии:

Осознанность. Включает осознанность своих мыслей, чувств и поведения. Развивает стратегию «Философов». Философы быстро учатся и накапливают знания, но им сложно перейти от теории к практике и перевести знания в реальные навыки.

Самооценка. Включает принятие, способность не зависеть от внешних оценок и мнений, позитивное восприятие мира и решительность. Помогает освоить стратегию «Звёзд». Такие люди уверены в себе, но склонны говорить, чтобы произвести впечатление. Звезды рискуют остаться на уровне «впечатлений», если не прокачают драйверы осознанности и мотивации.

Мотивация. Включает открытость новому, целеполагание, переживание неудач, стремление к самоактуализации. Помогает освоить стратегию «Героев». Герои получают удовольствие от саморазвития и достижений, поэтому постоянно совершенствуются и могут вести за собой людей. Герои рискуют быстро перегореть, если не осознают причин своей работы.

Адаптивность. Включает в себя эмпатию, стрессоустойчивость, принятие решений и коммуникабельность. Развивает стратегию «Руководителей». Такие люди стрессоустойчивы, эмпатичны и трудолюбивы, но подвержены синдрому самозванца. Это когнитивное искажение, когда человек считает себя обманщиком и не приписывает достижения своим качествам и навыкам.

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. Все четыре профиля одинаково перспективны. Чтобы построить эффективную жизненную стратегию, нужно понять свои сильные драйверы и уделить внимание слабым. Подробнее с материалом можно познакомиться на РБК: <https://trends.rbc.ru/trends/education/5ed67acf9a79470d60d8af28>

Правила:

- Общение по принципу «Здесь и теперь».
- Персонафикация высказываний.
- Искренность в общении.
- Конфиденциальность.
- Активное участие в происходящем.
- Уважение к говорящему.

Практическая часть:

1. Психогимнастическое упражнение «Назови своё имя»

Участникам предлагается по очереди назвать свое имя и любое прилагательное, начинающееся с буквы имени (например, «Любопытная Лариса», «Обиженная Ольга»).

2. Упражнение «Чего и тебе желаю»

В произвольном порядке по кругу, от участника к участнику перекидывается мячик или игрушка со словами: «У меня лучше всего получается..., чего и тебе желаю» /вкусно готовить, любить людей, рисовать и т.д./.

3. Упражнение "Четыре угла".

Ведущий в каждом углу приклеивает листок определенного цвета: синий, зеленый, красный и желтый. Он объявляет, что после того, как он назовет вопрос, нужно будет разойтись по разным углам, в зависимости от того, какой ответ выбирают участники. Если участник не может определиться с выбором - он остается в центре. В образовавшихся группах проводится краткое обсуждение объединившей их темы.

1) Кто какой цвет любит?

2) Кто что любит есть:

овощи - зеленый;
фрукты - красный;
мясо - синий;
сладости - желтый.

3) Кто кого боится:

змеи - синий;
пауки - красный;
лягушки - зеленый;
собаки - желтый.

4) Кто какое время года любит:

зима - синий;
весна - зеленый;
лето - красный;
осень - желтый.

5) Кто какие фильмы любит:

комедии - желтый;
фильмы ужасов - синий;
сказки - зеленый;
триллеры - красный.

6) Кто считает самым важным периодом в жизни человека:

дошкольный возраст - зеленый;
начальная школа - желтый;
средняя и старшая школа - синий;
ВУЗ - красный.

7) Кто какому виду отдыха отдает предпочтение:

сон - синий;
музыка - желтый;
природа - зеленый;
друзья - красный.

После окончания участники делятся впечатлениями.

4. Упражнение «Напиши свое имя»

Пожалуйста, встаньте так, чтобы около вас было свободное пространство. Я хочу предложить вам нечто необычное, чего вы, скорее всего, никогда еще в жизни не делали. Одну минуту постоит, полностью выпрямившись, и ощутите все свое тело. Топните каждой ногой по полу. Теперь вы готовы.

Возьмите себя за локоть и напишите локтем в воздухе свое имя. Теперь другим локтем напишите в воздухе свою фамилию. Те, кто это сделал, подайте мне знак: поднимите руку высоко над головой и покажите пальцами букву V — «знак победы».

Следующая задача труднее. Сконцентрируйтесь на своем правом бедре и напишите им по воздуху имя вашего лучшего друга. Теперь переключите внимание на левое бедро и напишите им имя человека, которым вы восхищаетесь. Тот, кто выполнил это задание, должен снова подать мне знак, подняв руку и показав знак «V».

В заключение вы должны попробовать писать головой. Напишите головой в воздухе дату своего рождения. И тот, кто с этим справился, должен дать мне на этот раз двойной сигнал — поднимите обе руки над головой и продемонстрируйте мне двойной знак победы.

5. Упражнение «Поймай руку»

Выберите себе, пожалуйста, партнера и встаньте друг напротив друга. Тот из вас, кто старше по возрасту, будет «ловцом». Он расставляет руки и держит их на уровне бедер, на расстоянии около 25 сантиметров друг от друга. Кисти его рук образуют открытую ловушку. Задача второго — провести свою левую или правую руку между обеими руками партнера, не касаясь этой ловушки, так как она в любой момент может захлопнуться. Если «ловец» поймает руку партнера, то они меняются ролями. Пойманной считается рука, до которой дотронется «ловец».

6. Психогимнастическое упражнение «Определи чувство»

Сейчас некоторые из вас получают карточки, на которых написаны те или иные эмоциональные состояния или чувства. Они прочитают то, что написано на карточках, и постараются сделать это так, чтобы надпись не видели другие члены группы. Затем каждый обладатель карточки невербально изобразит это состояние или чувство. Делать это надо будет по очереди, выйдя сюда, в центр полукруга, и повернувшись спиной к группе. Наша задача — определить, какое состояние или чувство изображено, наблюдая за человеком со спины.

Примерный перечень состояний и чувств для этого упражнения: радость, печаль, удивление, гнев, нетерпение, страх, беспокойство и другие. После каждого воспроизведения наблюдатели высказывают свои предположения относительно изображенного состояния или чувства, а тренер называет его. Затем можно задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние?». Обсуждение даёт возможность собрать «банк» пантомимических и жестикуляторных проявлений, характерных для того или иного состояния.

7. Игра «Письма на руке»

Выберите себе партнера и встаньте друг около друга. Тот, кто выше, должен закрыть глаза. Если вы одинакового роста, то пусть закроет глаза тот, кто раньше родился. Он протягивает вперед правую руку ладонью вверх. Его «зрячий» партнер должен будет сейчас писать на этой руке отдельные печатные буквы. «Слепой» игрок должен попытаться расшифровать эти буквы и сказать партнеру, что он прочитал. Прежде чем второй партнер напишет новую букву, он должен «стереть» с руки старую. Вы можете начать с распространенных букв, а потом перейти к более редким. (30-60 секунд). (Когда «слепой» научится читать с руки, задачу можно усложнить.) Напишите на руке короткое слово. Решите, может ли ваш партнер читать письменный шрифт. И не забудьте - прежде чем написать новое слово, вы должны «стереть» старое. (1 минута). В заключение напишите вашему партнеру на руке маленький комплимент, потом поменяйтесь с ним ролями.

8. Психогимнастическое упражнение «Угадай цвет»

Участники стоят по кругу.

Сейчас кто-то из нас (тот, кто захочет) выйдет за дверь, а мы все вместе выберем какой-нибудь цвет. Вернувшийся участник должен будет узнать, какой цвет мы выбрали. Для этого он сможет обратиться к любому из нас, и этот человек покажет выбранный цвет движением. Если цвет не будет определен, «отгадывающий» должен будет обратиться к другому и т.д. до тех пор, пока цвет не будет назван правильно. Изображая цвет, мы не будем использовать движения, имеющие непосредственную смысловую связь с цветом, или изображать предметы, имеющие определенную окраску. Например, изображая голубой цвет, показывать на небо или имитировать переливание воды.

9. Упражнения, направленные на работу с образным чувствованием

Участники сидят по кругу.

1. Инструкция: «Роберто Ассиджиоли, автор концепции психосинтеза, призывал благодарить судьбу за то, что она сталкивает нас с неудобными, неприятными, сложными людьми. Взаимодействуя с ними, мы можем развивать в себе полезные психологические качества. Если какой-то человек «испытывает наше терпение», то для нас это прекрасная возможность развивать терпение; если человек противоположен нам во всем и это постоянно проявляется в нашем взаимодействии с ним — мы можем развивать в себе способность безусловного принятия другого человека; если другой человек слишком импульсивен, и постоянно прерывает нас — мы можем использовать эти ситуации для тренировки своей выдержки, и т.п. Итак, мы оказываемся в состоянии развить в себе что-то полезное благодаря тому, что другой человек ставит перед нами проблему — по тем или иным причинам проблемы возникают и с теми людьми, которые в целом нам близки и приятны».

2. «Закройте глаза. Представьте себе, что на моём столе лежит арбуз. Вообразите себя внутри арбуза. Осмотритесь, отметьте внутри арбуза запах, свет, температуру, твёрдость, влажность. Изучите внутренности арбуза, попутешествуйте в нём. Выйдите из арбуза.

Представьте на моём столе лимон. Войдите в него. Осмотритесь, отметьте внутри лимона свет, запах, температуру, влажность, звуки, твёрдость. Хорошо изучите всё, что вокруг вас. Выйдите из лимона».

Обсуждение.

3. «Представьте себя внутри дерева берёзы. Ощутите себя внутри дерева летом, осенью, зимой, весной. Проникните внутрь листа дерева весной, летом, осенью».

Обсуждение.

10. Психогимнастическое упражнение «Твой партнёр по общению»

Упражнение выполняется в парах.

Это упражнение включает в себя несколько заданий. Каждое из них рассчитано на определённое время. Я буду говорить вам, что надо делать, буду следить за временем и сообщать, когда оно закончится.

Задание 1. В течение 5 минут молча смотрим друг на друга.

Задание 2. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите тетради и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнёра, на которые надо дать письменные ответы.

Какого цвета глаза у вашего партнёра? Есть ли у него на лице родинки? Если есть, то вспомните, где они находятся. Какого цвета у него брови? Есть ли у него на лице другие особые приметы? А теперь повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов.

Задание 3. Сейчас сменим пары, один из партнёров переходит в пару, сидящую слева от него. В течение минуты молча смотрите друг на друга.

Задание 4. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите ручки и тетради. Я буду задавать вопросы, касающиеся вашего партнёра, на которые надо будет дать письменные ответы. Какого цвета обувь на вашем партнёре? Есть ли у него на руках (шее, одежде) какие-либо украшения? На какой руке у него часы? Какой формы пуговицы на его одежде? Повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов.

11. Упражнение «Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы».

Каждому члену группы предлагают продемонстрировать в предложенной ситуации неуверенный, агрессивный и уверенный ответы.

Представьте, что друг «забыл» вернуть деньги, которые он занял у вас. Агрессивное поведение может сопровождаться следующим высказыванием: «Я знал, что тебе нельзя доверять, когда ты обещал, что вернёшь деньги! Я хочу получить свои деньги!» Неуверенность в поведении может выражаться высказыванием типа: «Я знаю, что надоедаю тебе, но, как ты думаешь, не сможешь ли ты вернуть мне деньги в ближайшее время?» Уверенный ответ может быть таким: «Я считал, что мы договорились, когда ты обещал вернуть мне деньги сегодня. Буду признателен, если ты принесёшь деньги самое позднее в пятницу».

Ситуации:

- Друг продолжает занимать вас разговором, а вы хотите уйти. Вы говорите...
- Собака вашего соседа помяла траву на вашем газоне. Вы подходите к соседу и говорите ему...
- Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас. Вы заявляете ему...
- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним...
- Друг просит вас одолжить ему автомашину, а вы считаете его плохим водителем. Вы говорите ему...

Обсуждение упражнения. Анализ различий в уверенном, неуверенном и агрессивном поведении.

12. Притча «Проигнорируешь шёпот...» - информация для размышления

Ехал один молодой человек на новом сверкающем «ягуаре» в прекрасном настроении, напевая какую-то мелодию. Вдруг увидел он детей, сидящих у дороги. После того, как он, осторожно объехав их, собрался снова набирать скорость, он вдруг услышал, как в машину ударился камень. Молодой человек остановил машину, вышел из неё и, схватив одного из мальчишек за шиворот, начал его трясти с криком:

— Паршивец! Какого чёрта ты бросил в мою машину камень! Ты знаешь, сколько стоит эта машина?!

— Простите меня, мистер, — ответил мальчик. — У меня не было намерения причинить вред вам и вашей машине. Дело в том, что мой брат — инвалид, он вывалился из коляски, но я не могу поднять его, он слишком тяжёл для меня. Уже несколько часов мы просим помощи, но ни одна машина не остановилась. У меня не было другого выхода, кроме как бросить камень, иначе вы бы тоже не остановились.

Молодой человек помог усадить инвалида в кресло, пытаясь сдержать слёзы и подавить подступивший к горлу ком. Затем он пошёл к своей машине и увидел вмятину на новенькой блестящей двери, оставшуюся от камня.

Он ездил многие годы на этой машине, и всякой раз говорил «нет» механикам на предложение отремонтировать эту вмятину на дверце, потому что она каждый раз напоминала ему о том, что, если ты проигнорируешь шёпот, в тебя полетит камень.

13. Упражнение «Уровень счастья»

Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир.

После того как все выполняют задание, ведущий выясняет, кто из педагогов нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного. Ведущий обобщает: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: "Он наполовину полон, и я благодарен за это". Другой сказал: "Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым". Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем «обманутые люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты».

14. Итоги моего участия в тренинге

Упражнение проходит по принципу «бездомный заяц». Один стул убирается. Оставшийся в кругу (это может быть ведущий) формулирует кратко, что он вынес для себя из участия в тренинговой группе. По окончании фразы все поднимаются со стульев, меняются местами — новый «заяц» рассказывает о результатах своей работы. Упражнение продолжается до тех пор, пока не выскажутся все.

15. Рефлексия эмоционального состояния участников встречи. Обратная связь.