

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА**

**Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение Заозерная средняя общеобразовательная
школа с углубленным изучением отдельных предметов**

№16 города Томска

Структурное подразделение "Наша гавань"

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
ПЕДАГОГА КАК ОСНОВА ВОСПИТАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА В СИСТЕМЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Сборник докладов

Томск 2023

Издание содержит доклады участников Городского практического семинара "Эмоциональное состояние педагога как основа воспитательного процесса в системе дополнительного образования".

Организатор семинара - Каюмова Жанна Львовна, методист МАОУ СОШ №16 г. Томска структурного подразделения "Наша гавань".

Сборник обобщает результаты методических и практических наработок методистов и педагогов дополнительного образования по выявлению проблем и коррекции эмоциональной сферы педагогов.

Сборник будет интересен для педагогов и психологов общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования, интересующихся проблематикой семинара.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Бекасова Т.А. "Нужны ли эмоции на занятиях по бисероплетению" 3
2. Васильева Е.В. "Эмоциональное выгорание педагогов дополнительного образования. Упражнения на снятие мышечных зажимов"... 5
3. Каюмова Ж.Л. "Самосохранение педагога в процессе профессионального выгорания" (методические рекомендации)..... 8
4. Павлова О.А. "Педагогический артистизм как профессиональная и личностная характеристика..... 14
5. Шайдо О.В. "Эмоциональный интеллект: как научиться понимать и управлять своими и чужими эмоциями 19
6. Яровых Ю.В. "Роль методиста в поддержании благоприятного эмоционального состояния педагога 31



НУЖНЫ ЛИ ЭМОЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БИСЕРОПЛЕТЕНИЮ

Татьяна Алексеевна Бекасова,
педагог дополнительного образования
МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска

НУЖНЫ ЛИ ЭМОЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БИСЕРОПЛЕТЕНИЮ

Татьяна Алексеевна Бекасова,
педагог дополнительного образования
МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска
E-mail: art-elka2017@mail.ru

Творческая мастерская «Мозаика» работает в ДДТ «Искорка» с обучающимися разного возраста, для которых бисер – это не просто материал для работы, а нечто волшебное, завораживающее, способное стать проводником в завораживающий мир рукоделия и творчества.

Программа творческой мастерской «Мозаика» - модифицированная, основана на традиционных методиках бисероплетения и бисерного низания, включает в себя обучение наиболее распространенным способам бисерного рукоделия: низанию, плетению, вышивке. Некоторое место в программе занимает тема «Цветоведение», призванная обучить детей основам цветоведения, цветовосприятия, составлению гармоничных цветовых сочетаний в украшениях и других изделиях из бисера и подобных материалов.

В данной программе использование бисера и других материалов подчинено развитию ребёнка, пробуждению у него творческих способностей. Так как творческое начало и безграничная фантазия заложены в каждом ребёнке, то первоочередное для педагога – помочь каждому обучающемуся проявить себя, создать что-то новое, пусть небольшое и несложное, но ценное, близкое и дорогое для ребёнка.

Студия живёт интересной жизнью, не только трудовыми буднями, но и праздниками, которые проходят весело и интересно. Мы устраиваем выставки по группам, итоговые всего объединения, а также персональные, для того чтобы особо привлечь внимание к нашим достижениям.

Любое творчество основано на интересе. Интерес я стараюсь поддерживать любыми способами. Каждый ребёнок, приходя на занятия преследует свою личную цель – это сделать что-то для себя, для мамы, попробовать себя, показать, что он умеет, пообщаться и т.д. Учитывать его интересы – обязательное условие нашего взаимодействия. Если собственный личный интерес ребёнка подкрепляется вниманием педагога в необходимом количестве, то педагогический процесс сотрудничества будет взаимовыгодным для всех участников образовательного процесса – педагога, обучающегося и его родителей.

Эмоциональный фон на занятиях бывает разным и зависит буквально от всего: погоды, солнца, пережитых событиях в школе, предстоящих делах дома, встреч с друзьями и ссор с одноклассниками. Эмоции, как и их проявления мешают, и помогают: иногда дают толчок к деятельности, а зачастую мешают сосредоточиться.

Для того, чтобы настроить обучающихся на работу, обеспечить деловой ритм, придумана легенда о «живом» материале, о том, что нить и бисер не только слышат нас, но и реагируют на наши действия: если мы через чур эмоционально проявляем свои эмоции, нитка путается и завязывается в узлы сама, бисер просыпается и убегает. И наоборот, если мы через чур медлительны, то бисер спит и не лезет на иголку. Младших детей это впечатляет, а старшие иногда даже подыгрывают, чувствуя моё лукавство.

Чтобы помочь каждому ребёнку в творческом самовыражении, активизировать творческую деятельность у всех без исключения, мы стали создавать каждому портфолио с творческими достижениями. В неё входят сертификаты участия с выставок, дипломы за получение призовых мест, а также фотографии пока только любимых работ и изделий. Сколько здесь эмоций! И не только самих обучающихся: их родителей, бабушек и дедушек.

В заключении немного повторюсь: творчество – очень сложный процесс, в котором очень много мелких слагаемых. Зачастую мы погружаемся в этот процесс интуитивно, неосознанно увлекая за собой своих детей. Я хочу пожелать всем педагогам чтобы этот процесс творческого общения с детьми не прекращался у них никогда.

Используемая литература:

1. Ануфриева М. Я. Искусство бисероплетения – М.: Изд-во «Культура и традиции», 1999. - 352 с.
2. Мир бисера / Автор-составитель И. Н. Крайнева. –СПб.: Литера, 1999. - 192 с.
3. Сайт <https://rukodelkino.com/>



**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ
ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ.
УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ
МЫШЕЧНЫХ ЗАЖИМОВ**

Васильева Елена Валерьевна,
педагог дополнительного образования,
педагог-организатор МАОУ ДО ДДТ «Искорка»

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ МЫШЕЧНЫХ ЗАЖИМОВ

Васильева Елена Валерьевна,
педагог дополнительного образования,
педагог-организатор МАОУ ДО ДДТ «Искорка»

Статья посвящена проблеме эмоционального и психического выгорания педагогов дополнительного образования, и использованию упражнений по актёрскому мастерству для снятия мышечных зажимов.

Сегодня мы наблюдаем возросшую социальную востребованность труда педагога дополнительного образования (ПДО), такая актуальность подразумевает высокую напряженность в работе как физиологическую, так и эмоционально-психологическую - которые являются важнейшими составляющими в работе ПДО, они означают колоссальные физические и психические затраты при работе с детьми разного возраста, социального статуса и категорий.

Труд педагога относят к альтруистическому типу профессий, следовательно, вероятность проявления эмоционального выгорания наиболее значительна. Современные требования к ПДО очень высоки: он прежде всего должен иметь высшее образование, очень часто как профессиональное, так и педагогическое; раз в 5 лет проходить аттестацию, раз в 3 года обучаться на курсах повышения квалификации, участвовать в конференциях и конкурсах как сам, так и с обучающиеся занимающиеся у него по программе дополнительного образования, писать статьи, программы и УМК, вести работу с родителями, участвовать и организовывать мероприятия, акции и многое другое. ПДО в отличие от учителей школ, преподавателей СПО или высшего профессионального образования должны обладать более выраженными актёрскими, коммуникативными и ораторскими навыками, в силу, того, что они работают в неформальной обстановке, и дополнительное образование не является обязательным, в таких предлагаемых условиях труднее: заинтересовать ребёнка в посещение дополнительных занятий, закрепить успех, предложить ему активное участие в учебном, воспитательном и культурно-досуговом процессе системы дополнительного образования.

В последнее время психологи говорят не только о профессиональном стрессе педагога, а прежде всего о синдроме эмоционального выгорания (СЭВ). Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Наиболее часто выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности.

В результате «эмоционального выгорания» педагог теряет психическую энергию, у него развиваются психосоматическая усталость (изнурение), эмоциональное истощение («исчерпывание ресурсов»). Появляются: немотивированное беспокойство, тревога, раздражительность, возникают вегетативные расстройства, раздражительность, напряженность, нарушение аппетита, сна, частые заболевания снижается самооценка, и что самое главное утрачивается осознание смысла собственной профессиональной

деятельности, появляется негативное отношение к ученикам и их родителям, коллегам, потеря интереса к работе и даже к жизни.

На сегодняшний день используется целый арсенал методов, помогающих преодолеть СЭВ, считается что наилучший способ снижения его уровня — профилактика данного состояния. Заниматься предотвращением профессионального выгорания и устранением его последствий должны и сам педагог, и администрация учебного заведения, где он работает. Необходимой и базовой частью профилактики СЭВ является необходимость сохранения и укрепления здоровья педагогов то есть систематизация и расширение представлений ПДО о здоровом образе жизни, здоровьесберегающих технологиях в образовании, то есть должно происходить непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, повышение его квалификации.

Со стороны администрации нужна система поощрений, должны использоваться методы психологической разгрузки, релаксация прямо на работе. Администрация может четко распределить обязанности, продумать должностные инструкции и организовать здоровые взаимоотношения педагогов, может понизить процент возникновения СЭВ у своих сотрудников, если обеспечит им возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию.

Для предотвращения и преодоления эмоционального выгорания сам педагог может и должен прежде всего сам научиться снимать стресс, морально и физически отдыхать от работы, отделять профессиональную жизнь от личной. Для этого подойдут различные техники релаксации, прогулки и занятия спортом, дыхательная гимнастика, водные процедуры, чтение художественной литературы, упражнения на развитие у себя креативности.

Если обратить внимание на самое начало СЭВ он начинается всегда со стресса, а вечный спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний. Мы предлагаем вам сегодня несколько упражнений по снятию мышечных зажимов, взятых из актёрских практик – предложенных и переработанных (нами) из системы К.С. Станиславского, В. Э. Мейерхольда и других теоретиков и практиков актёрского мастерства. Мышечную свободу К.С. Станиславский считал важнейшим условием создания творческого, трудового и рабочего самочувствия.

1 упражнение «Напряжение-расслабление»

Вы должны встать прямо и сосредоточить свое внимание на левой руке, напрягая ее до возможного предела. Через несколько секунд нужно сбросить напряжение, а руку расслабить. Аналогичные упражнения нужно проделать с правой рукой, с обеими ногами, шеей, поясницей.

2 упражнение «Зажимы по кругу»

Идите по кругу сначала напрягаете: правую руку, правую ногу, левую руку, левую ногу, поясницу, обе ноги, все тело. Напряжение в заданном участке тела должно быть сначала слабым и постепенно нарастать до предела. В состоянии предельного напряжения вы должны идти 15-20 секунд, потом нужно полностью сбросить напряжение, то есть расслабить напряженный участок тела целиком.

3 упражнение «Замри в позу»

Начинайте спокойно прохаживаться по помещению. Затем надо бросить тело в неожиданную для вас позу и замереть в ней на какое-то время. Затем отомрните и продолжайте действие из вашей позы. Ищите те действия, которые соответствуют именно тому положению вашего тела, в котором вы замерли, только этому положению и никакому другому. Попробуйте понять, что вы делаете, почему выбрали то или иное действие.

4 упражнение «Потянулись – сломались»

Исходное положение: стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Тянемся, тянемся вверх, выше, выше. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу). А теперь ваши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол. Лежите расслабленно, безвольно, удобно. Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»

5 упражнение «Спагетти»

Ваша задача — почувствовать себя сваренной макарониной, которая в руке человека послушно совершает заданные ей движения, то есть нужно попробовать полностью расслабиться, начиная от кисти руки, затем руки до локтя, целой руки и т. п. Поболтайте ею свободно и расслабленно, почувствуйте свободное движение.

6 упражнение «Ртуть»

Представьте себе, что ваше тело — это старьёй, заржавленный механизм. Но у вас оказалось волшебное средство, которое при вливании внутрь смазывает все суставы, и вы начинаете свободно двигаться, течь, плавно, как ртуть. Начните с пальца, затем прочувствуйте свободу и плавность движения кисти, всей руки и так по всему телу. Упражнение заканчивается, когда все тело хорошо «смажется» и разогреется.

Помните, что эти простые упражнения обязательно помогут вам справиться с СЭВ, потому что согласно законам психиатрии, снятие мышечных зажимов косвенно приводит к освобождению от психологических и физических (зажимов), что наилучшим образом сказывается на манере поведения, самопрезентации, общению, спокойствию.

Использованная литература

1. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. - СПб.: Питер, 1999. - 105 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2008. - 336 с.
3. Редина Т.В. Факторы, влияющие на возникновение эмоционального выгорания педагогов, взаимодействующих с детьми с особыми образовательными потребностями //II Всероссийская научно-практическая конференция «Другое детство». Москва, 25-27 ноября 2009 г. Сб. тезисов участников. М.: МГППУ, 2009. С. 104-107.
4. Золтуев И.П., Абрамушкина А.А. Педагогическое выгорание и способы его коррекции и профилактики // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». 2019. – 118. [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018015130> (Дата обращения: 06.05.2023).
5. Первитская А.М. Профессиональное выгорание педагогов дополнительного образования. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-pedagogov-dopolnitelnogo-obrazovaniya> (Дата обращения: 06.05.2023).



**САМОСОХРАНЕНИЕ ПЕДАГОГА
В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ
(методические рекомендации)**

Каюмова Жанна Львовна,
методист МАОУ СОШ №16
г. Томска с/п «Наша гавань»

САМОСОХРАНЕНИЕ ПЕДАГОГА В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (методические рекомендации)

Каюмова Жанна Львовна,
методист МАОУ СОШ №16
г. Томска с/п «Наша гавань»
kavumovazhanna@gmail.com

Каждый адекватный человек подходит к своему профессиональному делу со всей осознанностью, понимая уровень ответственности за свою трудовую деятельность. Но вот что-то все пошло не так. Сначала он отмахивается, что просто устал, замотался. Надо немного отдохнуть и все будет хорошо.

И вот уже коллеги сочувственно задают вопрос: «Что-то случилось?». Друзья и близкие непрозрачно намекают, что пора что-то делать. А человек вместо того, чтобы прислушаться и поблагодарить за внимание, еще больше раздражается.

Потом пытается договориться с собой, ведь осталось-то всего ничего, будет отпуск, отдохнет и снова всё будет непременно хорошо. Но окружение раздражает все больше и больше. И вот случайным ранним утром вдруг этот человек осознает, что ещё никогда прежде не был так близок к провалу, а из зеркала смотрит ОНО. Выгорание во всей красе. Знакомая ситуация?

Основной маркер профессионального выгорания — неготовность отдавать свои эмоции и энергию другим (коллегам, ученикам, новым проектам). Внутренний конфликт занимает столько места, что его обслуживание требует от нервной системы огромного количества энергии и напряжения; на свое окружение сил просто не хватает.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В ЦИФРАХ

В научном исследовании приняло участие более 2 500 человек, и у 49% были признаки профвыгорания. При этом у женщин оно проявлялось значительно больше (51%), чем у мужчин (35%).

Каждый второй сотрудник испытывал внутренний конфликт, который провоцирует выгорание (ощущал пустоту, отсутствие сил, равнодушие к качеству работы, желание защититься от коммуникаций с другими людьми). Привычка сдерживать себя и подстраиваться перестает ощущаться, а напряжение переходит в телесное ощущение, поскольку продолжительное время игнорируется.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ

Одной из серьезных проблем современной системы образования является эмоциональное выгорание педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Казалось бы, уже накоплен достаточный педагогический опыт, собственные дети уже подросли и вот есть возможность резкого подъема в профессиональной сфере, но происходит спад.

У человека заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негатив, усталость, и по этой причине талантливый педагог становится профнепригодным. Иногда такие люди сами уходят из системы образования, меняют профессию, но всю жизнь скучают по общению с детьми.

В последние годы в России, так же, как и в развитых странах, все чаще говорят не только о *профессиональном стрессе*, но и о *синдроме профессионального выгорания* работников. Часто его называют «эмоциональным» или «*профессиональным выгоранием*».

ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь представителей профессий «человек — человек», т.е. тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание возникает, когда постепенно накапливаются отрицательные эмоции, а «разрядки» или «освобождения» от них не происходит. Оно ведет к истощению эмоций, энергии и личностных ресурсов человека.

Педагог начинает искать виноватых повсюду, появляются проблемы с планированием времени и общения. Все чаще появляются сладости, ведущие к увеличению размера одежды, а в голове поселяется неторопливый слоган «И пусть весь мир подождёт!» или принцип Скарлетт «Об этом подумаю завтра».

В тоже время постоянная тревога за не выключенную розетку, утюг, плиту мешает сосредоточиться время урока или совещания. Долгие сборы на работу каждое утро, опоздания, злость на себя, на мир вокруг. Синдром профессионального выгорания развивается постепенно и проходит три стадии.

ТРИ СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Первая стадия - стадия напряжения и эмоционального истощения:

- появляется приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и переживаний, скука и пустота на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется усталость, снижение работоспособности, отстраненность в отношениях с членами семьи и коллегами;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности, желание отстраниться от всех, загруженность в течение рабочего дня;
- снижается потребность в общении с друзьями и коллегами, наступает безразличие к потребностям других людей;
- повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций.

Вторая стадия – стадия раздражения:

- проявляется деформация отношений с другими людьми (недоразумения с учениками, их родителями, коллегами) в ожидании худшего от окружающих;

- нарастает неприязнь и чувство пренебрежения к коллегам или отдельным людям, антипатия, переходящая во вспышки раздражения или наоборот повышенная зависимость от отдельных людей;
- нарастает апатия, нежелание общаться и игнорирование просьб;
- появляется повышенная раздражительность.

Третья стадия - стадия творческого кризиса или сворачивание личных достижений:

- наступает полная потеря интереса к работе и к жизни, эмоциональное безразличие;
- нарастает негативное оценивание себя, своих профессиональных достижений и успехов, ощущение отсутствия знаний и сил;
- развивается озлобленность, грубость, резкость в общении;
- утрачивается обязанность по отношению к другим;
- прогрессирует стремление к уединению;
- развиваются психосоматические заболевания.

СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Первая группа - Психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на новизну или страха на опасную ситуацию);
- общая слабость (снижение активности и энергии);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница, постоянное сонливое состояние и желание спать;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря телесных ощущений.

Вторая группа - Социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия;
- повышенная раздражительность на незначительные события;
- частые нервные срывы (вспышки гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности;
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

Третья группа - Поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее, а выполнять ее все труднее;
- педагог заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;

- невыполнение важных, приоритетных задач и «застывание» на мелких деталях;
- дистанцированность от коллег и учеников, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

ПРИЧИНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Синдром профессионального выгорания - это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов (Н.Е. Водопьянова). Но обращая внимание на личностные характеристики педагога, можно определить *основные факторы эмоционального выгорания*.

Сниженное чувство собственного достоинства- нахождение педагога в состоянии социального сравнения, неудовлетворенность своим статусом, плохо скрываемое раздражение (вплоть до зависти) в адрес людей, более социально успешных.

Характерные признаки сниженного самоуважения:

- трудоголизм, вплоть до перфекционизма;
- стремление все и всегда сделать очень хорошо, желательно лучше всех;
- неадекватная реакция на любое снижение результатов труда не зависимо от причин;
- уход в себя и свои депрессивные переживания;
- поиск виноватого и направления в его адрес резких агрессивных вспышек.

Склонность к интроверсии, направленность интересов на свой внутренний мир - эмоциональная закрытость, формализация контактов, постоянное ощущение тревоги, вплоть до агрессии, появление психосоматических заболеваний.

Характерные признаки закрытости внутреннего мира:

- недоверие коллег или отсутствие обратной связи;
- чрезмерная эмоциональная включённость или жёсткий контроль;
- отсутствие организации работы;
- несоответствие ожиданий к действительности;
- недостаток или отсутствие опыта общения;
- туманные перспективы роста или развития в профессии.

Ситуации, влияющие на возникновение симптомов профвыгорания:

- начало своей деятельности после отпуска, курсов;
- проведение открытых занятий, мероприятий, на которые было потрачено много сил, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;
- окончание учебного года;
- ситуации негативного, эмоционального общения с участниками образовательного процесса (администрацией, коллегами, учениками, их родителями).

САМОСОХРАНЕНИЕ ПЕДАГОГА

В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Зная и осознавая основные признаки и причины профессионального выгорания, педагог способен, по крайней мере на начальной стадии, найти решения жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности.

Профессиональное самосохранение – «...осознанные или неосознанные стратегии и тактики поведения педагога, способствующие конструктивному

профессиональному росту и карьере, противостоящие эмоциональному выгоранию, профессиональным деформациям и деструкциям личности».

Профессионализм или профессиональная компетентность – включает в себя профессиональные знания, умения и навыки, способность к индивидуальному самосохранению, умение правильно организовывать свой труд, владение приемами саморегуляции и саморазвития, умение работать без перегрузок и т.д.

Существует ряд *психологических рекомендаций*, способствующих педагогам выйти самостоятельно из состояния профессионального выгорания:

- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте свои эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- Не позволяйте своему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- Не ожидайте, что тяжелые состояния выгорания уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте свои желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Большое значение для профессионального самосохранения при эмоциональном выгорании имеют **методы самопомощи**:

- **Физиологические** (воздействие на тело): солнечный свет, физические упражнения, принятие солнечных и воздушных ванн, прогулки на свежем воздухе, плавание, баня, солярий, инфракрасное излучение, дыхательная гимнастика.
- **Физиотерапевтические**: физиотерапия, электросон, иглоукалывание, массаж.
- **Биохимические** (воздействие на клеточном уровне): здоровая еда, лекарства, кофеин и алкоголь в малых дозах, секс.
- **Психологические**: аутотренинги, медитации, методы саморегуляции, музыка, молитва.

Каждый педагог может воспользоваться в свободную минуту **«Методом быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения»**. Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп.

Упражнение «Муха» (снятие напряжения с лицевой мускулатуры)

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон» (управление мышечным напряжением и расслабление)

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон

находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» (управление мышечным напряжением и расслабление)
Встаньте, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замерите –«заморозьте» себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполните упражнение ещё раз.

Для повышения самооценки необходимо хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!», «Я отлично справилась!», «Как я люблю себя!». Дарите себе подарочки и милые безделушки.

В заключении хочется отметить, что все люди рано или поздно проходят через профессиональное выгорание. Но педагоги, владеющие знаниями по признакам и вариантам профессионального самосохранения, способны себе помочь. Главный секрет самосохранения – УЛЫБКА!

**ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!
НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУЗОК ДО КРИТИЧЕСКИХ!**

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ИЗ ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ:

- 1.Александрова О.Ю. Презентация «Профессиональное выгорание педагога» [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2019/08/28/prezentatsiya-professionalnoe-vygoranie-pedagoga> (Дата обращения: 05.05.2023).
2. Богайчук Т.В. Профессиональное выгорание, [Электронный ресурс]. URL: <https://ppt-online.org/211700> (Дата обращения: 05.05.2023).
- 3.Бодак А.В. Сборник упражнений для проведения тренинга по профилактике и преодолению синдрома профессионального выгорания, [Электронный ресурс]. URL: http://кпсонгелиос.рф/sites/default/files/sbornik_uprazhneniy_emocionalnoe_vygoranie.pdf (Дата обращения: 15.04.2023).
4. Мини тренинг «Профилактика синдрома эмоционального выгорания в образовательной среде», [Электронный ресурс]. URL: <https://www.b17.ru/article/134004/> (Дата обращения: 15.04.2023).
- 5.Моисеева А.Г. Презентация на тему «Профессиональное выгорание». Профилактика. [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-professionalnoe-vygoranie-profilaktika-5002324.html>1. (Дата обращения: 15.04.2023).
- 6.Не бойтесь просить помощи: советы всем выгорающим (и да, педагогам) [Электронный ресурс]. URL: <https://mel.fm/blog/varvara-kotelnikova/12049-ne-boytes-prosit-pomoshchi-sovety-vsem-vygorayushchim-i-da-pedagogam> (Дата обращения: 05.05.2023).
- 7.Шкитина А.А. Синдром профессионального выгорания педагога, основные стадии и пути преодоления, [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/02/14/sindrom-professionalnogo-vygoraniya-pedagoga-osnovnye> (Дата обращения: 15.04.2023). (Дата обращения: 05.05.2023).



ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АРТИСТИЗМ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ И ЛИЧНОСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Павлова Ольга Антоновна,
педагог дополнительного образования
МАОУ СОШ №16 с/п «Наша гавань»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АРТИСТИЗМ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ И ЛИЧНОСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Павлова Ольга Антоновна,
педагог дополнительного образования
МАОУ СОШ №16 с/п «Наша гавань»
olgapavlova238@mail.ru

Педагогическая деятельность, в силу своего творческого характера, очень схожа с театральной деятельностью, а значит, требует драматургии и режиссуры. Не случайно существует термин «театральная педагогика», ведь часто воспитательное мероприятие напоминает спектакль, где педагог — одновременно сценарист, режиссёр и главный актёр, а его воспитанники соисполнители. От педагога-режиссёра зависит, как они «играют» свои роли. Кроме того, педагога и театрального режиссёра сближает также цель — эмоциональное воздействие, орудием которого является содержание и средства, используемые в процессе обучения и воспитания учащихся с одной стороны, в ходе спектакля — с другой.

Педагогу, как и актёру, должны быть присущи также многие творческие особенности: вдохновение, эмоциональность, способность перевоплощаться и др. Педагогический процесс, как и драматургия, требует планирования с учётом особенностей тех людей, которые в нём участвуют, и их влияния друг на друга, что помогает педагогу заранее предвидеть результаты своего воздействия на воспитанников и даже заранее планировать различные ситуации, требующие от учеников (воспитанников) проявления тех или иных личностных качеств, знаний и опыта.

Воспитательные мероприятия будут эффективны лишь в том случае, если педагог сумеет правильно, на основе соответствующих принципов, спланировать их, постоянно обновляя «сценарий», средства и формы работы. Только при этом условии обучение и воспитание приведёт к развитию личности воспитанника. Педагогическая деятельность, направленная на воспитание каждой личности, помогает педагогу также формировать и межличностные отношения, в систему которых он включает своих воспитанников. Актёрское мастерство педагога по своей структуре включает в себя те же элементы, что и мастерство театрального актёра.

Порой незначительная, на первый взгляд, грубость может вызвать у педагога и его воспитанников взаимное недовольство и обиды. Часто возмущение педагога бывает бесполезным, поскольку воспитанники его не понимают, эмоции педагога «не доходят» до их сознания, из-за чего он ещё больше нервничает. В таких случаях педагог должен уметь «разрядить» ситуацию шуткой, предложением подумать над этой ситуацией дома или найти для её обсуждения более подходящий момент. Первая встреча педагога со своими воспитанниками запомнится надолго, если педагог обладает способностью спокойно держаться, красиво говорить, быстро сближаться с ними, а также твёрдой уверенностью в себе и своих действиях. Важную роль в развитии актёрского мастерства педагога играют психологические процессы: память, внимание, воображение и др. Таким образом, психические процессы являются орудием, средством выражения отношения педагога к различным педагогическим ситуациям и составляют психофизическую основу театральной педагогики.

ЭЛЕМЕНТЫ АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Важная составляющая педагогического таланта, которая роднит его с талантом актера — это потребность в самовыражении. Кроме этого, мастерство педагога реализуется через целый ряд элементов, задающих сходство его профессиональной деятельности с профессиональной деятельностью актера.

Первый элемент — наличие сверхзадачи. Сверхзадача для актера — это неконтролируемый сознанием уровень мыслительной активности человека в решении творческих задач. И для педагога, и для актера сверхзадача есть тот источник энергии, который определяет его поведение. Сила подсознания может быть очень большой, если идея овладевает человеком полностью (что-то сделать, иметь, найти). Тогда «вдруг» создаются благоприятные условия, находятся средства, помощники, счастливо складываются обстоятельства. Подобные ситуации можно и нужно создавать! Педагог на работе исходит не из сиюминутной выгоды, а из направленности личности (делать людей лучше). В основе формирования и выражения сверхзадачи лежат: — мировоззрение педагога, его жизненная позиция и собственный образ жизни; — ранее накопленный опыт (теоретические знания, результаты рефлексии); — способность к самовыражению, естественность поведения, отсутствие боязни допустить ошибку; — проникновение в систему мотивов учащихся, чувство эмпатии; — эмоциональные переживания педагога.

Второй элемент — физический и психологический тренинг. Это означает способность регулировать свое самочувствие, управлять им. Умение активизировать себя или расслабляться в зависимости от ситуации, быстро восстанавливаться после физических и эмоциональных нагрузок достигается специальными упражнениями и тренировками. Психологический тренинг помогает настроиться на урок, на взаимодействие с учащимися с учетом их характера.

Третий элемент — умение завоевать аудиторию и управлять ею. Сочетание голоса, слов, взгляда, жестов, ритмики всегда индивидуально.

Четвертый элемент — правда жизни. В творчестве нельзя допускать ничего ложного, фальшивого, приблизительного.

Пятый элемент — способность перевоплотиться в образ учащегося, чувствовать, переживать, эмоционально воздействовать. Для этого надо уметь анализировать логику простых физических действий. Важную роль в этом процессе играет развитие восприятия у педагога. А. С. Макаренко писал: «Не может быть хорошим воспитатель, который не владеет мимикой, не может придать своему лицу необходимое выражение. Убежден, что в будущем в педагогических вузах обязательно будет преподаваться и постановка голоса, и поза, и владение своим организмом, и своим лицом».

ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И АКТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Деятельность учителя происходит в границах реально существующего; чувство учителя рождается реальными обстоятельствами, он более открыт в выявлении своих чувств, чем актер. Общение педагога с учениками тяготеет к диалогу, продолжительность его деятельности в несколько раз больше, чем у актера; границы творчества шире: игра — лишь часть его «техники»; если у актера репертуар представлен в один день, как правило, одной ролью, то у учителя программа деятельности может быть разной. У учителя отсутствуют помощники в деятельности, хотя объективно он не одиночка, а участник

ансамбля педагогов школы; ответственность за результат деятельности у учителя личная, последствия его ошибок более драматичны, чем результаты актерских неудач.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АРТИСТИЗМА

1. Перевоплощение - способность стать другим, оставаясь самим собой.
2. Открытость и непосредственность, умение говорить напрямую, делиться тем, что есть внутри, заставить аудиторию сопереживать.
3. Наличие у педагога так называемой «визуальности», внешней привлекательности.
4. Импровизация - способность быстро реагировать на изменившуюся ситуацию.
5. Способность саморегуляции, владения своим настроением. Педагог должен обладать развитыми эмпатией и рефлексией.
6. Речевой артистизм - один из основных критериев оценки артистизма.

РЕЧЕВОЕ ИСКУССТВО ПЕДАГОГА

Устная речь является важнейшим элементом профессионального мастерства современного педагога и служит не только решению учебных задач. Выразительная речь помогает учителю создать атмосферу коллективного эстетического переживания, ситуацию эстетической коммуникации, когда учебное общение подчиняется законам художественной логики.

Хорошую речь характеризуют следующие признаки:

1. Правильность речи, т.е. соответствие принятым литературно-языковым нормам.
2. Точность речи, т.е. соответствие мыслям говорящего.
3. Ясность речи, т.е. ее доступность пониманию слушающего.
4. Логичность, т.е. соответствие законам логики.
5. Простота, т.е. ее естественность, отсутствие вычурности.
6. Богатство и живость речи, т.е. отсутствие в ней шаблонов, разнообразие используемых языковых средств, выразительность, образность.
7. Сжатость и чистота речи, т.е. отсутствие в ней лишних слов, повторений, а также жаргонных, вульгарных и других слов, употребляемых без необходимости.

Компоненты речевого артистизма:

1. Энергетика речи, выражается в единстве манеры поведения и произнесения речи.
2. Интенсивность речи, характеризуется изменением темпа подачи информации.
3. Ассоциативность речи, предполагает стимуляцию душевных и интеллектуальных резервов детей - это сопереживание и размышление слушателей, основанные на эмоциональной и рациональной памяти.
4. Выразительность речи - повышение эмоциональной окрашенности содержания достигается за счёт интонационного разнообразия речи педагога.
5. Экспрессивность речи выражается в эмоционально-напряжённой речи педагога, его мимике, жестах и позе: это страстность, неподдельная радость или грусть, сострадание - всё это вовлекает ребят в беседу.

Чтобы речь педагога была выразительной, яркой, оказывала завораживающее действие на детей, есть много средств. Это уместное употребление пословиц, поговорок, примеров из жизни и литературы; разнообразные тропы (метафоры, сравнения, гиперболы, эпитеты); использование коммуникационных эффектов и невербального языка. Однако, наибольшее значение для речевого искусства имеют особенности

внутреннего мира учителя, его культура и душевное богатство, его убежденность в правоте своих слов.

Итак, артистизм — это личностное качество педагога, которому присущи эстетические черты стиля жизни и деятельности. Это черты людей, творчески насыщенных и любящих свою профессию. Творческий характер педагогической деятельности, является важнейшей ее объективной характеристикой. Она обусловлена тем, что многообразие педагогических ситуаций, их неоднозначность требуют вариативных подходов к анализу и решению вытекающих из них задач. В отличие от других сфер (наука, техника, искусство) творчество педагога не имеет своей целью создание социально ценного нового, оригинального, поскольку его продуктом всегда остается развитие личности. Конечно, творчески работающий педагог создает свою педагогическую технологию, но она является лишь средством для получения наилучшего в данных условиях результата. Таким образом, на современном этапе развития ученые-педагоги все чаще стали уделять внимание педагогическому мастерству, особо акцентируя при этом педагогический артистизм, который сильно воздействует на личность ребенка.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА ЗАНЯТИЯХ ТЕАТРАЛЬНОЙ СТУДИИ

Театральная деятельность – благодатная почва для развития эмоционального интеллекта детей. На начальном этапе обучения педагог определяет психотипы детей их степень эмоциональной раскрепощенности с использованием тестов и наблюдений. Далее занятие с использованием данных о полученных наблюдениях за детьми. В самом начале занятия педагог здоровается с детьми, сообщает, что он рад всех видеть на своем занятии. Проводится артикуляционная разминка состоящая из мимических упражнений, скороговорок и чистоговорок. Затем обязательно применяется упражнение на модуляцию громкости голоса, на устойчивость дыхания во время движения. Проверяется домашнее задание. После этого проводим упражнения на различие и использование эмоций, на умение выражать эмоцию только одним определенным способом: мимикой, жестами, голосом. Далее следует театральная разминка, затем задание на самостоятельную постановку небольших этюдов по заданной педагогом тематике. После этого необходимо провести беседу с детьми, для закрепления полученных и примененных на занятии знаниях и с целью выявить педагогу степень усвоения темы занятия. Важно каждое занятие задавать обучающимся небольшое домашнее задание по пройденному материалу.

Оценка и выражение эмоций

1. **«Стих с подхватом»** - упражнение на внимание и чувство партнерства. Выполняется коллективно в начале занятия.
2. **«Снежный ком»** - упражнение на внимание, память и создание дружеской атмосферы. Выполняется в начале занятия коллективно с участием педагога.
3. **«Угадай настроение»** - В самом начале учебного года данное упражнение выполняется педагогом, как ведущим, дети угадывают. Затем сами становятся и ведущими и угадывающими. Упражнение желательно проводить ближе к концу занятия. Выполняется индивидуально, либо небольшими группами.
4. **«Эмоциональное тело»** - Упражнение на умение выражать заданную эмоцию при помощи тела (жесты). Проводятся в середине занятия. Выполняется индивидуально.

5. **«Эмоциональное лицо»** - Упражнение на умение выражать заданную эмоцию при помощи лица (мимика). Проводятся в середине занятия. Выполняется индивидуально

6. **«Эмоциональный голос»** - Упражнение на умение выражать заданную эмоцию при помощи голоса (интонация). Проводятся в середине занятия. Выполняется индивидуально.

7. **«Обморок»** - упражнение на чувство партнерства. Упражнение проводится в начале занятия, после приветствия и артикуляционного разогрева. Выполняется в парах.

8. **«Эмоциональные карточки»** - Наглядное изучение видов эмоционального состояния при помощи печатных материалов. Выполняется коллективно. В начале занятия после разминки и приветствия. Вместо печатных материалов может выступить сам педагог.

9. **«Нарисуй лицо»** - графическое задание с заготовкой из формы пустого лица, на котором нужно изобразить заданную эмоцию. Данное задание задается в качестве домашнего задания. Выполняется индивидуально.

10. **«Одна такая разная сказка»** - упражнение на умение применять одну конкретно выбранную эмоцию на протяжении одного этюда. Задание выполняется ближе к концу занятия. Выполняется небольшими группами.

Регуляция эмоций

1. **«Эмоциональная лестница»** - упражнение на развитие управления интенсивностью эмоций. Выполняется коллективно. В начале занятия. Данное упражнение можно комбинировать с упражнениями № 2, 3 4 из раздела «Оценка и выражение эмоций».

2. **«Звуковая лестница»** - упражнение на развитие умения модулирования громкости голоса. Выполняется коллективно. В начале занятия. Входит в комплекс упражнений голосовой разминки.

Использование эмоций

1. Постановка этюдов с заданной темой. Упражнение может выполняться как коллективно, так и индивидуально. Проводится в конце занятия. Может задаваться в качестве домашнего задания.

2. Постановка этюдов со свободной темой. Упражнение может выполняться как коллективно, так и индивидуально. Проводится в конце занятия. Может задаваться в качестве домашнего задания.

Использованная литература:

1. Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 212 с.

2. Божович, Л.И. Социальная ситуация развития и движущие силы развития ребенка / Л. И. Божович / Психология личности в трудах отечественных психологов - СПб.: Издательство "Питер", 2000. - 166 с.

3. Булатова О. С. Педагогический артистизм: учеб. пособие. М.: Издательский центр «Академия». 2001.

4. Ваганова Ж. В. Артистизм педагога как компонент его творческой индивидуальности: Дис. канд. пед. наук: 13.00.01: Тюмень, 1998. — 197с.

5. Люсин, Д. В. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. - М.: Институт психологии РАН, 2009. – 352 с.

6. Путилова, О. А. Эмоциональный мир ребенка / О.А. Путилова. – М. : Генезис, 2012. – 122 с.

7. Рыжов, Д.В. Младший школьный возраст как сенситивный период развития эмоционального интеллекта / Д.В. Рыжов // [Среднее профессиональное образование](#). – 2013. - №2 . – С. 29 – 31.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ И УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ И ЧУЖИМИ ЭМОЦИЯМИ

Шайдо Оксана Владиславовна,
педагог дополнительного образования
МАОУ СОШ №16 г.Томска с/п «Наша гавань»

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ И УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ И ЧУЖИМИ ЭМОЦИЯМИ

Шайдо Оксана Владиславовна,
педагог дополнительного образования
МАОУ СОШ №16 г.Томска с/п «Наша гавань»

Что такое эмоциональный интеллект и почему он важен?

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.

Чтобы развить эмоциональный интеллект, нужно сосредоточиться на пяти драйверах: самосознание, самоконтроль, социальные навыки, эмпатия и мотивации. Развитие каждого из драйверов формирует освоение соответствующей эмоционально-интеллектуальной стратегии.

1. Самосознание

Самосознание — способность распознавать и осознавать свои и чужие эмоции и их последствия. Это умение понимать связи между чувствами и поступками и осознавать свои слабые и сильные стороны. Самосознание связано с открытостью к различным впечатлениям и новым идеям, умением учиться в процессе социального взаимодействия.

Чтобы понять, хорошо ли вы разбираетесь в собственных эмоциях, пройдите короткий тест. *Прочитайте несколько предложений и решите, описывают ли они состояние, в котором вы не бываете никогда, бываете иногда или часто.*

1. Если меня охватывают неприятные эмоции, я чувствую себя некомфортно физически:

а) часто; б) иногда; в) никогда.

2. Я могу угадывать чувства других людей:

а) часто; б) иногда; в) никогда.

3. Если друг грустит, я подбодрю его советом или словами поддержки:

а) часто; б) иногда; в) никогда.

4. Если я злюсь, то делаю что-нибудь успокаивающее, например считаю в уме:

а) часто; б) иногда; в) никогда.

За каждый ответ «а» начисляется 3 балла, «б» — 2 балла, «в» — 1 балл. Если вы набрали 4–5 баллов, вам не помешает поближе познакомиться с миром эмоций и научиться разбираться в них.

Если набрали 6–10 баллов, скорее всего, вы уже неплохо знаете свои эмоции, хотя не всегда понимаете, что с ними делать.

Если набрали 11–12 баллов, вероятно, вы хорошо разбираетесь в своих эмоциях, умеете с ними договариваться и понимаете себя.

2. Самоконтроль

Самоконтроль включает в себя гибкость, умение приспосабливаться к переменам и способность справляться с конфликтами. Он помогает управлять эмоциями, разрешать трудные или напряженные ситуации, понимать последствия своих поступков и брать на себя ответственность за свое поведение.

3. Социальные навыки

Эта составляющая ЭИ отвечает за взаимодействие с другими людьми, понимание своих и чужих эмоций как средства повседневного общения и взаимодействия.

К социальным навыкам относятся:

- активное слушание — умение вести беседу так, чтобы лучше понять мысли и чувства говорящего;
- вербальные коммуникативные навыки — умение общаться посредством языка;
- невербальные коммуникативные навыки — мимика, жесты;
- лидерство — способность взять ситуацию под контроль и организовать деятельность группы;
- умение договариваться и находить общий язык с людьми.

Чем лучше развиты социальные навыки, тем больше шансов добиться успеха в учебе и карьере, построить гармоничные отношения.

4. Эмпатия

Эмпатия — это понимание чувств окружающих. Эта составляющая ЭИ позволяет человеку адекватно реагировать на эмоции других людей. Эмпатия также помогает понять структуру любых отношений, в том числе на рабочем месте: оценить расстановку сил, понять, как она влияет на чувства и поведение людей.

5. Мотивация

Речь идет о внутренней мотивации — когда человек стремится к удовлетворению потребностей и целей, руководствуясь своими убеждениями, желаниями и ценностями, а не внешними факторами — деньгами, славой или признанием.

Люди с сильной внутренней мотивацией входят в состояние «потока» — полностью погружаются в свою деятельность. Они четко ставят перед собой цели и вырабатывают план действий. Такие люди испытывают потребность в самореализации и самосовершенствовании, активно вовлекаются в процесс и часто проявляют инициативу.

Эмоциональный интеллект — не врожденная особенность, его можно развивать и тренировать в любом возрасте — чтобы улучшить отношения, сделать новый шаг в карьере, понять самого себя. И конечно, очень важно помогать развивать эмоциональный интеллект детям и подросткам — это поможет им гораздо лучше чувствовать себя в этом мире.

Эмоции — особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций, явлений и событий в течение жизни (определение psychologies.ru). Проще говоря, это всем нам известные страх, гнев, печаль, ненависть и т.д.

Выделяют больше сотни эмоций. Среди них особое место занимают базовые эмоции, каждая из которых может проявляться в различных вариантах в зависимости от оттенка и интенсивности. Дэниел Гоулман, американский философ, в книге

«Эмоциональный интеллект» выделяет 8 таких эмоций (через двоеточие указаны некоторые их варианты):

- **гнев:** злоба, негодование, ярость;
- **печаль:** горе, грусть, отчаяние;
- **страх:** тревога, волнение, ужас;
- **наслаждение:** счастье, радость, восторг;
- **любовь:** симпатия, дружелюбие, обожание;
- **удивление:** шок, потрясение;
- **отвращение:** презрение, антипатия, неприятие;
- **стыд:** чувство вины, угрызения совести, сожаление.

Как же научиться управлять всем этим разнообразием чувств? Что делать, когда чувства берут верх?

Все, о чем мы говорили выше, полезно, когда чувства не успели отобрать у вас пульт управления собой. Если же вы окунулись в эмоции с головой, то уже не способны их осознавать и тем более анализировать. Что делать в таких ситуациях? Ни в коем случае не принимать каких-либо решений, а взять паузу, чтобы немного успокоиться.

Психологи предлагают разные способы, как можно приручить слишком бурные эмоции. Приведем те из них, которые показались нам наиболее простыми и результативными:

1. **Сконцентрируйтесь на дыхании.** Под влиянием сильных эмоций дыхание меняется: когда вы боитесь, то дышите через раз, гнев удлиняет выдохи, а грусть, наоборот, — вдохи. Чтобы утихомирить разбушевавшиеся эмоции, обратите внимание на дыхание. Делайте глубокие вдохи и выдохи. Если сердитесь, особое внимание уделите полноценным вдохам, а если вам грустно – выдохам.
2. **Улыбайтесь.** Когда человек испытывает какую-либо эмоцию, его лицо принимает определенное выражение. Мы уже потренировались показывать эмоции, теперь используем этот навык, чтобы изменить чувства. Если у вас плохое настроение, подойдите к зеркалу и начните через силу улыбаться. Поначалу улыбка будет выходить натянутой, но постепенно мозг получит от тела нужные сигналы и ваше настроение станет лучше, проверено на себе.
3. **Используйте физические упражнения.** Чтобы выплеснуть негодование, побейте грушу, подушку и даже посуду. Кому-то помогает дополнительное занятие в спортзале, а некоторых успокаивает мытье посуды или уборка.
4. **Вспомните о чем-нибудь приятном.** Техника «мысленного слайда», как ее называют психологи, основана на позитивных воспоминаниях. Думать можно о чем угодно: о фильме со счастливым концом, об отпуске или романтическом вечере. Главное, чтобы в тот момент вы испытывали спокойствие, счастье или даже восторг. Сконцентрируйте внимание на этих эмоциях, и постепенно вам станет лучше.
5. **Визуализируйте эмоцию.** Представьте эмоции в виде пламени. Наблюдайте, как постепенно оно разгорается все сильнее и сильнее, так, что вам становится невыносимо

жарко. Теперь возьмите пожарный шланг, который непременно окажется рядом, и поливайте костер, пока он не потухнет до последнего уголька.

6. **Используйте чувство юмора.** На вас кричит начальник? Представьте, что у него клоунский нос. Вы чем-то недовольны? Попробуйте не выкрикивать свои претензии, а пропеть на определенный мотив. Вам грустно? Представьте себя царевной Несмеяной, которая наплакала уже 3 моря слез. Может, четвертое будет все же лишним? В общем, попробуйте пошутить над собой и ситуацией, в которой оказались, — и эмоции значительно ослабнут. Недаром люди, которые многого добились в жизни, несмотря на физические ограничения, такие как Ник Вуичич и Стивен Хокинг, регулярно подшучивают над своими особенностями.

Итак, мы обсудили основные подходы к управлению эмоциями, которые помогут вам сделать первые шаги на пути к повышению эмоционального интеллекта. Однако важно не только понимать, что делать с эмоциями, но и знать, чего с ними делать точно не стоит. Вместо заключения приведем **три «НЕ» для более эффективного управления эмоциями:**

НЕ делите эмоции на хорошие и плохие

Любая эмоция достойна внимания, так как возникает не просто так. Каждая из них, как красная лампочка, помогает избежать неприятностей и мотивирует достигать целей. Страх не дает нам зайти в темную подворотню – и мы сохраняем имущество и здоровье, не повстречавшись с хулиганами. Обида на начальника, который не ценит наши таланты, помогает решиться сменить работу – и мы находим лучшее место, где можем самореализоваться.

НЕ сдерживайте свои чувства

Когда мы признаем некоторые эмоции плохими, то стремимся их сдерживать. Но эмоции – это большой сгусток энергии, которая не может просто так исчезнуть. Она накапливается в организме, и в итоге у вас все чаще возникает плохое настроение, начинает болеть сердце или какие-нибудь другие нужные органы. Нередко энергия все же находит выход, что проявляется в сильном взрыве эмоции, которую вы пытались подавить. От этого взрыва страдаете и вы, и ваши близкие. Поэтому принимайте любую эмоцию такой, какая она есть. Уделите ей внимание, проанализируйте — и вы обязательно с ней справитесь.

НЕ вините себя за то, что испытываете

Это еще одно следствие, которое вытекает из привычки делить эмоции на хорошие и плохие. Все мы хотим быть хорошими, особенно с теми, кого любим. И когда окружающие страдают от проявления наших эмоций, часто испытываем чувство вины. Очень показателен в этом случае пример с детьми. Для каждой мамы ее ребенок – самое ценное в жизни. Однако в процессе воспитания приходится сталкиваться с шалостями и непослушанием.

Иногда начинает казаться, что ребенок специально делает все наперекор. В итоге мама теряет терпение и кричит на любимого сына или обожаемую дочку. Потом эмоции утихают, а им на смену приходят угрызения совести. Мама понимает, что поступила неправильно, и дает себе обещание никогда больше не злиться. Но это невозможно, так

как нам не дано контролировать появление эмоций. В результате мама начинает сдерживать свои чувства, а мы уже знаем, к чему это может привести.

Помните, что вы не можете влиять на возникновение эмоций, поэтому глупо себя за это винить. Лучше примите то, что испытываете, и сконцентрируйтесь на изменении реакции, которая обычно следует за вашими чувствами. Успехов вам в управлении эмоциями! И пусть все эмоциональные бомбы, которые, взрываясь, мешают вам идти к цели, будут вовремя обезврежены.

Типы темперамента

Согласно определению, под темпераментом понимается *«характеристика индивида со стороны его динамических особенностей: интенсивности, скорости, темпа, ритма психических процессов и состояний»*. Следует отметить, что это врожденная характеристика. А значит, темперамент не нужно пытаться переделать, изменять, корректировать. Его тип определяется «устройством» нашей нервной системы, заложен изначально, и, как правило, не меняется в течение всей жизни. Темперамент – это критерий личности, он не хорош и не плох. Рекомендуется просто знать его, чтобы использовать сильные и слабые стороны установленного типа темперамента.

На протяжении многих лет было выдвинуто множество теорий темперамента. На основании данной теории выделяется 4 типа темперамента. Примечательно, что о них говорил еще сам Гиппократ.

- Сангвиники среди нас (*«душа коллектива»*)
- Холерики (*«движущая сила»*)
- Флегматики (*«наша совесть»*)
- Меланхолики (*«мозговой центр»*)

Подробная характеристика типов темперамента

Холерик

Вспыльчив, самоуверен и стремителен, мгновенно принимает решения, поэтому его идеи часто не продуманы, но очень интересны. Холерик очень подвижен, не переносит долгого ожидания, подвержен резким переменам настроения. Трудно предсказать, как он поведет себя в новой обстановке – реакция может быть самой разной. Главная черта холериков – энергичность. Если у человека этого темперамента появляется цель, он немедленно переходит к ее достижению, и остановить его практически невозможно.

Холерики остро не приемлют проявлений несправедливости, поэтому они активно участвуют в благотворительных акциях, спасательных операциях, защищают животных и птиц, выступают на митингах и пикетируют государственные учреждения. Любое поле боя – лучшая среда обитания холерика, здесь он чувствует себя на месте и может выплеснуть неистощимый заряд энергии.

Ежедневные проблемы:

- часто он настолько увлечен очередной своей идеей, что просто не слышит ваших указаний;
- задания бросается выполнять, недослушав до конца, все делает быстро, но небрежно, не замечая неточностей и ошибок;
- с трудом идет на компромисс, бывает вспыльчив и агрессивен не в меру;

- излишняя самостоятельность, любовь к риску и склонность к необдуманным поступкам может привести к неприятным приключениям;
- холерик очень общителен, но легко может поссориться со всем коллективом сразу и с каждым по отдельности. В начальной школе, когда авторитет взрослых силен, холерик, постоянно получающий замечания от учителей, легко может стать отверженным в детском коллективе;
- проблемы с общением в подростковом возрасте часто приводят к истерическим реакциям, угрозам суицида. К счастью, эти угрозы редко исполняются.

Положительные качества:

- У холериков высокая активность – они быстро включаются в работу. При этом они прямолинейны и настойчивы.
- Несдержанные в чувствах, нетерпеливые, вспыльчивые и необузданные. Но их цели и интересы сохраняются надолго, внимание не переключается до тех пор, пока задача не будет выполнена.
- Классические холерики – экстраверты.
- Склонны к единоличному принятию решений.
- Оптимистичны, уверены в себе, смелы и решительны.
- Холерики обладают качествами, которые делают партнерство с ним благоприятным. Например, они никогда не сваливают на других свои обязанности, не меняют своих решений и не боятся препятствий.

Сангвиник

Живой, жизнерадостный, сильный и уравновешенный человек. В детстве это ребенок – «солнце» – обычно в хорошем настроении, любознателен, активен, умеет контролировать свои эмоции. Вырастая, производит впечатление решительного, оптимистичного, уверенного в своих силах человека. Легко сходится с людьми, приспосабливается к новой обстановке, в трудных ситуациях не теряет чувства юмора, оставаясь собранным и деловитым.

Сангвиники – эмпаты, то есть легко понимают других людей, не особенно требовательны к окружающим и склонны принимать людей такими, какие они есть. За власть не борются, но часто занимают лидирующее положение в компании.

Но сангвиники часто не доводят до конца начатое ими дело, если оно им надоедает. Неинтересная работа наводит на них скуку, и они стараются поскорее избавиться от нее.

Ежедневные проблемы:

- если вы поручили ему скучную и однообразную работу, он легко "забудет" о ней и займется чем-то более интересным;
- если же все-таки займется вашим поручением, то бросит дело, как только ему предложат что-то еще более привлекательное;
- не все его многочисленные друзья будут соответствовать привычному для вас кругу людей.

Положительные качества:

- Сангвиники часто бывают хорошими рассказчиками, они умеют в красках живописать истории, приукрашивая их. Это не значит, что человек лжет, он просто так видит мир – ему все кажется интересным и необычным.
- Люди этого склада нередко создают различные объединения, в которых лидируют и воплощают свои неисчерпаемые идеи. Лидеры-сангвиники становятся политическими деятелями, харизматичными менеджерами, умеющими мотивировать сотрудников.
- Любопытство и пытливость ума – отличительные черты людей этого темперамента. У них почти всегда есть хобби, которое может смениться другим довольно быстро.
- Сангвиники искренне интересуются другими людьми, они всегда открыты к общению и ищут в каждом человеке яркие черты. Они не ждут случая, чтобы быть представленными, а сами инициируют знакомство.
- Выбирая занятие, сангвиник останавливается на профессиях, связанных с общением. Ему невыносимо просиживать восемь часов за рабочим столом, он стремится к движению и новым впечатлениям.

Флегматик

Медлительный, усидчивый и внешне спокойный. Он последователен и обстоятелен в своих занятиях.

Флегматик стремится создать упорядоченную систему организации всей своей жизни и взаимоотношений с окружающими людьми и миром. Стремление соблюдать традиции, экономность и расчет, стратегия и немногословие флегматика часто приводят к успеху. Но колебания и долгие раздумья там, где необходима быстрая и четкая реакция, часто сводят его достижения к нулю.

Несмотря на свою внешнюю вялость и слабую экспрессивность, флегматики тоже иногда нервничают. Но большим стрессом для них будет не крик грозного начальника, а, например, переезд на новую квартиру. Смена привычек и окружения — это серьезная проблема для таких людей.

Флегматики переносят стрессовые ситуации легче, чем другие типы темперамента. Однако в самых эмоционально накаленных случаях они “отключаются”, перестают реагировать в принципе.

Этот тип также склонен накапливать недовольство. Человек-флегматик промолчит один раз, второй-десятый, а затем “взорвется”. Гнев таких людей очень сильный, сокрушающий, его тяжело усмирить. К счастью, вывести флегматичную личность из себя не так-то просто.

Ежедневные проблемы:

- Плохая адаптация к новым условиям. Они не любят перемен, и долго приспособляются ко всему новому.
- Инертность. Флегматик с трудом переключается, поэтому ему противопоказаны профессии, требующие быстрого реагирования.

- Некоммуникабельность. Время для флегматика течет немного медленнее, чем для холериков или сангвиников, он долго выстраивает отношения с людьми, но его связи долговременны и стабильны.
- Заторможенность. В «тяжелых» случаях флегматизм может переродиться в бесчувственность и лень.
- Замкнутость. Они немногословны, поэтому общение бывает непростым, особенно на первых порах. Разобраться в эмоциях флегматика всегда непросто.

Положительные качества:

- Невероятная трудоспособность. Флегматики – неустомимые труженики, всегда доводящие дело до конца.
- Устойчивое настроение, стабильные эмоции, невозмутимость.
- Неподверженность стрессам. У флегматиков крайне редко бывают приступы ярости или тоски. Трудности они встречают хладнокровно, и преодолевают их с достоинством.
- Терпение. Процессы возбуждения и торможения у флегматиков стабильны, поэтому у них не бывает желания все бросить или начать с понедельника новую жизнь.
- Целеустремленность. Флегматик идет к своей цели медленно, но настойчиво.

Меланхолик

Человек этого типа часто строит картину собственной жизни и потом планомерно ищет свой идеал или старается его создать. Они существуют в созданном собой же мире, где нет места грубости и примитивным отношениям. Ритм жизни меланхолика очень медленный, они не нуждаются в широком круге общения, им достаточно нескольких верных друзей и любимого человека.

Меланхолики теряются в незнакомой обстановке и совершенно не в состоянии постоять за себя. Малейшая неприятность способна вывести их из равновесия. Говорят они негромко, редко спорят, чаще подчиняются мнению более сильных людей. Люди с таким типом темперамента быстро устают, теряются, если встречаются трудности, быстро опускают руки.

Все вышеперечисленное совсем не говорит о том, что меланхолики - несчастные неудачники. Многие из них сильны в литературе, искусстве, в профессиях, требующих большого внимания, душевной тонкости.

Внутренний мир меланхолика невероятно богат, ему свойственна глубина и устойчивость чувств. Он склонен к самокопанию и постоянно не уверен в себе. В детстве ведет себя, как "маленький взрослый" - очень рассудителен, любит находить всему объяснение, любит уединение. В постели долго мечтает и размышляет.

Часто производит впечатление замкнутого человека, обычно среди близких выбирает одного, с кем полностью откровенен; мягок и добр, делится с ним своими переживаниями. Для других оставляет фразу: "У меня все нормально". Разглашение его тайн может стать большой травмой и заставит еще больше замкнуться в себе.

У людей, близких к этому типу, тихая речь, в разговоре они приспособиваются к собеседнику; стремятся вызвать сочувствие окружающих. Меланхолики предъявляют высокие требования к себе и окружающим и довольно легко переносят одиночество.

Ежедневные проблемы:

- Меланхолики быстро устают, часто прерывают работу, чтобы отдохнуть. Но в паузах к ним нередко приходят новые идеи для нового витка в творчестве.
- Замкнутость. Их утомляет интенсивное общения, они не любят шума и суеты. Меланхолики не сразу и не всем раскрывают душу, и с людьми сходятся непросто.
- Тревожность. Меланхолики – не герои, они постоянно опасаются, что все плохо закончится, что нередко мешает им действовать.
- Пессимизм. Они не рождаются пессимистами, но почти всегда ими становятся при первых же столкновениях с реальными трудностями. Отчаяние и жалобы на судьбу – обязательные номера в репертуаре выраженного меланхолика.
- Подверженность стрессам. Стрессы поджидают меланхолика на каждом шагу, и каждая неприятность переживается как потрясение. Восстанавливаются они долго и болезненно, поскольку процессы торможения у меланхоликов преобладают над возбуждением. Постоянная готовность к неприятностям лишает жизнь многих ярких красок.

Положительные качества:

- Способность к эмпатии. Эмоции меланхолика выражены, что объясняется их тонкокожестью. Самое незначительное событие может их обрадовать или огорчить до слез.
- Эмоциональные меланхолики – эстеты.
- Предвидение трудностей. У них повышенная тревожность, меланхолики представляют себе самые трагические варианты развития событий, и это может вывести их из равновесия. Но, с другой стороны, они могут не допустить неприятностей.
- Склонность к долгосрочным отношениям. Меланхоликам нужно достаточно много времени, чтобы сойтись с новым человеком, но уж если вы заслужили их доверие, то более надежных и преданных друзей вам не найти.
- Постоянство. Меланхолики стремятся поддерживать отношения, хотя круг их общения обычно довольно узок. Они могут очень долго сохранять интерес к человеку, стараясь изучить его досконально.

Существует 4 типа темперамента: холерик, флегматик, меланхолик и сангвиник. Каждому из типов темперамента свойственен определённый набор качеств, определяющих личность.

Взрывной, веселый, жизнерадостный или вечно унылый? Какой ваш тип темперамента и ваши личностные качества можно узнать, пройдя простой психологический тест.

Посмотрите на картинку с 4 геометрическими фигурами и выберите одну из них



Если вы выбрали красный круг

Ваш тип темперамента флегматик. Вы двигаетесь по жизни по четко заданному маршруту и вас практически невозможно сбить с толку. Вы медленными, но уверенными шагами идёте к своей цели, не тратя времени на остановки. Вы никогда не ленитесь. Такой неспешный жизненный темп позволяет вам сполна насладиться жизнью во всех ее проявлениях.

Вы умеете проявить настойчивость, если того от вас требуют жизненные обстоятельства. На работе вас ценит начальство и коллеги, потому что вы ответственный работник, на которого можно положиться и которому можно доверить выполнение самых сложных задач. Именно за это вас любят и уважают ваши родные, близкие и друзья. В любом вопросе вы проявляете педантичность, некую скрупулёзность и стремление к идеалу. Любое начатое дело вы всегда доводите до конца. Хоть и действуете при этом медленно, но зато уверенно. План, правила, доказательства! Все должно идти по плану!

Если ваш выбор голубой прямоугольник

Вы холерик, который вечно спешит жить. В ваших руках все буквально горит. Вы можете брать за десяток дел одновременно, спешить, торопиться в боязни опоздать, не успеть. Вам свойственно эмоциональное выгорание. Это значит, что вы берётесь за дело с большим энтузиазмом, но так же быстро угасаете, теряя былую заинтересованность в желании переключиться на другое дело.

Вы умеете веселиться, и вас часто называют душой компании. Но это только в том случае, если вы в настроении. Если вдруг что-то пойдёт не по плану, в разрез с вашими желаниями, вы можете тут же вспыхнуть от гнева. Вам не мешает научиться находить ту самую золотую середину. Потому как своими приступами агрессии вы только отталкиваете от себя людей.

Эксклюзив, нестандартные идеи, классные идеи, видит не возможное, любит покопаться в чеках, все это холерик! Любит придумывать так, что сам верит в то, что придумал. (А я говорила, а я предупреждала)

Если вы выбираете зелёный квадрат

Ваш тип темперамента – сангвиник. Вы жизнерадостный человек, который выбирает активную жизненную позицию. Вы знаете секрет истинного счастья. Временами

вы бываете крайне уязвимы, но при этом не впадаете в панику. Вы умеете, как радоваться, так и грустить, только делаете это без лишнего драматизма. Вы научились находить золотую середину и жить в гармонии с окружающим вас миром.

Вы излучаете любовь и заряжаете всех позитивом, заставляя полюбить жизнь. Вы умеете дружить. Для вас семья всегда на первом плане. Хотя вы и стремитесь добиться многого в жизни, но при этом научились довольствоваться малым и не видите в этом ничего плохого. Ведь лучшее получает тот, кто умеет ждать.

В плане работы у вас могут возникать трудности лишь по той причине, что вы не всегда готовы выполнять работу, которая вам не приносит удовольствия, что может воспрепятствовать вашему продвижению и карьерному росту. Вижу цель, не вижу преград, любит принимать решения.

Если вы выбрали желтый треугольник

Вы меланхолик. Людям с этим типом темперамента свойственно впасть в уныние и переживать по поводу и без. Вы легко уязвимы, поэтому вас легко обидеть. Вы человек с богатым внутренним миром. Вас переполняют интересные идеи, творческие задумки и креативные мысли. Вы умеете тонко чувствовать.

Прежде чем принять какое-то решение, вы должны все взвесить, все за и против. И хотя при виде вас складывается мнение, что вы замкнутый в себе человек, который не терпит шумных компаний и общества других людей, это далеко не так. Просто в ходе диалога вам ближе роль слушателя. На самом деле вы умеете дружить, и с друзьями вас объединяют самые теплые и доверительные отношения. Это люди чувства, комфорта, всегда осторожны и внимательны.

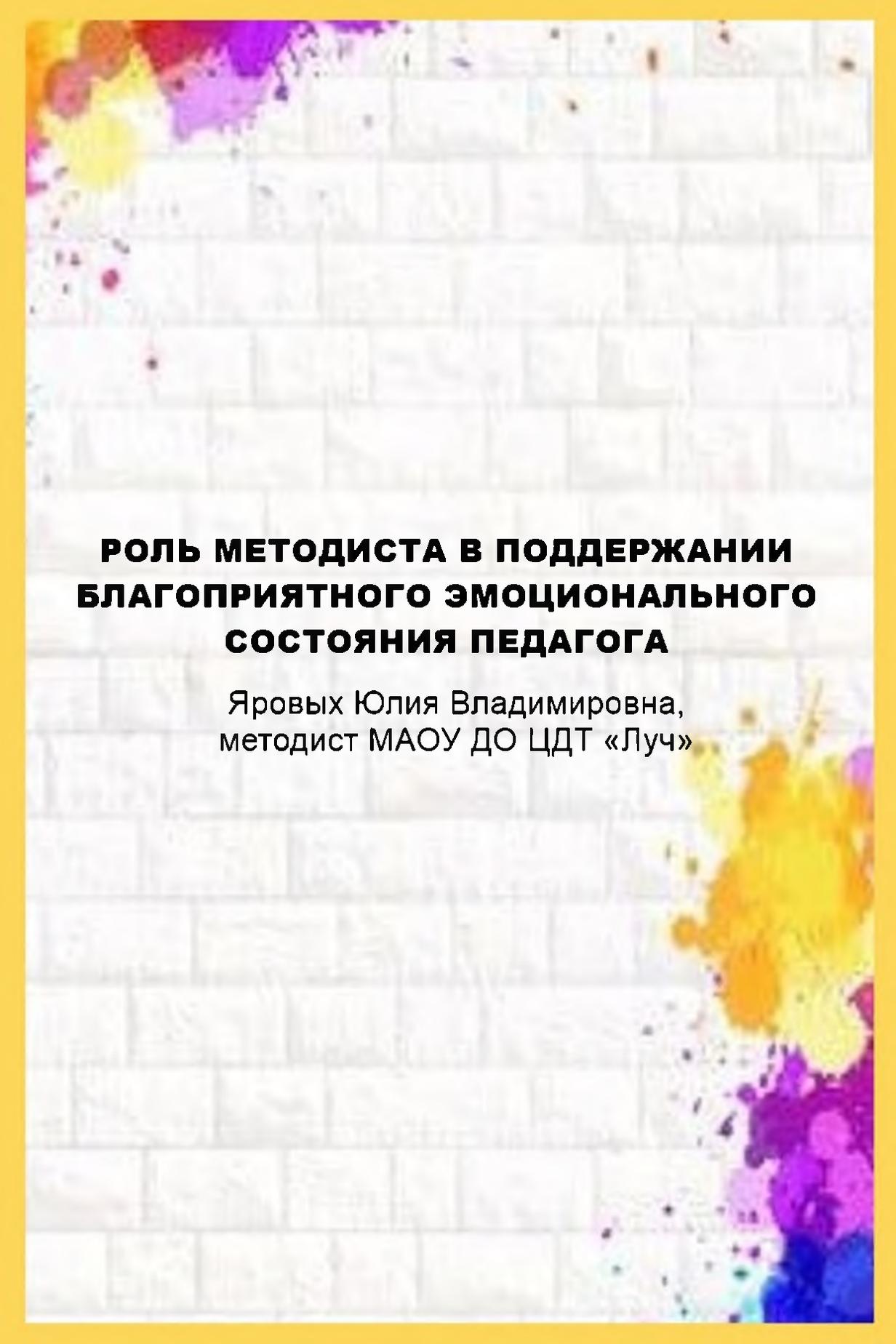
Встретить человека с «чистым» типом темперамента по Гиппократу практически невозможно — каждый из нас представляет определенный микс сангвиника, холерика, флегматика и меланхолика. Как правило, один из типов преобладает, а другие, соответственно, выражены менее ярко, вплоть до минимальных значений. Если же человек взял примерно по 25% от каждого из четырех типов темперамента, то такую личность называют тетравертом (от греч. tetra — четыре).

Результаты, полученные без участия квалифицированного психолога, не воспринимайте слишком серьезно. Более точный тест, на мой взгляд, «Тест - Методика Айзенка» по определению темперамента разработанный английским психологом Гансом Айзенком.

Список литературы:

1. Айзенк Г.Ю. Интеллект: новый взгляд // Вопросы психологии. 1995. N 1. С. 111-131.
2. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. - 2012. - № 5. - С. 57-65.
3. Вилюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2011. - 143 с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2011. - С. 242-244.
5. Ушаков Д.В. Социальный интеллект как вид интеллекта // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В.Люсина, Д.В. Ушакова. - М.: Институт психологии РАН, 2011. - С. 11-28.

6. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. -- М., 1982. (Основные концепции темперамента: 19--66. Темперамент и факторы его формирования: 67--109. Связь темперамента со способностями и личностью: 109--141. Значение свойств темперамента для деятельности: 162--227.)



**РОЛЬ МЕТОДИСТА В ПОДДЕРЖАНИИ
БЛАГОПРИЯТНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ ПЕДАГОГА**

Яровых Юлия Владимировна,
методист МАОУ ДО ЦДТ «Луч»

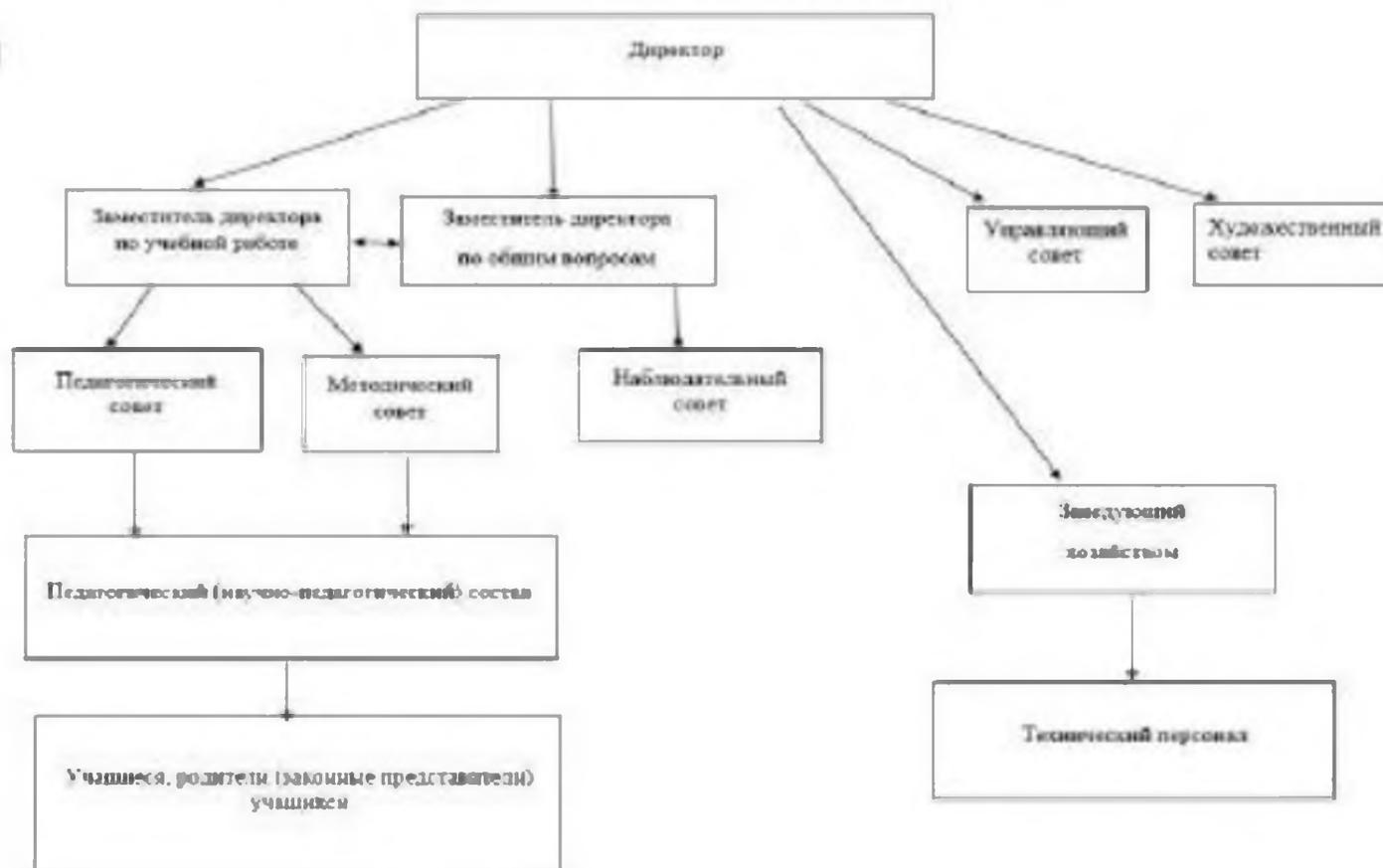
РОЛЬ МЕТОДИСТА В ПОДДЕРЖАНИИ БЛАГОПРИЯТНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕДАГОГА

Яровых Юлия Владимировна,
методист МАОУ ДО ЦДТ «Луч»

**Роль методиста в поддержании благоприятного эмоционального
состояния педагога**

Методист МАОУ ДО ЦДТ «Луч»
Яровых Юлия Владимировна

Структура управления МАОУ ДО ЦДТ «Луч» г. Томска



Пути в определении перспектив развития педагога дополнительного образования

- ✓ путь адаптации – возможность приспособления к условиям и требованиям системы образования;
- ✓ путь саморазвития - путь самосовершенствования, изменений, стремление к профессионализму
- ✓ путь стагнации – жизнь за счет ранее накопленного багажа, невосприимчивость к новшествам, остановка в развитии.

Опасность – запаздывание в приобретении необходимых для работы знаний и практических навыков для решения задач

Благоприятному эмоциональному состоянию педагога способствуют:

- Выбор профессии по душе, любовь к работе
- Искреннее желание добиться карьерного роста
- Постоянный профессиональный рост
- Оптимизация рабочего времени
- Навык самопрезентации
- Умение ладить с людьми
- Адекватная оценка конструктивной критики и замечаний





Анализ состава коллектива

- Основная часть коллектива находится в возрастном диапазоне 35-45, 45-60 лет
- Основная часть коллектива – женщины
- Основная часть коллектива имеет большой педагогический стаж (причем часть педагогов работали только в ЦДТ «Луч»)
- Половина коллектива имеет квалификационную категорию

Вывод – опасность стагнации, снижения мотивации в работе, творческая деградация ввиду отсутствия изменений в профессиональной деятельности, подавленное эмоциональное состояние

Модель взаимодействия педагога дополнительного образования и администрации учреждения, взаимодействие с методистами



С точки зрения педагога дополнительного образования МАОУ ДО ЦДТ «Луч»...

№ п/п	Факторы, которые могут повысить эффективность работы	Значение (макс 10)
1.	материальное вознаграждение труда	7,8
2.	справедливая оценка работы	7,5
3.	возможность повышать профессиональный опыт	7,1
4.	возможность видеть результаты своего труда	6,7
5.	достаточная информация о том, что происходит в организации, участие в решении актуальных проблем организации	5,3
6.	самостоятельность в работе	5,0
7.	работа в подчинении авторитетного руководителя	4,1
8.	решение амбициозных задач и возможность проявить свои конкурентные преимущества	3,9
9.	стабильная работа без угрозы увольнения	3,8
10.	перспективы карьерного роста и возможность стать руководителем	3,4

№ п/п	Факторы, которые делают работу привлекательной	Значение (макс 10)
1.	работа, которая создает условия для самовыражения и заставляет развивать творческие способности	9,2
2.	работа в сплоченной команде	7,2
3.	признание и одобрение хорошо выполненной работы со стороны руководства	6,9
4.	позитивная атмосфера в организации (подразделении), радостный труд, работа с людьми, которые нравятся	6,5
5.	общение с коллегами, родителями и детьми	5,6
6.	миссия и ценности организации	4,3
7.	гарантия безопасности на рабочем месте (кондиционер, отсутствие шума и т.п.)	4,1
8.	забота руководства о здоровье сотрудников (горячие обеды, медицинские осмотры, занятия спортом и т.п.)	4,0
9.	сложная и трудная работа с высокой степенью ответственности	3,6
10.	красивый престижный офис организации	2,1

Определение эмоционального состояния коллектива (по А.Н. Лутошкину)

15, 1

средняя степень благоприятности социально-психологического климата в коллективе

+ значения	- значения
Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии	Коллектив заметно разделяется на привилегированных, пренебрежительное отношение к слабым
С уважением относятся к мнению друг друга	
Совместные дела увлекают всех, велико желание работать	В трудные минуты коллектив раскисает, возникают ссоры, растерянность, взаимные обвинения
Чувство гордости за коллектив, если его отмечают руководители	Группировки конфликтуют между собой

Модель партнерства управления профессиональным развитием и возможным карьерным ростом педагога дополнительного образования



Профессиональные позиции методиста

Профессиональная позиция	Направления деятельности
Методист - информатор-консультант	Распространение актуальной информации информирование педагогов о предстоящих мероприятиях различного уровня (семинары, конференции, совещания и т.п.)
Методист-модератор	Организация процесса непрерывного образования педагогов (выявление образовательных дефицитов, выбор программ дополнительного профессионального образования и т.п.)
Методист-тьютор	Создание благоприятных условий в реализации индивидуальной траектории профессионального развития (помощь в прохождении аттестационных испытаний, участие в профессиональных конкурсах и т.п.)
Методист-фасилитатор	Помощь в разработке и корректировке индивидуальной программы профессионального развития педагога (организация осмысления, освоения педагогов и т.п.)

Индивидуальная карта профессионального развития и карьерного роста педагога дополнительного образования

Индивидуальная карта профессионального развития и карьерного роста педагога дополнительного образования

Личные данные	
ФИО педагога	
Специальность, категория, квалификация педагога, стаж педагогической работы (полный/частичный)	
Стаж работы	
Специальность дополнительного образования	
Место работы (наименование)	
Специальность дополнительного образования (наименование программы дополнительного образования)	
Тип дополнительного образования	
Школа/центр/клуб дополнительного образования (наименование)	
ИНТЕРЕСЫ И НАПРАВЛЕНИЯ НА 2011 – 2012 ГОДЫ	
Укажите основные направления интересов педагога дополнительного образования	
Предпочтительные направления	
и т.д.	

<p>Укажите основные направления интересов педагога дополнительного образования</p> <p>Источники получения информации о профессиональном развитии педагога дополнительного образования</p> <p>Специальность дополнительного образования</p> <p>Специальность дополнительного образования (наименование программы дополнительного образования)</p> <p>Тип дополнительного образования</p> <p>Школа/центр/клуб дополнительного образования (наименование)</p> <p>Специальность дополнительного образования</p> <p>Специальность дополнительного образования (наименование программы дополнительного образования)</p> <p>Тип дополнительного образования</p> <p>Школа/центр/клуб дополнительного образования (наименование)</p>	<p>Укажите основные направления интересов педагога дополнительного образования</p> <p>Источники получения информации о профессиональном развитии педагога дополнительного образования</p> <p>Специальность дополнительного образования</p> <p>Специальность дополнительного образования (наименование программы дополнительного образования)</p> <p>Тип дополнительного образования</p> <p>Школа/центр/клуб дополнительного образования (наименование)</p> <p>Специальность дополнительного образования</p> <p>Специальность дополнительного образования (наименование программы дополнительного образования)</p> <p>Тип дополнительного образования</p> <p>Школа/центр/клуб дополнительного образования (наименование)</p>
---	---

<p>Укажите основные направления интересов педагога дополнительного образования</p> <p>Источники получения информации о профессиональном развитии педагога дополнительного образования</p>	<p>Укажите основные направления интересов педагога дополнительного образования</p> <p>Источники получения информации о профессиональном развитии педагога дополнительного образования</p>
---	---



Выводы

- Благоприятное эмоциональное состояние педагога способствует его дальнейшему продвижению в профессиональном сообществе, достижению престижа, определенных перспектив в социуме
- Создание условий для профессионального и карьерного роста педагога направлено и на развитие образовательного учреждения, сотрудником которого он является.
- Личный и организационный успех возможен лишь в ПРОЦЕССЕ КОНСТРУКТИВНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА педагога, методиста и администрации образовательной организации.