

**Развитие  
эмоционального  
интеллекта педагогов  
как способ  
профилактики  
синдрома  
профессионального  
выгорания**

Тренинг

Ольга Викторовна Глива,  
учитель русского языка и литературы

# Выгорание

- Выгорание (англ. burnout) — понимается, как состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми.
- Главные признаки: **цинизм по отношению ко всему, что касается работы, апатия, снижение продуктивности, трудности в общении с коллегами, озлобленность.**

Причинами данного синдрома могут быть:

- увеличение нагрузки на работе
- монотонная деятельность
- противоречивые требования руководителей
- отсутствие единой цели в коллективе
- разобщённость сотрудников
- отсутствие вознаграждения



# Психолог и педагог В. В. Бойко описал рецепты для экономной траты энергетических запасов в трудовой деятельности:

- При раздражении пытаться сделать то, что **улучшит настроение**, поможет **расслабиться**, не нужно накапливать и приумножать злость и досаду.
- Приумножить коммуникацию с **приятными людьми**, спокойно и незаметно сократить общение с теми, кто неприятен, сохраняя при этом спокойствие и приветливость.
- Нужно понимать, **стресс – временное явление**, не реагировать остро и категорично, пытаться изменить ситуацию к лучшему.
- Устроить свою деятельность так, чтобы **ограничить раздражающие и ненужные разговоры**.
- **Радоваться своим рабочим достижениям и успехам коллег**.
- Принимать гуманность профессии, **необходимость** своего **предназначения** наставника.
- Не переносить неприятности личной жизни на рабочие моменты.
- Находить правильные **способы выражения (громко, четко, обосновано)** просьб, советов, требований, обращенные к ученикам, родителям, коллективу, руководству.
- При появлении проблемы или конфликта, **решать спокойно, взвешенно, не затягивая**.
- Не забывать о творческом подходе и **делать работу увлекательно и интересно**, идти в ногу со временем.
- Не переживать из-за ошибок, **сделать выводы и найти выход**.



# Как справиться с эмоциями?



# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

назван ЮНЕСКО одним из навыков, определяющих успешность человека в мире будущего. В 1990 П. Сэловей и его соавтор Дж. Мэйер ввели понятие

**«эмоциональный интеллект»,**

под которым они понимали «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий»

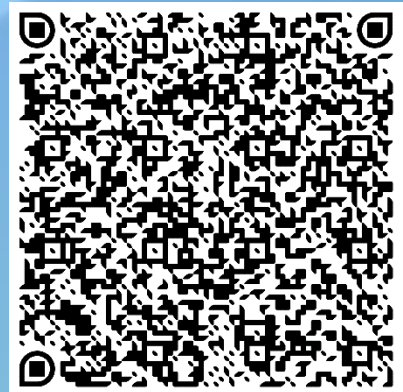
# Эмоциональный интеллект





# Концепция Рувена Бар-Она

- 1. Познание себя: осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость.
- 2. Навыки межличностного общения: эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность.
- 3. Способность к адаптации: решение проблем, связь с реальностью, гибкость.
- 4. Управление стрессом: устойчивость к стрессу, контроль импульсивности.
- 5. Преобладающее настроение: счастье, оптимизм.



# Эмоции - это

Эмоции — это психические процессы, в которых отражается субъективная **оценка** человеком **ситуации**, физиологическая реакция, которая возникает в ответ на значимое событие.

Она проявляется в виде **изменений** в разных системах человека — нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной, кожной, а также через выразительные **движения тела и мимики**, **интонации голоса**.

Функции эмоций:

- **Сигнальная.** Эмоции указывают на состояние организма и степень удовлетворения его потребностей.
- **Коммуникативная.** При помощи эмоций люди общаются друг с другом. Они позволяют выразить отношение к высказываемому и всегда указывают на ценное для личности.
- **Регуляторная.** С эмоциями связано поведение и способы адаптироваться к стрессу.



Эмоциональный фон



# Распознавание эмоций других

## Упражнение 1



- Определите эмоцию





# Упражнение 2

• Воспроизведите эмоцию и почувствуйте ее изнутри



приподнятые и  
слегка сведенные  
брови

направленный к  
объекту взгляд

приподнятые  
уголки рта

сжатые губы

Интерес



поднятые брови

расширенные и  
округленные глаза

приоткрытый рот

Удивление



сокращенные  
круговые мышцы  
глаз

оттянутые и слегка  
приподнятые  
уголки рта

Радость



спрятанные глаза

опущенная голова

Смущение



опущенные и  
сведенные брови

зафиксированный  
на источнике  
гнева взгляд

сжатые губы

Гнев



приподнятые  
брови

направленный  
на источник  
эмоции взгляд

сжатые уголки рта

слегка откинута  
голова

Презрение



сведенные брови

спрятанные глаза

сжатые губы

стремление стать  
меньше, чем есть  
на самом деле

Стыд



приподнятые и  
сведенные брови

суженные глаза

опущенные уголки  
рта

Печаль



приподнятые  
брови

зафиксированный  
на объекте взгляд

приоткрытый рот

Любопытство



приподнятые и  
слегка сведенные  
брови

настороженный и  
напряженный  
взгляд

приоткрытый рот

Страх



нахмуренные  
брови

сморщенный нос

приподнятая  
верхняя губа

Отвращение



уверенный взгляд

расправленные  
плечи

Уверенность

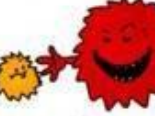

















# Распознавание собственных эмоций

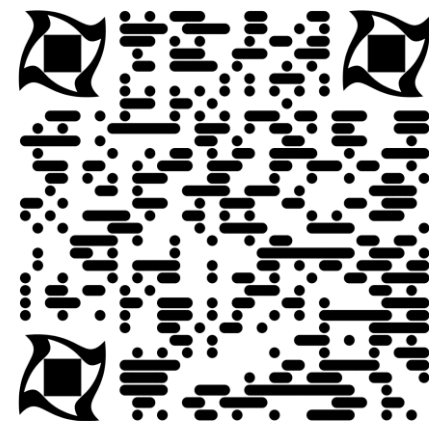
ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРЬБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕНСТВО
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ		
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОПЫТСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ		ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	ПРИНЯТИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ		СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ВЕРА	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ		ИЗУМЛЕНИЕ	ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ЕДИНСТВО
				ВЗАИМОВЫРУЧКА
<b>МЫСЛИ (или состояния человека) ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ:</b>				
НЕРВОЗНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗВЫХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	



## ШКАЛА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ТОНОВ ОТ 4.0 до 0.0

	Энтузиазм	4,0
	Веселье	3,5
	Сильный интерес	3,3
	Консерватизм	3,0
	Слабый интерес	2,9
	Довольный	2,8
	Не интересующийся	2,6
	Скука	2,5
	Монотонность	2,4
	Антагонизм	2,0
	Враждебность	1,9
	Боль	1,8
	Гнев	1,5
	Ненависть	1,4
	Возмущение	1,3
	Отсутствие сочувствия	1,2
	Невысказанное возмущение	1,15

	Скрытая враждебность	1,1
	Беспокойство	1,02
	Страх	1,0
	Отчаяние	0,98
	Ужас	0,96
	Оцепенение	0,94
	Сочувствие	0,9
	Задабривание	0,8
	Горе	0,5
	Искупление	0,37
	Незаслуженный	0,3
	Самоунижение	0,2
	Жертва	0,1
	Безнадёжный	0,07
	Апатия	0,05
	Беспольный	0,03
	Умирание	0,01
	Смерть тела	0,0





Энергия	Восприятие Бога	Восприятие Жизни	Оценка	Уровень Сознания	Чувство	Переход с уровня на уровень	Вопрос себе для перехода
УВЕЛИЧЕНИЕ	↑	Высшее Я	700-1000	Просветление	Не выразить словами		
	↑	Всё сущее	600	Гармония	Счастье		
	↑	Единый	540	Радость	Покой	Радость - Гармония	Благодарение Богу за то, что всё так идеально
	↑	Любящий	500	Любовь	Уважение	Любовь - Радость	Почему я такой радостный?
	↑	Мудрый	400	Разум	Понимание	Разум - Любовь	За что я люблю этот мир?
	↑	Милостивый	350	Принятие	Прощение	Принятие - Разум	Как я могу зафиксировать изменение?
	↑	Вдохновляющий	310	Готовность	Оптимизм	Готовность - Принятие	Как и в каких сферах эта самоидентичность мне поможет?
	↑	Дающий возможности	250	Нейтралитет	Доверие	Нейтралитет - Готовность	Каким мне нужно быть, чтобы получить результат?
	↑	Позволяющий	200	Смелость	Утверждение	Смелость - Нейтралитет	Какие ещё варианты существуют?
УМЕНЬШЕНИЕ	↓	Безразличный	175	Гордыня	Пренебрежение	Гордыня - Смелость	Что я готов сделать для изменения ситуации?
	↓	Мстительный	150	Гнев	Ненависть	Гнев - Гордыня	Круче кого я хочу быть?
	↓	Отрекающийся	125	Желание (вожделение)	Стремление	Желание (вожделение) - Гнев	На кого и на что я гневаюсь?
	↓	Наказывающий	100	Страх	Волнение	Страх - Желание (вожделение)	Чего я вожду?
	↓	Высокомерный	75	Горе	Сожаление	Горе - Страх	Чего я боюсь?
	↓	Осуждающий	50	Апатия	Отчаяние	Апатия - Горе	По чему я горюю?
	↓	Карающий	30	Чувство вины	Обвинение	Вина - Апатия	С чем я не могу примириться?
	↓	Презирающий	20	Позор	Унижение	Позор - Вина	В чём я себя виню?

- Определите эмоцию и с помощью вопроса поднимитесь выше по шкале

## Упражнение 3



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАВЛЕНИЮ ЭМОЦИЯМИ И ЧУВСТВАМИ (СВОИМИ И ДРУГИХ ЛЮДЕЙ)

- Очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн.
- Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- Не спешите действовать, когда вами овладевают такие чувства, как нетерпение, гнев. Успокоившись, вы обязательно найдете лучшее решение проблемы.
- Постараться отстоять свою позицию не гневом и агрессией, а аргументами, логическими доказательствами, силой собственной убежденности.
- В момент появления негативного состояния необходимо убедить самого себя, что причина, которая его порождает, не стоит того, чтобы через нее волноваться.
- Использовать свой выработанный, индивидуальный способ самоуспокоения.



1. Осознать эмоцию
2. Определить свою цель: чего я хочу в данной ситуации получить (достичь).
3. Понять: помогает ли имеющаяся эмоция достижению цели?
4. Если эмоция не соответствует цели, то определить какая эмоция нужна сейчас
5. Выбрать способ как достичь нужного эмоционального состояния.
6. Применить способ, который ты выбрал.



# Управление эмоциями

- Распознавание эмоции.
- Понимание причины появления эмоции. Что явилось ее запуском?
- Направить эмоцию себе во благо, сделать ее полезной поможет интеллект.
- Непосредственные действия, направленные на то, чтобы сделать эмоцию полезной. Использование правила мира — все в мире должно быть полезным. Так как эмоция — это ресурс, нужно этот ресурс использовать.

# Работа с убеждением

Вы видите/слышите фразу, человека, фильм - у вас появляется реакция: эмоции включились, мозг отключился. Сработала автономная (вегетативная) нервная система, именно она запускает физические реакции организма.

Ощущения прошли через фильтр убеждений:

**Этот мир опасен**

**Люди пользуются мной**

**Люди не хотят работать**

**Все мужчины/женщины хотят жить за чужой счет**

**Заботиться о себе – эгоистично**

**Это я во всём виновата**

**Я неудачник**

**Меня не за что любить**

**Я боюсь осуждения**

**Я ничего не умею**

**Одиночество – это смерть**

**Я потеряю деньги**

**Умру с голоду**

**Мир прекрасен**

**Я чего-то стою!**

**Я не пропаду**

**У меня прекрасная семья**

**Мне всегда помогут**

**Хороших людей больше, чем плохих**

**Всё проходит, пройдет и это**

**Всё сложится в лучшем виде**

**Всё будет хорошо**



# План действий при работе с эмоцией





# Упражнение 5

Ограничивающее убеждение	Продвигающее убеждение
Люди пользуются мной	Я всем нужна
Всё достало	У меня много повседневных задач
Никому доверять нельзя	
Дети не хотят учиться	
Мир непредсказуем и опасен	
Не высовывайся	
Каждый день одно и то же	

# Жертва или творец

## Жертва

- Поведение жертвы ориентировано на проблемы:
- Поиск причин проблемы
- Поиск виноватых, обвинения в их адрес
- Объяснение, почему проблема не может быть решена
- Люди с типичным поведением жертвы обращают свое внимание в первую очередь на сферу обстоятельств, на которую они не могут оказать существенного влияния. В результате этого у них остается мало энергии на события, на которые они действительно в состоянии оказать влияние.

## Творец

- Поведение творца/деятеля ориентировано на нахождение решения
- Анализ и поиск альтернативных решений
- Переосмысление собственного вклада, собственных действий
- Анализ того, как можно повлиять на ситуацию
- Смещает свое внимание и усилия на события, на которые он может оказать влияние, а значит и изменить. В ситуациях, в которых практически ничего нельзя изменить, он направляет свое внимание на сокрытые в них возможности.





# Упражнение 6



## «Я – термос»

Это сосуд, поддерживающий свою внутреннюю температуру вне зависимости от внешней.

Точно так же и мы сберегаем свое внутреннее состояние, не реагируя на враждебные проявления других людей. При этом мы «заражаем» их своим спокойствием.

# Управление эмоциями других

- **1. Эмоции “заразны”**: люди на физиологическом уровне воспринимают эмоции собеседника и начинают его “зеркалить”.
- **2. Эмоция имеют жизненный цикл, его можно сократить, и усилив ее проявление, например дать человеку выговориться**
- **3. Эмоциональное напряжение можно снизить через** мягкую и спокойную интонацию, более медленный темп речи, низкий тон
- **4. Нужно понять, какая мысль вызвала у человека реакцию и сформулировать ее в позитивном ключе.**

**Игнорирование и попытка убедить, что проблема не стоит таких эмоций может вывести человека в агрессивное состояние!**

## Вы хотите разжечь или потушить?

«Полешки» (что людям часто хочется сделать, сталкиваясь с чужой агрессией, и что на самом деле повышает ее уровень)	«Ковшечки» (что имеет смысл делать, если вы действительно хотите снизить уровень чужой агрессии)
Перебить, остановить поток обвинений	Дать выговориться
Сказать: «Успокойся», «Что ты себе позволяешь?», «Перестань разговаривать со мной в таком тоне», «Ведите себя прилично» и т. п.	Использовать техники вербализации чувств
Повысить тон в ответ, использовать агрессивные или защищающиеся жесты	Держать на контроле невербальную коммуникацию: разговаривать, сохраняя спокойную интонацию и жесты
Отрицать свою вину, возражать, объяснить, что партнер по взаимодействию не прав; говорить «нет»	Найти, с чем можно согласиться, и сделать это; говорить «да»
Оправдаться или пообещать немедленно все исправить	Спокойно согласиться с тем, что неприятная ситуация произошла, не вдаваясь в объяснение причин
Снизить значимость проблемы: «Да брось ты, ничего страшного не случилось», «Чего ты так занервничал-то?» и т. д.	Признать значимость проблемы
Говорить подчеркнуто сухим официальным тоном	Проявить сочувствие
Использовать ответную агрессию: «А ты-то сам?!», сарказм	Еще раз проявить сочувствие



Всегда есть выбор. Либо ты делаешь всё, как хочешь ты, и счастлив. Либо делаешь всё, как хотят другие, и ненавидишь их и себя.



Мы не знаем, что будет завтра;  
наше дело –  
быть счастливыми сегодня.