

Українського католицького університету, 2016. 96с. URL: <https://er.ucu.edu.ua/handle/1/1067>

2. Гриньова М. В. Наукова школа «Саморегуляція як основа успішної професійної діяльності». Імідж сучасного педагога. 2017. № 4(2). С. 5–10. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/isp\\_2017\\_4\(2\)\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/isp_2017_4(2)_3)

3. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни.

Посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти. 2022. 65 с. URL: <https://cutt.ly/17U9PQi>

4. Правила безпеки та можливості отримання допомоги в період конфлікту в Україні: методичні рекомендації. Київ: Агентство «Україна». 2014. 48 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/106565/1/411.pdf>

5. Прайтлер Б. На їхньому боці. Психосоціальна робота з травмованими біженцями. Львів: ВНТЛ-Класика. 2022. 156 с.

## Т. К. Андрющенко,

завідувач кафедри дошкільної освіти та професійного розвитку педагогів комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», доктор педагогічних наук, професор



# НЕТВОРКІНГ «РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПЕДАГОГІВ» У КОНТЕКСТІ КОМПЕНСАТОРНОЇ ОСВІТИ

Війна викликає відчуття емоційної розбалансованості, нестабільності – як у дітей, так і в дорослих. Зважаючи на те, що емоції виступають фундаментом для отримання знань і побудови стосунків між суб'єктами освітнього процесу, вважаємо емоційну нестабільність освітньо-психологічною втраченою.

Педагоги стають опорою для дітей, коли презентують власну витримку, стійкість та врівноваженість, адже емоційний стан педагога безпосередньо впливає на емоційний стан учнів та атмосферу в класі. Реалізувати навчальні цілі у школі без безпечної емоційної середовища неможливо. Відповідно, виникає потреба у проведенні заходів, спрямованих на розвиток у педагогів емоційного інтелекту, що сприяє усвідомленню й регуляції власних емоцій, розумінню й прийняттю почуттів та переживань інших осіб, а також здатності асертивно взаємодіяти з ними.

Аналіз досліджень з психології дає підстави стверджувати, що емоційний інтелект педагогів впливає на ефективність виконання ними професійних обов'язків. Учителі з високим рівнем емоційного інтелекту створюють психологічно комфортне освітнє середовище в закладі освіти [2, 3, 8, 9]. Освіта, яка задіює емоційну сферу людини, сприяє розвитку ціннісного ставлення до знань, до світу, до інших людей. Актуальним є розвиток емоційного інтелекту педагогів і в контексті компенсаторної освіти.

Діяльність з розвитку емоційного інтелекту педагогів ґрунтується на відповідних позиціях сучасних нормативних документів, а саме: Закону України «Про освіту» (2017 р.), Професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти» (з дипломом молодшого спеціаліста)» (2020 р.), Професійного стандарту «Вихователь закладу дошкільної освіти» (2021 р.), Державного стандарту базової середньої освіти (2020 р.).

У зазначених документах задекларовано перелік трудових функцій учителів і вихователів, однією з яких є «Партнерська взаємодія з учасниками освітнього процесу», що конкретизується професійними компетентностями: «Емоційно-етична компетентність», яка полягає у здатності усвідомлювати особисті відчуття, почуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу; усвідомлювати та поцінювати взаємозалежність людей і систем у глобальному світі (для вчителів закладів загальної середньої освіти) [7] та «Психо-емоційна компетентність», яка полягає у здатності до самоконтролю, саморегуляції та толерантної взаємодії; до швидкого реагування на зміни, гнучкості, адаптивності і стресостійкості (для вихователів закладів дошкільної освіти) [6], а також одним із наскрізних умінь для усіх ключових компетентностей учнів визначено вміння конструктивно керувати емоціями, що передбачає здатність розпізнавати власні емоції та емоційний стан інших, сприймати емоції без осуду, адекватно реагувати на конфліктні ситуації, розуміти, як емоції можуть допомагати і заважати в діяльності, налаштовувати себе на пошук внутрішньої рівноваги, конструктивну комунікацію, зосередження уваги, продуктивну діяльність [4, 5].

Передумовою нашої роботи з розвитку емоційного інтелекту педагогів є проведення **діагностування педагогів**. Ми користуємося методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла для виявлення в педагогів здатності розуміти власні емоції і використовувати їх, враховуючи різні аспекти емоційного інтелекту. Методика складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал: *шкала 1 – «Емоційна обізнаність»*; *шкала 2 – «Управління власними емоціями»* (емоційна відхідливість, емоційна неригідність); *шкала 3 – «Самомотивація»* (довільне керування власними емоціями); *шкала 4 – «Емпатія»*; *шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей»* (вміння впливати на емоційний стан інших).

Для отримання інформації використовуємо метод анонімного опитування (анкетування), що відбувається в он-лайн форматі з використанням сервісу Google Forms. Аналіз результатів діагностування (2023 р.) конкретизував площини освітніх втрат в емоційній сфері педагогів:

- за шкалою «Емоційна обізнаність» 23% педагогів визнали, що вони усвідомлюють наявність емоції, але мають утруднення в її конкретизації;
- за шкалою «Управління власними емоціями» 44% педагогів зазначили, що під час війни стали частіше відчувати емоційні зриви, стало важче контролювати прояв емоцій;
- за шкалою «Емпатія» 28% педагогів зізналися, що часто не вистачає моральних сил на прояв співпереживання;
- за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших) 48% педагогів зауважили, що вони відчують розгубленість, якщо людина сумує, розчарована, агресивно налаштована тощо, не знають, як з нею поводитися.

Для забезпечення компенсації освітніх втрат в емоційній сфері педагогів нами обрана форма **нетворкінг** (англ. *networking*) – діяльність, спрямована на обмін інформацією між людьми, об'єднаними спільними професійними чи особистими інтересами, що зазвичай відбувається в неформальній обстановці. В основі нетворкінгу лежить побудова довгострокових довірчих відносин за принципом соціальної мережі, щоб за допомогою кола друзів і знайомих максимально швидко і ефективно вирішувати складні життєві завдання.

**Мета** пропонованого нами **НЕТВОРКІНГУ «РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПЕДАГОГІВ»:** розширити уявлення педагогів про емоційний інтелект як психолого-педагогічний феномен, акцентувати на тих елементах емоційного інтелекту, які є базисними для розвитку професійних компетентностей педагогів і ключових компетентностей учнів. Розкрити особливості прояву емоційного інтелекту у професійній діяльності педагогів.

**Завдання** нетворкінгу «Розвиток емоційного інтелекту педагогів»:

- поглибити знання учасників щодо сутності і структури феномену «емоційний інтелект»;
- розширити знання про засоби розвитку емоційного інтелекту в суб'єктів освітнього процесу;
- стимулювати усвідомлення значущості емоційного інтелекту в професійній діяльності педагога;
- сприяти розвитку в педагогів здатності:
- правильно розпізнавати і розуміти свої емоції, їх вплив на самопочуття;
- керувати власними емоціями та стримувати імпульси;
- розпізнавати, відчувати та розуміти емоційний стан іншої людини, співпереживати їй;
- керувати емоціями інших людей: надихати, впливати, сприяти змінам, урегульовувати конфлікти, співпрацювати в команді.

У загальному розумінні емоційний інтелект розглядається як здатність працювати з емоціями і проявляти емпатію. Сюди відноситься вміння розпізнавати емоції, визнавати негативні і позитивні почуття, відокремлювати особисте сприйняття від наочних фактів, управляти власними і чужими емоціями. Це певна людська

здатність до дуже точного відчуття ситуації, розуміння бажань оточуючих, стійкості до стресу і впливу негативних емоцій. За Д. Гоулманом, *емоційний інтелект*, який він ще називає емоційною компетентністю, – це здатність розуміти й виражати особисті почуття; знаходити спільну мову з іншими людьми, висловлюватися зрозуміло і з емпатією до слухача; позитивно й чутливо реагувати на нові ситуації. Це здатність людини тлумачити власні емоції та емоції оточуючих з тим, щоб використовувати отриману інформацію для реалізації власних цілей [1].

Розкриваючи структуру емоційного інтелекту, Деніел Гоулман виокремлює **4 компоненти**:

1. Самоусвідомлення.
2. Саморегуляція.
3. Емпатія.
4. Керування взаєминами [1].

На основі зазначених вище положень, за результатами вивчення теоретичних засад проблеми та аналізу емпіричних даних була розроблена модель, яка відображає загальну структуру процесу розвитку емоційного інтелекту педагогів (рис. 1.).



Рис. 1. Модель розвитку емоційного інтелекту педагогів

Модель складається з окремих, але взаємопов'язаних між собою елементів, що забезпечує цілісність процесу розвитку емоційного інтелекту педагогів, а саме: структуроутворювальних компонентів емоційного інтелекту (самоусвідомлення, саморегуляція, емпатія, керування взаєминами (за Д. Гоулманом [1]), а також методичного комплексу (форми, методи, засоби) розвитку конкретного компонента емоційного інтелекту педагога.

Розглянемо детальніше сутність кожного аспекту діяльності з розвитку компонентів емоційного інтелекту педагогів.

**Самоусвідомлення** – перший компонент емоційного інтелекту, здатність людини правильно розпізнавати і розуміти власні емоції, оцінювати свої слабкі та сильні сторони, визначати цілі та життєві цінності. Цю здатність вважають провідною в структурі емоційного інтелекту, оскільки спроможність керувати власними емоціями починається з розуміння причини і джерел виникнення таких переживань та їх інтенсивності.

Під час проведення **тренінгів** акцент у роботі з педагогами робимо на використанні наявних **технік розвитку емоційного інтелекту** для активізації таких умінь:

*Ідентифікація власних емоцій, які проживаються в конкретний момент.* Використовуючи **техніку**

**ідентифікації**, концентруємо увагу педагогів на вмінні фіксувати факт наявності переживання – першому рівні ідентифікації. На другому рівні ідентифікації відпрацьовуємо вміння розпізнавати емоції, тобто співвідносити тілесні відчуття з емоційним словником – словами, які необхідні, щоб ці відчуття назвати. Переживання емоції та її усвідомлення – це два різних процеси, хоча вони впливають один на одного.

**Сприйняття емоційних переживань як цінність.** Емоції для людей є корисним інформаційним ресурсом. Для спрямування педагогів на самопізнання, саморозуміння, та розвиток навички розпізнавання власних емоцій застосовуємо **техніку «Ауторефлексія»**.

**Проговорювання емоції.** Емоції та почуття важливо висловлювати. Коли емоція проговорюється, відбувається процес її проживання, а не пригнічення. **Техніку метафоричного висловлення почуттів** застосовуємо, щоб навчити педагогів пом'якшувати гостроту комунікативної ситуації через метафори, порівняння, гумор: «Я почувуюся... на сьомому небі, не в своїй тарілці» тощо). Через **техніку вербалізації власних почуттів** стимулюємо педагогів висловлювати свої думки або почуття щодо обговорюваного питання, ситуації: «Я здивований...», «Мене турбує...», «Це викликає в мене протест...».

**Аналіз власних емоцій, почуттів і причин їх виникнення.** Усвідомити свій поганий настрій, емоційний стан – означає бажання змінити його. Знайомимо педагогів з **технікою емоційного самоаналізу Д. Рейнуотера**, щоб розвинути в них здатність визначати свої емоції до того, як їх виразити, використовуючи два послідовних запитання: «Що відбувається зі мною в цей момент?» і «Що б мені хотілося в наступний момент?», що дозволяє управляти імпульсами, виражати емоції адекватно до ситуації.

**Саморегуляція** – другий компонент емоційного інтелекту, здатність керувати своїми емоціями та стримувати імпульси. Така здібність ґрунтується на самоусвідомленні емоцій і виявляється в намаганні заспокоїти себе, щоб позбутися тривожного стану, суму чи роздратування, подолати негативні та стримати руйнівні емоції. Це вміння використовувати емоційну інформацію для керування власними й чужими емоціями, а відтак – і поведінкою. Людина з високим рівнем саморегуляції зберігає витримку в стресових ситуаціях, тактовна, оптимістична, уміє визнавати власні помилки, долати перешкоди, усвідомлює відповідальність за досягнення мети.

Розвиток другого компонента емоційного інтелекту педагогів відбувається під час **рольових ігор, розігрування ситуацій** через відпрацювання **короткострокових і довгострокових стратегій саморегуляції, технік управління емоціями**.

Вчимо педагогів застосовувати **короткострокові стратегії «Стакан води», «Кольори веселки», «Теплі долоні», «Звуки», «Практика заземлення»** тощо безпосередньо в емоційній ситуації, встановлювати контроль над імпульсами (вміння чинити опір негайним бажанням виплеснути емоції), використовувати дихання, техніки заземлення для переоцінки ситуації.

Мотивуємо педагогів на постійне використання в житті **довгострокових стратегій**, які позначаються аббревіатурою NETS: nutricion (харчування), exercises (фізична активність), training (тренування нашого головного мозку), sleep (якісний сон). Додаємо до зазначеного інші стратегії: **оптимістичне мислення конструктивне ставлення до помилок; володіння прийомами психофізіологічної саморегуляції**.

Ці два типи стратегії дозволяють педагогам обирати якісні поведінкові реакції. Отже, вміння регулювати власний емоційний стан є одним з найважливіших умінь у житті кожної людини. Змінюючи емоції, людина змінює

своє ставлення до всього довколишнього, що викликає відповідні зміни в самому житті.

**Розігрування запропонованих ситуацій** дозволяє педагогам оволодіти **техніками управління емоціями** на рівні тіла та на рівні уяви.

**1. Управління емоціями на рівні тіла:**

- Дихальні вправи «Схлипування», «Кулька», «Рахуй» тощо;
- Техніка впливу на емоційний стан через зміну позицій тіла;
- Техніка впливу на емоційний стан за допомогою усмішки. «Усмішка Будди»;
- Техніки м'язової розрядки: «Кулаки», «Тряска», «Само масаж».

**2. Управління емоціями на рівні уяви:**

- Техніка "Ловець стріл";
- Техніка «Спостерігач»;
- Техніка відтермінування емоційної реакції «Я буду хвилюватися завтра»;
- Техніка зменшення інтенсивності негативних емоцій «Мінус – плюс».

Виникнення емоційних реакцій залежить не лише від певних життєвих обставин. Чимало стресових ситуацій людина створює власноруч неправильною емоційною реакцією на слова чи дії іншої людини, що спричиняє відповідну негативну емоційну реакцію. Здатність до самоконтролю в таких ситуаціях дає змогу уникнути загострення ситуації та ухвалити взагнене рішення щодо подальших емоційних стосунків.

**Емпатія** (англ. *empathy* від (грец. *patho*) – співпереживання) – третій компонент емоційного інтелекту, здатність розпізнавати, відчувати та розуміти емоційний стан і почуття іншої людини, співпереживати їй, враховувати почуття інших при прийнятті рішень.

Під час **тренінгів** використовуємо **технологію розвитку емпатії** (1 етап «Усвідомлення себе», 2 етап «Уважне спостереження», 3 етап «Інтерпретація», 4 етап «Дивитися на світ очима іншої людини», 5 етап «Емоційне злиття», 6 етап «Управління емпатією») та комплекс **ігор-вправ на розвиток емпатії**, спрямовуючи увагу на розвиток у педагогів таких емпатійних умінь:

- **ідентифікація емоцій інших.** На 2 етапі технології розвитку емпатії **«Уважне спостереження»**, використовуючи **ігри-вправи «Відгадай емоцію», «Внутрішній голос»** розвиваємо у педагогів здатність зрозуміти проблеми та переживання інших людей, урахувати це під час спілкування з метою налагодження доброзичливих міжособистісних стосунків.
- **аналіз емоцій, почуттів інших людей, причин їх виникнення.** На 3 етапі технології розвитку емпатії **«Інтерпретація»**, використовуючи **вправи «Секрет» та «Плюси-мінуси»**, відпрацьовуємо з педагогами вміння відділяти факти від суджень (оцінки). Акцентуємо на важливості проговорювати собі те, що реально бачимо, не домислювати за людину.
- **сприйняття та розуміння невербальної мови тіла і рухів.** На 4 етапі технології розвитку емпатії **«Дивитися на світ очима іншої людини»** та **«Я за тебе відповідаю»**, стимулюємо педагогів за психомоторикою, тобто мімікою, жестами, інтонацією, позою, ходом, визначати емоційний стан іншої людини, емоційні стосунки між людьми, використовувати отриманий досвід для покращення комунікації.
- **вміння ставити запитання для розуміння емоційного стану іншої людини.** На 5 і 6 етапах технології розвитку емпатії: **«Емоційне злиття» та «Управління емпатією»**, застосовуючи **техніку вербалізації почуттів партнера та вправу-гру «Уяви себе на місці...»**, тренуємо педагогів перевіряти власні висновки про те, як себе почувують інші. Перед тим, як реагувати на емоції співрозмовника,



переконуватися у тому, що правильно їх розумієте. При цьому утримуватися від оцінки, схвалення чи несхвалення переживань співрозмовника. Зазначене є важливим комунікативним умінням.

**Керування взаєминами** – четвертий компонент емоційного інтелекту, здатність впливати на емоції інших людей, вибудовувати стосунки з людьми і спрямовувати їхню поведінку в бажаному напрямку.

Під час **тренінгів** пропонуємо педагогам опрацювати сучасні техніки керування взаєминами, а саме: **«Тайм-аут»** – техніка реагування в період гніву, **«Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку»** – зміна емоційної поведінки на більш доцільну, **«Я-висловлювання»** для вираження власних почуттів з пропозицією способів вирішення проблеми. Робота за зазначеними техніками сприяє розвитку в педагогів таких умінь:

- аналізувати й розуміти стосунки з іншими;
- володіти навичками активного слухання;
- надавати та сприймати емоційну підтримку;
- вербалізувати емоції;
- адекватно й толерантно реагувати на позитивні і негативні емоції з боку інших;
- конструктивно захищати власні психологічні кордони;
- вирішувати емоційно напружені ситуації, конфлікти, обговорювати непорозуміння та долати бар'єри у спілкуванні.

**Висновки.** Отже, проведена робота з розвитку емоційного інтелекту педагогів дає підстави стверджувати, що педагоги:

- усвідомлюють значення емоційного інтелекту для ефективного виконання професійних обов'язків і забезпечення психологічно комфортного середовища в закладі освіти;
- підтверджують необхідність його розвитку впродовж життя, акцентуючи на ефективності розвитку емоційного інтелекту в системі післядипломної освіти;
- розуміють, що додаткової уваги потребує оволодіння сучасними техніками розвитку емоційного інтелекту.

## В. С. Кудін,

завідувач лабораторії виховної роботи комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

# МЕТОДИЧНИЙ ВІДЕОКЕЙС «ВИХОВУЄМО СУЧАСНО»

В умовах воєнної агресії російської федерації в Україні особливе значення набуває національно-патріотичне виховання всіх учасників освітнього процесу.

У наказі Міністерства освіти і науки України від 06 червня 2022 р. № 527 «Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України та визнання таким, що втратив чинність, наказу Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 р. № 641», відповідному листі МОН України від 10 червня 2022 року № 1/6267-22 «Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України» наголошено, що національно-патріотичне виховання

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2022. 512 с. (Серія «Саморозвиток»).
2. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2014. № 2. С. 85–89.
3. Новак О. О. Шляхи розвитку емоційного інтелекту педагогічних працівників. *Постметодика*, 2010. № (6)97. 41–47.
4. *Про затвердження Державного стандарту базової середньої освіти*. Постанова КМУ № 898 від 30.09.2020 року URL: [https://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/76886/](https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/) (Дата звернення: 01.04.2023).
5. *Про затвердження Державного стандарту початкової освіти*/ Постанова КМУ № 87 від 21 лютого 2018 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text> (Дата звернення: 01.04.2023).
6. *Про затвердження професійного стандарту «Вихователь закладу дошкільної освіти»*. Наказ Міністерства економіки України № 755-21 від 19 жовтня 2021 р. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-profesijnogo-standartu-vihovatel-zakladu-doshkilnoyi-osviti> (Дата звернення: 05.04.2023).
7. *Про затвердження професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)»* Наказ Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України № 2736-20 від 23.12.2020 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v2736915-20#Text> (Дата звернення: 31.03.2023).
8. Санько К. О. Феномен емоційного інтелекту в сучасній психології. *Сучасна психологія: теорія і практика*, Київ, 2015. № 44–47.
9. Шпак М. Емоційний інтелект у контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*, 2011. № 1, С. 282–288.

