

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ  
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

## **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ПЕДАГОГА**

Методические рекомендации

Севастополь  
2021

Эмоциональная устойчивость педагога: методические рекомендации / Составитель: канд. психол. н. Ефимова И. В. – Севастополь, ГАОУ ПО ИРО, 2021. – 18 с.

Рекомендовано к изданию решением Редакционно-издательского совета ГАОУ ПО ИРО (протокол № 6 от 21.01.01).

Методические рекомендации подготовлены в рамках проведения вебинара для молодых специалистов образовательных учреждений. Могут быть полезны молодым учителям, педагогам-психологам, социальным педагогам, учителям-логопедам, учителям-дефектологам, другим педагогическим работникам, социальным работникам, студентам, всем, кто интересуется темой эмоциональной устойчивости и эмоционального интеллекта. В их основе содержится психологический практикум, который может быть использован для самостоятельной работы, для разработки практических занятий дополнительных профессиональных программ повышения квалификации, программ элективных курсов, занятий по возрастной психологии для родителей (законных представителей) обучающихся в образовательных учреждениях.

## Содержание

1. Изучение эмоций в психологии.....	3
2. Исследование эмоций в упражнениях.....	3
3. Эмоциональная устойчивость педагога и психологический портрет эмоционально устойчивого человека.....	6
4. Искусство управления эмоциями.....	9
5. Как развить эмоциональную устойчивость? .....	12
6. Как помочь себе захотеть быть эмоционально устойчивым специалистом? .....	14
Литература .....	17
Приложение .....	18

## 1. Изучение эмоций в психологии

Изучение эмоций в психологии, начатое с античных времен, происходит и сегодня. Аристотель в своём «трактате о душе» описывал эмоции как «познание о грядущем благе или бедствии». Эволюционная теория Чарльза Дарвина рассматривала эмоции как сложные приспособительные механизмы адаптации организма к новым условиям. Зигмунд Фрейд писал о том, что бессознательное является источником избытка энергии, которая влияет на составляющую психических процессов, частью которой является эмоциональная сфера. Иван Петрович Павлов считал синонимами понятия «эмоции» и «мотивация». А советский и российский психофизиолог Павел Васильевич Симонов разработал математическую модель, в которой отразил свою точку зрения о том, что эмоции – это функция потребности, которая исходит из информации о необходимых ресурсах, минус информация о существующих ресурсах:

$$\text{Э} = f [\text{П}, (\text{Ин} - \text{Ис})]$$

В этой модели Э – эмоция (ее сила, качество), П – сила потребности, Ин – информация о необходимых средствах удовлетворения потребности, Ис – информация о существующих средствах удовлетворения потребности.

Пример: я хочу посмотреть интересный фильм. Для этого мне нужно и достаточно прийти домой, сесть на удобный диван и включить экран монитора – это информация о необходимых ресурсах (Ин). Я знаю, что у меня есть дом, диван и телевизор – это информация о существующих ресурсах (Ис). Если бы, например, не было телевизора в наличии, то цифра, обозначающая существующие ресурсы, была бы ниже необходимых, что обозначало бы отрицательную эмоцию.

Современные психологи считают, что эмоции – это психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективную оценку ситуации или предмета. Эмоции связаны с удовлетворением потребностей. Слишком сильные эмоции, независимо от их валентности, являются стрессорами, утомляют организм и вводят его в состояние стресса. При продолжительном воздействии это приводит к проблемам психологическим и физиологическим. Очевидно, что человеку необходимо умение контролировать свои эмоции. Это означает, что человеку необходима эмоциональная устойчивость.

Эмоциональная устойчивость – это способность человека управлять своими эмоциями и противостоять жизненным трудностям для того, что бы сохранять свое уравновешенное, благополучное состояние.

## 2. Исследование эмоций в упражнениях

Для того чтобы лучше понять свои эмоции, необходимо вспомнить, что именно человек чувствует через свои органы чувств – слух, зрение,

обоняние, осязание, вкус. Вы можете ощутить свой вкус во рту. Можете ощутить, что вы чувствуете, когда смотрите на потолок? Можете ощутить, какие у вас возникают чувства, когда вы нюхаете воздух, когда прикасаетесь к поверхности вашего стола?

### *Упражнение № 1 «Незаконченные предложения»*

Выполняется с разными чувствами и эмоциями (радуюсь, грустен, разозлен, обижен, разочарован, испуган).

Я радуюсь, когда...

Когда я радуюсь, то...

Когда я радуюсь, то я ощущаю в своем теле...

### *Упражнение № 2 «Чувства»*

Назовите и запишите чувства, которые вы знаете. Чувства: любовь, радость, гнев, обида, зависть, ненависть, грусть, уныние, досада, боязнь, застенчивость, настороженность, опасение, сострадание, сорадование, симпатия, неприязнь, брезгливость, надменность, принятие, жалость, безразличие.

Каких чувств (вызывающих положительные или отрицательные эмоции) у вас получилось больше?

Чувства и ощущения вызывают эмоции. Эмоции в свою очередь усиливают чувства и делают их видимыми и ощутимыми для окружающих людей. Чувства невидимы и они выражаются в действии и речи посредством эмоций. Чувство может возникнуть помимо воли человека, эмоция может сдерживать или усилить чувство. Эмоция по сути – это психологический процесс, психологический механизм, который участвует в регулировании проявления чувств во внешний план жизни человека. Благодаря эмоциям мы можем сами ощутить силу чувств и передать свои чувства и чувствительные переживания другому человеку.

Некоторые исследователи полагают, что основных элементарных эмоций немного, и весь огромный список эмоций – это конструкции из вариантов сочетания основных эмоций. Так, например, гнев – это отвращение плюс агрессия. Любовь – это радость, когда любимый человек рядом, и печаль, когда любящие люди в разлуке; агрессия – это неудовлетворенное желание быть рядом; страх – боязнь потерять объект любви.

В гештальтпсихологии считается, что элементарных эмоций всего пять: А) злость, агрессия, отвращение; Б) грусть, печаль, страдание; В) радость; Г) страх; Д) удовольствие, нега, нежность.

Чувства и эмоции передаются от человека к человеку через психологический механизм заражения и могут усиливать или ослаблять весь эмоциональный фон. Например, чем выше уровень хронической тревоги, тем выше эмоциональные процессы. Чем больше ребенок включен в эмоциональные проблемы родителей, тем менее будет у него способность к

дифференциации – эмоциональному отделению от родителей. Такой ребенок будет слабо уметь распознавать свои эмоции и будет более зависим от эмоций других людей. Чем меньше в семье будет ожиданий, меньше проекций членов семьи друг на друга, больше открытой коммуникации, тем больше шансов у детей в семье дифференцировать свои чувства и эмоции – перейти на взрослый уровень общения, жить своей жизнью. Ребенку будет проще отделиться и быть эмоционально свободным от родителей.

Список эмоций будет разный в разных культурах, у разных людей, и он открыт, так же, как список слов живого человеческого языка, меняется, обогащается. При этом какие-то эмоции, как и некоторые слова, забываются.

Можно научиться управлять эмоциями и регулировать силу и вектор своих эмоций. При этом важно понимать то, что в наших силах, и то, чего мы не можем. Осознание этого позволяет нам не тратить напрасно время и достигать поставленной цели. Мы можем работать со своими эмоциями, но не стоит тратить свои жизненные силы на ожидания лучших перемен от других людей или на переделку эмоций других людей. Мы можем создавать для людей доброжелательные условия, в которых им выгодно будет становиться лучше. Эмоциональная устойчивость помогает нам в создании доброжелательных условий в образовательных учреждениях.

Начать нужно с самонаблюдения. Для этого мы заглянем внутрь своей души, внутрь себя, подумаем о том, каким духом мы дышим, и вспомним, что у нас есть спектр эмоций и чувств, которые мы испытываем (рисунок 1). Кроме того у каждого из нас есть своя эмоциональная конституция.

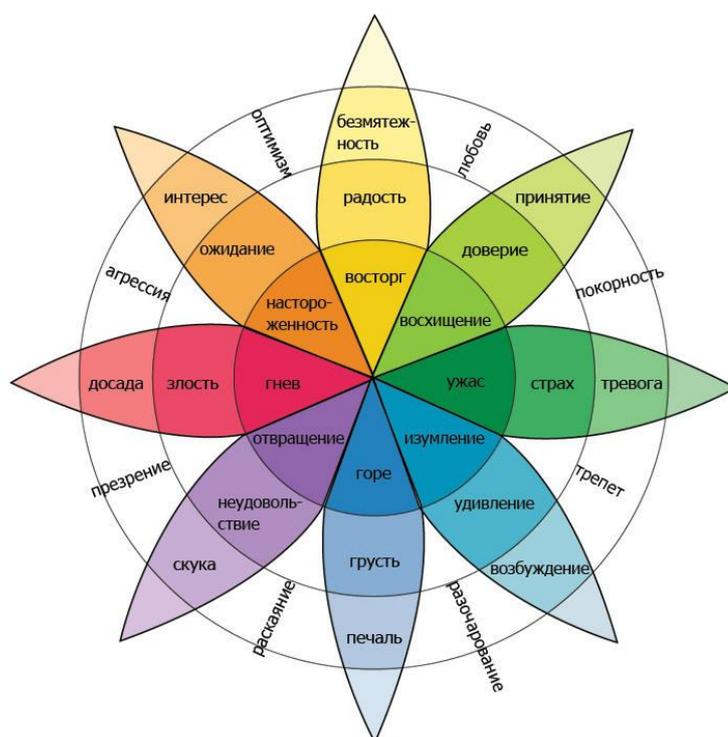


Рисунок 1 – Спектр чувств и эмоций

Эмоциональная конституция человека (ЭКЧ) – это психологический комплекс, характеризующийся особенностями реагирования на события жизни. Эмоциональную конституцию человека можно условно понимать, как:

Темперамент + Наследственность + Шаблоны реагирования = ЭКЧ

1. Быстрый газ – медленный тормоз (быстрое возникновение эмоции и медленное затухание).

2. Быстрый газ – быстрый тормоз (быстрое возникновение эмоции и быстрое затухание).

3. Медленный газ – медленный тормоз (медленное возникновение эмоций и медленное затухание).

4. Быстрый газ – быстрый тормоз (быстрое возникновение эмоций и медленное затухание).

В конституцию можно внести поправки, но только после того, как мы определим свою эмоциональную конституцию.

### *Упражнение № 3. «Моя эмоциональная реакция»*

Прочтите варианты эмоциональных реакций и определите тот из них, который подходит вам. Запишите его на листе бумаги.

### **3. Эмоциональная устойчивость педагога и психологический портрет эмоционально устойчивого человека**

Эмоциональная устойчивость педагога – это способность человека, специалиста, работающего в образовательном учреждении, управлять своими эмоциями и противостоять жизненным трудностям, для того чтобы сохранять уравновешенное, благополучное состояние для достижения цели своей деятельности.



Эмоциональная устойчивость позволяет каждому человеку, независимо от его места работы, в том числе и молодому педагогу, справляться с жизненными трудностями, болезненными переживаниями, извлекать ценные уроки жизни для положительного формирования своей личности.

Развивать способность быть эмоционально устойчивым учителю, педагогу нужно для того, чтобы успешно, результативно взаимодействовать

с людьми, выдерживать психологические и физические нагрузки в труде, спокойно реагировать на жизненные ситуации, возможные препятствия и трудности, быстрее восстанавливаться после негативных событий или периодов жизненных испытаний.

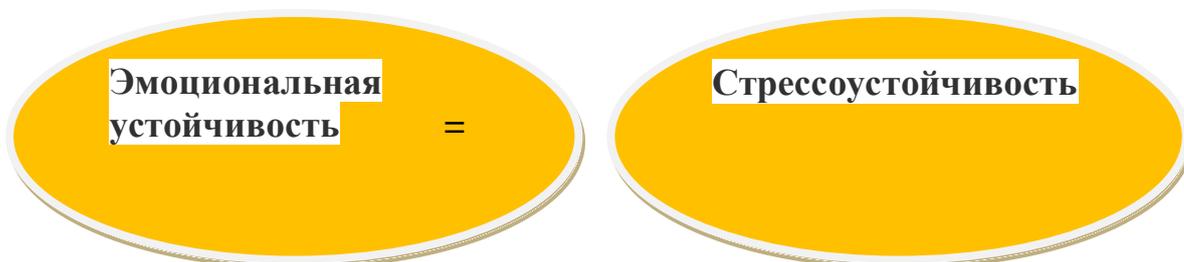


Рисунок 2 – Психологический портрет эмоционально устойчивого человека

Эмоционально устойчивый человек:

- имеет развитый эмоциональный интеллект;
- наполнен любовью и действует из любви к людям, владеет навыками асертивного поведения и доброжелательного общения;
- устойчив и психологически открыт к новым обстоятельствам жизни, уверен в своих жизненных силах;
- успешен в труде и преодолении трудностей, легче справляется с трудными ситуациями и жизненными испытаниями;
- вселяет уверенность в достижении цели, видит в каждом событии положительные стороны;
- делает выводы из результатов своих действий, принимает уроки жизни;
- берет на себя полную ответственность за любые события своей жизни, проявляет снисходительность к ошибкам других людей, положительно развивает свою личность.

Когда мы говорим об эмоциональной устойчивости применительно к себе, мы, прежде всего, спрашиваем себя о том, что для нас значит эмоциональная устойчивость? Что она нам дает? Что происходит с нами, когда у нас есть эмоциональная устойчивость? Что мы чувствуем, какими мы становимся при наличии у нас развитой способности быть эмоционально устойчивым человеком?

Первое, на что можно обратить внимание, – это спокойное отношение ко всему, что нас окружает, покой и уравновешенное состояние, в котором мы можем говорить с людьми, делать свои дела, прекрасно жить, спокойно

принимая решения. Не нервничать, не повышать голос в разговоре, не раздражаться по любому поводу – это то, что дает нам эмоциональная устойчивость.

Надо отметить то, что нервничаем, испытываем нервное напряжение или раздражаемся мы обычно тогда, когда мы чего-то не достигаем, когда не удовлетворяются наши ожидания или потребности. Страх, несогласие и протест усиливают раздражение. Радость ослабляет раздражение.

В состоянии эмоциональной неустойчивости мы оказываемся тогда, когда мы раздражаемся в той или иной степени, а раздражаемся мы практически каждый день.

Выходит, что для того, чтобы быть эмоционально устойчивым человеком, нужно иметь спокойное отношение ко всему, что нас окружает и происходит, спокойно общаться с людьми, в идеальном случае нам нужно уметь не бояться, не защищаться, не индуцировать в себе нервное напряжение, но всему радоваться и воспринимать жизнь с радостью. Эта довольно простая в теории формула получения эмоциональной устойчивости не так просто выполнима.

Как мы можем назвать человека, который спокойно живет и радуется? Наверное, счастливым. Радость всегда сопряжена с любовью. Любовь и радость исключает нелюбовь или ненависть. Покой сопряжен с равновесием внутренних и внешних сил. Чтобы было понятно то, что данное утверждение относится не только к области физики, но так бывает и в психологии, можно привести пример. Когда нас какой-либо человек настойчиво побуждает сделать то, чего мы не хотим, мы ощущаем психологическое давление, выходим из состояния эмоционального равновесия, испытываем раздражение, напряжение или страх.

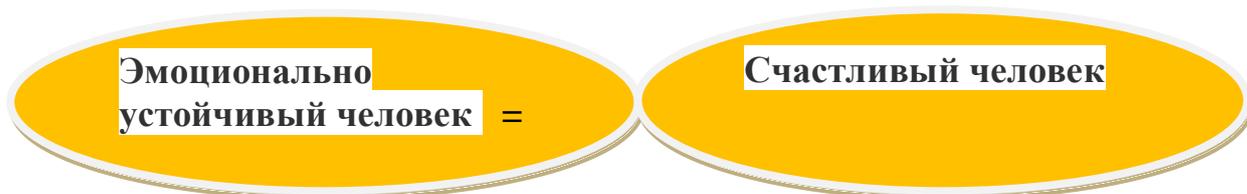
Иногда человек может сам себя выводить из эмоционального равновесия, когда в результате ошибочных мыслей, предположений о каком-либо событии, внутри человека возникает напряжение, тревога, ощутимый эмоциональный фон, и человек теряет покой, приобретая внутренний эмоциональный конфликт.

Состояние, в котором источник эмоционального конфликта находится внутри человека, называется невротическим. Если у человека есть склонность к беспочвенному возбуждению своих эмоций и человеку трудно отказаться от привычки разжигать эмоциональный конфликт внутри себя, нужно обратиться за помощью к психологу или психотерапевту.

Эмоционально устойчивый человек обычно не заинтересован культивировать в себе такие эмоции, как неприязнь, нелюбовь, брезгливость, злость, ненависть, зависть, обида, восторг. Эмоционально устойчивый человек не разжигает внутри себя эмоциональный конфликт, но выращивает или удерживает в себе радость, любовь и покой.

Следовательно, эмоциональная устойчивость помогает педагогу приблизиться к портрету эмоционально устойчивого человека, легче жить, трудиться, преодолевать жизненные трудности, решать поставленные

профессиональные задачи, жить осмысленно, радостно и быть успешным, счастливым человеком.



Учителю важно быть счастливым, поскольку только счастливый человек может воспитать счастливого ученика, научить быть счастливым обучающегося, то есть взрастить личность, напитать любовью. Именно поэтому молодые учителя могут поставить себе цель быть эмоционально устойчивыми людьми, для того чтобы быть успешными и счастливыми в своей жизни, в том числе профессиональной.

Научиться держать в узде эмоции, управлять эмоциями можно при помощи психических функций, сознания, мышления, памяти. Учителю могут помочь психологические знания, которые говорят о том, что, используя свой эмоциональный интеллект, то есть обращая внимание на свои мысли, чувства и действия, на свой дух, душу и тело, педагог может регулировать свои эмоции. Учитель может приводить в равновесие свое эмоциональное состояние, для того чтобы развить в себе эмоциональную устойчивость и быть эмоционально устойчивым человеком.

#### 4. Искусство управлять эмоциями

У эмоций есть сила и вектор. Эмоции могут быть сильными и слабыми, созидающими и разрушающими. Это значит, что на выражение эмоций мы можем затрачивать много или мало жизненных сил и эмоции могут быть положительно или отрицательно окрашены. Эмоции могут быть подходящими нам или неподходящими. Управлять эмоциями можно, но вряд ли этот процесс можно будет назвать технологией. Скорее, это искусство, в котором не последнюю роль играет интуиция и умение слышать себя и распознавать свои чувства.

Чувства и эмоции (по ощущениям) бывают приподнятые, легкие, воздушные, взбалмошные («воздух»), ровные, уверенные, сосредоточенные («вода»), тяжелые, пасмурные, давящие («земля»), взрывные, резкие, болезненные, обжигающие («огонь»). У нас есть наша энергия, наши психологические ресурсы, наши жизненные силы. В совокупности жизненные силы, чувства и эмоции создают наше настроение или наше душевное устройство, в котором мы находимся и пребываем.

Научно доказано, что можно управлять только тем, что можно подсчитать. Если мы представим себе то, в каком эмоциональном состоянии мы находимся и каковы наши жизненные силы, определим их примерный числовой эквивалент, то с большей вероятностью сможем управлять своим настроением: контролировать эмоции и уровень своих жизненных сил. Тогда

нам не грозит эмоциональное выгорание, которым некоторые учителя, особенно проработавшие более десятка лет в учреждениях образования, оправдывают свое нежелание работать или качественно выполнять свою работу.

Итак, соотношение четырех психологических параметров (огонь, земля, воздух, вода) условно можно изобразить на графике – матрице настроения (рисунок 3).

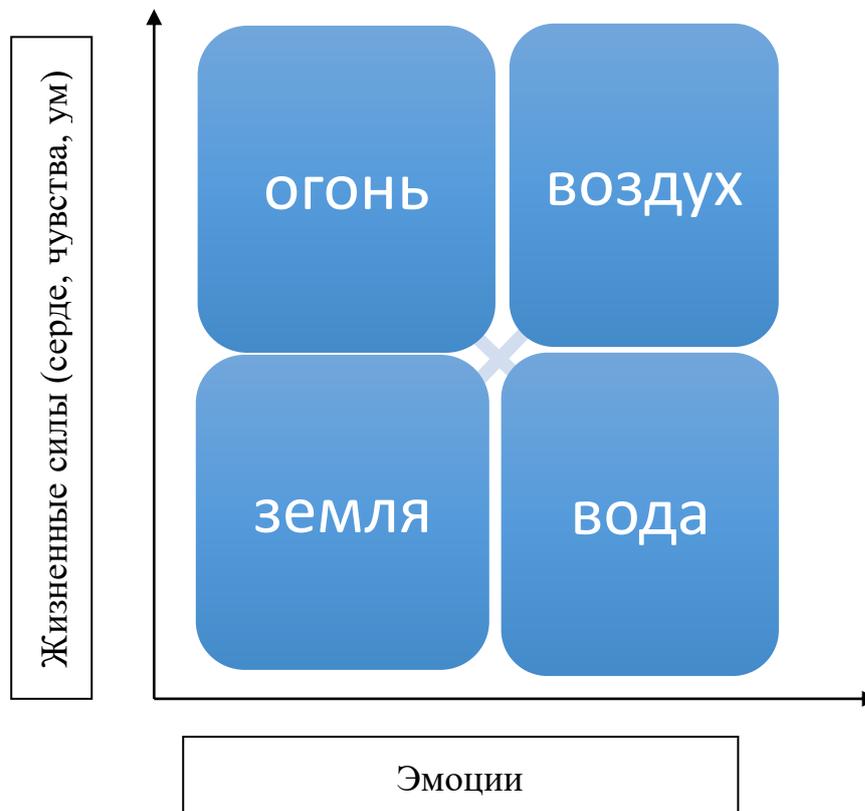


Рисунок 3 – Матрица настроения

Важно наблюдать за собой и отмечать те моменты, в которых меняется наше настроение, и понимать, как меняется наша энергия или жизненные силы. Стоит отметить, что эмоциональное состояние «огонь», связанное с болью, злостью или ненавистью, человек долго терпеть не может (слишком затратное энергетически) и потому такое настроение длиться долго не может – человек взрывается. В настроении «земля» человек может испытывать обиду, зависть, раздражение и может в нем завестись долго (энергетически и эмоционально менее затратное), и оно постепенно истощает и вызывает апатию. В настроении «воздух» высокая энергия и высокие положительные эмоции – восторг, эйфория. Такое состояние тоже долго длиться не может, оно энергетически затратное. Настроение «вода» – это положительные эмоции, радость, покой, умиротворение. Много положительных эмоций экономят нашу энергию.

Для принятия решения настроение «воздух», «огонь», «земля» не совсем подходят. Нужное настроение – «вода». «Земля» пробуждает

ответственность и стремление что-то делать. Чтобы обучающиеся хорошо воспринимали знания на уроке, их настроение должно быть «вода», а настроение учителя – на границе «воздух – вода».

«Без труда не выловишь рыбку из пруда» – говорит нам русская пословица о верном отношении к формированию навыка распознавания своего настроения, работе над собой и развитию способности быть эмоционально устойчивым человеком, в итоге – быть счастливым человеком.

*Упражнение №4. «Отметки на матрице настроений».*

1. Отметьте на графике свое текущее настроение.
2. Отметьте на графике настроение класса на уроке.
3. Отметьте на графике свое настроение на уроке в этом классе.
4. Отметьте на графике настроение директора при разговоре с вами.
5. Отметьте свое настроение при разговоре с директором.

Проанализируйте, выгодные ли у вас имеются средства эмоционального реагирования для успешного взаимодействия в рабочих ситуациях?

*Упражнение № 5. «Способы поднятия настроения».*

1. Напишите 10 способов поднятия энергии и 10 событий, в которых возникают положительные эмоции.
2. Напишите 10 вариантов вещей, ситуаций, которые вас успокаивают, и 10 вещей, ситуаций, в которых возникают негативные эмоции.

Эмоциональный интеллект означает способность распознавать эмоции и то, что на самом деле чувствует человек. Это особенно важно для создания доброжелательной атмосферы и улучшения качества жизни за счет управления своим настроением. Дэвид Карузо, разработчик концепции эмоционального интеллекта, говорит о том, что в теории управления своим настроением нет положительных или отрицательных эмоций, а есть подходящие и неподходящие, и мы сами выбираем, какие эмоции нам нужно в себе культивировать, а какие нет. На уровне эмоционального интеллекта привычное поведение человека может быть улучшено и преобразовано, поскольку 50% – это поведение, которое мы получаем в генотипе от рождения, а 50% мы развиваем в процессе жизни.

Например, любовь, которая возникает в нашем сердце, мы ощущаем как желание делать добро. Мы делаем добро, чтобы умножить любовь в своем сердце. Чувства покоя, сострадания, сорадования, милосердия характерны для проявления любви. Но если мы ощущаем недостаток любви, то мы можем делать дела любви, и появятся соответствующие ощущения любви к людям. То есть, поступая положительно, культивируя добрые чувства, мы улучшаем качество своей жизни. Действует психологический и нравственный закон духовного и психологического развития личности – «Поступай с людьми так, как хотел бы, чтобы поступали люди с тобой».

Можно сказать о том, что универсальным механизмом восстановления спокойного состояния при возникновении эмоции и чувства обиды или несправедливости по отношению к себе является эмоциональное прощение, которое достигается по тому же психологическому и нравственному закону.

## **5. Как развить эмоциональную устойчивость?**

Эмоциональную устойчивость проще развить в доброжелательной среде уверенной поддержки и развитой коммуникации, ведь когда в отношениях можно безопасно и грамотно выражать эмоции, то участникам отношений легче замечать свои чувства, распознавать ситуации и поводы своих огорчений и предпринимать необходимые действия для улучшения своего эмоционального состояния.

Для создания таких отношений не требуются какие-то особенные поступки, широкие жесты и геройские подвиги. Достаточно маленьких действий и проявления внимательности к ценным моментам взаимоотношений.

Наверное, вы слышали о том, что человеку для того, чтобы быть эмоционально устойчивым, успешным и счастливым, важно иметь внутренний стержень или жизненную стойкость. Откуда берется внутренний стержень? Он формируется в человеке из осознания того, что рядом есть тот, кому мы нужны, есть другой человек, который нас видит. Например, для того чтобы сформировать жизненную стойкость в ребенке, родителям нужно, какими бы загруженным они ни были, каждый день находить дорогие всем крупинцы времени, когда они могут посмотреть своему ребенку в глаза, выслушать его, не листая при этом ленту новостей в телефоне.

Важно принять то, что каждый человек достаточно важен, чтобы уделить ему время, важно говорить с близкими людьми, слушать их, рассказывать о своих чувствах, поддерживать их в ответном самовыражении. Если такие минуты «один на один» станут регулярными, то близкие люди, особенно наши дети, будут уверены в том, что с нами безопасно оставаться собой. При этом мы получим в ответ эмоциональный подъем и прилив жизненных сил, то есть психологический ресурс. Действует психологический закон сохранения энергии: «Чем больше мы отдаем жизненных сил, тем больше мы приобретаем».

Можно использовать настольные игры для развития эмоциональной регуляции, для формирования самодисциплины и контроля импульсивных реакций. Большинство настольных игр развивают умение дожидаться своего хода, продумывать свои действия наперед, развивают префронтальную кору головного мозга, которая отвечает за анализ ситуации, принятие решений и креативность. Вы можете показать, как можно с достоинством проигрывать и это будет хорошим уроком эмоциональной устойчивости для всех.

Умение откладывать сиюминутное удовольствие с учетом долгосрочной выгоды развивает навыки планирования и обеспечивает контакт со своими истинными ценностями, который связан с получением

нами отсроченного вознаграждения. Отсроченное вознаграждение обеспечивает нам любое обучение: игра на музыкальных инструментах, освоение иностранного языка, занятие в кружке, сборка сложных механизмов, проведение химических и физических опытов, выращивание плодов. Все эти действия, направленные на получение отсроченного вознаграждения, развивают навыки эмоциональной устойчивости. Поэтому для педагогов существует непрерывная система обучения. Важно использовать ее, участвовать в обучающих программах повышения квалификации, обучающих вебинарах.

Важно следить за улучшением качества своего сна. Недосып – двигатель стресса, который провоцирует снижение жизненных сил, нарушение работы эмоциональной сферы, работу всего организма и частоту возникновения негативных эмоций. От недосыпания ухудшается память и внимание, снижается скорость мышления и осложняется принятие решений. Самое простое решение для улучшения качества сна – это снижение количества времени перед экраном, свечение которого подавляет выработку гормона сна мелатонина.

Физические нагрузки улучшают работу мозга и повышают устойчивость организма в целом. Когда мы даем своему телу двигаться, наш организм привыкает быстрее переключаться из режима нагрузки в режим успокоения, поскольку во время тренировок вырабатываются те же гормоны, что и в состоянии психологического стресса, только на короткое время и с пользой для психики и систем организма. Полезно играть со своими детьми, двигаться, посещать бассейн, тренажерный зал, бывать в походах и путешествиях.

Для развития эмоциональной устойчивости важно как можно чаще испытывать здоровую эмоцию благодарности. Благодарность устраняет ощущение внутреннего одиночества и неприятной раздражительности: если есть что-то или кто-то, кому можно сказать «спасибо», это уже настраивает нас на ощущение контакта. Говорите «спасибо» в своей жизни как можно чаще.

Эмоции благодарности присущ особый гормональный фон и общее физиологическое состояние, которое оказывает благотворное влияние на психику и тело. Практикуйте признательность в своей жизни и мыслите о людях с благодарностью, думайте о жизни благодарно. Практиковать благодарность поможет упражнение «волшебная традиция»: за ужином, перед сном или вообще в любое время дня делиться друг с другом ответами на три вопроса.

#### *Упражнение №6. «Волшебная традиция»*

Ответьте на вопросы:

- Какие люди и события сегодня порадовали меня?
- Что мне сегодня удалось сделать, чтобы порадовать кого-то?
- Что нового мне удалось сегодня узнать?

Эти вопросы содержат в себе нужный эмоциональный компонент, который не содержится в вопросах «Как прошел твой день?» или «Чем сегодня занимались во время уроков?».

Обсуждение благодарности и источников удовольствия учит замечать приятные эмоции и события. Этот простой прием поможет вам узнать о людях и о самих себе то, о чем вы не имели возможности упоминать в формальной беседе. Такие разговоры напоминают о доброте и взаимопонимании, которые создают ощущение безопасности и формируют доброжелательную среду, улучшая качество жизни.

В нашем мире мы слишком часто забываем о том, насколько тонко влияем друг на друга своими действиями и словами. Если кирпичики эмоциональной устойчивости склеивать цементом благодарности, то появится возможность построить здоровое и осознанное общество – и начать можно, конечно, с себя и своей собственной семьи.

## **6. Как помочь себе захотеть быть эмоционально устойчивым специалистом?**

Для того чтобы повысить мотивацию, можно учитывать формулу

$$N * V * ПШ > ПП$$

N – недовольство ситуацией, V-видение перспективы и того, чего вы хотите в конкретной области, ПШ-позитивные шаги, ПП-противодействие переменам.

### *Упражнение № 7. «Нейрофитнес»*

Эмоциональный покой или умиротворение достигается рисованием.

1. Возьмите в каждую ручку карандаш и рисуйте двумя руками сразу. Нарисуйте бабочку.
2. Рисуйте на листе каракули 1 мин. Найдите образы и обведите их. Какая картина у вас получилась? Расскажите, что на ней нарисовано, о чем она?
3. Сделайте упражнения «рыбка» и «ок».

### *Теория «Имаго»*

Психотерапевты Х. Хендрикс и Х. Хант в книге «Любовь на всю жизнь» рассказывают о методе Имаго, который помог сотням парам найти и сохранить тепло и понимание в семье. Это психотерапевтический метод самоанализа. Они объясняют, как мы выбираем партнера, почему на определенном этапе в паре возникает недопонимание и кажется, что уходит любовь, как с ним справиться и как прийти к осознанному партнерству и любви на всю жизнь.

Известно, что человек любит, делает добро, вступает в любовные и дружеские добрые отношения не для того, чтобы удовлетворять

потребности партнера, но чтобы повысить собственное психологическое и эмоциональное благополучие, улучшить качество собственной жизни в парном взаимодействии.

### *Упражнение № 8. «Эмоциональные запечатления детства»*

#### Блок 1

1. Напишите количество значимых взрослых, которые участвовали в вашем воспитании. Столько же будет столбцов в таблице. Нарисуйте таблицу впишите значимых взрослых в каждый столбец.

2. Поставьте в каждом столбце букву «А» и запишите 1–2 отрицательные черты характера, качества взрослых. Смотреть нужно глазами себя маленького, использовать простые прилагательные: злой, агрессивный, ленивый. Если ничего не приходит, то можно не писать ничего, но не выдумывать.

3. Поставьте в каждом столбце букву «Б» и запишите 1–2 положительные черты характера, качества взрослых. Смотреть нужно глазами себя маленького, использовать простые прилагательные: добрый, щедрый, трудолюбивый. Если ничего не приходит, то можно не писать ничего, но не выдумывать.

4. Поставьте букву «С» и продолжите фразу *«Где ты, я больше всего нуждался, но так и не получила или недостаточно получила...»*.

5. Поставьте букву «Д». Нарисуйте таблицу из трех столбцов:

– *Хорошие воспоминания*. Напишите два хороших воспоминания. Подумайте, почему эти воспоминания являются для вас хорошими?

– *Эмоции и переживания в этих воспоминаниях*. Напишите эмоции, которые были в этих воспоминаний.

– *Потребности, которые удовлетворялись в этих воспоминаниях*. Определите, какие потребности удовлетворялись в этих воспоминаниях.

6. Поставьте букву «Е». Нарисуйте таблицу из двух столбцов.

1. *Повторяющиеся фрустрации и ограничения в детстве*. Напишите 1–2 ситуации.

2. *Как вы с этим справлялись?* Напишите вашу реакцию, то, что вы делали.

#### Блок 2

Формула для записи результатов.

1. *Я часто ищу и нахожу человека, который обладает чертами .... (переписываем все, что находится под буквой «А»).*

2. *Чтобы он оказался .... (переписываем все, что находится под буквой «Б»).*

3. *Чтобы я, наконец, получила .... (переписываем все, что находится под буквой «С»).*

4. *И почувствовала .... (переписываем все, что находится под буквой «Д»).*

5. *Я часто не даю получить то, что мне нужно путем .... (переписываем все, что находится под буквой «Е»).*

По теории ИМАГО для того, чтобы с партнером было прочное взаимодействие, важно испытывать чувства к партнеру и чтобы он мог удовлетворить ваши ожидания.

Положительные качества партнера – это утраченное Я, то есть то, что вы утратили, подарили в детстве, чтобы приспособиться к родителям.

Насколько отрицательные черты, которые есть во взрослых вы могли отвергнуть в себе?

Если партнер нас привлек повышенной эмоциональностью, то спустя время он нам надоест.

На фрустрацию мы реагируем атакой или преследованием либо уходим от контакта.

Таким образом, для укрепления эмоциональной устойчивости молодому педагогу важно быть ассертивным и использовать ассертивность.

Ассертивность – это способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. О том, как развить в себе ассертивность, можно узнать из серии вебинаров, ссылки на которые содержатся в приложении.

## Литература

1. Варга А. Современный ребенок. Энциклопедия взаимопонимания / А. Варага. – М.: ОГИ, – 2006. – 640 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений / Э. Берн. – М.: Эксмо, 2016. - 352 с.
3. Линн А. Сила эмоционального интеллекта/ А. Линн. – М.: ООО «Манн, Иванов и Фербер».- 2019. – 270 с.
4. Лихи Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой/ Р. Лихи. – Питер. – 2017. – 450 с.
5. Наша Психология [https://www.psych.ru/emotsionalnaya-ustojchivost-5-uprazhnenij-dlya-vsej-semi/]
6. Олифинович Н.И. Семейные тайны. Хранить нельзя открыть / Н.И. Олифинович. – Питер, 2016 – 304 с.
7. Ричардсон. Р.У. Силы семейных уз. / Р.У. Ричардсон. – СПб.: Изд. «Аксидент», 1994. – 136 с.
8. Шабалин С. Эмоциональный интеллект. Российская практика/ С. Шабалин. А. Алешина. – М.: ООО «Манн, Иванов и Фербер» – 2013.
9. Штуценбергер А.А. Психогенеология. Как излечить семейные раны и обрести себя. / А.А. Штуценбергер. – М.: Психотерапия, – 2011. – 224 с.
10. Штуценбергер А. А. Синдром предков/ А.А. Штуценбергер. – М.: Институт психотерапии и клинической психологии (ИПиКП), – 2011. – 256 с.
11. Хендрикс Х. / Х.Хендрикс, Х.Хант. – М.: ООО «Манн, Иванов и Фербер».- 2019. – 307 с.

Методический видеоматериал для самостоятельной работы по теме  
«Эмоциональная устойчивость педагога»

Материалы форума [ПЕДАГОГИ РОССИИ](#), разработанные к.п.н. Токмяниной Марией Александровной, практикующим психологом, детским нейропсихологом.

**1. Развитие эмоционального интеллекта в своей жизни**

Эмоциональный интеллект. Урок 2

<https://www.youtube.com/watch?v=78qpJTdxpb0>

Управление эмоциями. Урок 3

<https://www.youtube.com/watch?v=L2SMnTum1xQ>

**2. Проработка разрушающих чувств и поведения в своей жизни  
стыд и вина**

<https://www.youtube.com/watch?v=NOVmcC4eGXo>

Обида

[https://www.youtube.com/watch?v=XHFQb\\_4RbW0](https://www.youtube.com/watch?v=XHFQb_4RbW0)

Работа с негативными мыслями

<https://www.youtube.com/watch?v=7AybCszRtf0>

Коррекция тревожных состояний

<https://www.youtube.com/watch?v=SVQCAyc6w-A>

Основные виды манипуляций Урок 7.

<https://www.youtube.com/watch?v=Po5bQ28FjeM>

Манипуляции в трудовых отношениях. Урок 8.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZEeNuUvLHRs>

Как противостоять манипуляциям. Урок 9.

[https://www.youtube.com/watch?v=Px8z\\_b\\_aMac](https://www.youtube.com/watch?v=Px8z_b_aMac)

**3. Использование ассертивного поведения в своей жизни**

Что такое ассертивность. Урок 10

<https://www.youtube.com/watch?v=T4Xod-Et10o>

Техники ассертивного поведения. Урок 11

<https://www.youtube.com/watch?v=fht2Io39tMI>

Как отстаивать свою точку зрения в спорах Урок 12

<https://www.youtube.com/watch?v=byh81U4BfFc>

Сказочный коучинг в работе педагога

<https://www.youtube.com/watch?v=8BwrIMrBODU>

Коррекция отношений в детском коллективе

<https://www.youtube.com/watch?v=qBFHGidFWEY>