

**Розвиток
емоційного
інтелекту та
стресостійкості
педагогів (СЕЕН)**

Що зробимо?

- **Пройдемо шлях від емоційного вигорання до емоційного інтелекту**
- **Складемо «аптечку швидкої допомоги» для вчителів на щодень**
- **Виконаємо вправи антистресової техніки**
- **Створимо колективний банк ресурсів**

✓ **Очікувані результати**

- **Зниження рівня емоційного вигорання**
- **Покращення атмосфери в педагогічному колективі**
- **Підвищення ефективності взаємодії з учнями та батьками**
- **Формування культури емоційної грамотності в ліцеї**

Результати діагностики вчителів: не все так страшно!

Запитання

Відповіді

30

Налаштування

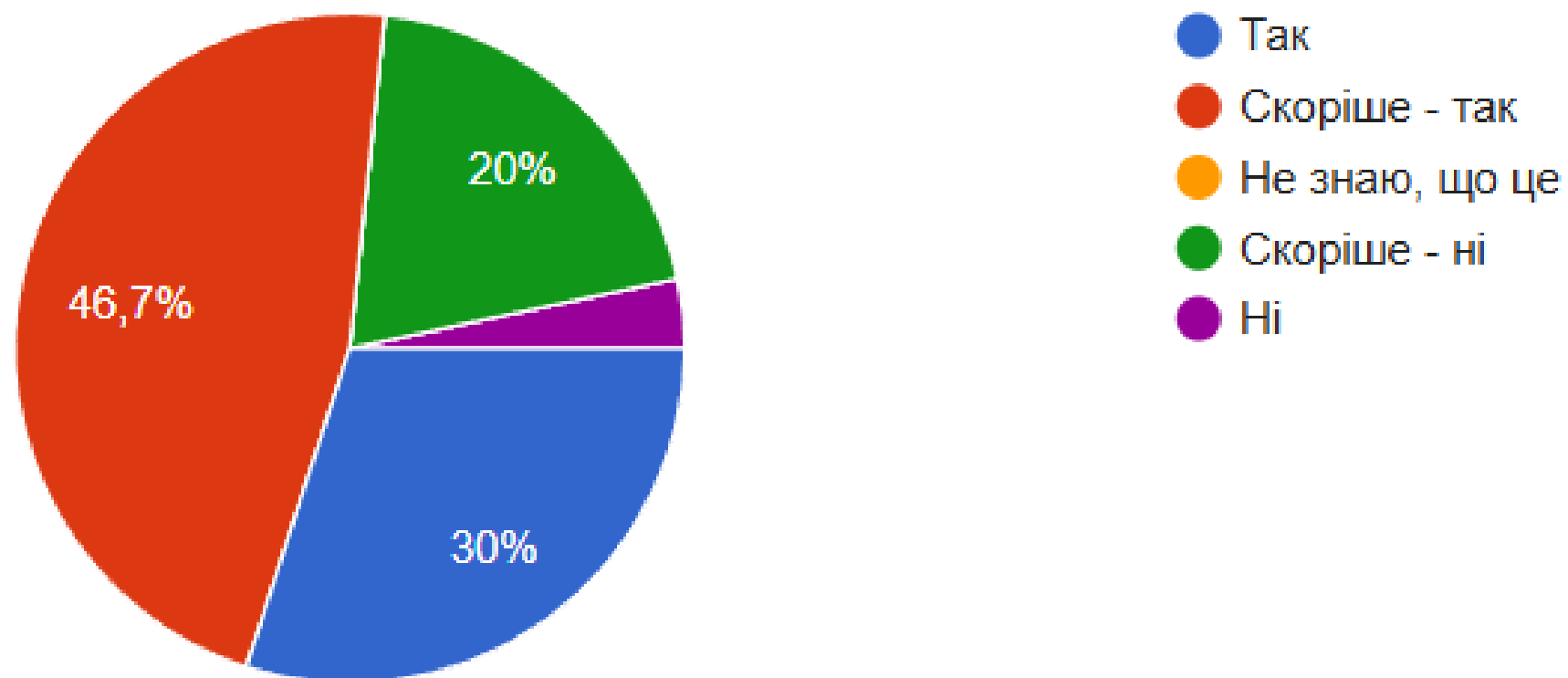


"Емоційний інтелект та стресостійкість".
Діагностичне опитування для вчителів

Чи актуальна для вас тема подолання стресу?



30 відповідей



Мені важко змусити себе йти на роботу, часто відчуваю емоційне спустошення

2 (6,7%)

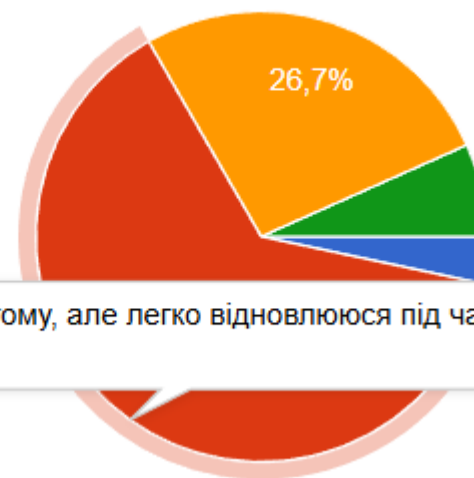


Я відчуваю енергійним/-ою та задоволеним/-ою своєю роботою

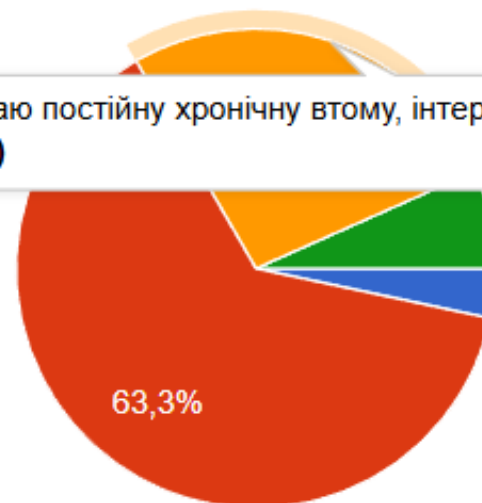


Я відчуваю енергійним/-ою та задоволеним/-ою своєю роботою
1 (3,3%)

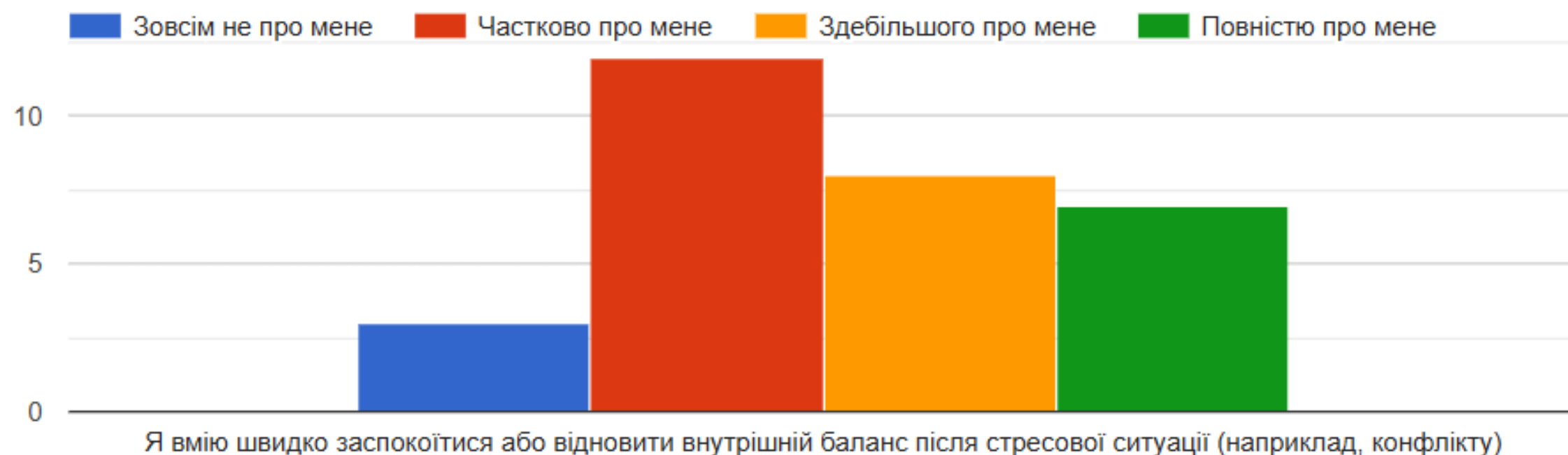
Я відчуваю помірну втому, але легко відновлююся під час вихідних
19 (63,3%)



Я відчуваю постійну хронічну втому, інтерес до роботи знижується
8 (26,7%)



7.Оцініть, наскільки точно наведені нижче твердження описують вас у професійній діяльності.



Навчальний процес: високе навантаження, перевірка робіт, підготовка до уроків

Комунікація з батьками: непорозуміння, скарги, завищені вимоги

Взаємини з учнями: дисципліна, відсутність мотивації, булінг

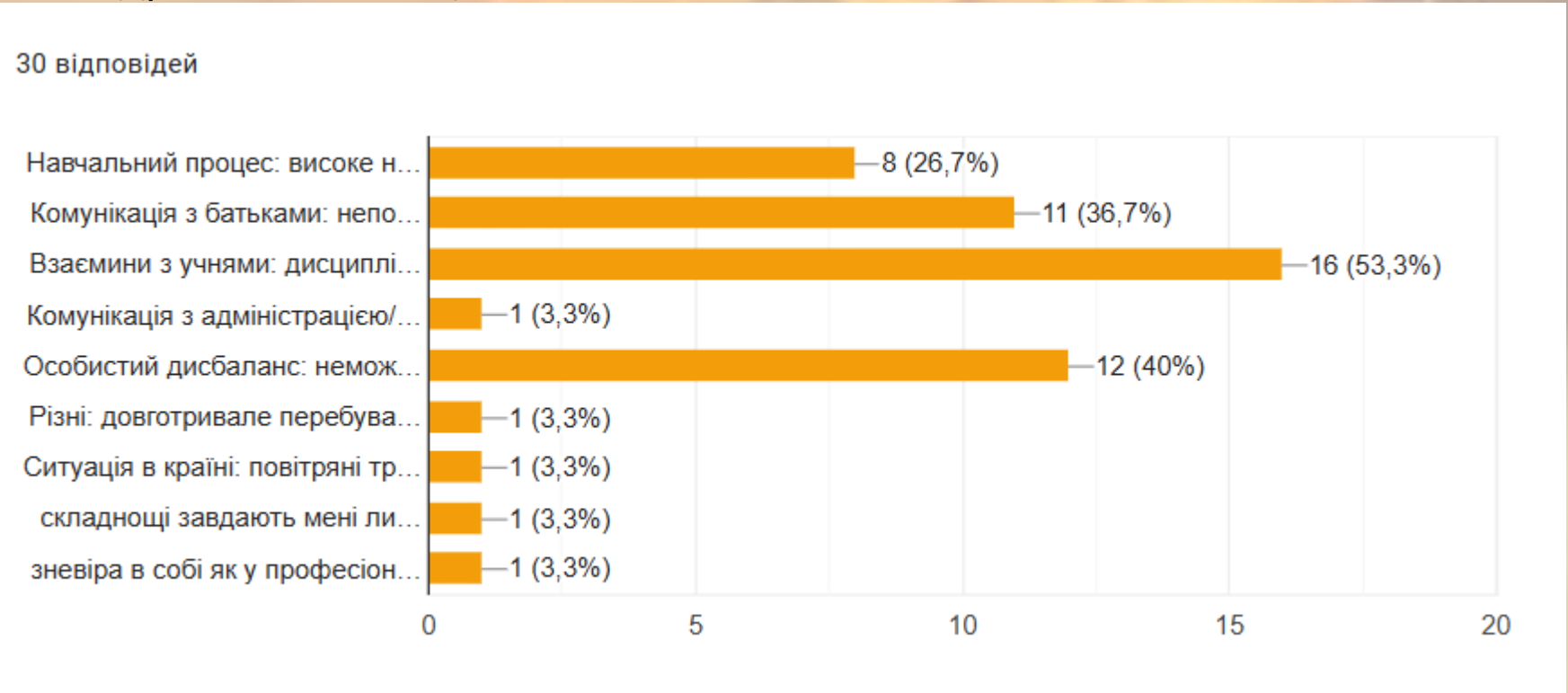
Особистий дисбаланс: неможливість відокремити роботу від особистого життя

Довготривале перебування в укритті

Ситуація в країні: повітряні тривоги, тривога щодо майбутнього, страх за життя, негатив від оточення

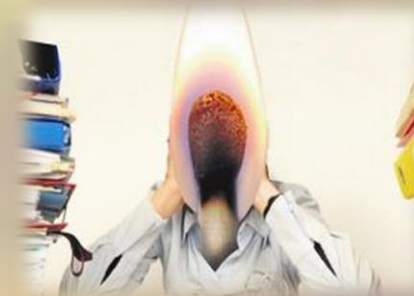
Складнощі завдають мені лише короточасного стресу, дуже швидко аналізую-роблю висновки-відпускаю ситуації

Зневіра в собі як у професіоналі, синдром самозванця



Айсберги синдрому самозванця





- Більше 50 років тому в Америці вперше почали вивчати різновид стресу, при виникненні якого звичайна терапія не приносила результатів.
- Пацієнти скаржилися на емоційну кризу, відразу до своєї роботи, відчуття згасання професійних навичок. При цьому спостерігалися різноманітні психосоматичні розлади і втрата соціальних контактів.
- Виділивши це явище в самостійну форму стресу американець Фройденбергер, дав йому назву «вигорання».

Хто ризикує?

- **медичні працівники**
- **вчителі**
- **психологи**
- **соціальні працівники**
- **рятувальники**
- **працівники правоохоронних органів**
- **пожежники**

Стадії СЕВ

- **Інкубаційний період** емоційного вигорання починається оптимістично: піднесений настрій, ейфорія, повна віддача справі. Якщо це робота з людьми, то у людини виникає або почуття всемогутності, або навпаки - бажання максимально дистанціюватися від людей.



Стадії СЕВ

- **Стенічний синдром** - перша ознака наступної фази. У нас пропадає почуття гумору, і ми стаємо дратівливі. Ми реагуємо агресивно там, де б раніше пожартували або б адаптувалися до змін. Ми починаємо економити сили.



Стадії СЕВ

- Наступний - астенічний синдром. Сили на злість уже немає. Ми апатичні, відчуваємо безсилля, часто плачемо.



Стадії СЕВ

- Фаза дезорганізації - на цій фазі нам уже може знадобитися супровід лікарів.



Група фізичних симптомів

- ❖ стомленість, фізична втома, виснаження;
- ❖ зміна маси тіла (схуднення або збільшення маси тіла);
- ❖ недостатній сон, безсоння;
- ❖ незадовільний загальний стан здоров'я;
- ❖ важке дихання, задишка;
- ❖ нудота, запаморочення, надмірна пітливість, тремтіння тіла;
- ❖ артеріальна гіпертензія;
- ❖ виразки і запалення на шкірі та слизових оболонках, патологічні вияви хвороб серця та судин

Група емоційних симптомів

- ❖ нестача емоцій;
- ❖ песимізм, цинізм і черствість у роботі та особистому житті;
- ❖ байдужість, втома;
- ❖ відчуття безпомічності та безнадійності;
- ❖ агресивність, дратівливість;
- ❖ тривога, посилення ірраціонального неспокою;
- ❖ нездатність зосередитися;
- ❖ депресія, відчуття провини;
- ❖ істерики, душевні страждання;
- ❖ втрата ідеалів, надії або професійних перспектив;
- ❖ збільшення деперсоналізації своєї чи інших: люди стають безликими, як манекени;
- ❖ переважає відчуття самотності.

Група інтелектуальних симптомів

- ❖ зниження інтересу до нових теорій та ідей у роботі, до альтернативних підходів у вирішенні проблем;
- ❖ нудьга, туга, апатія;
- ❖ втрата смаку та інтересу до життя;
- ❖ надання переваги стандартним шаблонам, схемам, рутині, ніж креативно-творчому підходу;
- ❖ цинізм і байдужість до новин;
- ❖ недостатня участь чи відмова від участі у творчих експериментах — тренінгах, освітніх циклах, курсах;
- ❖ формалізм у виконанні роботи.

Група поведінкових симптомів

- ❖ робочий час — понад 45 годин на тиждень;
- ❖ під час роботи з'являються втома і бажання відпочити;
- ❖ байдужість до їжі;
- ❖ недостатнє фізичне навантаження;
- ❖ виправдання вживання тютюну, алкоголю, ліків;
- ❖ нещасні випадки — падіння, травми, аварії та ін.;
- ❖ імпульсивна емоційна поведінка.

На що ми витрачаємо сили?

- “Віддаємо серце...”
- Жадаємо поваги
- “Давимо” активність
- Рятуюємо жертву!
- Сказати “так” чи “ні”?
- Конфлікт емоцій та дій



СЕЕН (Соціальне, Емоційне та Етичне Навчання, англ. SEE Learning - Social, Emotional and Ethical Learning)



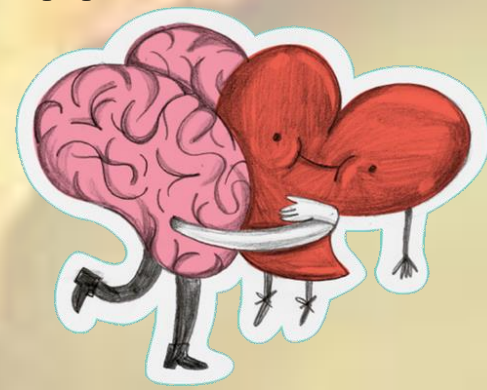
- **Мета СЕЕН — сприяти щастю, добробуту та процвітання людства. Програма має на меті виховати людей, які здатні піклуватися про спільне благо, починаючи із себе, і вирішувати глобальні проблеми.**

Емоційний інтелект (EQ) – це здатність розуміти свої та чужі емоції, керувати ними та використовувати їх для досягнення цілей, ефективної комунікації та вирішення проблем

- **Самосвідомість:** здатність усвідомлювати власні емоції, мотивацію та цілі
- **Саморегуляція:** вміння контролювати свої емоції та імпульси, особливо в стресових ситуаціях
- **Мотивація:** прагнення до досягнення цілей заради самого процесу, а не тільки задля зовнішньої винагороди
- **Емпатія:** здатність співпереживати, розуміти почуття та потреби інших людей
- **Соціальні навички:** вміння налагоджувати та підтримувати ефективні міжособистісні взаємини

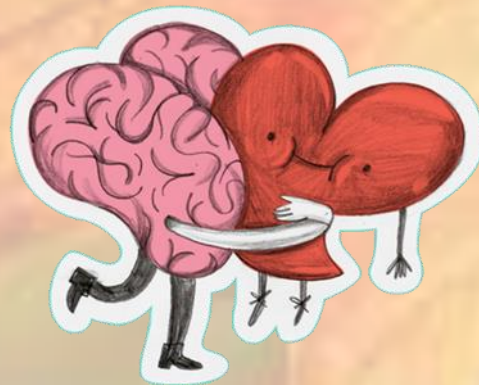
Чому емоційний інтелект важливий?

- **Професійний успіх:** високий EQ покращує лідерські якості, сприяє командній роботі, підвищує продуктивність та допомагає краще справлятися з викликами на роботі



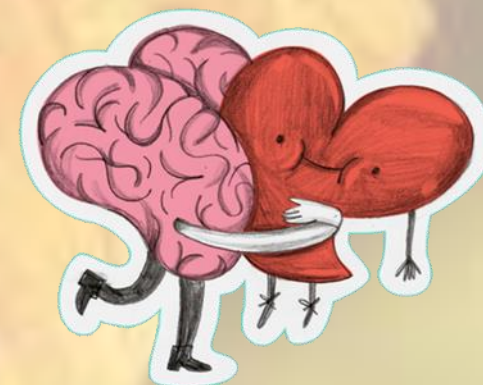
Чому емоційний інтелект важливий?

- **Особисте життя:** допомагає будувати міцні та гармонійні стосунки, покращує комунікацію та загальне самопочуття



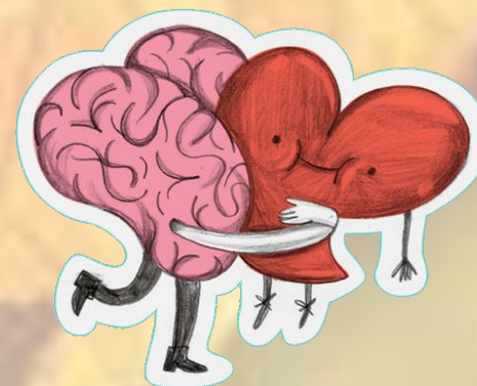
Чому емоційний інтелект важливий?

- **Прийняття рішень:** дає змогу приймати більш зважені рішення, оскільки враховуються не лише логічні, а й емоційні аспекти.



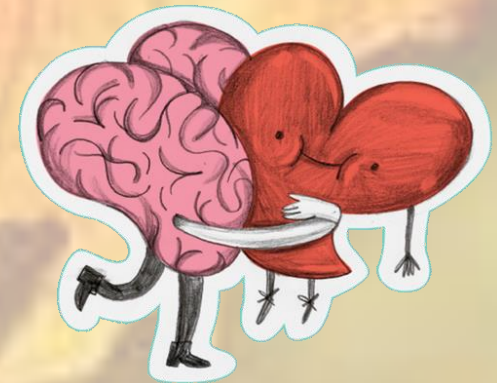
Чому емоційний інтелект важливий?

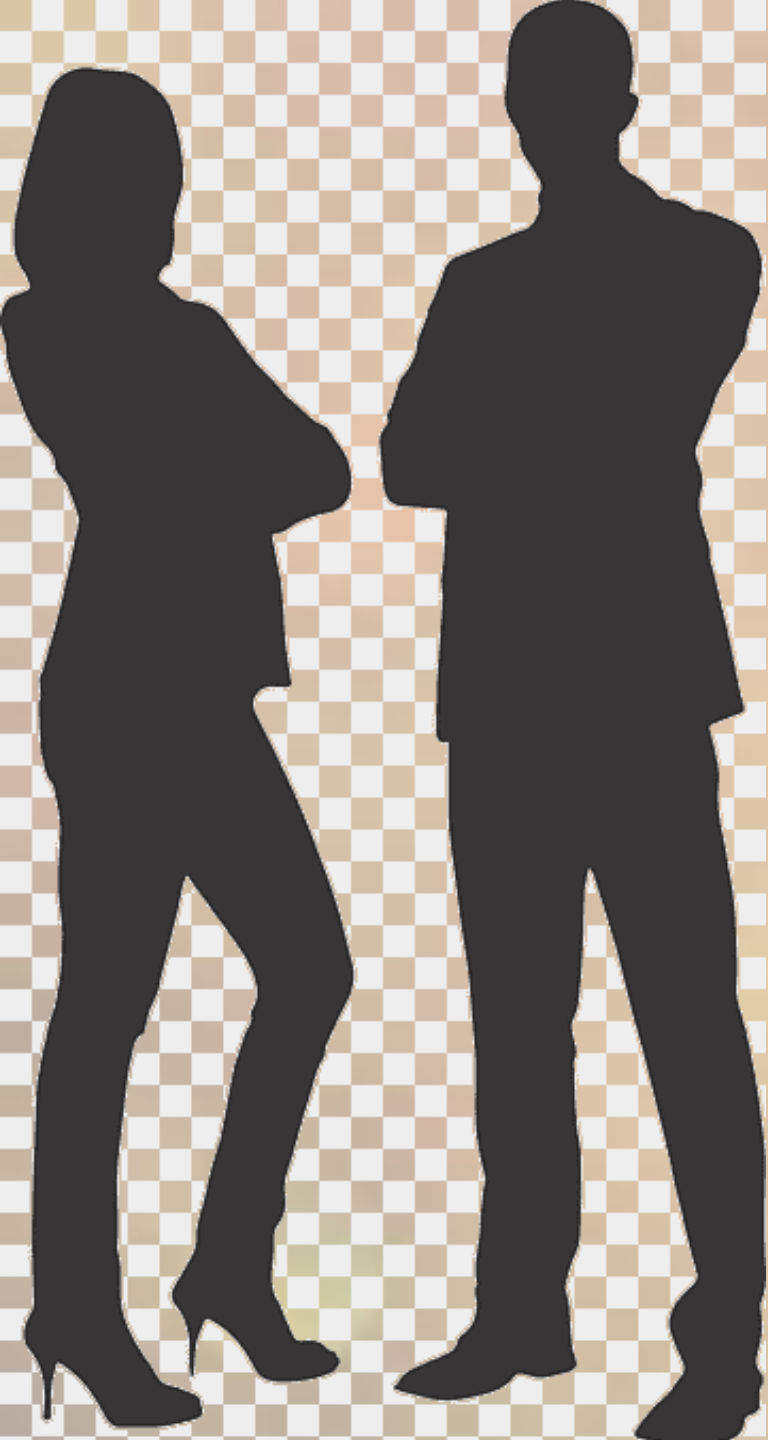
- **Адаптивність:** допомагає легше адаптуватися до змін та долати труднощі.



Як розвинути емоційний інтелект

- Проявляйте до себе більше прийняття, самопідтримки і самоповаги
- Проявляйте справжній інтерес до емоцій, почуттів і потреб інших людей
- Розвивайте соціальні навички
- Вчіться відстоювати власні межі і проявляти здорову асертивну поведінку
- Не вгадуйте думок людей і не чекайте, щоб вони здогадувалися про вашу потребу – говоріть
- Дозволяйте людям проявляти всі емоції поряд з вами, збільшуйте свій емоційний контейнер
- Тренуйте активне, емпатичне слухання





Портрет людини з високим EQ



Портрет людей з високим емоційним інтелектом

- Відкриті до нового й зміни
- Чуйні, емпатичні. З ними поряд ти не відчуваєш, що з тобою чи з твоїми вчинками щось не так
- Гармонійні - поза роботою буде мати багато інтересів
- Не засуджують, а пробують об'єктивно розібратися
- За конфлікт не впадають в позицію ображеної, закритої жертви. Адже жертва хоче не правди - вона хоче уваги, підкріплення свого суб'єктивного права і використання на свою користь
- Їхній настрій і стан не залежить від інших людей («кривдників», знову таки це про жертву). Тобто ці люди вміють перетравити свої емоції в енергію корисної дії і не позбавляють емоцій зробити їх нещасними
- Не перфекціоністи



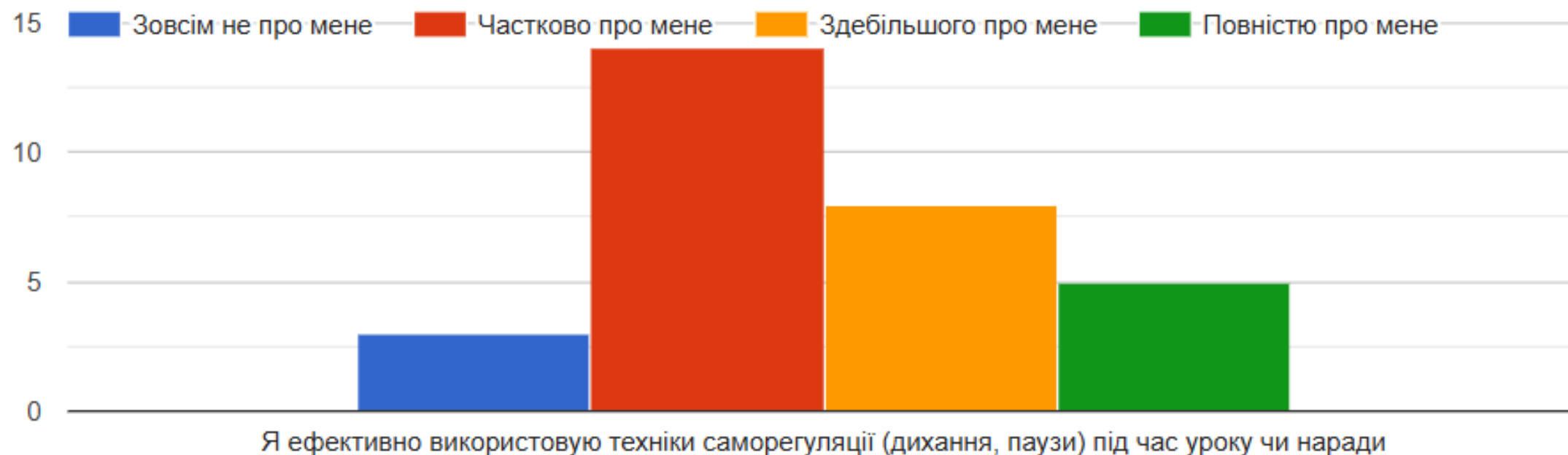
**Як вважаєте, що важливіше:
IQ чи EQ? ✨**



«IQ чи EQ: знайти баланс та ВИЖИТИ»



8.Оцініть, наскільки точно наведені нижче твердження описують вас у професійній діяльності.



Щоденна рефлексія

- Навіщо це треба? 3/3/3: емоційна навігація дня

Коротке, але глибоке представлення та практичне засвоєння техніки щоденного самоаналізу як інструменту профілактики емоційного вигорання та розвитку самоусвідомлення

Аспект	Запитання (для роздумів)	Ключова дія
Емоційний фон (3 емоції)	Які <u>три найсильніші</u> емоції я пережив/пережила сьогодні?	Запишіть 3 емоції
Джерела (3 причини)	Що було <u>головним джерелом</u> цих емоцій?	Запишіть 3 причини
Дії (3 кроки)	Що мені потрібно зробити, щоб відновитися або поліпшити ситуацію <u>завтра</u> ?	Запишіть 3 конкретні кроки

«Аптечка швидкої допомоги»

- Заземлення за правилом 5-4-3-2-1 (фокус уваги)

Повертаємося з емоційних переживань у реальність через активізацію п'яти органів чуття

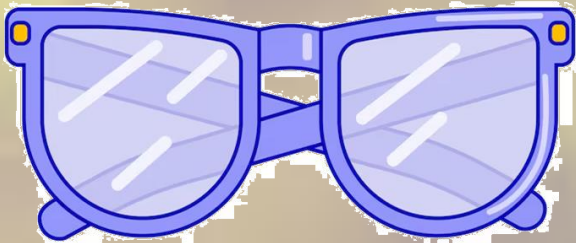
Крок	Завдання	Інструкція
5	Побачити	Озирніться навколо і назвіть (або подумайте) про п'ять речей, які ви бачите прямо зараз.
4	Відчути	Зосередьтеся на чотирьох речах, яких ви можете торкнутися
3	Почути	Прислухайтесь і назвіть три звуки, які ви чуєте
2	Відчути запах	Зосередьтеся на двох запахах, які ви можете відчути
1	Скуштувати	Зосередьтеся на одному смаку, який ви відчуваєте в роті

«Аптечка швидкої допомоги»

- Техніка: "Скульптор гніву" (робота з тілом)

Випускаємо накопичену фізичну енергію агресії, роздратування або гніву, перш ніж вона трансформується у внутрішній затиск

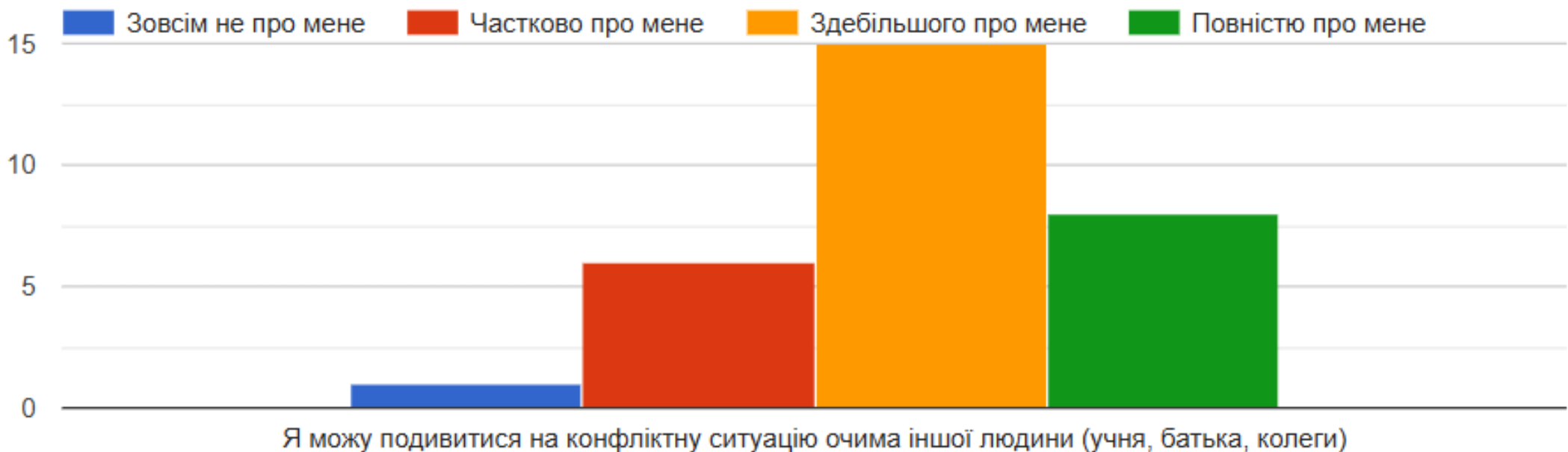
Крок	Завдання	Інструкція
Крок 1	Локалізація	Подумайте про ситуацію, яка вас нещодавно дуже роздратовала. Знайдіть місце у своєму тілі, де ви відчуваєте цю емоцію (груди, щелепа, кулаки)
Крок 2	Накопичення	Наберіть глибоко повітря. Тепер, зберіть у цьому місці (наприклад, у кулаках) усю фізичну напругу та енергію цього роздратування. Напружте м'язи
Крок 3	Скульптор	Не відкриваючи очей, дуже повільно і з великим зусиллям змініть положення свого тіла. Це може бути зміна нахилу голови, поворот корпусу або стискання плечей. Рухайтесь, наче ви створюєте скульптуру, яка відображає ваш внутрішній стан, витрачаючи на це усю напругу
Крок 4	Звільнення	Зробіть різкий, гучний видих. Різко розслабте ту частину тіла, з якою ви працювали. Дозвольте тілу "осісти" і прийняти більш розслаблену позу



Вправа «Окуляри колеги»

 [Копіювати діаграму](#)

5. Оцініть, наскільки точно наведені нижче твердження описують вас у професійній діяльності.



- о **Ситуація 1:** колега завжди затримує погодження КТП
- о **Ситуація 2:** колега не виявляє інтересу до спільних методичних заходів
- о **Ситуація 3:** колега не прийшов/не прийшла чергувати в їдальню
- о **Ситуація 4:** колега посеред року бере відпустку за свій рахунок, його треба замінити, а не хочеться
- о **Ситуація 5:** колега неправильно дав пораду щодо заповнення журналу
- о **Ситуація 6:** колега не хоче брати участь у конкурсі Учитель року

Вправа «Парасолька»

Парасолька не тільки захищає, вона ще й має чарівну особливість: коли відкривається, з нею висипаються різні-різні радості і задоволення, які роблять людину під парасолею радіснішою і щасливішою. Промалюйте в захисному просторі парасольки радості, які примиряють вас із світом, від якого ви захищаєтеся під парасолькою



**Хай ваші
парасольки
будуть
яскравими!**



Емоційні картки

ЗЛИШСЯ?

Ревучий лев



Уяви, що ти лев.
Потупай лапками, погроз
сердито і потряси всім тілом.
Потім зроби глибокий вдих.

Яким був твій левиний рев?

РАДІЄШ?

Сміхокричалка



Уяви, що твоя радість хоче
вирватися назовні! Посміхнись і
засмійся — голосно, дзвінко, як ти
вмієш! Якщо хочеш — крикни:
"Єєєє!"

Як звучала твоя радість?

СУМУЄШ?

Погодай свій сум



Сядь зручно й почни повільно
гойдатися — вперед-назад або в
боки. Дихай повільно разом із
гойданням.

Що сталося з твоїм сумом,
коли ти його погойдав?

СТРАШНО?

Знайди своє безпечне
місце



Коли страшно — уяви або створи
місце, де тобі затишно. Це може
бути пледова хатка, твій куточок
чи подушка. Там страх не такий
гучний.

Що є в твоєму безпечному
місці?

ЗАПЛУТАВСЯ?

Доторкнись до п'яти
речей



Озирнись і доторкнись до 5 різних
речей навколо:
м'яке, тверде, тепле, холодне,
гладеньке...
Назви їх уголос.

Яке з цих відчуттів
допомогло зосередитись?

СОРОМНО?

Повідомлення собі



Напиши або скажи собі:
«Я зробив(ла) помилку, але я не

ЗБУДЖЕНИЙ?

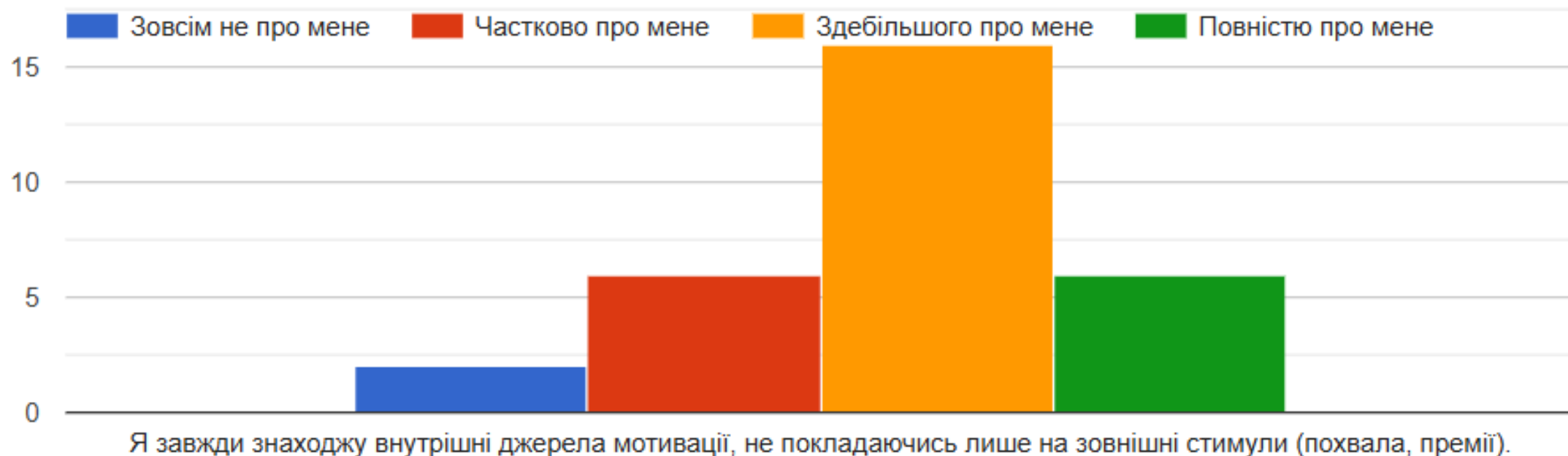
Натисни і відпусти



Затисни кулачки — сильно-сильно!
А тепер відпусти...
Натисни долоньками на стіну або
стіл... і відпусти.
Вдих — напруга.
Видих — розслаблення.

Що відчуваєш у руках після
цього?

11. Оцініть, наскільки точно наведені нижче твердження описують вас у професійній діяльності.



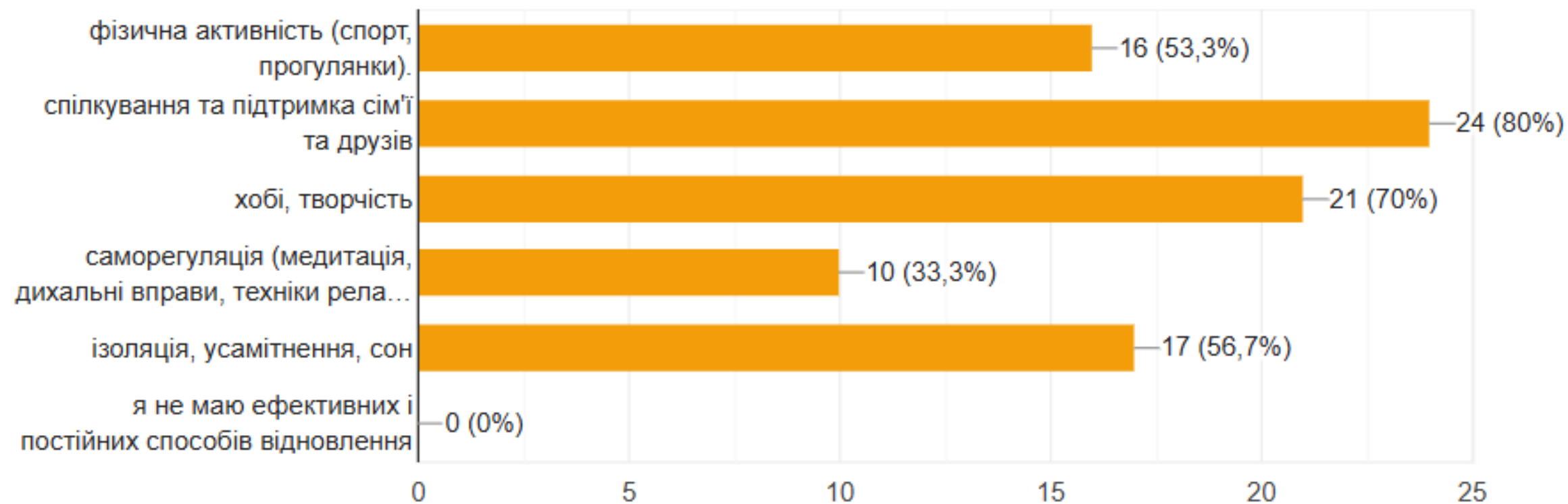
**Що наповнює вас після втоми?
Чим зарядитися, коли ви порожні?**



Стратегії подолання стресу (які методи відновлення найчастіше допомагають)

 [Копіювати діаграму](#)

30 відповідей



Банк ідей для відновлення

Фізичний ресурс	Емоційний ресурс	Психологічний ресурс	Соціальний ресурс	Духовний/ творчий ресурс	Інтелектуальний ресурс

СПОСОБИ ПІДТРИМКИ ВЛАСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

ПРАКТИКУЙТЕ УСВІДОМЛЕНІСТЬ

Звертайте увагу на те, як
думки та почуття
впливають на вашу
поведінку.



ПІКЛУЙТЕСЯ ПРО СЕБЕ

Робіть вправи, щоб
зняти стрес до, під час
або після роботи



ФОКУСУЙТЕСЯ НА ПОЗИТИВНОМУ МИСЛЕННІ

Поміркуйте про свою
здатність справлятися з
викликами та
опановувати нові вміння



ПІЗНАЙТЕ СЕБЕ

Знайдіть свої
захоплення та
займайтеся ними



РОЗВИВАЙТЕ НАВИЧКИ

Визначте та розвивайте
свої сильні сторони й ті
сфери, в яких хочете
зростати



ЗМІЦНЮЙТЕ СТОСУНКИ

Проводьте якісно час з
людьми, щоб
налагодити зв'язки та
побудувати взаємини



ПРАКТИКУЙТЕ СПІВЧУТТЯ ДО СЕБЕ

Не засуджуйте себе, а
натомість проявляйте
доброту, підтримку та
турботу.



БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Маленьке нагадування кожному



P.s. Учитель і «нормально»

*Нормальність — це асфальтована дорога:
по ній зручно йти,
але квіти на ній не ростуть (кажуть,
слова Ван Гога)*



Учителі часто йдуть саме цією дорогою – рівною, розписаною розкладом, перевітками і звітами. Зручно? Так. Але є там щось живе – смак до життя? Може, час дозволити собі зійти з асфальту – на траву, у кольори, у «ненормальне» життя, де можна переписати свій розклад дня, пригадати, що справді надихає, змінити тон голосу, маршрут чи звичку мовчати, коли хочеться сміятися чи говорити. Не революція, а мікрорух у своєму мікрокосмосі – крок від «нормально» до «добре». І на питання «Як ви?» відповідали не «Нормально», а «Класно!»

Проект рішення педагогічної ради

Створити «Куточок СЕЕН». Розмістити інформаційні стенди, пам'ятки, посилання на ресурси з розвитку ЕІ та релаксації

Проводити короткі практичні заняття за запитом, міні-тренінги для педагогів (започаткувати практики короткої емоційної рефлексії на початку та в кінці щомісячних засідань ПС

Включати рефлексії до засідань ПС

Заохочувати до об'єднання вчителів у групи для взаємної підтримки, обміну техніками та контролю стресу ("Партнер з ресурсу»)

Здійснити повторне анонімне опитування для оцінки ефективності впроваджених заходів (Моніторинг змін)