

УДК 37

Д. П. Поправко.

аспирант кафедры педагогики,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: д-р пед. наук, проф., чл.-корр. РАО
Н. В. Чекалева

Эмоциональный интеллект педагога: как управлять своими эмоциями и распознавать чувства детей

Аннотация. В статье рассматривается эмоциональный интеллект как компонент профессиональной личности педагога дополнительного образования. Определены способы регуляции собственных эмоций педагога. Отмечен главный принцип всех методов — развить внутреннего «наблюдателя».

Ключевые слова: эмоциональный интеллект педагога, эмоции, чувства детей, эффективность взаимодействия, саморегуляция, методы.

Педагог дополнительного образования — это тот, кто создает не просто кружок, а эмоционально насыщенную и безопасную развивающую среду. Эмоциональный интеллект (EQ, ЭИ) сегодня — это умение управлять своими эмоциями в первую очередь, а также эффективно взаимодействовать с окружающими. Это навык, который можно и нужно тренировать, и он напрямую влияет на результативность и удовольствие от работы.

Эмоциональный интеллект педагога дополнительного образования — это не просто модное слово, а ключевой профессиональный компонент. Работа в сфере дополнительного образования очень эмоционально насыщена, потому что строится на мотивации, интересе и доверии обучающихся. Так как дети приходят на учебные занятия по собственному желанию, удержать их интерес очень сложно, и педагогу необходимо овладеть приемами обращения к эмоциональному интеллекту, научиться разбираться во внутреннем мире ребенка, создать безопасную среду во время учебного занятия, для того чтобы ребенок мог чувствовать себя спокойно, комфортно, непринужденно и эмоционально защищенно. Если ребенок пришел в подавленном настроении, опечален какими-либо событиями, необходимо попытаться обнаружить проблему, найти подход и скорректировать дальнейшую работу [4, с. 59]. И в первую очередь самому педагогу необходимо научиться управлять своими эмоциями: овладеть навыком саморегуляции, как основой без которой невозможно работать с эмоциями окружающих нас людей.

После изучения разработок и исследований различных авторов (В. Леви [2, с. 98], Г. Н Сытин, Ю. М. Орлов [3, с.156], К. М. Гонигал, А. Бек, Дж. Кабат-Зинн [1, с. 81] и др.), нами были определены следующие способы для регуляции собственных эмоций:

1. Распознавание и называние: «Я сейчас чувствую раздражение», «Я в растерянности», «Я очень взволнован» — простое вербализирование снижает накал чувств.

2. Пауза и «стоп-кран»: перед резкой реакцией — сделать глубокий вдох, мысленно досчитать до пяти, выйти на минутку из кабинета (при возможности); задать себе вопрос: «Что сейчас происходит? На что я реагирую?».

3. Техники экстренной саморегуляции: дыхание (глубокое диафрагмальное) и фиксация на предмете (сосредоточить внимание на деталях какого-либо предмета в комнате, чтобы «перезагрузить» мозг).

4. «Контейнирование»: представить, что сильная эмоция (например, гнев) — это шумный гость, которого вы мысленно «усаживаете на стул» и говорите: «Я тебя вижу, мы поговорим об этом позже».

5. Сидячая медитация (Sitting Meditation): суть медитации в неподвижной позе с фокусом на дыхании (как основной «якорь» внимания), ощущениях в теле, звуках вокруг, мыслях и эмоциях (наблюдая их как облака на небе, не вовлекаясь). Целью в данном случае является развитие способности осознавать поток мыслей, не подчиняясь ему автоматически.

6. Упражнения на осознание мыслей и эмоций: необходимо сконцентрировать свое наблюдение

за мыслями как за умственными событиями, а не абсолютной истиной. Например, техника «Листья на реке» (представление мыслей как листьев, плывущих по течению, которые вы просто наблюдаете, не хватаясь за них), результатом использования которой будет создание психологической дистанции с автоматическими мыслями, снижение их влияния на эмоциональное состояние.

Главный принцип всех методов — развить внутреннего «наблюдателя», который видит, что происходит в теле, уме и чувствах, без немедленного осуждения или автоматической реакции. Это формирует навык отклика на стресс, а не реакции. И очень важно уметь эмоционально разгружать себя вне работы, найти метод, который будет дополнять вашу личность.

Для повышения своего профессионального уровня в данном направлении можно посетить семинары по темам «Педагогическая психология», «Профилактика эмоционального выгорания», «Работа с трудным поведением», которые проходят в Институте развития образования Омской области г. Омска. Также можно найти тренинги по коммуникации или эмоциональному интеллекту (не только педагогические).

Педагог с высоким ЭИ способен создать атмосферу доверия, где ошибки считаются частью обучения, а не позором. Это снижает тревожность учеников и повышает их готовность участвовать, задавать вопросы и рисковать. Для того чтобы распознать чувства детей необходимо проявить социальную чуткость и эмпатию.

1. *Наблюдение за невербаликой*: поза (ссутуленность, скрещенные руки (закрытость), или, наоборот, расслабленная, открытая поза; лицо: блеск в глазах или потухший взгляд, напряжение в гу-

бах, нахмуренные брови; интонация и темп речи, дрожащий или монотонный голос.

2. *Активное слушание* — это ключевой компонент. Оно предполагает безоценочное восприятие ситуации. Не стоит говорить: «Не переживай из-за ерунды». Лучше попробовать отразить чувства ребенка: «Похоже, ты сегодня сильно расстроен», «Тебе, наверное, было обидно?». Важно задавать уточняющие вопросы: «Что тебя больше всего огорчило в этой ситуации?» — это поможет выявить проблему и решить ее.

3. *Использование проективных методов*: метод аналогий: «На какой цвет похоже твое настроение сегодня?», «Если бы твое состояние было погодой, то какое оно?»; рисунки (недирективное рисование «нарисуй свое настроение»), игры и сказки — через метафоры и роли дети часто выражают то, что не могут сказать прямо.

4. *Создание ритуалов для эмоционального настроения*. Круг в начале занятия: «Какое у каждого настроение одним словом?»; «эмоциональный барометр» (на стене плакат со шкалой и смайликами, где ребенок может отметить свое состояние магнитиком); коробочка «анонимных записок», куда дети могут опустить записку с тревогой или радостью, если не готовы говорить вслух.

5. *Эффективное разрешение конфликтов*: умение распознавать эмоции за конфликтом между учениками позволяет не просто наказать, а понять причину и научить детей конструктивному общению [5, с. 81].

Чуткий педагог «считывает» энергетику класса. Если тема не кажется аудитории интересной или группа устала, он может вовремя сменить активность, подход, темп, чтобы сохранить вовлеченность, и всё это благодаря навыку обращения к эмоциональному интеллекту.

1. *Кабат-Зинн Д. Mindfulness. Введение в практику осознанности: Как развивать присутствие в повседневности.* — М. : София, 2026. — 192 с.

2. *Леви В. Ступени к себе* — М. : Эксмо, 2012. — 124 с.

3. *Орлов Ю. М. Оздоровляющее саногенное мышление* — М. : Эксмо, 2022. — 225 с.

4. *Хили М. Детские истерики, гнев, обиды. Как научить ребенка справляться с сильными эмоциями* — М. : Эксмо, 2024. — 320 с.

5. *Шиманская В. Детская агрессия* — М. : Миф, 2024. — 176 с.