

Номинация: «Студенческие инициативы»

Название программы: «Эмоциональная устойчивость, как педагогическая компетентность: развитие стратегий совладающего поведения в контексте работы с эмоциональным интеллектом»

Члены авторского коллектива:

Шубина Анна Сергеевна – доцент, кандидат психологических наук.

Кропачева Елизавета Леонидовна – студент.

Место работы (полное название организации): -

Должность: студент.

Контактная информация:

Кропачева Елизавета Леонидовна,
lisavol04@gmail.com, +7-906-407-51-51

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Профессия педагога обладает своими уникальными особенностями. Педагог на протяжении всего рабочего дня взаимодействует с большим количеством разных людей и решает разной сложности профессиональные задачи. Конфликты и стрессовые ситуации часто сопровождают учителя на рабочем месте и его умение понимать и контролировать эмоции влияют на его реакцию на негативные ситуации. Данные современных научных исследований свидетельствуют о том, что многие педагоги не обладают достаточной готовностью к работе в представляемых условиях, что делает их уязвимыми для профессионального выгорания. Эта тема отражена в работах И. Н. Андреевой, С. Б. Величковской, Н. Е. Водопьяновой, Л. М. Митиной, Л. В. Шабановой, Е. С. Старченковой и других. Еще в учебном заведении будущие педагоги пробуют себя на практике, где они могут заметить свое поведение, которое помогает или мешает им работать. Развитие эмоционального интеллекта влияет на выбор эффективной стратегии совладающего поведения, поэтому работа с компонентами эмоционального интеллекта на этапе обучения поможет предотвратить конфликты на работе, эмоциональное выгорание и дистресс для будущих педагогов. Результаты диагностики надпрофессиональных компетенций у будущих педагогов Волгоградского государственного социально-педагогического университета выявили значительную группу студентов, имеющих низкий и средний уровень эмоционального интеллекта, что говорит о важности его развития [45, с. 13].

В связи со значимостью эмоционального интеллекта для будущих педагогов возникает вопрос о возможностях его целенаправленного развития в период обучения в педагогическом вузе. Это возможно в деятельности психологических служб вузов, центров компетенций, кураторов студенческих групп, а также может стать частью воспитательной работы. Но при этом имеет место дефицит методического обеспечения. Мы наблюдаем нехватку практического материала, ориентированного на будущих педагогов, который можно было бы встроить в процесс обучения. В результате данного исследования разработана система занятий для будущих педагогов, которая позволяет развивать эффективные стратегии совладания, в том числе, через работу с эмоциональным интеллектом.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Основными участниками программы являются студенты педагогических вузов – будущие педагоги. Студенчество – это яркий и важный период жизни, в котором молодые девушки и парни приобретают профессиональные знания и навыки, пробуют себя в новой жизненной роли с другими условиями, отличающимися от школы. В этот момент их важно направить и дать тот необходимый уровень готовности к профессии, который позволит им выстроить долгосрочную и успешную карьеру.

Это возрастной этап, на котором происходит профессиональная подготовка, освоение профессиональных ролей и начало самостоятельной жизни, однако он также часто сопровождается высоким уровнем стресса, приходится выдерживать тяжелые физические и эмоциональные нагрузки.

В данной работы мы рассматриваем студентов педагогических вузов, то есть будущих педагогов. Когда мы говорим о будущих педагогах, мы имеем в виду именно студентов старших курсов, 3-5 года обучения. У младших курсов еще нет профессиональных стрессоров, их стратегии поведения на данном этапе еще является переносом личных и бытовых стратегий в профессию. На старших курсах происходит встреча с реальными профессиональными стрессорами. Во время обучения, многие на практике сталкиваются с профессиональными задачами.

3. ОПИСАНИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ

Цель развивающих занятий – повышение психологической компетентности студентов в области эмоционального интеллекта и совладающего поведения через развитие навыков осознания, регуляции эмоций и выбора эффективных стратегий в стрессовых и конфликтных ситуациях профессионального и межличностного взаимодействия.

Задачи развивающих занятий:

- 1 Расширить знания об эмоциональном интеллекте и его влиянии на совладающее поведение;
- 2 Познакомить с эффективными и неэффективными стратегиями совладающего поведения;
- 3 Сформировать понимания связи эмоций, телесных ощущений и мыслей;
- 4 Развить способность распознавать собственные эмоции и других людей;
- 5 Показать конкретные техники управления эмоциями;
- 6 Сформировать навык выбора эффективных стратегий совладающего поведения.

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Сейчас все больше уделяют внимание поиску личностных ресурсов, позволяющих специалисту заблаговременно справиться с выгоранием и выходом из профессии.

Проблема совладания педагогов с профессиональным стрессом, а также вопрос продуктивности стиля копинга связаны с эффективностью выполнения педагогами трудовых функций и во многом определяют их способность адаптироваться к динамичности и сложности педагогического труда, предотвращать профессиональную деформацию и эмоциональное выгорание.

Н.Е. Водопьянова отмечает взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания с стратегиями совладающего поведения. Другие исследователи говорят о том, что именно особенности выбора стратегий во многом определяют успешность профессиональной самореализации и опосредуют специфические изменения личности профессионала, влияющие на всю сферу межличностного взаимодействия в трудовой деятельности и вне ее [18, с. 274].

Г.С. Корытова доказывает, что психологическое здоровье педагогов и уровень их профессиональной компетентности во многом зависят от

способности продуктивно справляться со стрессом, в частности, гибко и эффективно использовать стратегии совладающего поведения [30, с. 116].

Идея роли эмоционального интеллекта в процессах совладания личности нашла отражение в работах отечественных и зарубежных ученых - Т.В. Артемьева, Е.Т. Соколова, С. Фолкман, Р. Лазарус. Эмоциональный интеллект рассматривается в современной литературе как ключевая компетенция, обеспечивающая успешную адаптацию личности к стрессовым условиям профессиональной деятельности.

Т.Л. Шабанова пишет, что эмоциональный интеллект, как способность адекватной эмоциональной оценки события является сильным регулятором поведения [44, с. 48].

Умение учителя правильно считывать эмоциональное состояние учеников, направлять эти эмоции в нужное русло, способность к самоконтролю в стрессовых ситуациях помогает педагогу быстро и эффективно адаптироваться к ситуации, проанализировать ее и принять решение, предупреждая возникновение эмоционального напряжения.

Обучение в вузе, как показывают исследования, является сензитивным периодом для формирования стратегий совладающего поведения. Именно этап вузовской подготовки является наиболее благоприятным для целенаправленного их формирования, поскольку у студентов еще не сформированы профессиональные стереотипы, а учебная среда позволяет безопасно осваивать новые модели поведения. Развитие конструктивных стратегий у будущих педагогов может способствовать снижению профессионального выгорания, росту удовлетворенности и профессиональному развитию. В то время как способствование развитию неконструктивных стратегий может повлечь за собой рост тревоги, снижение самооценки и эмоциональное истощение.

Профилактика профессионального стресса значительно эффективнее постстрессовой коррекции, так как позволяет предотвратить накопление психоэмоционального напряжения на ранних стадиях, тогда как работа с последствиями требует больших временных и ресурсных затрат и не всегда гарантирует полное восстановление ресурсов сотрудника.

В работе с будущими педагогами мы использовали групповые и индивидуальные формы работы. Групповая работа позволяет развивать коммуникативные навыки, увидеть живые реакции, позволяющие перенять их и научиться у других участников их опыту и паттернам. Эмоциональный интеллект включает в себя взаимодействие не только со внутренним, но и с внешним миром – с эмоциями других людей, поэтому групповая работа необходима для развития эмоционального интеллекта. Также стоит учитывать особенности аудитории – профессия педагога предполагает развитые коммуникативные навыки, которые можно развивать именно в группе. Смена форм работы удерживает внимание участников и повышает личную ответственность перед выполнением заданий, а также позволяет каждому проявить себя и высказать свою точку зрения. Во время занятий кроме практических навыков также мы развивали теоретическую базу участников.

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Сроки реализации программы: 1 января 2026 г. – 30 мая.

Организационный этап: 1 января 2026 г. – 1 марта 2026 г.

Диагностический этап: 2 марта 2026 г. – 31 марта 2026 г.

Этап реализации программы: 1 апреля – 1 мая.

Этап описания результатов: 2 мая – 30 мая.

Количество академических часов: 8 часов.

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В результате реализации нашей программы мы предполагаем повышение психолого-педагогических знаний у будущих педагогов в области совладающего поведения и эмоционального интеллекта, освоение навыков понимания и управления эмоциями, а также понимание эффективных стратегий совладающего поведения и способов разрешения конфликтных и стрессовых ситуаций.

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка эффективности планируемых результатов будут осуществляться с помощью анкет обратной связи. В анкете будет свободная форма ответов, с ориентировочными вопросами: «Что вам запомнилось больше всего? Какие эмоции преобладали вовремя занятия? Какие знания и навыки вы заберете с собой? Какие можете дать пожелания по улучшению занятия?».

8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Тематический план занятий по развитию ассертивного поведения и эмоционального интеллекта у юношей и девушек

№ занятия	Название занятия	Цель, задачи занятия	Содержание занятия
1	Эмоциональный интеллект: ключ к пониманию себя и других.	Цель: повысить осведомленность студентов в вопросах эмоционального интеллекта и продемонстрировать, как он влияет на эффективные разрешение стрессовых ситуаций. Задачи: -Расширение знаний о эмоциональный интеллект и его влиянии на поведение в стрессовых ситуациях; -Развитие способностей понимать свои и чужие	-Приветствие; -Разминка: модернизированная игра «сломанный телефончик»; -Теоретическая часть; -Практическая часть: Упражнения: 1.Кейс; 2.Заполнение таблицы о природе эмоций «Эмоция, ощущение в теле, мысли, действия»; 4.Заполнение дневника эмоций; -Рефлексия.

		эмоции, как способ выбирать эффективные стратегии совладающего поведения; -Расширение способов саморефлексии для выбора эффективной стратегии совладающего поведения.	
2	Развивая эмоциональный интеллект: возможности и практические навыки.	Цель: освоить навыки понимания и управления эмоциями. Задачи: -Формирование навыков управления своими эмоциями; -Развитие умения распознавать свои эмоции в теле; -Расширение способов снятия физического напряжения.	-Приветствие; -Повторение знаний с прошлого занятия; -Теоретическая часть; -Практическая часть: Упражнения: 1.Схема управления своими эмоциями; 2.Снятие физического напряжения в разных частях тела; 3.Дыхательные техники управления эмоциями; -Рефлексия.
3	Искусство справляться со стрессом: как повысить свою эффективность и наладить связи	Цель: повысить осведомленность студентов о «совладающим поведении», продемонстрировать как выбор эффективных стратегий совладающего поведения влияет на личную эффективность и межличностные отношения. Задачи: -Рассказать о теоретических представлениях совладающего поведения; -Рассмотреть примеры эффективных стратегий совладающего поведения; -Показать, как корректно и ясно выражать свои мысли другому человеку.	-Приветствие; -Теоретическая часть; -Практическая часть: Упражнения: 1.Разбор кейсов; 2.Моделирование ответов с опорой на взаимоуважение; 3.«Я-сообщение»; -Рефлексия.
4	Как развить в себе эффективные стратегии	Цель: попробовать техники для развития в себе эффективных	-Приветствие; -Повторение знаний из прошлого занятия;

	выхода из стрессовых ситуаций?	стратегий совладающего поведения Задачи: -Показать, как использовать эффективные стратегии для продуктивного выхода из конфликта и совладания со стрессом в эмоциональной сфере; - Показать, как использовать эффективные стратегии для продуктивного выхода из конфликта и совладания со стрессом в когнитивной сфере; -Показать, как использовать эффективные стратегии для продуктивного выхода из конфликта и совладания со стрессом в поведенческой сфере.	-Теоретическая часть; -Практическая часть: Упражнения: 1.«Мой портрет в лучах солнца»; 2. Рефрейминг; 3. Медитативная техника «Резюмирование».
--	--------------------------------	--	--

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации поставленных задач мы будем использовать ряд методов. Метод кейсов, его суть состоит в том, что участникам предлагаются описания реалистичных профессиональных ситуаций, содержащих проблему, конфликт или стрессовый фактор и задача участников коллективно проанализировать ситуацию, выявить неэффективные стратегии и предложить конструктивные варианты действий с опорой на теоретический материал. Для проведения группа делится на команды по 3-4 человека, получает свой кейс и отвечает на наводящие вопросы, и представляет их остальным. Эффективность такого метода состоит в том, что в отличие от реальной педагогической практики, в кейсе можно проиграть неверную реакцию и увидеть ее последствия без ущерба для реальности, также работает эффект социального научения, участники видят, как коллеги по-разному интерпретируют ту же ситуацию, и расширяют собственный репертуар стратегий.

Метод дневник эмоций состоит в структурированной таблице для фиксации связи между ситуацией, мыслями, телесными ощущениями, эмоциями и действиями. Процедура проведения: сначала каждый индивидуально заполняет таблицу «Эмоция – ощущение в теле – мысли – действие», после группа обсуждает свои записи. Затем вводятся дневниковые бланки с колонками: дата, факт (ситуация), мысли, физические ощущения, эмоции, действия. Участники пробуют заполнить ее на предложенном примере и получают задание вести такой дневник в повседневной жизни. Такой метод реализует принцип «осознал – значит, уже управляешь», человек вводит паузу между мыслью и

действием, что позволяет принять взвешенное решение. Можно обнаружить когнитивные искажения, которые порождают эмоции, а не объективная реальность.

Метод телесных и дыхательных техник. Его суть состоит в том, что это группа физических упражнений, основанных на связи тело – психика. Изменяя физическое состояние, можно изменить эмоциональное состояние. В отличие от когнитивных методов, они действуют быстро и не требуют слов. Процедура проведения: последовательное напряжение и расслабление всех мышечных групп, часто по методике. Участники сначала максимально напрягают мышцы, затем резко расслабляют и фиксируют ощущение контраста. Дыхание по квадрату: вдох (4 счета), пауза (4 счета), выдох (4 счета), пауза (4 счета). Повтор 3–5 раз. Такой метод активирует симпатическую нервную систему – учащение пульса, дыхания, а медленный выдох и пауза активируют парасимпатическую систему, снижая уровень кортизола и адреналина.

Метод «Я-сообщения», как коммуникативная техника совладания – это формула высказывания, в котором говорящий описывает свои чувства и потребности, не оценивая и не обвиняя собеседника. Ведущий демонстрирует таблицу с примерами, участники в парах получают карточки с конфликтными фразами и переформулируют ответ в формате «Я-сообщения». Затем обсуждается, что чувствовали оба участника. Такой метод учит формулировать высказывания, не вызывая конфликта.

Рефрейминг или когнитивная переоценка – это поиск альтернативного, более адаптивного смысла для той же фактической ситуации. Участники в парах получают карточки со стрессовыми педагогическими ситуациями и по алгоритму описывают эту ситуацию для того, чтобы выбрать альтернативную интерпретацию ситуации. Такой метод изменяет эмоциональную реакцию через изменение значения.

Метод активного слушания – это краткое, структурированное повторение основных мыслей и чувств собеседника своими словами. Цель – не просто показать, что вы слушаете, а понять суть и проверить понимание. Участники разбиваются на пары и по очереди рассказывают и пересказывают рассказы друг друга. Такой метод развивает внимание, память и эмпатию.

Арт-техники - это проективные творческие методики, где участник через визуальную метафору символически выражают и укрепляет позитивную идентичность. Участники рисуют свой схематичный портрет в центре листа - солнце, от которого отходят лучи, на которых участник пишет свои сильные стороны, достижения, мечты и ценности. Такой метод позволяет эффективно работать с самооценкой, визуальное напоминание о своих ресурсах служит опорой в стрессовой ситуации. Методы взаимно усиливают друг друга и влияют на полученные знания и навыки.

Система занятий по развитию эффективных стратегий совладающего поведения будущих педагогов в контексте работы с эмоциональным интеллектом:

Занятие 1.

«Эмоциональный интеллект: ключ к пониманию себя и других»

Цель: повысить осведомленность студентов в вопросах эмоционального интеллекта и продемонстрировать, как он влияет на эффективное разрешение стрессовых ситуаций.

Задачи:

Расширение знаний о эмоциональном интеллекте и его влиянии на поведение в стрессовых ситуациях;

Развитие способностей понимать свои и чужие эмоции, как способ выбирать эффективные стратегии совладающего поведения;

Расширение способов саморефлексии для выбора эффективной стратегии совладающего поведения.

Приветствие.

Всем добрый день, меня зовут Елизавета, я студентка 4 курса психолого-педагогического института. Уже не первый год я веду занятия о психологии и стараюсь популяризировать ее, и объяснять сложные аспекты простым и понятным языком. Я рада вас видеть на сегодняшнем занятии и благодарю вас за то, что изъявили желание быть сегодня здесь.

Разминка.

Цель: настроить студентов на работу, показать актуальность темы

Вначале занятия я бы хотела с вами сыграть в одну известную игру – сломанный телефончик. Думаю, что многие с ней уже знакомы, но мы немного изменим правила этой игры. Вам сейчас необходимо встать в одну линию. Первый человек в колонне вытянет бумажку с определенным чувством или эмоцией и ему нужно будет передать его без слов, используя мимику и жесты. Пока первый человек передает, все остальные стоят с закрытыми глазами, чтобы передать эмоцию, вам нужно будет тронуть другого человека за правое плечо. Только когда вас тронули, вы оборачиваетесь и открываете глаза. Последний человек в колонне угадывает эмоцию.

Обсуждение: что было трудно в данном упражнении, а с чем справились легко?

Теоретическая часть.

Цель: расширение теоретических знаний об эмоциональном интеллекте и его влиянии на выбор стратегий совладающего поведения.

Нас окружают эмоции, как свои, так и чужие. Мир с ними становится ярче, однако иногда мы сталкиваемся с трудностями, связанными с ними. Всегда ли получается понять, какую эмоцию мы испытываем, а какую эмоцию испытывает другой человек? Непонимание в той или иной ситуации может иметь негативные последствия, например конфликты с другим человеком.

То, о чем мы сейчас говорим – это эмоциональный интеллект. Знакомы ли вы с данным понятием, что это?

Эмоциональный интеллект – это способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений” – Питер Сэловей и Джон Майер.

Сэловей и Майер включили в свое определение пять областей эмоционального интеллекта:

Знать свои эмоции – оценка и выражение собственных эмоций.

Управлять эмоциями – регулирование своих эмоций

Мотивировать самого себя – использование эмоций для достижения целей

Распознавать чувства других людей – оценка и понимание эмоций других.

Поддерживать взаимоотношения – умение управлять эмоциями в межличностных отношениях.

Сталкиваясь с трудными жизненными ситуациями, мы можем их начать избегать, вступать в конфликт, манипулировать людьми, чтобы добиться желаемого, поступать импульсивно и необдуманно, а можем, уважая чужие границы защищать свои, идти на встречу другому человеку, решать проблему или просить помощи у других.

Конструктивные выходы решения из сложных ситуаций направлены на активное преобразование ситуации или на активное преобразование самого себя, что, в свою очередь, ведет к изменению отношения к ней. Многие психологи рассматривают умение человека находить положительные стороны в стрессовых событиях и умение извлекать пользу из самого тяжелого опыта, как самые эффективные стратегии решения проблемы. Но для этого надо суметь справиться со своими эмоциями и направить их в нужное русло.

Мы не задумываемся над тем, как наш эмоциональный интеллект помогает нам принимать решения, разрешать трудные ситуации, взаимодействовать с другими людьми, учиться и работать, однако он это все делает. Знания – это сила, и если мы разберемся с тем, что такое эмоциональный интеллект и как его развить, то сможем эффективнее использовать свои эмоции как инструмент решения проблем, а не как препятствие.

Джон Гоулман говорил: «Эмоции направляют наше мышление, определяют наши ценности, помогают выжить. Вопрос в том, как привнести ум в эмоции...». В наших силах этими эмоциями управлять и направлять их туда, куда нам надо.

Давайте попробуем вместе рассмотреть, как влияет уровень развития эмоционального интеллекта на принятие решений и реакцию человека? Мы рассмотрим с вами ситуацию, а вы попробуете про себя честно ответить, как бы вы поступили.

Практическая часть.

Упражнение 1.

Цель: расширение знаний о влиянии эмоционального интеллекта на поведение в стрессовых ситуациях

«Учитель математики, Мария Ивановна, объясняет новую тему. На задней парте группа подростков громко смеется, переговаривается, демонстративно не слушает. На замечание один из учеников (лидер класса) отвечает: «Да ладно вам, Мария Ивановна, все равно никто эту вашу математику не сдаст. Не смешите»». Как бы вы поступили в данной ситуации?

Давайте сейчас рассмотрим несколько сценариев выхода из конфликта и подумаем какие про высоко развитый эмоциональный интеллект, а какие нет.

1 сценарий развития ситуации: учитель резко повышает голос, хватается ученика за плечо, выгоняет из класса с криком «Вон отсюда!».

Какая реакция у учителя? Импульсивная, она поступила резко и скорее всего необдуманно. Такие слова учителя конечно же задевают и вызывают негативные эмоции.

2 сценарий: Мария Ивановна делает вид, что не заметила, но голос дрожит, она краснеет, начинает путаться в объяснениях. Весь оставшийся урок она говорит монотонно, избегая зрительного контакта с классом

Учитель может испытывать стыд и смущение после такого неприятного замечания. Но такое поведение имеет свои последствия, как сниженный авторитет у класса.

3 сценарий: она отделяет личность ученика от его поведения. Понимает: «Он провоцирует, чтобы самоутвердиться перед классом. Если я сейчас включусь в эмоциональную схватку, я проиграю».

Одна и та же ситуация, а как по-разному может отреагировать учитель. Не смотря на негативные эмоции, она их отделяет от истинной причины поведения.

4 сценарий: Я вижу, что вам сейчас неинтересно. Тема сложная, и я понимаю фрустрацию. Но давайте договоримся: 10 минут я объясняю, а потом у нас будет практическая работа в группах, где вы сможете посоревноваться. А с тобой, Андрей, я попрошу остаться после урока – мне важно понять, что именно вызывает у тебя такое сопротивление.

Конфликт переходит в конструктивное русло и разговор с учеником откладывается один на один, а не при всем классе.

Какой сценарий про высоко развитый эмоциональный интеллект?

Как это происходит? Понимая истинную природу эмоций других людей, мы можем проанализировать и понять свои эмоции. Стоит ли так обижаться на ученика с учетом возрастных особенностей? Своими эмоциями можно управлять и направлять их на разрешение ситуации, а не на ее ухудшение.

Упражнение 2.

Цель: развитие способностей понимать свои и чужие эмоции, как способ выбирать эффективные стратегии совладающего поведения.

Сейчас мы с вами попробуем одно упражнение, направленное на развитие способностей воспринимать и определять эмоции. Для чего это нужно? Важно понимать, что эмоциональное состояние действует по принципу: тем, что мы осознали, можно управлять, а также то, что мы еще не осознали, управляет нами. После этого упражнения мы рассмотрим дневник эмоций, и данная таблица может помочь при его заполнении. Перед вами лежит таблица, которые мы совместно с вами будем заполнять.

Наша с вами задача – рассмотреть каждую из приведенных эмоций, дать ей описание по всем столбцам. Давайте начнем. Для начала вместе рассмотрим эмоцию – страх. Как вы думаете, как страх может ощущать в нашем теле? Какие мысли и образы могут быть, когда мы испытываем это чувство? Что мы можем делать, когда испытываем это чувство?

Эмоция	Ощущение в теле	Мысли и образы	Действие
Страх	Тремор, бессонница,	Ничего не	Жалуемся, плачем,

	головная боль, быть слезливостью	получается/ Я не выдержу/ Я не справлюсь/ У меня не получится/ Это опасно	просим о помощи/Избегаем ситуации/Готовимся к ней, чтобы выполнить все как можно лучше – позитивный вариант
--	----------------------------------	---	---

Теперь попробуем самостоятельно рассмотреть приведенные эмоции. Я думаю, что 15 минут вам на это хватит. После того как закончите, мы обсудим, что у вас получилось.

Эмоция	Ощущение в теле	Мысли и образы	Действие
Злость	Учащенное сердцебиение, дыхание, сжимаются кулаки, челюсти, хмурятся брови	Я хороший, другой плохой	Желание кричать, ругаться, ударить обидчика, кинуть разбить убежать, хлопнуть дверью
Радость	Энергичность, бодрость, прилив сил, желание что-то делать, желание смеяться, всех обнимать, целовать	Мне повезло/Я красивый/умный/хороший/Сегодня прекрасный день/Завтрашний день будет еще лучше	Говорливость, желание улыбаться, смеяться, желание быть вместе с людьми, рассказывать им о своем успехе
Печаль	Сильная усталость, истощение физических сил, слабость, сонливость, слезливость, ощущение «комка в горле», отсутствие аппетита, бессонница	Мне бы хотелось, чтобы у меня это было (чего-то не хватает)/Я плохой, мир плохой/Все будет плохо	Пассивность, невозможность что-то делать, хочется лежать, спрятаться, плакать.
Интерес	Прилив энергии и бодрости, учащенное сердцебиение, чувство легкости, трепет и мурашки	Что это такое?/Как это работает?/Я хочу изучить эту тему глубже/Мне нужно прочитать об этом больше/Почему это так происходит?/Какие есть разные точки	Человек может задавать много вопросов/ Делиться своими мыслями и мнениями с другими, обсуждая тему или объект интереса

		зрения на этот вопрос?	
Обида	Напряжение мышц, проблемы с дыханием, проблемы в области живота, спазмы, сухость во рту	Это несправедливо/Почему это произошло со мной? /Я не заслуживал этого/Я должен был поступить иначе/Этот человек не понимает меня/Я не могу доверять людям/Мне нужно отомстить/Я одинок в своих чувствах/Я не могу это забыть/Это изменит наши отношения	Человек может открыто говорить о своих чувствах с обидчиком или с близкими, чтобы получить поддержку и понимание/ Некоторые люди могут предпочесть уединение, чтобы справиться с эмоциями в одиночку

Упражнение 3.

Цель: расширение способов саморефлексии для выбора эффективной стратегии совладающего поведения.

Развитию способности идентифицировать, анализировать и понимать причины эмоции помогает ведение дневника эмоций. Дневник эмоций – это методика, помогающая отслеживать свое эмоциональное состояние для того, чтобы лучше себя понять и научиться контролировать.

Дневник эмоций:

Дата	Факт (ситуация, человек)	Мысли	Физические ощущения	Эмоции	Действия
------	--------------------------	-------	---------------------	--------	----------

Давайте рассмотрим ситуацию для примера. На ваших бланках распечатана ситуаций, попробуйте представить или вспомнить, если вы с таким сталкивались, какие бы мысли были у вас, как бы вы поступили, какие эмоции испытывали и какие были телесные ощущения?

Дата	27 марта 2026 г.				
Факт (ситуация, человек)	На практике в школе я занимаюсь со сложным классом. Один ребенок часто пытается меня задеть и шутит надо мной при всем классе. Сегодня он сказал при всех, что я некомпетентный педагог.				
Мысли					

Физические ощущения (ощущения в теле)	
Эмоции	
Действия	

Давайте обсудим, что у вас получилось.

Как можно выйти из этой ситуации? Ситуация неприятная, может нас задеть. А как мы разрешить ситуацию в нашу пользу? Не идти в избегание, не игнорировать ситуацию, постараться не проявлять агрессию в сторону ученика. Мы можем понять, что нас эта ситуация расстроила или разозлила, но вывести свои эмоции в нужное русло. Например, в этом случае заметить, что ученик все же не обладает достаточными компетенциями для вашей оценки и что на уроке у вас есть поставленные задачи, поэтому вы можете поговорить после урока. И уже наедине уточнить причину такого поведения и найти общее решение.

Регулярное ведение дневника эмоций помогает отслеживать свои эмоции за день, проанализировать, какие из них возникают чаще всего и преобладают над другими. Позволяет увидеть, что именно приводит к возникновению тех или иных эмоциональных переживаний. Показывает, какие ситуации из прошлого оказывают влияние на эмоциональное состояние сейчас. Дает возможность работать над собой в правильном направлении. Помогает осознать свои потребности и учит смотреть на свое поведение со стороны, видеть настоящие мотивы своих действий. Когда вы записываете эмоции на бумаге или на электронном носителе, к вам приходит осознанность, вы понимаете их по-новому.

Как ведение дневника эмоций может повлиять на принятие решений в трудных ситуациях? (обсуждение)

Человек с развитой способностью управлять эмоциями остается открытым для приятных и неприятных эмоций и чувств; способен сознательно привлекать эмоции или отвлекаться от них в зависимости от оценки их информативности или полезности.

Сейчас я раздам вам небольшие листочки, на которых попрошу написать впечатление от нашего занятия. Для удобства на экране вы видите вопросы, на которые можно ответить, но, если захотите написать от себя, вы можете это сделать.

Рефлексия.

Цель: эмоциональная и рациональная оценка прошедшего занятия, выводы, завершение циклов занятий, прощание.

Какие эмоции сопровождали вас во время занятия? Что нового вы сегодня узнали? Какой полезный навык заберете с собой? Чего вам не хватило на занятии?

Занятие 2.

«Развивая эмоциональный интеллект: возможности и практические навыки»

Цель: освоить навыки понимания и управления эмоциями.

Задачи:

1. Формирование навыков управления своими эмоциями;
2. Развитие умения распознавать свои эмоции в теле;
3. Расширение способов снятия физического напряжения.

Приветствие.

Всем привет. Я рада вас видеть. Как ваше настроение?

Повторение прошлого занятия

Цель: вспомнить прошлое занятия, полученные знания и навыки.

Как вы помните, что такое эмоциональный интеллект? Что мы делали на прошлом занятии?

Теоретическая часть.

Цель: расширение знаний о влиянии эмоционального интеллекта на человека.

Я ранее упомянула о разных составляющих эмоциональном интеллекте. Сегодня мы попробуем освоить блок – управление своими эмоциями. Как вы думаете, влияет ли умение человека контролировать свои эмоции на его жизнь?

Человек с развитой способностью управлять эмоциями остается открытым для приятных и неприятных эмоций и чувств; способен сознательно привлекать эмоции или отвлекаться от них в зависимости от оценки их информативности или полезности; может осознавать эмоции, определяя их ясность, типичность, целесообразность и т.д.; управляет своими и влияет на эмоции других людей, снижая интенсивность неприятных эмоций и увеличивая интенсивность приятных, без подавления, учитывает информацию, которую они содержат; заряжает своими эмоциями окружающих, вовлекая их в свои идеи; умеет влиять на эмоции других с целью достижения желаемого результата. Управление эмоциями помогает разрешить конфликт, конструктивно проанализировав эмоции. Этот важный навык можно применять на работе или в отношениях с другими людьми, при управлении своими собственными эмоциями для повышения качества жизни.

Выделяют две группы методов управления своими эмоциями: телесные и мыслительные. Особенность телесного метода заключается в том, что эмоции влияют на наше тело; изменяя состояние своего тела, отслеживая состояние напряжения мышц и меняя его, мы меняем наше эмоциональное состояние.

Наше дыхание непосредственно связано с нашими эмоциями. Иногда, мы можем чувствовать, как эмоции как будто волной накрывают нас. Это может быть страх, злость, волнение, тревога, то есть наши негативные эмоции. Дыхательные техники помогают успокоиться, пережить подавленными эмоциями и прийти в себя.

Практическая часть.

Упражнение 1.

Цель: научить пользоваться схемой управления своими эмоциями.

Сейчас мы рассмотрим с вами схему управления эмоциями и попробуем ее на нескольких примерах.

1. Осознание эмоции. Необходимо услышать и понять, что вы чувствуете в данный момент.

2. Обозначить, вербализовать свои эмоции. Необходимо как можно точнее назвать их. Если вы чувствуете, что взбешены, проговариваете: «Я раздражен...», надо подобрать в максимальной степени подходящее словесное выражение собственного состояния. Вербализация эмоции позволяет взять поведение под контроль, помогает человеку войти в более полный контакт с собственными переживаниями. В момент проговаривая эмоций снижается их интенсивность, повышается возможность управления ими. Мы становимся более понятными окружающим и можем тем самым привлечь больше внимания к проблеме, которая нас волнует. Проговаривая свои эмоции, мы проводим разгрузку своего эмоционального резервуара, снижая вероятность эмоциональных взрывов в будущем.

3. Разотождествление себя от эмоции. Разотождествление – это процесс отделения восприятия себя от восприятия своих эмоций, восприятие эмоций как отдельной функции своего организма. Благодаря этому мы можем наблюдать за своими эмоциями со стороны и одновременно их испытывать. Такое восприятие поможет сохранить осознанность в процессе проживания эмоции. В противном случае происходит эмоциональное залипание.

4. Принятие послания эмоции. О чем сигнализирует эмоция? Какая потребность стоит за эмоцией?

5. Осознание своих целей. Вспоминайте о своих целях в момент переживания сильных эмоций. Задавайте себе вопросы: что я сейчас чувствую? Какой результат я хочу сейчас получить? Какие мои действия приведут к желаемому результату?

6. Вхождение в состояние цели.

Упражнение 2.

Цель: снятие физического напряжения в теле.

Проработать эмоции можно, используя метод «Сознательного расслабления». Необходимо задать себе вопрос, какая часть вашего тела напряжена? Мысленно пробежитесь по всему телу и найти напряжение. Сознательно расслабьте напряженную часть тела. Начинаем выполнение упражнения с расслабления мышц рук и плечевого пояса. Крепко сожмите кисти в кулак, прикрывая последний большим пальцем сверху. Закройте глаза и мысленно сосчитайте до десяти – спокойно и не торопясь. При этом не снижайте интенсивности напряжения мышц. Расслабляемся. Следующий этап – напряжение мышц плеча и груди. Делайте то же самое и плюс к этому разведите руки в стороны, согните их в области локтя и напрягите соответствующие мышцы со всей возможной мощностью. Почувствуйте, как напряжение пронзает ваших плечи по одной линии, как напряжение проходит из одного плеча в другое и обратно. Не забываем считать до десяти. Напрягите мышцы лопаток. Чтобы этого достичь, необходимо, во-первых, максимально свести лопатки вместе, а во-вторых, из этого положения опустить их вниз. Попробуйте сделать это на десять

счетов. Совместите напряжение мышц кисти, предплечья, плеча и груди, лопаток. Переходим к расслаблению лицевой мускулатуры. Для того, чтобы напрячь лоб, нужно просто высоко, со всей силой поднять брови. Сосредоточьтесь на ощущении напряженных мышц лба и попытайтесь запомнить это ощущение. Считайте до 10. Теперь переходим к напряжению средней зоны, а именно мышц, окружающих глаза и нос. Во-первых, сильно зажмурьтесь, как будто вам в глаза попало мыло. Затем максимально сильно сожмите челюсти, оскальтесь, улыбнитесь изо всех сил, растягивая углы рта в стороны. Не забывая мысленно считать до десяти, но концентрируйтесь не на счете, а на напряжении. Расслабление мышц шеи. Опустите подбородок к груди, а затем закиньте голову назад и запомните возникающее ощущение напряжения и в том, и в другом положении. Теперь попытайтесь наклонить голову вперед, представляя при этом, что ваша голова встречается с каким-то непреодолимым препятствием, давящим в противоположную сторону. Сосчитайте до десяти, а потом одновременно напрягите мышцы шеи и лица. Соединяем все упражнения вместе. Расслабляем мышцы ног. Начнем со стоп для того, чтобы напрячь мышцы стоп, нужно просто хорошенько согнуть пальцы. Для того, чтобы напрячь мышцы голени, нужно, во-первых, согнуть стопы, то есть подать их на себя. Сделайте это с силой. А после этого, вторым этапом, сведите носки и разведите пятки. Получится поза косолапного медвежонка, в ней и создайте максимальное напряжение. Считайте до десяти. Не забывайте, что пальцы ног при этом у вас согнуты. Напрягаем бедра и ягодицы. Для этого сидите ровно на ягодицах. Почувствуйте себя неваляшкой: напрягите их и чуть-чуть покачайтесь из стороны в сторону. Теперь из этого положения вытяните ноги вперед под прямым углом и почувствуйте, как при этом напрягутся мышцы бедра. Соедините напряжение мышц бедер с напряжением стоп и голеней. Почувствуйте единое напряжение всех мышц нижних конечностей, от кончиков пальцев до ягодиц. Теперь расслабьтесь и отдохните, почувствуйте, как по вашему телу растекается приятное тепло. А теперь напрягитесь целиком всем телом с максимальным усилием. На счет «раз» необходимо сразу напрячься на все 100%. А далее, считая до десяти, старайтесь не только не ослаблять силу вашего напряжения, а, напротив, усиливайте его с каждым счетом. Идите не от большего напряжения к меньшему, а от большего к еще большему – это должно быть восхождением, а не нисхождением, иначе тело просто не захочет расслабиться.

Упражнение 3.

Цель: научить студентов дыхательным техникам снятия стресса и напряжения.

Давайте вместе попробуем технику «Квадрат дыхания». Сядьте как можно удобнее. Дыхание осуществляется на 4 счета: 4 счета вдох; на 4 счета пауза; на 4 счета выдох; на 4 счета пауза. (3 раза).

Изменение эмоционального состояния наблюдается после 2-3 раз выполнения данной техники.

Если вы приостанавливаете дыхание или дышите поверхностно, в вас автоматически возникает страх или чувство тревоги. Если же вы дышите свободно и полно, вы будете чувствовать себя спокойно и уверенно.

Давайте попробуем еще одно упражнение. «Глубокое дыхание».

Сядьте поудобнее и закройте глаз. Глубоко вдохните и представьте, как свежий воздух проходит через нос и наполняет легкие. Сконцентрируйтесь на процессе дыхания и на звуке от движения воздуха. С каждым вздохом повторяйте про себя слова «спокойный» или «расслабленный». Сфокусируйтесь на новом вдохе, расслабьтесь и задержите дыхание так долго, пока это приятно вам. При медленном выдохе продолжайте расслабляться и концентрируйтесь только на дыхании и воздухе, который покидает ваши легкие. Продолжайте упражнение на глубокое дыхание и на следующем вдохе. (3 минуты)

Рефлексия.

Цель: эмоциональная и рациональная оценка прошедшего занятия, выводы, завершение циклов занятий, прощание.

Что больше всего запомнилось? Какие эмоции преобладали на занятии?

Занятие 3.

«Искусство справляться со стрессом: как повысить свою эффективность и наладить связи»

Цель: повысить осведомленность студентов о «совладающем поведении», продемонстрировать как выбор эффективных стратегий совладающего поведения влияет на личную эффективность и межличностные отношения.

Задачи:

Рассказать о теоретических представлениях совладающего поведения;

Рассмотреть примеры эффективных стратегий совладающего поведения;

Показать, как корректно и ясно выражать свои мысли другому человеку.

Приветствие.

Всем добрый день, я рада вас видеть на сегодняшней встрече и благодарю вас за то, что изъявили желание быть сегодня здесь.

Теоретическая часть.

Современный мир ставит перед нами все новые вызовы. Нестабильная экономика, большое количество информации, высокий темп жизни – все это часто вызывает стресс, тревогу и эмоциональное перенапряжение. Сегодня обществу нужна личность, которая способна быстро реагировать на изменения и выстраивать свою жизнь даже в условиях неопределенности. Именно поэтому вопрос о том, как мы справляемся со стрессом, становится как никогда актуальным.

Что такое совладающее поведение? В психологии для этого существует понятие «копинг» или, по-русски, совладающее поведение.

Что это значит? Если говорить простыми словами, это то, как конкретный человек взаимодействует со стрессовой ситуацией, используя свои психологические возможности и понимая ее значимость для своей жизни. В отличие от автоматических защитных механизмов (когда мы просто вытесняем или отрицаем проблему бессознательно), совладающее поведение – это всегда осознанный и целенаправленный процесс.

Как говорила психолог Татьяна Крюкова, совладающее поведение позволяет нам с помощью осознанных действий, подходящих нашим личностным особенностям, активно справляться со стрессом. Оно направлено либо на изменение ситуации (если это возможно), либо на приспособление к ней (если ситуация не поддается нашему контролю).

Главные отличительные черты такого поведения — это осознанность, субъектность (то есть это наш собственный выбор) и направленность на решение проблемы, а не просто на снятие напряжения.

Какие задачи решает совладание?

По мнению исследователей Р. Лазаруса и С. Фолкмана, совладающее поведение нужно нам для решения пяти важнейших задач:

1. Минимизировать влияние негативных факторов.
2. Выдержать или приспособиться к сложным жизненным обстоятельствам.
3. Поддержать позитивное представление о себе и уверенность в своих силах.
4. Сохранить эмоциональное равновесие.
5. И, что очень важно, поддерживать здоровые связи с другими людьми.

Какие бывают эффективные и неэффективные стратегии? Психологи делят стратегии совладания на конструктивные (эффективные) и неконструктивные (неэффективные).

Что НЕ работает в долгосрочной перспективе?

Это непродуктивные стили, которые лишь создают видимость решения проблемы. К ним относятся:

Избегание (отрицание проблемы, уход в фантазии).

Конфронтация без плана (агрессивное сопротивление, которое не решает задачу).

Импульсивные деструктивные действия.

Эти способы лишь откладывают стресс, делая жизнь сложнее.

Что же действительно эффективно?

Конструктивные стратегии делятся на три группы, которые описала Людмила Анцыферова:

Преобразующие стратегии (решение проблемы). Человек воспринимает ситуацию как задачу. Он ставит цели, составляет план, мысленно проигрывает действия («когнитивная репетиция») и ищет пути решения. Это способ снять стресс.

Приемы приспособления (изменение себя). Если изменить ситуацию нельзя, мы меняем отношение к ней. Это положительная переоценка – умение найти плюсы даже в тяжелом опыте, извлечь урок. Сюда же относится самоконтроль (осознанное управление эмоциями) и принятие ответственности за свою часть проблемы.

Вспомогательные приемы самосохранения. Это техники работы с эмоциями, когда ситуация объективно неустраима. Сюда входит поиск социальной поддержки (обращение за помощью к другим – это не слабость, а

ресурс!) и, если нужно, временное дистанцирование, чтобы снизить накал страстей.

Важно помнить: не существует одной «волшебной» стратегии на все случаи жизни. То, что сработало сегодня, может не подойти завтра. Успех совладающего поведения зависит от гибкости – умения сочетать разные подходы.

Главный секрет в том, чтобы осознавать свой стресс, активно искать решение, менять отношение и не бояться просить поддержки у окружающих.

Именно такое осознанное, активное и гибкое поведение помогает нам не просто выживать в стрессе, а расти и становиться сильнее благодаря трудностям.

Упражнение 1.

Цель: рассмотреть эффективные и неэффективные стратегии совладающего поведения в разных педагогических ситуациях.

Мы с вами сейчас поделимся на три команды, каждой из которых достанется один из кейсов. Ваша задача в группе обсудить его и найти решение, применяя знания о конструктивных стратегиях совладающего поведения.

Кейс 1:

Молодой педагог, только начавший работать классным руководителем 5-го класса, пригласил родителей на первое родительское собрание. Один из отцов (отец проблемного ученика) с порога начинает громко кричать: «Вы ничего не понимаете в воспитании! В школе бардак, а вы, молодые, только портите детей!» Классный руководитель чувствует резкий скачок давления, у нее краснеет лицо, она теряет дар речи. Остальные родители смотрят в напряжении.

Вопросы:

Какие неконструктивные стратегии совладания может интуитивно выбрать педагог в этой ситуации?

Какие конструктивные стратегии реально здесь применить?

Как оценка ситуации влияет на выбор действий?

Кейс 2:

Будущий педагог работает вожатым в летнем лагере. Поздно вечером он узнает, что в группе лагеря в две девочки-подростки устроили травлю третьей. Публично выложили ее личное фото с оскорбительной подписью. У пострадавшей девочки – истерика, она хочет уехать. Администрация лагеря говорит вожатому: «Разбирайся сам, ты педагог». Вожатый паникует: он никогда не сталкивался с таким.

Вопросы:

Как здесь применить проблемно-ориентированное совладание? (разбить задачу на конкретные шаги)

Какие стратегии помогут вожатому не «заразиться» паникой девочки?

Почему в данном случае дистанцирование («это не моя ответственность») – неконструктивно, а использование социальной поддержки – конструктивно?

Кейс 3:

Студент педагогического вуза проходит практику в школе. Уже через месяц он замечает, что его постоянно трясет перед уроками, он не может уснуть ночью, думает о работе круглосуточно. Дети его не слушаются, наставница все

время критикует («вы плохо объясняете», «у вас слабый голос», «вы не держите дисциплину»). Студент ловит себя на мысли: «Я бездарность, я не создан для этой профессии». Он перестал готовиться к парам в вузе, начал опаздывать на практику.

Вопросы:

Какие признаки неконструктивного совладания здесь проявляются?

Какие преобразующие стратегии (изменение ситуации) может использовать студент?

Как техника «когнитивной репетиции» (мысленное проигрывание действий) может помочь перед уроком?

Упражнение 2.

Цель: научиться моделировать ответы с опорой на взаимоуважение.

Сейчас каждый из вас вытянет бумажку с какой-то фразой. Ваша задача ответить на нее с опорой на взаимоуважения и эмпатии. У вас будет на это несколько минут, вспомните то, что мы с вами обсуждали. После каждый вначале зачитает свою фразу, а потом свой ответ на нее, и мы обсудим как бы вы ответили в этом случае, согласны ли вы с ответом.

«Почему ты с ним общаешься? Вы же тогда поссорились?»;

«Эти джинсы тебе очевидно малы, не носи их»;

«Мне кажется, что в учебном заведении не очень красиво ходить с распущенными волосами»;

«Зачем ты играешь в компьютерные игры? Это же для маленьких»;

«Рыжий цвет волос тебе не очень идет, раньше было лучше»;

«Мне очень нравится, как ты готовишь, но если бы ты солила меньше, то мне бы нравилось больше»;

«Ну что-то эта работа вышла кривовато»;

Упражнение 3.

Цель: сформировать у педагогов навык осознанного использования «Я-сообщений» как конструктивной стратегии совладающего поведения.

Мы испытываем разные чувства в разных ситуациях: приятные для нас (радость, счастье, воодушевление, интерес) и не самые приятные (ярость, злость). Иногда люди отмалчиваются, подавляют свои чувства. Это приводит к разрушению здоровья и даже серьезным заболеваниям. Некоторые, наоборот, выплескивают свои чувства на других - в таком случае страдают окружающие. Можно выразить чувства так, что другому станет плохо или не выразить – тогда плохо станет самому. Но есть способ рассказать о своих переживаниях, не обидев другого человека и даже повлиять на ситуацию – он называется «Я-высказывание». При этом мы не говорим другому: «Ты – плохой». А говорим о себе, о том, что происходит с нами.

Давайте познакомимся со схемой «Я-высказывания».

	Чувство		Действие		Просьба
Я	Чувствую обиду	Когда ты	Не выполняешь	И я хочу	Чтобы ты держал свое

			обещания		слово
	Злюсь		Опаздываешь		Чтобы ты приходил вовремя
	Волнуюсь		Не звонишь		Чтобы ты мне звонил вечером
	Переживаю		Обманываешь		Чтобы ты мне говорил правду

А теперь предлагаю вам потренироваться строить «Я-высказывание», используя таблицу.

Ситуация: “Твой брат взял твою любимую чашку и разбил ее. Что ты скажешь брату?”

Вам нужно разбиться по парам. Пара вытаскивает карточку с ситуацией. Один участник пары зачитывает ситуацию, второй дает по ней «Я-высказывание», происходит обсуждение, что чувствует тот, кому так ответили, а что чувствует тот, кто сказал?

У вас на это будет три минуты, потом мы обсудим это.

Вопросы: было ли легко сформулировать фразу? Что вы почувствовали, когда получили такой ответ?

Рефлексия.

Цель: эмоциональная и рациональная оценка прошедшего занятия, выводы, завершение циклов занятий, прощание.

Что было трудно? Что нового узнали, поняли? Что хочется сказать?

Занятие 4.

«Как развить в себе эффективные стратегии выхода из стрессовых ситуаций?».

Цель: попробовать техники для развития в себе эффективных стратегий совладающего поведения.

Задачи:

Показать, как использовать эффективные стратегии для продуктивного выхода из конфликта и совладания со стрессом в эмоциональной сфере;

Показать, как использовать эффективные стратегии для продуктивного выхода из конфликта и совладания со стрессом в когнитивной сфере;

Показать, как использовать эффективные стратегии для продуктивного выхода из конфликта и совладания со стрессом в поведенческой сфере.

Приветствие

Всем добрый день, я рада вас видеть на сегодняшней встрече и благодарю вас за то, что изъявили желание быть сегодня здесь.

Теоретическая часть

Как использовать эффективные стратегии?

Во время стресса наша эмоциональная сфера захлестывает нас автоматическими реакциями. Задача совладающего поведения – ввести паузу и осознанно выбрать стратегию.

Вот простая последовательность из четырех шагов.

Первый шаг – затормозить. Как только вы почувствовали телесные признаки стресса (сжались челюсти, участилось сердцебиение), сделайте паузу. Прервите контакт физически: посмотрите в окно, сделайте шаг назад, замолчите на три-пять секунд. Это разрывает автоматическую реакцию.

Второй шаг – назвать эмоцию. Скажите себе или вслух: «Я сейчас злюсь», «Мне страшно», «Мне стыдно». Простое название эмоции снижает ее интенсивность почти на треть и возвращает вам контроль.

Третий шаг – восстановить тело. Сделайте три глубоких вдоха животом, где выдох длиннее вдоха. Или используйте технику заземления: назовите пять предметов вокруг. Это переключает мозг из режима угрозы в режим реальности.

Четвертый шаг – выбрать конструктивную стратегию вместо разрушительной. Вместо того чтобы кричать или обвинять, можно использовать «Я-сообщение»: опишите факт, назовите свое чувство и скажите о своей потребности. Если вы чувствуете, что не можете говорить спокойно, возьмите тайм-аут: «Я сейчас не готов продолжать, вернемся через десять минут». Если ситуацию нельзя изменить прямо сейчас, примените переоценку: спросите себя, что этот конфликт может дать вам для обучения, а не только что он у вас отнимает.

После того как конфликт завершен, важно восстановиться: сделайте ритуал завершения, выйдите на короткую прогулку, чтобы сбросить кортизол, или расскажите доверенному коллеге о своих переживаниях. Это тоже часть совладания – вспомогательные приемы самосохранения.

И главное: эффективная стратегия в эмоциональной сфере – это не подавление чувств, а их осознание и выбор формы выражения. Тот, кто умеет взять паузу и назвать свою эмоцию, выходит из конфликта не разрушенным, а более устойчивым и гибким.

Практическая часть.

Упражнение 1.

Цель: укрепить позитивное восприятие себя и свою самооценку через творческую деятельность.

Создание портрета – нарисовать собственный портрет в центре листа или холста. Не обязательно быть художником – важен процесс, а не профессиональное мастерство. Можно использовать символические черты или абстрактные образы, чтобы подчеркнуть свою уникальность. Изображение солнца и лучей – позади портрета нарисовать солнце или яркое светящееся пятно – это символ внутренней энергии, силы и позитивных качеств. От солнца расходятся лучи – они могут расходиться во все стороны или концентрироваться в определенных направлениях. Украшение лучей – на лучах написать слова или фразы, отражающие достоинства, качества, мечты или достижения – например:

«Уверенность», «Любовь», «Талант», «Целеустремленность». Можно добавить символы или изображения, которые ассоциируются с позитивными чертами.

Упражнение 2.

Цель: изменить восприятие ситуации, мысли или эмоции, найти альтернативное значение и сделать восприятие более конструктивным

Коллеги, сейчас мы освоим технику, которая называется «рефрейминг». Ее суть проста: мы не можем изменить событие, но мы можем изменить то, как мы его интерпретируем. А изменив смысл – мы меняем эмоцию и реакцию.

Упражнение выполняется в парах.

Я раздаю карточки с педагогическими ситуациями, которые типично вызывают стресс: грубость ученика, претензия родителя, критика коллеги или неожиданная проверка администрацией. Ваша задача – за пять минут пройти через алгоритм рефрейминга:

1. Зафиксируйте факт (только то, что произошло, без оценок).

2. Осознайте свою автоматическую интерпретацию – ту мысль, из-за которой вам стало плохо («меня не уважают», «я плохой педагог», «меня хотят уволить»).

3. Назовите эмоцию, которая возникла.

4. А теперь главное – найдите минимум две альтернативные интерпретации того же факта. Например, вместо «ученик хлопнул дверь, потому что ненавидит меня» – «он не умеет справляться с эмоциями, и это не про меня», или «он проверяет границы, потому что я новый учитель».

5. Выберите ту интерпретацию, которая помогает действовать конструктивно, а не разрушает вас.

Каждая группа зачитывает один самый удачный рефрейминг. Мы фиксируем лучшие формулировки на доске.

В одной и той же ситуации можно чувствовать либо бессилие, либо вызов. Разница – только в рамке, которую мы выбираем. Рефрейминг не отрицает трудности, но превращает катастрофу в задачу. Это и есть совладающее поведение.

Упражнение 3.

Цель: научиться внимательно слушать собеседника.

Сейчас мы с вами попробуем одну интересную технику. Резюмирование – это техника, при которой слушающий кратко формулирует основные мысли, чувства или ключевые моменты рассказа собеседника. Это не буквальный пересказ, а выделение сути, структурирование информации. Как это связано с совладанием со стрессом? В конфликте или напряженной беседе эмоции часто мешают услышать другого. Учитель внутренне «закипает», защищается или готовит ответ, не дослушав. Резюмирование помогает услышать суть и успокоиться.

Сейчас мы с вами в парах попробуем технику резюмирования. Один из вас будет рассказывать об одной проблеме – другой резюмировать и наоборот.

Шаг 1. Дослушать до паузы. Не перебивать. Дать собеседнику выговориться 30-60 секунд. Сделать внутренний выдох.

Шаг 2. Выделить суть. Задать себе два вопроса: «Какова главная мысль того, что я услышал?» и «Какое главное чувство стоит за словами?».

Шаг 3. Сформулировать кратко. Начать с фраз: «Если я правильно понял, вы говорите о том, что...», «Другими словами, вас беспокоит...», «То есть главное для вас сейчас – это...»

Шаг 4. Назвать чувство (по желанию). Добавить: «И я слышу, что вы ... от этой ситуации».

Шаг 5. Получить подтверждение. Спросить: «Я правильно вас понял?» или «Это то, что вы хотели сказать?». Если собеседник поправляет – уточнить.

Рефлексия.

Цель: эмоциональная и рациональная оценка прошедшего занятия, выводы, завершение циклов занятий, прощание.

Что было трудно? Что нового узнали, поняли? Что хочется сказать?

10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к специалистам: специалисты, проводящие программы должны обладать опытом работы со студенческими группами и владеть психолого-педагогическими знаниями.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы: сценарии занятий.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.): соблюдение санитарно-гигиенических условий процесса обучения (температурный, световой режим). Пожарная безопасность, электробезопасность, охрана труда. Для проведения занятий необходимо просторное помещение, проектор для показа презентаций, компьютер.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы (библиотека, коммуникационная сеть «Интернет» и иное): для реализации программы в организации нет требований к информационной обеспеченности.

Информационно – современные цифровые технологии, инструменты и сервисы (интерактивные доски, цифровые инструменты оценки образовательных результатов, образовательные сайты, интернет-музеи, электронные библиотеки и иное): для реализации программы могут быть использованы интерактивные доски, однако их наличие не является приоритетным.

11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ

Некоторые упражнения в программе являются видоизмененными формами известных техник из направления гештальт-психологии и когнитивно-поведенческого подхода. Литература, на которую мы опирались при создании сценариев занятий представлена ниже:

1. Барисо Дж. EQ. Эмоциональный интеллект на практике. Издательство «Эксмо», 2019. 150 с.

2. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. С. 266–269.

3. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. СПб.: Питер, 1994. 220 с.

4. Аарон Т.Бек, Дэвид А.Кларк Тревога и беспокойство. Когнитивно-поведенческий подход. Издательство «Вильямс», 2019. 450 с.

12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Сроки апробации: 1 апреля – 1 мая.

Количество участников: 25 участников.

13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Аарон Т.Бек, Дэвид А.Кларк Тревога и беспокойство. Когнитивно-поведенческий подход. Издательство «Вильямс», 2019. 450 с.
- 2 Андреева В.А. Стратегии совладающего поведения: обзор российских и зарубежных исследований // Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ». 2024. Том 4. № 5 (74). С. 1128-1132.
- 3 Андреева И.Н. Интегративная модель эмоционального интеллекта. Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. 2019. № 1. С. 125-133.
- 4 Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии. 2015. № 5. С. 57-65.
- 5 Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие. Новополоцк: Полоцк. гос. ун-т, 2020. 356 с.
- 6 Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3-18.
- 7 Артемьева Т.В. Исследование копинг-стратегий педагогов в профессиональной деятельности // Образование и саморазвитие. 2014. № 4 (42). С. 79-82.
- 8 Аскарова Г., Усманова Э. Я. Основные подходы к изучению копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях // Scientific progress. 2021. №5. С. 308-315.
- 9 Банщикова Т.А., Соколовский М.Л., Моросанова В.И. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций: психометрические характеристики русской версии методики // СПЖ. 2020. №76. С. 55-77.
- 10 Барисо Дж. EQ. Эмоциональный интеллект на практике. Издательство «Эксмо», 2019. 150 с.
- 11 Белинская Е.П., Вечерин А.В. Адаптация диагностического инструментария: опросник “Проактивный копинг” // Социальная психология и общество, 2018. №3. С. 137-145.
- 12 Белинская Е.П., Вечерин А.В., Агадуллина Е.Р. Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности // Клиническая и специальная психология, 2018. №3. С. 192-211.
- 13 Бигильдеева Т.Ю., Крюкова Т.Л. О возрастных аспектах копинг-поведения // Личность и общество: актуальные проблемы современной психологии:

- Материалы Всероссийского симпозиума. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, РПО, 2000. С. 81-82.
- 14 Бодров В.А. Информационный стресс. М., 2000. 351 с.
- 15 Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
- 16 Будникова Е.А. Особенности удовлетворенности жизнью юношей и девушек с разным уровнем эмоционального интеллекта // Молодость. Интеллект. Инициатива: Материалы VII Международной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Витебск, 18 апреля 2019 года. Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2019. С. 283-284.
- 17 Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Исаева Е.Р., Трифонова Е.А., Щелкова О.Ю., Новожилова М.Ю., Вукс А.Я. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. СПб.: НИПНИ им. Бехтерева, 2009. 39 с.
- 18 Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
- 19 Говард Г. Структура разума: теория множественного интеллекта: Пер. с англ. М.: ООО "И.Д. Вильямс", 2007. 512 с.
- 20 Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / пер. с англ. А.П. Исаевой; науч. ред. Е.Ефимова. изд., переработанное и дополненное. / М.: Манн, Иванов и Фербер. 2021. 544 с.
- 21 Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. 301 с.
- 22 Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2001. 752 с.
- 23 Камнева Е.В., Мочалкина В.В., Степанян К.Г. Особенности совладающего поведения студентов // Ананьевские чтения – 2010. Современные прикладные направления и проблемы психологии: Материалы научной конференции, 19-21 октября 2010 г. Часть 2 / Отв. ред. Л.А. Цветкова. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2010. 592 с.
- 24 Каргина А.Е. Формирование конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций студентов с различным уровнем эмоционального интеллекта [Диссертация]. Хабаровск. Кемеровский государственный университет, 2022. 224 с.
- 25 Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. СПб.: Питер, 1994. 220 с.
- 26 Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Автореф. дисс. ... док. псих. наук. М., 2005. 473 с.
- 27 Крюкова Т.Л. Роль эмоционально фокусированного копинга в общении // Психология общения 2000: проблемы и перспективы. Отв. ред. А.А. Бодалев. М.: Уч.метод.коллектор «Психология», 2000. С. 13-22.
- 28 Крюкова Т.Л. Методология исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Психологическая диагностика, 2005. №2. С. 82-92.
- 29 Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы // Вестник Костромского

- государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2008. №4. С. 147-153.
- 30 Коротова Г.С. Структура защитного и совладающего поведения в профессиональной деятельности педагогических работников // Сибирский психологический журнал. 2005. № 21. С. 112–117.
- 31 Лавров Т.В., Роль эмоционального интеллекта в выборе стратегии поведения в конфликте // Академическая публицистика. 2024. № 3-2. С. 286-291.
- 32 Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. 100 с.
- 33 Люсин Д. В., Ушаков Д. В. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. 351 с.
- 34 Мерзлякова Д.Р. Синдром профессионального «выгорания» и метаиндивидуальность педагога // Психологическая наука и образование. 2009. № 1. С. 55-60.
- 35 Митина Л.М. Концепция профессионального развития и сохранения здоровья учителя как основа образовательной политики // Школа здоровья. 2000. № 2. С. 43-50.
- 36 Мэйер Дж. Д., Сэловей П. Что такое эмоциональный интеллект? В эмоциональном развитии и эмоциональном интеллекте: Образовательные последствия, под ред. П. Сэловея и Д. Слейтера. Нью-Йорк: Базовые книги. 1997. С. 3-31.
- 37 Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. №5. С. 20-28.
- 38 Никулина И.В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития: учебное пособие // М.: Издательство Самарского университета, 2022. 82 с.
- 39 Панкратова А.А. Эмоциональный интеллект: примеры программы формирования // Психологические исследования. 2010. № 1(9). С. 7.
- 40 Плотникова О.В., Харьковская О.А. Структурные компоненты эмоционального интеллекта: обзор литературы // Инновационная наука. 2021. № 8-1. С. 83.
- 41 Фрейд А. Психология “Я” и защитные механизмы. И.: Педагогика-пресс, 1993. 214 с.
- 42 Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции пер. с нем. Г. Барышниковой. СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2021. 448 с.
- 43 Чудакова А.В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов // Право. Экономика. Психология. 2023. №3 (31). С. 88-91.
- 44 Шабанова Т.Л. Влияние эмоционального интеллекта на выбор стратегий совладающего поведения и предупреждение хронического стресса у учителей // Образование личности. 2021. № 3-4. С. 47-57.
- 45 Шубина А.С. Развитие надпрофессиональных компетенций студентов педагогического вуза в сетевом смешанном обучении // Известия

- Волгоградского государственного педагогического университета. 2025. № 3(196). С. 12-21.
- 46 Перикова Е.И., Бызова В.М., Ловягина А.Е. Психическая саморегуляция студентов в трудных жизненных ситуациях // Вестник ВятГУ. 2019. №2. С. 99-105.
- 47 Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression // J. of Personal and Social Psychology. 1984. Vol. 46.
- 48 Billings, A.G., & Moos, R.H. (1981). The Role of Coping Responses and Social Resources in Attenuating the Stress of Life Events. Journal of Behavioral Medicine, 4, 139-157.
- 49 Haan N. (Ed.). Coping and defending: Processes of selfenvironment organization. N. Y., Academic Press. 1977.
- 50 Lazarus R. The stress and coping paradigm // Distorter et al. Models for Clinical Psychopathology. N. Y. 1981.
- 51 Pearlin L.I., Scooter C. The structure of coping // Journal of Health and Soc. Behav. 1978. Vol. 19.
- 52 Monroy Correa G.M., Manzanal Martínez A.I. Intervention Programmes on Socio-Emotional Competencies in Pre-Service Teachers: A Systematic Review // Education Sciences. 2025. Vol. 15, No. 12.

14. ПРИЛОЖЕНИЯ

СПРАВКА

о внедрении результатов выпускной квалификационной работы
обучающегося Кропачевой Елизаветы Леонидовны ПС-ППБ-41
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический
университет» в практику работы
Социально-психологического центра ВГСПУ

Мы подтверждаем, что результаты, достигнутые при выполнении выпускной квалификационной работы *Кропачевой Елизаветы Леонидовны* в проведении развивающих занятий внедрены в практику работы социально-психологического центра ВГСПУ, что позволило расширить представление студентов о совладающем поведении и эмоциональном интеллекте.

Бобрышева Инна Владимировна,
руководитель СПЦ,
доцент кафедры психологии профессиональной
деятельности



Дата 05.06.2026 г.