

РОЗВИТОК НАВИЧОК ЕКОЛОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПЕДАГОГА

DEVELOPMENT OF ENVIRONMENTAL COMMUNICATION SKILLS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE OF A TEACHER

Стаття присвячена актуальній проблемі розвитку навичок екологічного спілкування та емоційного інтелекту педагога. Зокрема, розкрито суть понять: «екологічне спілкування» та «емоційний інтелект».

На основі аналізу наукових досліджень та вивчення й узагальнення досвіду педагогів-практиків і практичних психологів визначено основні принципи екологічного спілкування педагога: делікатність, повага до себе та інших учасників освітнього процесу, особистісний розвиток, дотримання кордонів, емоційна зрілість, психогігієна у спілкуванні, вміння слухати. Наведено критерії екологічного спілкування, зокрема, позитивний емоційний відгук та відчуття безпеки. Складовими структури емоційного інтелекту визначено: самосвідомість, самоконтроль, соціальну свідомість та вміння налагоджувати стосунки. Наведено приклади реалізації цього підходу в освітній сфері різних країн світу. Розглянуто особливості груп людей відносно їх уміння контролювати емоції. Визначено основні способи переживання емоцій з позицій екологічності спілкування.

Запропоновано шляхи розвитку навичок екологічного спілкування та емоційного інтелекту педагога, серед яких: здатність до усвідомлення власного емоційного стану, уміння ефективної саморегуляції та корегуляції, емпатійне ставлення до всіх учасників освітнього процесу. Розглянуто практичні інструменти і методики розвитку навичок екологічного спілкування майбутніх спеціальних педагогів в процесі викладання педагогічних дисциплін, зокрема, «техніка ненасильницького спілкування», «емоційний серфінг». Зазначено, що оволодіння цими навичками є складовою загальної професійної компетентності сучасного педагога, засобом створення безпечного освітнього середовища в закладах освіти різного типу, а також засобом профілактики емоційного вигорання і збереження ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Ключові слова: екологічне спілкування, емоційний інтелект, професійна компетентність педагога, безпечне освітнє середовище, ментальне здоров'я.

The article is devoted to the actual problem of the development of environmental communication skills and emotional intelligence of the teacher. In particular, the essence of the concepts: «ecological communication» and «emotional intelligence» is revealed.

Based on the analysis of scientific research and the study and generalization of the experience of practicing teachers and practical psychologists, the main principles of ecological communication of a teacher are determined: delicacy, respect for oneself and other participants in the educational process, personal development, respect for boundaries, emotional maturity, psychohygiene in communication, the ability to listen. The criteria of ecological communication are given, in particular, a positive emotional response and a sense of security. The components of the structure of emotional intelligence are defined as: self-awareness, self-control, social awareness and the ability to establish relationships. Examples of the implementation of this approach in the educational sphere of different countries of the world are given. The peculiarities of groups of people regarding their ability to control emotions are considered. The main ways of experiencing emotions from the point of view of the ecological nature of communication have been determined. Ways to develop the teacher's environmental communication skills and emotional intelligence are proposed, including: the ability to be aware of one's own emotional state, the ability to effectively self-regulate and co-regulate, and empathic attitude towards all participants in the educational process. Practical tools and methods of development of environmental communication skills of future special teachers in the process of teaching pedagogical disciplines, in particular, «technique of nonviolent communication», «emotional surfing» are considered. It is noted that mastering these skills is a component of the general professional competence of a modern teacher, a means of creating a safe educational environment in educational institutions of various types, as well as a means of preventing emotional burnout and preserving the mental health of all participants in the educational process.

Key words: environmental communication, emotional intelligence, teacher's professional competence, safe educational environment, mental health.

УДК 376-056.26

DOI [HTTPS://DOI.ORG/10.32782/2663-6085/2023/67.2.21](https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/67.2.21)

Середа І.В.,

канд. пед. наук,

доцент кафедри спеціальної освіти

Миколаївського національного

університету імені В.О. Сухомлинського

Постановка проблеми. Питання екології на часі стоять дуже гостро. Екологічність, насамперед, передбачає безпеку. Це стосується не лише захисту навколишнього середовища, але й міжособистісного спілкування, зокрема, професійного. Фахівець, здатний побудувати міцні екологічні відносини, засновані на повазі та прийнятті інших, оточує себе такими ж колегами і почувається комфортно та безпечно, отримуючи довіру, підтримку, позитивні емоції. Протилежним варіантом є токсичне спілкування, яке позбавляє сил, знижує самооцінку та працездатність. Проблеми, які

виникають у взаєминах, з'являються переважно внаслідок непорозуміння, небажання поставити себе на місце іншого, нехтування особистими межами тощо. Розвиток навичок екологічного спілкування та емоційного інтелекту педагога актуалізується в умовах поширення різноманітних психогенних розладів серед представників професій «людина-людина» внаслідок дії стресів, кризових станів, надзвичайних обставин (пандемія, війна). Оволодіння відповідними навичками виступає важливою складовою загальної професійної компетентності педагога, а також може розглядатись

як дієвий засіб збереження його ментального здоров'я та профілактики емоційного вигорання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Різні аспекти спілкування педагогів у контексті розвитку їхньої риторичної компетентності, педагогічної етики та професійної майстерності досліджували вчені: С. Абрамович, О. Безпалько, О. Бєлих, О. Бобир, М. Васильєва, Г. Васянович, І. Гапійчук, Н. Голуб, С. Дорошенко, І. Зязюн, І. Комарова, Л. Мамчур, Л. Мацько, Т. Окуневич, Ж. Савич, Г. Сагач, А. Уварова, М. Філоненко, Л. Хоружа, М. Чікарькова, О. Якубовська та ін. Емоційну складову спілкування як професійний інструмент та засіб саморегуляції і ресурсозбереження розглядали А. Гільман, С. Голдінг, Д. Гоулдман, І. Матійків, В. Розов, І. Санд, І. Цимбалюк та ін. Проблема екології спілкування та розвитку емоційного інтелекту педагога поки що є малодослідженим, але важливим і актуальним напрямом у формуванні професійної компетентності педагога в контексті реалій та викликів сьогодення.

Метою статті є аналіз проблеми розвитку навичок екологічного спілкування та емоційного інтелекту педагога.

Виклад основного матеріалу. Виклики та запити сьогодення стосовно ефективної діяльності сучасних педагогів, зокрема, фахівців спеціальної та інклюзивної освіти, зумовлюють постійне оновлення складових їх загальної професійної компетентності. Так, наряду з безумовною необхідністю, наприклад, в оволодінні цифровими навичками або знаннями з іноземних мов, набуває все більшої актуальності розвиток навичок екологічного спілкування та емоційного інтелекту педагогів як засобу створення безпечного освітнього середовища та збереження ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Екологічне спілкування – це спілкування, засноване на принципах поваги до себе і партнера. Таке спілкування розвиває, розкриває потенціал особистості і кращі сторони один одного. Екологічного в спілкуванні партнера характеризують такі фактори, як *багате духовно-моральне наповнення особистості* (прагнення до духовного розвитку) і *усвідомленість* (розуміння наслідків своїх думок і вчинків) [4]. Аналіз наукових досліджень та досвіду педагогів-практиків і практичних психологів [1; 2; 3; 4] дозволив виділити основні принципи екологічного спілкування педагогів:

Делікатність. При спілкуванні з вихованцями, їх батьками, колегами необхідно бути делікатним, оскільки кожна людина являє собою синтез психоемоційних реакцій, має власний досвід і картину світу, тому неможливо передбачити, як вона зреагує на різкі слова або необачні дії.

Повага до себе і партнера по спілкуванню. Шанобливе ставлення до себе дозволяє з повагою

ставитися і до інших, не допускаючи проявів неповаги в будь-яких ситуаціях.

Розвиток себе як особистості. Педагогові важливо перебувати в постійному розвитку, як професійному, так і особистісному. Духовно розвинена та гармонійна всередині людина не буде завдавати шкоди іншій, відповідати злом на зло, вона усвідомлює складність внутрішнього світу людей, який виявляється в поведінці, та намагається його зрозуміти.

Дотримання власних особистих кордонів та дотримання особистих меж іншої людини. Важливо вміти визначати небезпечне (токсичне) оточення і вибудовувати кордони у відносинах, необхідні для особистого комфортного психологічного стану, а також поважати таке право інших людей.

Емоційна зрілість (емоційний інтелект). Вміння керувати своїми емоціями, проявляти гнучкість у відносинах, здатність залишатися ресурсним – значущі якості для сучасного педагога, передусім в умовах впливу підвищеного стресу.

Психогігієна. Передбачає використання в особистому і професійному житті методів, спрямованих на збереження, підтримання і зміцнення власного ментального здоров'я та здоров'я інших людей (вихованців, колег).

Дотримання балансу «брати/давати». У вимірах педагогічної професії передбачає позитивний енергетично-емоційний обмін при взаємодії з колегами, вихованцями за реалізації освітнього процесу. В іншому випадку накопичується незадоволення, виснаженість, що загрожує поступовим емоційним вигоранням.

Вміння слухати. Педагог, який не лише здатен ефективно доносити необхідну інформацію, але і вміє слухати і, головне, чути співрозмовника, значно компетентніший у педагогічній взаємодії.

Критеріями, згідно яких можна сформулювати розуміння екологічного спілкування в тій чи іншій ситуації, є *позитивний емоційний відгук та відчуття безпеки, які ми отримуємо (або не отримуємо) в результаті такого спілкування*. Якщо спілкування надихає, підтримує, додає сил – його можна віднести до екологічного. Якщо ж у результаті спілкування відчувається втома, воно виснажує, забирає сили – таке спілкування може бути токсичним і небезпечним з психологічної точки зору.

Важливим аспектом формування професійної комунікативної компетентності педагога є розвиток емоційного інтелекту. Поняття емоційний інтелект уперше було сформульоване в 1990 році психологами Джоном Маєром та Пітером Саловеем і розвинуте Деніелом Гоулманом.

Емоційний інтелект (EQ або EI) визначається як здатність мотивувати себе і наполегливо йти до мети, вміння стримувати імпульсивні дії та відкладати задоволення, контролювати свій настрій і не дозволяти стражданням блокувати

раціональне мислення, співпереживати й сподіватися. *Основу емоційного інтелекту складають:* самосвідомість, самоконтроль, соціальна свідомість та вміння налагоджувати стосунки [1, с. 17].

Концепцію Д. Гоулмана активно підтримали педагоги всього світу, започаткувавши програми «соціального й емоційного навчання» (SEL) в навчальних закладах США, Великій Британії, Японії, Кореї та інших країн світу. У школах США, наприклад, викладають загальноосвітні практичні курси: «Наука про себе» (предмет про почуття – власні і ті, що виникають у стосунках з іншими), «Життєві навички» (уроки емоційної грамотності), «Програма творчого вирішення конфліктів» (зосереджена на розв'язанні шкільних суперечок), «Стимулювання активних стратегій мислення» (усвідомлення емоцій та почуттів як основи ненасильницького спілкування), «Програма соціальної компетентності» (методики розв'язання конфліктів). Таке навчання впливає на формування у дитини систем нервових зв'язків, які керують короткочасною пам'яттю і гальмують руйнівні емоційні імпульси. Варто наголосити, що численні й різноманітні інструменти з розвитку емоційного інтелекту використовуються у вітчизняних закладах освіти, переважно з молодшими школярами та підлітками, при вивченні інтегрованих курсів «Я і світ», «Основи здоров'я», «Безпека життєдіяльності» та ін., а також класними керівниками у виховній роботі.

Науковці, зокрема, Д. Маєр, розрізняють 3 групи людей відносно вміння контролювати власні емоції:

1) Самосвідомі. Усвідомлення настроїв, які в них виникають, допомагає таким людям побачити повну картину свого емоційного життя. Чітке розуміння емоцій також підкріплює й інші характерні риси їхньої особистості: вони є автономними і добре розуміють межі свого особистого простору; у них хороше психологічне здоров'я; вони дивляться на життя з позитивом. Самоусвідомлення допомагає керувати емоціями.

2) Поглинені емоціями. Часто відчувають, що емоції поглинають їх і вони не можуть цьому опиратись, позаяк почуття перебирають контроль на себе. Їх не можна назвати емоційно стійкими, вони не зовсім добре усвідомлюють свої почуття, тому часто розчиняються в них, замість того, щоб рухатися вперед. Їх переповнюють емоції, над якими вони не владні.

3) Смирненні. Мають чітке уявлення про те, що відчувають, але найчастіше приймають свої настрої як щось неминуче й не намагаються їх змінити. Є 2 види таких людей. Одні переважно перебувають у доброму гуморі й тому не мають підстав щось змінювати, інші ж відсторонено приймають свій поганий настрій і не роблять нічого, щоб його змінити. Ця модель поширена серед

депресивних людей, які скорилися своєму відчаю [1, с. 101–102].

Важливо пам'ятати, що адекватна здорова людина не може відчувати весь час лише позитивні емоції. Відчувати різні емоції – це нормально. Проте не нормально виплескувати свій негатив на інших. Випадки нестриманої емоційної люті неодноразово ставали причинами людських драм і трагедій. У найбільш критичних випадках їх класифікують як стан афекту. Такі емоційні вибухи – приклади т. з. емоційного піратства в нервовій системі. І, звичайно ж, запобігати таким явищам у професійній сфері – важливе завдання розвитку навичок екологічного спілкування та емоційного інтелекту педагога.

Психологи виділяють 4 основних способи переживання емоцій:

1) *прямий спосіб*: коли сумно-плачемо, весело – радіємо, коли гніваємось – кричимо...;

2) *сублімація (трансформація)*: творчість (пишемо вірші чи романи, малюємо, створюємо музику), спорт, танці та ін.;

3) *придушення*: вольовим зусиллям подавляємо емоцію, щоб відреагувати їх у відповідних обставинах;

4) *заперечування емоцій*: вимикається (часто автоматично, підсвідомо) відчуття певних емоцій, тому що переживати їх страшніше, ніж не відчувати нічого – це реакція виживання, яка вмикається автоматично в моменти гострого або тривалого стресу.

Найбільш екологічними є перші 2 способи, 3-й можна прийняти як тимчасовий, 4-й – тільки якщо людині дійсно щось загрожує або її діяльність пов'язана з необхідністю «відключати емоції»: військовий, хірург тощо.

Основними шляхами розвитку навичок екологічного спілкування та емоційного інтелекту педагога нами визначено: здатність до усвідомлення власного емоційного стану, уміння ефективної саморегуляції та корегуляції, емпатійне ставлення до всіх учасників освітнього процесу.

Усвідомлення емоційного стану передбачає, насамперед, уміння адекватно розпізнавати, оцінювати власні емоції, брати особисту відповідальність за свої реакції на них.

Ефективна саморегуляція передбачає, насамперед, проактивність, тобто застосування на свідомому рівні саме тих засобів та інструментів, які дозволять педагогові налаштуватися на необхідний емоційний лад (бадьорий, творчий та ін.), екологічно відреагувати негативні емоції (гнів, страх, тривожність та ін.) тощо. *Корегуляція* передбачає вміння емоційного налаштування, «синхронізації» з іншими учасниками спілкування в освітньому процесі на основі емпатії.

Емпатійне ставлення до інших учасників освітнього процесу (вихованців, їх батьків, колег)

передбачає розуміння неповторності особистого досвіду та унікальної картини світу кожної людини, здатність поставити себе на її місце, намагаючись зрозуміти емоційний стан і почуття.

Для розвитку навичок екологічного спілкування майбутніх спеціальних педагогів в процесі викладання курсів: «Педагогічна деонтологія, риторика, культура мовлення корекційного педагога», «Основи самоефективності педагога», «Основи психосоматики», «Технології виховної роботи в інклюзивному середовищі» серед інших інструментів [3] ми використовуємо, наприклад, техніку ненасильницького спілкування М. Розенберга. Ця методика є ефективною для вирішення конфліктів, зокрема, професійних, оскільки дозволяє розділити факти, емоції та потреби і донести свою думку до інших без звинувачень. Модель складається з 4-х рівнів і має такий вигляд:

Коли я бачу, що _____

Я відчуваю _____

тому що моя потреба в _____

є / не задовольняється.

Чи готові ви _____?

У розвитку емоційного інтелекту та відповідних навичок педагогів провідну роль відіграє керування власними емоціями. Конструктивно управляти емоціями не означає їх «гасити» або «тримати під контролем». Натомість важливо вміти робити з ними кілька речей: усвідомлювати, управляти інтенсивністю, викликати ту або іншу емоцію, адекватно виражати, реагувати. Дуже корисними в цьому сенсі є техніка вербалізації почуттів та «Емоційний серфінг». Емоційний серфінг – це техніка регуляції інтенсивних (здебільшого негативних) емоцій, яка дозволяє не блокувати свої емоції чи реагувати на них звичним автоматичним способом, а приймати емоцію та спостерігати за нею, ніяк при цьому не реагуючи. Як хвилі, емоції приходять і йдуть, а відсутність звичних способів

реагування разом з усвідомленим спостереженням дозволяють знизити їх інтенсивність.

Висновки. Таким чином, розвиток навичок екологічного спілкування та емоційного інтелекту є важливою складовою загальної професійної компетентності сучасного педагога, передусім, фахівця у галузі спеціальної та інклюзивної освіти. Формування відповідних навичок, заснованих на принципах екологічного спілкування, у педагогів сприятиме створенню ними безпечного освітнього середовища в закладах освіти різного типу.

В умовах поширення психогенних розладів серед представників професій «людина-людина» внаслідок дії стресів, кризових та надзвичайних станів оволодіння відповідними навичками – не лише шлях до ефективної професійної діяльності, але і засіб профілактики емоційного вигорання та збереження ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі вбачаємо в розробці практичних рекомендацій щодо дій педагогів на основі набутих навичок екологічного спілкування та розвитку емоційної компетентності.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Гоулдман Д. Емоційний інтелект; пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків, Віват, 2022. 512 с. (Серія «Саморозвиток»)
2. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
3. Середа І. В. Саногенне мислення і саморегуляція як засоби профілактики психосоматичних захворювань. *Scientific Journal Virtus Issue*. 2022. № 60. С. 20–24.
4. Як спілкуватися екологічно: 4 правила ненасильницької комунікації. URL: <https://bit.ua/2020/11/ecological-communication/> (дата звернення: 15.12.2022)