

УДК 37.013(045)

Усенко Игорь Сергеевич

кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры педагогики и психологии

Белорусский государственный университет
иностранных языков
г. Минск, Беларусь

Igor Usenko

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Pedagogy and Psychology

Belarusian State University
of Foreign Languages
Minsk, Belarus
e-mail: usenko2882@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ

FORMATION OF EMOTIONAL COMPETENCE OF A FUTURE TEACHER

В статье рассматривается феномен эмоциональной компетентности будущего учителя, показывается, как она влияет на развитие личности учителя, представляя собой комплекс знаний, умений, ценностных ориентаций, потребностей, и проявляется в характере общения и профессиональной деятельности. Обосновывается зависимость уровня развития эмоциональной компетентности будущего учителя от уровня развития профессионального мышления, целенаправленного действия, проявлений эмоциональной сферы, вербального и невербального общения.

Ключевые слова: *эмоциональная компетентность; самосознание; саморегуляция; эмпатия; дезадаптация; социальные навыки; мотивация.*

The article deals with the phenomenon of emotional culture of a future teacher and its influence on a teacher's personality. It shows that the emotional competence of a teacher is a compound of knowledge, skills, values, needs, and is manifested in the character of communication and professional activities. The dependency of the level of a future teacher's emotional competence on the degree of development of professional thinking, creative activity, manifestations of emotional sphere, verbal and non-verbal communication is justified.

Key words: *emotional competence; self-awareness; self-regulation; empathy; maladjustment; social skills; motivation.*

Формирование эмоциональной компетентности как базовой составляющей профессиональной подготовки будущего учителя предполагает целенаправленную работу над формированием и развитием ряда профессиональных навыков и умений, дающих возможность осознавать и управлять как собственными эмоциями, так и эмоциями других. Структура эмоциональной

компетентности включает самосознание, самоконтроль, эмпатию, коммуникативные умения. Владение этим феноменом позволяет формировать продуктивную коммуникативную среду в образовательном процессе, служит фактором энергосбережения для учителя, закладывает фундамент его профессионального роста.

В нашей работе исследуется развитие способности будущего учителя осознавать, понимать, регулировать собственные эмоции и эмоции других, а также использовать эмоциональный ресурс для эффективного обучения и воспитания. По нашему мнению, к эмоциональной компетентности относятся следующие компоненты: *самосознание* как способность к распознаванию своих эмоций, их влияние на поведение и профессиональную деятельность; *саморегуляция* как умение управлять стрессом, импульсивностью, поддержание эмоционального баланса; *эмпатия*, т. е. понимание эмоционального состояния учеников, коллег, родителей; *социальные навыки* – построение доверительных отношений, конструктивное разрешение конфликтов, создание психологически безопасной среды в классе; *мотивация* – навыки использования эмоций для достижения педагогических целей, устойчивость к профессиональным трудностям.

Формирование эмоциональной компетентности будущего учителя – это комплексный и многоуровневый процесс, интегрированный в систему профессиональной подготовки. В этой системе, на наш взгляд, можно выделить три блока профессиональной подготовки.

1. Теоретико-методологический блок.

❖ Изучение дисциплин – углубленное освоение психологии эмоций, возрастной и педагогической психологии, социальной психологии, основ конфликтологии и нейропсихологии. Наибольшее внимание уделяется не заучиванию терминов, а осмыслению и пониманию механизмов возникновения и регуляции эмоций у себя и у обучающихся, например, с помощью разбора реальных или смоделированных сложных эмоциональных ситуаций в школе (агрессия ученика, апатия класса, конфликт с родителем, собственное разочарование). Цель этого блока – научиться идентифицировать эмоции всех участников и прогнозировать последствия разных моделей реагирования.

2. Практико-ориентированный и рефлексивный блок.

❖ Тренинги и *simulation*-сессии, которые предполагают специализированные тренинги по развитию эмпатии (например, техника активного слушания), саморегуляции (дыхательные техники, методы остановки негативного внутреннего диалога), ассертивному (уверенному) общению. Здесь же мы используем моделирование уроков с акцентом не только на содержании, но и на управлении эмоциональным климатом.

❖ Супервизированная практика – педагогическая практика в школах, где за будущим учителем закреплен не только методист, но и психолог-супервизор.

Разбор включает в себя не только определение «как я провел урок», но и «какие эмоции я испытывал», «как реагировал класс эмоционально», «как я справился со своим волнением/раздражением».

❖ Ведение будущим учителем профессионального дневника (рефлексивного портфолио) – систематическая запись и анализ своих эмоциональных состояний, триггеров, успешных и неудачных попыток эмоциональной регуляции; поиск закономерностей и точек роста.

3. Личностно-развивающий блок.

❖ Техники осознанности (mindfulness) и самонаблюдения – обучение простым практикам для остановки, «приземления» в моменте сильного стресса, осознания своих телесных реакций на эмоции.

❖ Методы арт-терапии и драматерапии – использование рисования, лепки, ролевых игр как безопасных способов выражения и осмысления сложных эмоций, которые будущему педагогу трудно вербализовать.

❖ Забота о себе (self-care) – формирование привычки к психогигиене, распознавание первых признаков профессионального выгорания, планирование ресурсных видов активности.

Сформированная эмоциональная компетентность трансформируется из теории в конкретные, наблюдаемые профессиональные действия и результаты.

В области управления образовательной средой

❖ Создание «эмоционально безопасного» класса: будущий учитель сознательно выстраивает атмосферу, где ошибка – это часть обучения, а не повод для стыда. Он использует вербальные и невербальные сигналы (тон голоса, открытые позы, поддерживающие формулировки) для снижения тревожности обучающихся.

❖ Профилактика и деэскалация конфликтов: будущий учитель не просто «гасит» ссоры, а видит их эмоциональные корни (борьба за статус, фрустрация из-за неудачи, чувство несправедливости) и помогает ученикам назвать свои чувства и найти конструктивный выход.

❖ Повышение учебной мотивации и вовлеченности: будущий учитель умеет создавать «эмоциональные якоря» в обучении – связывать учебный материал с удивлением, радостью открытия, здоровым азартом. Он распознает признаки скуки или тревоги у класса и гибко меняет формат деятельности, использует юмор, персональное обращение для поддержания интереса.

В области построения отношений и коммуникации

❖ Эффективная коммуникация с разными субъектами.

♦ С обучающимися: будущий учитель ведет не только предметный, но и эмоциональный диалог. Он дает не просто оценку («неправильно»), а эмоционально-содержательную обратную связь («Вижу, ты расстроен из-за ошибки, но посмотри, какой сложный шаг ты уже сделал правильно. Давай разберемся вместе»).

♦ С родителями: будущий учитель способен выдерживать напряженность в разговоре, не поддаваясь на провокации. Он переводит язык родительских претензий («Ваш предмет ребенку не нужен!») на язык скрытых эмоций и потребностей («Я вижу ваше беспокойство за будущее ребенка и его успеваемость. Давайте обсудим, как мы можем объединить усилия»).

♦ С коллегами и администрацией: будущий учитель может конструктивно выражать свое мнение, просить о помощи, отстаивать интересы класса, не создавая токсичной атмосферы. Он становится «эмоциональным лидером» в методическом объединении, способным сглаживать трения и вдохновлять на командную работу.

В области личной профессиональной устойчивости и развития

❖ Профилактика профессионального выгорания: будущий учитель обладает «эмоциональным иммунитетом».

♦ Четко отделяет профессиональную роль от личной идентичности (понимает, что агрессия ученика – не нападение на него лично, а симптом другой проблемы).

♦ Владеет техниками быстрого восстановления после стрессового урока (например, минутная дыхательная практика).

♦ Осознанно выстраивает границы, умеет сказать «нет» дополнительной нагрузке, когда ресурсы истощены.

♦ Регулярно проводит «эмоциональную инвентаризацию», отслеживая источники радости и раздражения в работе, и корректирует свою нагрузку.

❖ Непрерывное саморазвитие и адаптивность: эмоционально компетентный будущий учитель воспринимает сложные ситуации не как неудачи, а как источники обратной связи для собственного роста. Он рефлексировать, задает себе вопросы («Что эта ситуация говорит о моих триггерах?», «Какой навык мне нужно совершенствовать?»), ищет новые знания (курсы, литературу) для решения эмоциональных задач. Он легче адаптируется к изменениям (новым стандартам, цифровизации, особенностям инклюзивного класса), так как его главный инструмент – управление собой и отношениями – остается с ним.

Таким образом, результатом становится не просто «хороший учитель», а рефлексировать практик-профессионал, который 1) видит за поведением эмоции и потребности; 2) управляет климатом, а не просто контролирует дисциплину; 3) превращает эмоции (свои и учеников) из помехи в ресурс для обучения и воспитания; 4) сохраняет жизнеспособность и жажду самосовершенствования в профессии на протяжении всей карьеры.

Это делает его не только успешным педагогом, но и ключевой фигурой в формировании психологически благополучной школьной среды.

В области образовательных результатов и влияния на личность обучающегося

❖ Формирование эмоционального интеллекта обучающихся. Учитель выступает живой моделью эмоционально грамотного поведения. Через ежедневное взаимодействие обучающиеся неявно усваивают следующие паттерны:

- ♦ как называть свои чувства («Я чувствую разочарование, потому что...»);
- ♦ как конструктивно выразить несогласие;
- ♦ как проявлять эмпатию к одноклассникам;
- ♦ как справляться с фрустрацией от неудачи.

Это становится скрытым учебным планом (hidden curriculum) по развитию soft skills, критически важных в XXI веке.

❖ Индивидуализация обучения через эмоциональный контакт. Будущий учитель, тонко считывая эмоциональные состояния учеников, может:

- ♦ распознать тревожного отличника, чья мотивация основана на страхе, и мягко сместить фокус на ценность процесса и любознательность;
- ♦ увидеть за агрессивным поведением «трудного» подростка страх неудачи или потерю значимости, и найти способ дать ему опыт успеха в безопасном формате;
- ♦ заметить апатию способного обучающегося как признак скуки (недогрузки) или, наоборот, эмоционального выгорания от перегрузки. Это позволяет оказывать точечную педагогическую поддержку, направленную не на когнитивные дефициты, а эмоциональные барьеры в обучении.

В области организационной культуры школы

❖ Становление «эмоциональным лидером» и агентом изменений. Такой будущий учитель становится неформальным центром притяжения и стабилизации в коллективе:

- ♦ он способен озвучивать в конструктивной форме общие чувства коллектива (усталость, неопределенность, энтузиазм), что снижает уровень скрытой напряженности;
- ♦ может инициировать и поддерживать позитивные ритуалы (например, короткие практики благодарности на планерках, чествование небольших профессиональных побед), укрепляющие командный дух;
- ♦ моделирует культуру психологической безопасности для коллег, создавая пространство, где можно делиться профессиональными трудностями без страха осуждения.

❖ Эффективное наставничество и передача опыта. Обладая высоким уровнем эмпатии и навыками передачи не только знаний, но и состояний, опытный педагог становится успешным наставником для молодых спе-

циалистов. Он помогает им проходить через неизбежные кризисы первых лет работы, фокусируясь не только на методике, но и на сохранении их эмоционального ресурса и профессиональной идентичности.

В масштабе профессионального сообщества и общественного восприятия профессии

❖ Формирование нового публичного образа учителя. Своим примером будущий учитель с высокой эмоциональной компетентностью ломает стереотип «строного, сухого и непререкаемого авторитета». Он демонстрирует, что сила и профессионализм учителя могут сочетаться с открытостью, человечностью и эмоциональной грацией. Это способствует повышению статуса профессии и притоку в нее людей, для которых важны не только предметные знания, но и ценность человеческих отношений.

Очень важен выбор поведения в той или иной педагогической ситуации, поэтому будущему учителю необходимо постоянно анализировать свои действия, прислушиваться к собственному Я в каждый момент взаимодействия с обучающимися. В то же время само понятие «образ Я» в психолого-педагогической литературе представлено широко. Американский исследователь М. Розенберг выделяет шесть образов Я: «настоящее Я» – каким индивид видит себя в действительности в данный момент; «динамическое Я» – каким индивид поставил себе целью стать; «фантастическое Я» – каким следует быть, исходя из усвоенных норм и образцов; «будущее или возможное Я» – каким он мог бы стать; «идеализированное Я» – каким приятно видеть себя; «ряд изображаемых Я» – образы и маски, которые индивид выставляет напоказ, чтобы скрыть за ними какие-то отрицательные и болезненные черты, слабости своего «настоящего Я» [1, с. 68]. В свою очередь, К. Роджерс выделяет уже четыре параметра Я: реальное представление о себе; представление о своей социальной роли; представление о собственном физическом состоянии и здоровье; представление о своих целях, планах и желаниях на будущее [2, с. 92].

❖ Создание долгосрочного педагогического наследия, где главный результат такого учителя – это не только сиюминутные академические достижения его учеников. Его настоящее наследие – это выпускники, которые умеют строить здоровые отношения; обладают устойчивостью к стрессу; способны к саморегуляции и эмпатии; воспринимают обучение как ценность, а не как принудительную обязанность.

Научный подход к формированию эмоциональной компетентности будущего учителя предполагает не только рассмотрение разнообразных индивидуальных проявлений человеческой психики в различных ситуациях. Важно отметить, что эмоциональная компетентность – это целостность, единство гармонично развитых сфер психики, выраженная в личностных характеристиках и проявляющаяся в условиях учебной деятельности.

Деятельность преподавателя по формированию эмоциональной компетентности будущего учителя должна носить целенаправленный, организационно оформленный характер, обладать достаточным арсеналом специальных средств психического воздействия, специальных психотехник, способствующих самореализации профессиональных способностей будущего учителя и позволяющих полноценно управлять образовательным процессом, т.е. придавать более организованный характер процессу преобразования феноменов психической жизни в результаты учебного труда, продукты профессиональной деятельности.

Для будущего учителя эмоциональная компетентность важна потому, что именно с ее помощью он различает и понимает эмоции обучающихся и поэтому в состоянии управлять как собственными эмоциональными состояниями, так и эмоциями своих воспитанников. В структуре эмоциональной компетентности мы выделяем две разновидности этого феномена: внутриличностную и межличностную. Первую разновидность образуют: рефлексия своих чувств и самооценки, степень уверенности в себе и уровень самоконтроля, профессиональная гибкость. Во вторую разновидность входят: общительность, эмпатия, способность взаимодействовать с обучающимися и коллегами, способность оценивать и прогнозировать взаимоотношения.

Таким образом, профессиональная подготовка будущих учителей требует внимательного отношения к формированию их эмоциональной компетентности и целенаправленной работы в этом направлении. Это позволит им успешнее достигать свои цели и результативнее решать разнообразные нестандартные педагогические задачи, непрерывно возникающие в образовательном процессе. Перманентность и сложность этих задач обусловлена спецификой этого процесса, постоянно меняющимся характером взаимодействия между учителями и обучающимися, особенностями разного возраста школьников. Высокий уровень сформированности эмоциональной компетентности у будущих учителей позволит им быть успешными в профессиональной деятельности, сберечь свою психическую энергию, сохранить свое здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Розенберг, М.* Язык жизни. Ненасильственное общение / М. Розенберг. – СПб. : Питер, 2010. – 168 с.
2. *Роджерс, К.* Становление личности: взгляд на психотерапию / К. Роджерс. – М. : ЭКСМО-пресс, 2001. – 414 с.

Поступила в редакцию 14.11.2025