Сутність феномену емоційна грамотність

в теорії Клода Штайнера

Мета виступу

- Орієнтація педагогічних працівників на свідоме ставлення до використання власних особистісних ресурсів:
- фізичних,
- ментальних,
- емоційних
- духовних у процесі побудови продуктивної взаємодії з вихованцями та їх батьками

Емоційна компетентність, її сфери

- Внутрішньо -особистісна: здатність розуміти себе та керувати емоціями.
- Міжособистісна: емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні стосунки.
- Адаптивність: адекватна оцінка дійсності, гнучкість, уміння вирішувати проблеми.
- Керування стресом: стрессостійкість, контроль над імпульсами.
- Загальний настрій: стосунки з життям, 4 мотивації до життя.

Основа емоційної компетентності

- Здібність зустрічатися, усвідомлювати та переживати різні почуття +/-
- Розвивати емоційну базу Я+ Ти+ Вони+
- Вміння справлятися з емоційним вампіризмом, витримувати амбівалентність
- Зберігати власні психологічні межі
- Стресостійкість, вміння відновлюватись
- Розширювати діапазон емоційних виборів
- Вміння реагувати по - іншому

Емоційна грамотність – це особиста та професійна програма розвитку стосунків ефективного партнерства

- емоційний інтелект, сфокусований на любові як центральному ставленні.
- (К. Штайнер)
- Єдині емоційні здібності, що покращують життя людей є навички спрямовані на любов, допомогу в співпраці, на стосунки без застосування маніпуляцій, емоційного насильства та домінування.
- Мета емоційної грамотності – навчити людей більш якісній взаємодії у соціальних контактах

Структуру емоційної грамотності складають 5 груп вмінь

Усвідомлення власних емоцій, почуттів, переживань, настроїв

Емпатичні здібності

Вміння управляти власними емоціями

Визнавати помилки
Брати відповідальність

Інтегрований рівень інтерактивних навичок

Рівні емоційної грамотності : емоційне безсилля

- Емоційне безсилля – закріплена звичка блокувати емоції і дистанціюватись у спілкуванні з метою самозахисту. Втеча від контакту.

- Я + ТИ - (знецінення)
- Я – Ти + (бажання залежності, уход/втеча з контакту)
- Варіанти: емоційна холодність, закритість;
- надмірна емоційність, хаос.

Особиста сила та емоційне здоров’я залежать від благополучних взаємин зі своїми емоціями та емоціями інших

- Емоційна грамотність вимагає, щоб емоції були почуті і виражені продуктивно.
- Дати емоціям бути, проявитися, соціально прийнятно відреагувати (Я+ Ти + гідні як особистості; з ситуативним аналізом поведінки)
- Практичне завдання: просування стосунків від емоційної анестезії, підозрілості, страхів до продуктивного спілкування в умовах підтримки та розуміння.