

УДК 159.9

КОУЧИНГОВЫЕ ВОПРОСЫ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТАФОРЫ В САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ПЕДАГОГОВ

Е. В. Свередюк

*Государственное учреждение образования «Академия образования»,
ул. Некрасова, 20, 220040, г. Минск, Беларусь, s.helen.v@mail.ru*

Для сохранения физического и психологического здоровья педагогам необходимо развивать эмоциональную культуру, что позволит предупредить тяжелые душевные состояния, психосоматические заболевания, трудности в межличностных отношениях, состояния неудовлетворенности собой и жизнью в целом. Для саморегуляции эмоций и эмоциональных состояний педагогов можно использовать коучинговые вопросы, которые позволят осознать личностные значения тех или иных эмоций, а также психотерапевтические метафоры, помогающие проживать, исследовать и принимать многообразие эмоциональной жизни педагога.

Ключевые слова: эмоциональная культура педагога; саморегуляция эмоций; коучинговые вопросы; психотерапевтические метафоры.

COACHING ISSUES AND PSYCHOTHERAPEUTIC METAPHORS IN SELF-REGULATION OF EMOTIONS AND EMOTIONAL STATES OF TEACHERS

E. V. Sveredyuk

*State Institution of Education «Academy of Education», Nekrasova str., 20, 220040, Minsk,
Belarus, s.helen.v@mail.ru*

Teachers need to develop an emotional culture in order to preserve physical and psychological health. That will prevent severe mental states, psychosomatic illnesses, difficulties in interpersonal relationships, and states of dissatisfaction with themselves and life in general. For self-regulation of emotions and emotional states of teachers, coaching questions can be used, which will make it possible to realize the personal meanings of certain emotions, as well as psychotherapeutic metaphors that help to live, explore and accept the diversity of the emotional life of a teacher.

Keywords: emotional culture of a teacher; self-regulation of emotions; coaching issues; psychotherapeutic metaphors.

Развитие эмоциональной культуры педагога становится одной из наиболее актуальных проблем педагогической психологии. Это связано с

ускорением темпа жизни, стремительным увеличением информации, обилием социальных контактов, повышением эмоциогенности жизненных событий и ситуаций, постоянными физическими и психическими перегрузками педагогов при отсутствии своевременных возможностей для полноценного отдыха и восстановления жизненных сил. В связи с нарастающим влиянием стрессогенных факторов на человека актуальным становится поиск путей сохранения его физического и психологического здоровья, возникает необходимость в разработке методов, техник и психологических программ, призванных помочь педагогам справиться с возможными затруднениями на пути к благополучной жизни.

Для сохранения физического и психологического здоровья педагогам важно не избегать стрессогенных факторов, в некоторых случаях это просто невозможно сделать, в других непродуктивно, поскольку так они лишают себя возможностей для личностного роста и развития. Вместо безуспешных попыток исключить стресс необходимо направить усилия на развитие стратегий совладающего поведения. Однако многие педагоги, не владея многообразием копинг-стратегий, выбирают наиболее простой, но наименее эффективный способ для того, чтобы справиться с сильными негативными эмоциями, а именно их подавление и избегание. Недооценка и игнорирование важности эмоциональной стороны жизни педагогами могут привести к тяжелым душевным состояниям, психосоматическим заболеваниям, трудностям в установлении доверительных отношений, конфликтному поведению, угнетающему состоянию неудовлетворенности собой и жизнью в целом.

Каждая эмоция содержит в себе специфическую систему личностно значимых сигналов, которые передают информацию об «индивидуальных оценках и мотивированных реакциях» [1, с. 36] на систему отношений к самому себе, к другим людям, к окружающему миру и собственной жизни. Еще Г. М. Андреева отмечала, что «эмоция «вмонтирована» и интегрирована в системы значений» [2, с. 13], поскольку сообщает человеку информацию о внутреннем переживании и социальном окружении. Продолжая эту идею Дж. Мейер, П. Сэловей, Д. Карузо приводят примеры определенных значений, которые несут в себе эмоции: «Опыт гнева часто указывает на наличие реальной или воображаемой несправедливости <...>. Опыт печали свидетельствует о наличии реальной или воспринимаемой потери» [3, с. 107].

В осознании личностных значений переживаемых педагогом эмоций могут помочь коучинговые вопросы и психотерапевтические метафоры.

Печаль свидетельствует о потерях, одиночестве, расставании с близкими людьми, убывании жизненных сил. **Горе** проявляется в форме протеста, подразумевает попытки активно воздействовать на источник

потери. Если печаль помогает залечить душевную боль и восстановить свои ресурсы, то горе эти ресурсы истощает. *Чего ценного вы лишились? Что вас истощает? В чем вы нуждаетесь, но не можете получить? Что позволяет сберечь вашу энергию?* Эти вопросы помогут педагогу понять сущность печали, грусти, тоски, горя, огорчения, состояния апатии, безнадежности, обреченности.

Гнев сообщает о потребности в большем пространстве и меньшем контроле, должном внимании к нашим нуждам, мыслям, чувствам. **Злость**, как и гнев, свидетельствует о препятствии в достижении страстно желаемой цели, связана с неудовлетворением ожиданий, желаний или действий. Энергия злости при правильном управлении наделяет уверенностью в себе и желанием действовать. *Что вам важно прекратить, устранить, убрать? С каким препятствием в жизни вы столкнулись? Что вызывает у вас несогласие?* Вопросы будут правомерны и в отношении ярости, агрессии, раздражения, недовольства.

Ненависть отражает желание защитить себя, дать отпор через причинение вреда, ущерба, страдания объекту ненависти, в котором человек видит смертельную (не обязательно в физическом смысле, возможно убивающая что-то в душе) угрозу. *Что вы не принимаете в людях? В чем ваше преимущество перед другими людьми? Чего вы боитесь на самом деле?* Эти вопросы позволяют педагогу осознать значение таких переживаний, как ненависть, высокомерие, презрение, недоверие, пренебрежение, злорадство, подозрение.

Страх является реакцией на активную угрозу, помогает избежать приближающейся либо воображаемой опасности. Страх может как мобилизовать нашу энергию, так и «парализовать». **Тревога**, в отличие от страха, не имеет своего предмета и связана с воображаемыми угрозами. *Чего вы боитесь на самом деле? Какие угрозы реальны, а какие выдуманы?* Коучинговые вопросы педагог может использовать с целью осознания следующих эмоций и состояний: страх, ужас, испуг, паника, тревога, волнение, сомнение, неуверенность, нерешительность, растерянность.

Обида отражает тот факт, что реальное поведение другого человека не совпадает с нашими ожиданиями. **Вина** подсказывает, что наши поступки противоречат моральным, этическим, социальным, религиозным нормам. Человека, испытывающего вину, в большей мере волнует не то, что подумают или скажут об этом другие, а то, как ему самому жить под тяжестью своего проступка. *Что вызывает у вас несогласие? Чего вы боитесь на самом деле? Какого результата, исхода ситуации вы ожидали?* На аналогичные вопросы можно ответить при переживании досады, униженности, подавленности, чувства бессилия.

Стыд возникает, когда поведение человека не соответствует его представлениям о том, каким он должен быть в настоящий момент либо чьим-то ожиданиям. Стыд отличается от вины проявлением: в большей мере хочется спрятаться и в меньшей мере – сознаваться в содеянном. *Что вы не принимаете в себе? Что в вас вызывает внутреннее несогласие?* Вопросы будут правомерны в отношении переживаний позора, унижения, стеснительности, а также чувства ревности, зависти, жадности и скупости.

Отвращение проявляется в реакции на пассивную угрозу, помогает избежать опасности, дольше прожить и продолжить род. *Что не соответствует вашим ценностям и убеждениям? Что стоит на страже вашего душевного и физического здоровья?* Ответы на поставленные вопросы помогут педагогу понять сущность отвращения, безгливости и неприязни.

Радость возникает вследствие осознания реализации своих возможностей, сопровождает путь к желаемой и достижимой цели. Радость дарит чувство уверенности, собственной значимости, удовлетворенности, указывает на эффективность человека в различных сферах жизни и деятельности. *Что значимое появилось в вашей жизни? В чем для вас ценность этого опыта? Как вас это поддерживает и развивает?* На аналогичные вопросы можно ответить при переживании не только радости, но и веселья, ликования, восторга, счастья, энтузиазма.

Спокойствие дарит способность принимать ситуацию такой, какая она есть, позволяет контролировать эмоции и принимать осознанные решения. Любая ситуация в спокойном состоянии воспринимается как жизненный урок, набор опыта и возможность развития. *Что ценное появилось в вашей жизни? Почему это важно для вас? Какую пользу вам это приносит? Что дарит вам ощущение внутренней гармонии?* Эти вопросы помогут педагогу понять сущность спокойствия, легкости, безопасности, удовольствия, наслаждения, блаженства.

Удивление возникает как реакция на неожиданную ситуацию, отражает центрированность на восприятии нового и незнакомого. Эмоция удивления дает время нашему телу и мозгу определить содержание и траекторию наших дальнейших действий. *Что превзошло ваши ожидания? Какую пользу вам это приносит? Что вы будете делать дальше?* Коучинговые вопросы педагог может использовать с целью осознания удивления, восхищения, озарения.

Интерес сообщает об обращенности к личности или деятельности, он стимулирует активность человека и развитие отношений. Интерес важен для интеллектуального развития, он помогает человеку справляться со сложными задачами и не отступать. *В поисках какой ценности вы*

находитесь? Чего вы по-настоящему желаете? Ответы на поставленные вопросы помогут педагогу разобраться в сущности интереса, любопытства, желания, влечения, предвкушения, вдохновения и страсти.

Уверенность сигнализирует об отсутствии страха ошибиться, что заставляет человека действовать. Уверенность связана с ощущением внутренней силы, веры в себя, в свою способность двигаться вперед, решать задачи, преодолевать трудности, совершать поступки. *Что вы принимаете в себе? Чего вы по-настоящему желаете? Что вы оставляете себе и сохраняете?* Вопросы будут правомерны в отношении уверенности, смелости, решимости, достоинства, гордости.

Вера возникает, когда человек признает что-либо правильным, истинным. **Надежда** свидетельствует о том, что человек боится худшего, но стремится к лучшему: надеющиеся позитивнее оценивают себя и других, чем те, кто ни на что не надеется. **Любовь** является одним из ключевых самовыражений жизни, открывает человеку его сущность, которая отличает его от других людей. *Что вы готовы принять в себе и своей жизни? Что вызывает у вас радость и принятие? Как этот опыт вас обогащает? Что вы хотите и можете преодолеть?* Подобные вопросы способствуют осознанию личностных значений таких чувств, как вера, надежда, любовь, благодарность, ответственность, осознанность.

Эмоции, чувства, эмоциональные состояния сигнализируют о взаимосвязях между людьми и окружающей их средой (включая других людей) и изменениях, которые наблюдаются в этих взаимосвязях, как реально существующих, так и воображаемых. Даже самые неприятные эмоции являются предупредительным сигналом, направляющим внимание человека на его собственное поведение, восприятие мира и отношение к нему, а также способствующим его личностному росту.

Использование готовых и создание собственных психотерапевтических метафор является эффективным инструментом в саморегуляции эмоций и эмоциональных состояний педагогов через их проживание, исследование и принятие.

Метафора «Эмоция как образ». *Закройте на несколько секунд глаза и представьте эмоцию (тревогу, злость, обиду и т.д.) в виде образа. Это может быть человек, животное, сказочное существо, явление природы. Разглядывайте образ с любопытством, замечая самые мелкие детали, наблюдая за его поведением и реакциями. Представьте, что вы обращаетесь к этому образу, например, поприветствуйте и сделайте комплимент. Поговорите с ним, спросите, почему он возник, что он хочет от вас. Если возникнет желание изменить образ в нечто другое, сделайте это. Какой новый образ возник в вашем сознании. Оставай-*

тесь в контакте с этим образом в течение нескольких минут, пока эмоция не начнет утихать (Э. Моисеева, 2023) [4].

Метафора «Дворец чувств». Закройте глаза и представьте, что вы попали в чудесный дворец, в котором за каждой дверью живут эмоции и чувства: наслаждение, безмятежность, тоска, любовь, легкость, стыд, восхищение, удовольствие, страдание. В какие комнаты вы направитесь? О чем хотите спросить выбранную эмоцию или чувство? Что они вам расскажут? Что испытали вы, находясь в той или иной комнате? (Л. Н. Рожина, 2003) [5, с. 171].

Метафора «Любую эмоцию встречай как гостя». «Гость необходим хозяину, как дыхание человеку. Но если дыхание входит и не выходит – человек умирает» (Арабская пословица). Эмоции словно гости приходят в наш внутренний дом. Если человек не правильно проживает эмоцию, то наоборот позволяет ей поселиться на постоянное место жительства в своем внутреннем доме и отдает ей управление всем своим хозяйством. Чтобы всегда оставаться хозяином своего внутреннего дома важно сначала гостеприимно принять любую эмоцию, поинтересоваться с какой целью она посетила человека, что с собою принесла? Как и с любым гостем, с эмоцией необходимо пообщаться, уделить ей внимание, поблагодарить за визит. А затем вовремя напомнить гостю о том, что пришло время расставаться (О. Коваленко, 2021) [6].

Метафора «Я в домике, или Мой дом – моя крепость». Закройте глаза. Представьте себя «в домике». Как выглядит ваш «домик»? Это маленькое жилище или огромный дворец? Домик, окруженный другими домами или домик на острове? Хижина в волшебном лесу или высокая башня? Дом на дереве или дом на колесах? Шалаш из хвороста и листьев в тропиках или ледяное иглу посреди заснеженного поля? Дом, который открыт и словно рад встретить любого или дом за семью замками?... Какого цвета ваш дом? Какого размера? Из какого материала он сделан? Хотите ли вы позвать в свой дом кого-нибудь? Или будете там одни? Проговорите про себя: «Мой дом – моя крепость! Когда я в «домике» я чувствую себя уверенным(ой), сильным(ой) и большим(ой). Никакие страхи, неприятные эмоции или плохие мысли не могут проникнуть в мой «домик». Мой «домик» всегда со мной! И если вдруг мне станет страшно или грустно, я помню, что в любой момент я могу укрыться в нем от всех неприятностей!» (Е. В. Свередюк, 2025).

Метафора «Пригласите тревогу на чай». Пригласите тревогу на чай! Представьте, как накрываете стол для нее, наливаете самый ароматный чай и достаете угощения. Возможно, вы даже испечете пирог для своей тревоги или приготовите блинчики. Откройте банку самого вкусного варенья! Представьте, как вы пьете чай вместе, разговаривая

о чем-то важном или просто весело болтаете. Она погостит и уйдет (Э. Моисеева, 2023) [4].

Метафора «Пригласите эмоцию на танец». Включите музыку и пригласите обиду (страх, злость, тоску, радость и т.д.) на танец! Какая играет мелодия? Медленная или быстрая? Радостная или печальная? Нежная или резкая? Какой это танец? Умиротворяющий балет или зажигательная полька? Страстное фламенко или безумный канкан? Романтический вальс или дерзкий хип-хоп? Радостное самба или танго разбитых сердец? Сексуальный танец живота или полный разных эмоций современный танец? Или это ваш собственный танец, которому трудно найти аналог и только вы сможете его описать и передать миру?... Потанцуйте несколько минут, представляя, как ваша обида танцует рядом. Улыбнитесь ей и подмигните, или закружите ее в водовороте поворотов, или сделайте несколько наступательных движений и попробуйте отступить, или обнимите ее и сделайте комплимент... Обида потанцует с вами и уйдет (Е. В. Свередюк, 2025).

Метафора «Пригласите эмоцию на киносеанс». Представьте, что вы находитесь в кинозале, пригласите страх (обиду, злость, тоску, радость и т.д.) на киносеанс! Какая атмосфера преобладает в кинозале? Тихая или шумная? Веселая или грустная? Вы слышите смех или плач? Гробовое молчание или неистовый крик? Какой вы смотрите фильм? Исторический фильм, отражающий реальные события жизни, или фантастический, демонстрирующий то, чего не существует? Смешную кинокомедию или полную страданий трагедию? Детектив, скрывающий тайну, или сказку, воплощающую волшебство в жизнь? Страшный фильм ужасов или жизнерадостный мюзикл? Интригующую мелодраму или авантурный приключенческий фильм? Агрессивный боевик или добрый мультфильм? Или это ваш собственный фильм, которому трудно найти аналог и только вы сможете его описать и поведать миру?... Смотрите фильм, представляя, что ваш страх смотрит его рядом с вами. Обсудите с ним важные моменты, обменяйтесь впечатлениями... Страх посмотрит фильм с вами и уйдет (Е. В. Свередюк, 2025).

Метафора «Большая маленькая эмоция». Представьте, как тревога (либо другая эмоция) из чего-то большого и непонятного превращается в конкретный предмет. А затем становится меньше. Она уменьшается еще и еще до тех пор, пока не станет помещаться к вам в карман или сумочку. Положите ее туда. Вы можете не бороться с ней, а просто положить ее в кармашек (Э. Моисеева, 2023) [4].

Метафора «Чистота». «Иногда тщательная уборка комнаты может дать лучшие результаты, чем полгода психоанализа» (Авессалом Подводный). Посмотрите на гору грязной посуды перед вами. Представьте,

что ваш стыд (вина, отвращение, страх, злость и т.д.) похож на эту грязь. Начните мыть посуду и представляйте как вместе с грязью и жиром, вы очищаете себя от неприятных переживаний. Когда доведете дело до конца, посмотрите на результаты своего труда и позвольте этому ощущению чистоты проникнуть в вас. Аналогичные метафоры можно придумать по уборке всего дома, например, очищая пыль в самых труднодоступных местах квартиры – мы очищаем свое тело от всего вредного и опасного, вынося мусор – выкидываем хлам из своей головы и жизни, моя окна – меняем свое видение мира в лучшую сторону и т.д. (НЛП, модификация Е. В. Свередюк, 2025).

Метафора «Переживания как крепкий мороз». В жизни часто бывает, что наши эмоции и некоторые переживания напоминают крепкий мороз. Подобно тому, как мороз окутывает природу своим холодным дыханием, проникая в каждую клетку пространства, так и человеческие переживания и эмоции проникают глубоко в мысли, поведение, устраивают заморозку внутреннего мира, которая может вызывать ощущение отчуждения себя от других. Внутренний мороз может давить на человека, отрицая его собственное достоинство и способности. Человек может замораживаться в страхе и неуверенности, не решаясь на новые вызовы и возможности. Радует, что мороз не вечен. Точно так же переживания, эмоции, заморозившие внутренний мир, могут постепенно оттаять под воздействием теплоты, понимания и заботы (О. Коваленко, 2024) [6].

Метафора «Возвращение подарка». Иногда мы подвергаемся агрессии с чьей-то стороны: страдаем от критики или даже ругани в наш адрес, но мы страдаем до тех пор, пока принимаем эти неприятные “подарки”. Представьте отрицательные воздействия других людей, вызвавшие в вас чувство обиды, в виде некоторого образа, и вежливо, но настойчиво, мысленно верните этот “подарок” тому, кто его “подарил”. Например, если вам нагрубили в транспорте, и вы продолжаете мысленно спорить с «обидчиком», то просто представьте, что вам вручили коробку, которая вам не принадлежит, и попала к вам по ошибке. Представьте, что вы возвращаете эту коробку со словами: «Это не мое и мне совершенно не нужно. Заберите это назад. Спасибо!» (И. Михалицына, 2019) [7].

Метафора «Волшебный магазин». Представьте, что появился небольшой магазин, имеющий в своем ассортименте такие приятные переживания как радость, удача, нежность, любовь и дружба. Вы можете приобрести в магазине желаемое и при этом оставить в нем неприятные чувства. Почему вы хотите избавиться от этого чувства? С чем

оно связано, с какой ситуацией? Для чего вам необходимо приобрести новое чувство? (Л. Н. Рожина, 2003) [5, с. 136].

Управлению собственными эмоциями предшествует их познание: педагогу необходимо знать, как они устроены, какие психические процессы их порождают. Развить способность предвидеть возникновение тех или иных эмоций и понимать факторы, от которых зависит их сила, продолжительность и последствия, возможно именно на уровне осознания. В статье описаны два приема, способствующие развитию эмоциональной культуры педагога через осознание переживания эмоций и эмоциональных состояний – коучинговые вопросы и психотерапевтические метафоры.

Библиографические ссылки

1. *Андреева И. Н.* Азбука эмоционального интеллекта. СПб. : БХВ-Петербург, 2012.
2. *Андреева Г. М.* Эмоциональные компоненты социального познания // Мир психологии. 2002. № 4. С. 11–21.
3. *Mayer J. D., Salovey P., Caruso D.* Emotional intelligence as zeitgeist, as personality and as a standard intelligence // The Handbook of emotional intelligence / Ed. by R. Bar-On, J. D. A. Parker. N. Y. : Jossey-Bass, 2000. P. 92–117.
4. *Моисеева Э.* Пригласи тревогу на чай : пособие для самопомощи на 37 картах. М. : Изд-во ФАИР, 2023.
5. *Рожина Л. Н.* Развитие эмоционального мира личности : пособие для учителей и практ. психологов. Минск : Выш. школа, 2003.
6. *Коваленко О.* Публикации автора на сайте www.b17.ru [Электронный ресурс]. URL : https://www.b17.ru/articles/kovalenko_ (дата обращения : 22.02.2025).
7. *Михалицына И.* 6 способов решения эмоциональных проблем с помощью образов [Электронный ресурс] // Академия стратегического коучинга. URL : https://procoaching.academy/docs/2019/6_sposobov_reshenia_emocionalnix_problem-2.pdf. (дата обращения : 22.02.2025).