

ТЕЗОВИЙ КОНСПЕКТ

Технології емоційної безпеки й підтримки.

Емпатія. Невербальний контакт.

Конструктивний мотиваційний діалог.

- 70–80 % комунікації → емоційна та невербальна сфера.
- Якість взаємодії визначає ефективність роботи педагога, тренера, психолога.
- Потреба у збереженні психологічної стабільності та запобіганні конфліктам.

Емоційна безпека

- Стан взаємодії без осуду й загрози.
- Людина може вільно висловлювати думки та емоції.
- Базується на довірі, передбачуваності, повазі до меж.

Принципи емоційної безпеки

- Безоцінність і прийняття.
- Чіткі правила взаємодії.
- Повага до особистих меж.
- Підтримка замість критики.

Технології емоційної підтримки

- Активне слухання.
- Валідизація емоцій.
- Пауза, дихальні техніки, стабілізація.
- Супровід та заспокійлива комунікація.

Емпатія

- Здатність розуміти емоції іншого й адекватно реагувати.

- Основи: когнітивна + емоційна + поведінкова складова.
- Формує довіру, знижує конфліктність.

Техніки розвитку емпатії

- Емоційне відображення.
- Перефразування + уточнення.
- «Я-повідомлення».
- Рефлексія власних емоцій.

Роль емпатії у професії

- Підсилення мотивації.
- Покращення психологічного клімату.
- Зменшення стресу та напруги.
- Профілактика конфліктів.

Невербальний контакт

- 60–70 % інформації — без слів.
- Погляд, поза, міміка, жести.
- Інтенація, темп, паузи.
- Дистанція і просторове розташування.

Ефективний невербальний контакт

- Відкриті жести.
- Доброзичлива міміка.
- М'який, але стабільний зоровий контакт.
- Інтенація, що підсилює зміст слова.

Мотиваційний діалог

- Партнерська модель спілкування.
- Акцент на внутрішній мотивації.
- Мінімізація тиску та конфронтації.
- Допомога людині знайти власне рішення.

Принципи мотиваційного діалогу

- Повага та автономія.
- Співпраця, а не повчання.
- Виклик внутрішніх ресурсів.
- Підсилення віри у власні сили.

Етапи мотиваційного діалогу

1. Встановити контакт та довіру.
2. Активно слухати і ставити відкриті питання.
3. Допомогти сформуванню особисті цілі.
4. Узгодити кроки до змін.
5. Підсумувати — мотиваційне резюме.

Ефекти конструктивного діалогу

- Зростання внутрішньої мотивації.
- Зменшення опору та тривоги.
- Відповідальність за власні рішення.
- Покращення взаємодії і довіри.

Висновки

- Емоційна безпека + емпатія = основа довірчої комунікації.
- Невербальні засоби значною мірою визначають успіх взаємодії.
- Мотиваційний діалог — ефективний інструмент зміни поведінки й підтримки особистості.

Питання для самоконтролю

1. Що таке емоційна безпека?
2. Які елементи включає емпатія?
3. Основні канали невербальної комунікації?
4. У чому суть мотиваційного діалогу?
5. Які принципи забезпечують конструктивну взаємодію?