

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИМ САМОЧУВСТВИЕМ**

*Нечипорук Е. П.*

Педагогическое общение – это профессиональное общение преподавателя с учащимися, имеющее определённые педагогические функции и направленное на создание благоприятного психологического климата, а также на другого рода психологическую оптимизацию учебной деятельности и отношений между педагогом и учащимися и внутри данного коллектива.

Недостаточное внимание к личности ученика в процессе обучения, преимущественная ориентация применяемых методов обучения на деятельность учащегося в ущерб вниманию к его личности оборачивается большими педагогическими просчётами. Оптимальное педагогическое общение – такое общение педагога с учащимися в процессе обучения, которое создаёт наилучшие условия для развития мотивации учащихся и творческого характера учебной деятельности, для правильного формирования личности ученика.

Деятельность педагога обуславливается его общительностью как профессионально-личностным качеством, наличием коммуникативных способностей, профессиональных умений и навыков коммуникативной деятельности. Наиболее значимыми из этих факторов являются коммуникативные способности. От наличия коммуникативных способностей зависит овладение профессиональными навыками общения, умение выстраивать взаимоотношения в коллективе и управлять ими, возможности планирования коммуникативной структуры педагогической деятельности. Овладение педагогической профессией связано не только с развитием личности учителя, его способностей, умений, навыков помогающих успешно выполнять работу, но и с умением бороться с негативными последствиями,

такими как нарушение самочувствия, конфликтность, усталость, что проявляется во взаимоотношениях с детьми, коллегами, администрацией.

На сегодняшний день используются разнообразные подходы в разрешении обозначенных выше трудностей педагогической деятельности. Особо важной проблемой управления творческим самочувствием педагога является вызов и мобилизация этого самочувствия непосредственно перед деятельностью, преодоление нетворческого настроения и т.п. Опыт экспериментальной работы В.А. Кан-Калика, в частности по формированию навыков вызова творческого самочувствия, показывает, что метод физических действий К.С. Станиславского перспективен для использования в педагогической деятельности. Метод физических действий К.С. Станиславского, используемый педагогом для преодоления нетворческого состояния, как бы "расширяет власть сознания над эмоционально-инстинктивной сферой". По существу, в данном случае мы частично имеем дело с аутогенной тренировкой. Метод физических действий – это не воскрешение пережитых чувств, а создание почвы для подлинного переживания. Если желаемый результат не достигается, то необходимо прибегнуть к введению новых "если бы". Новизна вымысла, неожиданность используемых приспособлений являются мощными катализаторами эмоциональных реакций.

Своеобразие реализации метода физических действий в педагогическом творчестве заключается в том, что он необходим педагогу лишь на первом этапе, до начала творчества (общения с людьми), а далее состояние "если бы" постепенно перерастает в истинную увлеченность ситуацией творчества. Следовательно, ситуация "если бы" важна педагогу, лишь для вызова творческого самочувствия или преодоления нетворческого состояния, а далее идет естественная творческая работа с классом, но уже на основе творческого самочувствия, которое теперь сохраняется, поддерживается и развивается через живое и непосредственное общение с коллективом. Происходит известное переключение источников творческого

самочувствія: ситуація "якщо б" переключається на реальне спілкування з колективом.

Часто в процесі своєї діяльності педагог відчуває почуття напруженості, обумовлене такими особливостями педагогічного творчості, як публічність діяльності, змінюючіся обставини творчості, оперативність управління своїми психічними станами, комунікативна насиченість праці і т.д. Для подолання цих і багатьох інших від'ємних відчуттів необхідна постійна праця по самовихованню. Існує ряд методів впливу на себе. Найважливіші з них наступні: самопереконання, самопримус, самопримус, самообов'язання, самопоощрення, самонаказання, самоупражнения, нарешті, самовнушення. Педагогічна праця вимагає великої витривалості. Учителю необхідно постійно володіти собою, своїм самопочуттям, настроєм.

Важливим аспектом в професійній діяльності педагога є саморегуляція емоційного стану. Саморегуляція – властивість систем в результаті реакцій, компенсуючих вплив зовнішнього впливу, зберігати внутрішню стабільність на визначеному, відносно постійному рівні. Необхідність виникає, коли педагог стикається з новою, незвичною, складною для нього проблемою, яка не має однозначного рішення або передбачає кілька альтернативних варіантів. Саморегуляція необхідна в ситуації, коли педагог знаходиться в стані підвищеного емоційного і фізичного напруження, що спонукає його до імпульсивних дій, або в тому випадку, якщо він знаходиться в ситуації оцінювання з боку дітей, колег, інших людей.

Учитель свідомо або несвідомо прагне до психологічному комфорту, знизити тиск зовнішніх обставин з допомогою наявних в його розпорядженні засобів. Формування захисту з участю емоційного вигорання відбувається на фоні наступних явищ:

1. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования». Педагог неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание данному ученику или коллеге, будет настроение – откликнусь на его состояния и потребности. При всей неприемлемости такого стиля эмоционального поведения, он весьма распространен. Учителю чаще всего кажется, что он поступает допустимым образом. Однако субъект общения (ученик) или сторонний человек (коллега) фиксируют иное – эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие.

2. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации». Он как бы углубляет неадекватную реакцию в отношениях с воспитанниками. Нередко у профессионала возникает потребность в самооправдании. Не проявляя должного эмоционального отношения к субъекту, он защищает свою стратегию. При этом звучат суждения: «это не тот случай, чтобы переживать», «такие ученики не заслуживают доброго отношения» «таким нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться».

3. Симптом «расширения сферы экономии эмоций». Такое доказательство эмоционального выгорания имеет место тогда, когда данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области - в общении с родными, друзьями и знакомыми. На работе педагог еще держится соответственно нормативам и обязанностям, а дома замыкается, не желая общаться с близкими.

4. Симптом «редукции профессиональных обязанностей». Термин редукция означает упрощение. В профессиональной педагога, редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

Фаза «истощения». Характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности.

1. Симптом «емоционального дефицита». К педагогу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может продуктивно взаимодействовать с учениками. Он оказывается не в состоянии войти в их положение, сочувствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны его трогать, побуждать, усиливать интеллектуальную, волевою и нравственную отдачу.

2. Симптом «эмоциональной отстраненности». Педагог полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Его почти ничто не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Реагирование без чувств и эмоций – наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности педагога и наносит ущерб субъекту общения.

3. Симптом «личностной отстраненности или деперсонализации». Появляется в широком диапазоне умонастроений и поступков учителя в процессе общения. Прежде всего, отмечается полная или частичная утрата интереса к ученику – субъекту профессионального действия. Он воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций – с ним приходится что-то делать.

4. Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений». Как следует из названия, симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Обычно он образуется по условно-рефлекторной связи негативного свойства. Многие из того, что касается субъектов профессиональной деятельности (в нашем случае – учеников), провоцирует отклонения в соматических и психических состояниях. Порой даже мысль о таких субъектах или контакт с ними вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострение хронических заболеваний.

В век научно-технического прогресса и информационного взрыва возросли нервные нагрузки, «помолодели» многие болезни, участились

нервно-психические и сердечно-сосудистые заболевания, в том числе и среди учителей. Г.К. Зайцев в 1995 году провел обследование 82 учителей петербургских школ. Он выявил, что лишь 9,6% педагогов чувствуют себя достаточно здоровыми. У них поддерживается высокий уровень работоспособности и нет хронических заболеваний. У 34,6% учителей в здоровье преобладают только негативные тенденции. Наиболее типичны для них нервно-психические расстройства, переутомление, снижение зрения, боли в различных отделах позвоночника, а также сердечно-сосудистые заболевания и аллергические состояния. 80% обследованных страдают хроническими заболеваниями, из которых на первом месте – психические расстройства и болезни нервной системы. В наше время, на фоне социально-экономической напряженности в обществе количество учителей, страдающих неврозами, по некоторым данным достигает 60% и более.

Данные многих исследований подтверждают тот факт, что современному педагогу очень важно научиться управлять не только ходом педагогического процесса, но и своим здоровьем. Под здоровьем, в данном случае, понимается не только нормальное функционирование всех органов и систем человека, но и возможность полноценного эффективного труда, всестороннего развития. Здоровье – это энергия, бодрость, оптимизм, правильное восприятие жизни, ощущение гармонии, творческого настроения. Учителю важно научиться самому и научить ребят расслабляться, снимать напряжение путем психомышечной тренировки – этого упрощенного варианта аутотренинга. В нужные моменты прибегать к физическим упражнениям, позволяющим тренировать мышцы и психику, предотвращать кислородное голодание, укреплять нервно-психическую сферу. Умение управлять своим здоровьем, эмоциональным состоянием, освоение навыков стрессоустойчивого поведения – это первая и очень важная ступень самопознания. Самопознание дает возможность педагогу лучше узнать свои особенности, способности, свои сильные и слабые стороны, дает

возможность управлять механизмом психической саморегуляции и является отправной точкой саморазвития и самосовершенствования.

Основные направления саморегуляции.

- Выработка гуманистической позиции по отношению к себе самому, когда возникает осознание значения своей личности, своего «Я» и того факта, что каждый человек (вне зависимости от возраста, профессии, образования) пребывает в постоянном развитии.

- Приобретение базовых знаний, представлений о человеческих возможностях вообще и своих в частности. Знания сами по себе нейтральны. Они только тогда служат человеку, когда включаются в систему его мировоззренческих представлений и ценностных ориентаций.

- Актуализация личностных ресурсов: «Что дано именно мне, что у меня сильнее, что слабее, какие возможности я хочу в себе раскрыть, что я в себе еще не знаю». Самоисследование: осознание «множественности» человеческой личности, в которой нет ничего «лишнего», «ненужного», все во благо, просто в обыденной жизни это множество подавлено жесткими стереотипами.

- Развитие рефлексивной способности – постоянного переосмысления своего и чужого позитивного и негативного жизненного опыта и выработка механизма творения собственной жизни, ее смысла.

Для создания индивидуальной системы саморегуляции необходимо овладеть:

- Общеличностными умениями (приемы самонаблюдения, самоанализа, способность влиять на собственные установки и уметь их выработать, контроль и направление своих эмоциональных и поведенческих реакций);

- Профессиональными (помехоустойчивость, умение распознавать и оценивать ситуацию, увидеть истинные причины возникших событий, достойно выйти из конфликта, переключаться, использовать паузы для

отстранения от прошедших событий, восстанавливать энергию, снимать напряжение, приводит себя в творческое состояние).

Психотехнические мифы и язык саморегуляции.

Для упрощения процедуры конструирования и применения индивидуальных психотехнических средства саморегуляции будем опираться на обыденные представления человека – психотехнические мифы.

Первый миф – это миф о наличии у людей состояний. Термин "состояния" используется здесь в нетрадиционном смысле. Когда человек говорит о себе, он часто используют слово "состояние": плохое состояние, тяжелое состояние, возбужденное состояние, впадаю и не могу выбраться из какого-то состояния, такое состояние, что ни о чем другом не могу думать и ничем другим заниматься. В этом контексте "состояние" не означает, строго говоря, ни "эмоционального" состояния, ни "функционального" состояния – того, что понимается под этими терминами в психологии. Ближе всего то, что педагоги обозначают словом "состояние", относится к тому, что в некоторых традициях называется "состоянием сознания". Предполагается, что в каждый данный момент человек находится в каком-то состоянии, хотя не всегда фиксирует на этом внимание.

Состояния не бывают плохими или хорошими, хотя могут быть субъективно приятными или неприятными. Но все состояния в определенной степени нужны человеку. Если человек не выспался – нормально находиться в сонном состоянии. Если человека обидели – нормально быть раздраженным, рассерженным, расстроенным или подавленным.

Существует динамика состояний человека. Состояния сменяют друг друга, и это тоже нормально. Ребенок веселится и возбуждается, но если это состояние усиливается, то оно может кончиться слезами и сном. На похоронах люди горюют, но очень часто через какое-то время начинают улыбаться и даже петь. Такая смена состояний естественна. Динамика состояний подчиняется принципу маятника: при определенной степени усиления состояние переходит в свою противоположность.

Творческое самочувствие у каждого педагога в процессе общения, как и сам процесс педагогического общения глубоко индивидуальны, иначе говоря, всегда обусловлены личностными особенностями учителя. Поэтому психологи, изучая общение, значительное внимание уделяют субъективным предпосылкам, среди которых выделяют установку, восприятие, настроение и взаимопонимание. Специфика установки как компонента общения состоит в том, что в системе профессионально-педагогического общения она должна формироваться заранее - порой задолго до непосредственно го общения с классом. Понятно, что полностью спланировать предстоящее общение нельзя, по определенной настрой, желание организовать его именно определенным образом должны присутствовать. Установка на предстоящее педагогическое общение формируется с учетом общих целей педагогической деятельности, ее конкретных задач на предстоящем отрезке общения. Одновременно установка отражает общую профессионально-педагогическую направленность личности педагога, его отношение к предстоящему общению, его творческое самочувствие.

Таким образом, установка определяется, с одной стороны, личностным отношением учителя к деятельности, детям, а с другой – особенностями и реальными условиями предстоящего общения, задачами, стоящими перед педагогом. Формируя установку на предстоящее общение, необходимо учитывать следующее:

- установка всегда должна быть оптимистичной;
- недопустима негативная установка на предстоящее общение с детьми, она будет мешать, даже если отношения на уроке будут складываться идеально;
- формируя установку на общение с классом, нужно учитывать как педагогическую ситуацию, так и личностные эмоциональные компоненты;
- установка на общение должна быть обновленной, даже если вы много раз общаетесь с одним и тем же классом.

Верная психологическая установка на общение характеризуется постоянной готовностью учителя к контакту с детьми, ожиданием удовлетворенности от предстоящего общения, предвосхищением эмоционального переживания, результатов общения, заинтересованностью в последующем общении. По мнению В.А. Кан-Калика, сам процесс общения и подготовка к нему оказывают влияние на творческое самочувствие педагога. Вот как это проявляется на различных этапах педагогического творчества:

- предвосхищение педагогом предстоящего общения с классом как фактор, мобилизующий творческое самочувствие;
- непосредственный изначальный контакт с классом как стимулятор творческого самочувствия педагога;
- общение с классом, поддерживающее и стимулирующее развитие творческого самочувствия педагога в процессе деятельности;
- неудовлетворенность общением как фактор, стимулирующий творческое самочувствие педагога в последующей деятельности

Особенности социально-психологического взаимодействия педагога и обучаемых в процессе общения самым существенным образом влияют на результаты всей учебно-воспитательной деятельности. Значимую роль в стимулировании процесса общения играет и такой компонент, как настроение. Настроение иногда называют психологическим фоном общения, эмоциональным состоянием, придающим своеобразную окраску переживаниям и самой деятельности человека. В профессионально-педагогическом общении настроение превращается в фактор, стимулирующий или тормозящий творческое самочувствие педагога. Поэтому особое значение приобретает управление настроением.

Памятка педагогу, решившемуся заняться саморегуляцией.

- Способность к саморегуляции дана человеку от природы, и важно, осознав это, развивать такую способность, дабы обрести равновесие и гармоничное отношение с миром и самим собой. Саморегуляция основана на

умении человека восстанавливать израсходованный физический и психический потенциал, открывать новые возможности и ресурсы.

- Профессия педагога связана с большими затратами физической, интеллектуальной и психической энергии, и овладение способами саморегуляции необходимо ему для управления своими состояниями, возможностью разрешать проблемные и конфликтные ситуации, обретать новые смыслы в кризисные периоды своей жизни. Саморегуляция дает педагогу познание себя, своих возможностей, умение управлять ситуацией, сохранять свою индивидуальность. Благодаря ей мы меньше зависим от внешних обстоятельств и обретаем силу, преодолевая страх.

- Саморегуляция - это опора на себя самого (от меня зависят успехи и неудачи в моей жизнедеятельности) и постоянный поиск новых возможностей, способов деятельности и отношений.

- Процесс развития саморегуляции начинается с формирования отношения к себе. Надо принять себя таким, какой ты есть/ обрести любовь к себе, признав собственную уникальность. Затем - формирование отношения к другим, признание их уникальности и нахождение в себе качеств, помогающих понять мнение, точку зрения, поведение другого.

- Надо изучить свои предпочтения, реакции, состояния в различных жизненных обстоятельствах, ситуациях, отрезках времени, исследовать свой характер, особенности его проявления в различных сферах деятельности (работа, семья, досуг и пр.), постоянно наблюдать за работой своего организма.

- Осознание необходимости восстановления (самореабилитация) требует от нас поиска собственного алгоритма достижения равновесия, который складывается как на основе знания собственных способов восстановления, так и знакомства с другими средствами, имеющимися в культуре (западной и восточной). Надо выбрать именно то, что подходит тебе и принимается тобой. Восстановление себя за счет другого - тупиковый и непродуктивный путь, ведущий к раздражению, агрессии, «поискам

виноватого». Такие стихийные способы достижения равновесия, как правило, не осознаваемы и не способствуют улучшению отношений с окружающими.

- Какие взгляды помогают нам достичь психического равновесия?

*Все проблемы во мне самом.*

*Всё зависит от моего отношения к происходящему.*

*Внутреннее равновесие проистекает не из желания изменить других, а от принятия их такими, какие они есть.*

*Всё, что мы можем изменить, – это наше восприятие мира, восприятие окружающих, восприятие самого себя.*

Важно перестать тревожиться и научиться жить сейчас. Научитесь прощать – это позволит вам избавиться от многих проблем. Необходимо избавляться от страха и предпочесть любовь страху. Тогда мы сможем изменить природу наших отношений с другими людьми. Педагог, научившийся осознанно управлять своими эмоциональными состояниями, достигнет большого успеха в своей работе.

#### **Список литературы:**

1. Бабич, О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О.И Бабич. Волгоград, 2009.
2. Бахвалова Л.В. Педагогическое мастерство : учеб.-метод. пособие /Л.В. Бахвалова. Минск, 2013.
3. Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога / В.В. Рычкова. Чита, 2005.
4. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога / Е.М. Семенова. М., 2002.
5. Чернявская А.П. Педагогическая техника в работе учителя / А.П. Чернявская. М., 2001.
6. Щуркова Н.К. Основы педагогической техники : практикум / Н.К. Щуркова. М., 2003.