

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА: ВОЗМОЖНОСТИ ЕГО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ

Исследование педагогической деятельности показали, что она обладает рядом особенностей, позволяющих характеризовать ее как потенциально эмоциогенную. Это «работа сердца и нервов», где требуется, как справедливо заметил В.А.Сухомлинский, буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил. Высокая эмоциональная напряженность педагогического труда вызывается наличием большого числа факторов стресса: высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, социальная оценка, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами и т.д.

Педагог постоянно включен в разнообразные быстроменяющиеся социальные ситуации, на которые должен мобильно и конструктивно реагировать. При встрече с непредвиденными ситуациями, он должен думать, прежде всего, о том, как разрешить проблему с наименьшими последствиями для детей, которые находятся под его ответственностью.

Большая часть рабочего дня педагога протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное и физическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. В отдельных случаях эмоциональное напряжение достигает критического момента, когда педагог теряет самообладание и проявляет себя в агрессивной форме (окрики, проявление гнева, раздражительности). Но профессиональный долг обязывает принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния.

Внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает

эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. А между тем, требуемая от педагога выносливость, терпимость, выдержка, активность, оптимизм и ряд других профессионально важных качеств, во многом обусловлены его здоровьем.

Важным аспектом работы по сохранению психологического здоровья педагога является овладение приемами саморегуляции. Необходимость саморегуляции возникает, когда профессионал сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения; находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям, находится в ситуации оценивания со стороны коллег, других людей, администрации. В настоящее время для саморегуляции психических состояний используются разнообразные методы: дыхательная гимнастика, концентрация и визуализация, релаксация, аутогенная тренировка и др. Овладев ими, человек может более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, адекватно управлять собой в соответствии со сложившейся ситуацией.

Для ситуативной саморегуляции эмоционального состояния во время действия эмоциогенных факторов могут использоваться:

1. Дыхательные упражнения успокаивающей направленности (характеризуются постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха).
2. Сосредоточение внимания и воображения на определенном объекте (зрительных, звуковых, телесных и других ощущениях). Например, при первых признаках напряжения представить внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную энергию и внутреннее напряжение, связанное с ней.
3. Сочетание приемов концентрации внимания, актуализации воображения и дыхательных упражнений. Например, можно использовать следующий прием перед предстоящей неприятной беседой: глубоко вдохнуть, во время выдоха резким движением в воображении, как бы сорвать напряжённую маску со своего

лица. После этого начинать беседу.

4.Активизация чувства юмора, – попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьёзной ситуации, простить партнеру его ошибку, несообразительность, эмоциональность.

5.Отвлечение – постараться, как можно ярче представить ситуацию, в которой обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, поставить себя в эту ситуацию.

6.Переключение на интересную деятельность, любимое занятие – создать новую доминанту. При перевозбуждении в коре головного мозга образуется доминантный очаг возбуждения, который обладает способностью тормозить все остальные очаги, подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Чем увлекательнее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту.

В основе «нездоровых» моделей поведения лежат иррациональные мысли и убеждения. Они ведут к неконструктивным переживаниям, не способствуют преодолению стресса и повышают риск выгорания. Иррациональные убеждения характеризуются сильными неприятными переживаниями – гнев, беспомощность, растерянность, раздражение. Часто в них используются слова «должен», «обязан». Они всегда пессимистичны и предполагают неудачный исход «я этого не выдержу», «я не смогу этого сделать», «у меня ничего не получится». Их смысл пронизан безнадежностью, беспомощностью.

Для профилактики и преодоления негативных эмоциональных состояний иррациональные убеждения могут быть переработаны в рациональные. Для этого их необходимо вовремя выявлять и систематически замещать на рациональные убеждения. Необходимо провести самоанализ внутреннего диалога и устранить из него все деструктивные речевые обороты, обращения к себе, в которых сквозят обреченность, самообвинения, отсутствие веры и надежды на успех. Например, «я ничего не могу изменить», «меня никто не понимает». Необходимо заменить их на конструктивные или позитивные, способствующие мобилизации внутренних

психологических ресурсов и укрепляющие уверенность в собственных силах.

Полезно заручиться позитивными высказываниями про запас, научиться думать конструктивным образом, чтобы не «застревать» на негативных переживаниях и не препятствовать своему творческому поиску новых путей преодоления жизненных и профессиональных стрессов.

Каждому педагогу совершенно необходимо и вполне реально построить свою индивидуальную программу профессионального самосохранения.

Использование педагогом предложенных рекомендаций в повседневной деятельности поможет сохранять «рабочее» самочувствие, снизит вероятность развития профессионального «выгорания», позволит "быть на дружеской ноге" со своей работой.