

Емельянова Светлана Викторовна

педагог-психолог

ГАПОУ ЧР «Межрегиональный центр компетенций –

Чебоксарский электромеханический колледж»

Минобразования Чувашии

г. Чебоксары, Чувашская Республика

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПЕДАГОГОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос саморегуляции педагогов в профессиональной деятельности. Автор полагает, что саморегуляция обеспечивает педагогу эффективное взаимодействие с окружающей средой, адаптацию в изменяющихся условиях жизнедеятельности, самосовершенствование и самореализацию.*

***Ключевые слова:** саморегуляция, психическое состояние, симптомы, позитивное мышление.*

Работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил. Уровень самоотдачи и самоконтроля столь высок, что психические ресурсы к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются. Тревожность, депрессия, эмоциональное опустошение – вот цена ответственности, которую платит педагог.

Психологический дискомфорт педагога негативно влияет на его здоровье – физическое, психическое, профессиональное. И, конечно, все это отражается на учащихся. Многие болезни педагогов (головные боли, боли в спине, ногах, горле) связаны с накопленным напряжением и проистекают, не удивляйтесь, от сдерживания эмоций. Если эмоция неотреагирована, у неё нет другого выхода, как проявить себя в одной из функций организма. Так, если нет выхода накопившемуся напряжению в теле, оно продолжает накапливаться до тех пор, пока не находит выхода в виде болей (голова, спина, спазмы желудка). Мышцы, поражённые стрессом, сокращаются и остаются в этом состоянии. Представьте себе, что вы долго несёте что-то тяжелое, рука немеет, вы останавливаетесь и

трясете её – можно нести дальше. А вот «трясти» желудок, сердце, как её, невозможно. Как быть? Как помочь себе?

Эффективным средством сохранения психологического здоровья педагогов является использование способов саморегуляции, восстановления. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе профессиональной деятельности.

Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться распознавать в себе их признаки и симптомы, уметь управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. В этом случае, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболеваний. Психологические, терапевтические, релаксационные упражнения помогут поддерживать хорошую психологическую форму, преодолевать стрессовые ситуации, расслабляться, положительно настраиваться на профессиональную деятельность.

К естественным способам саморегуляции относятся длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движения, танцы, музыка, смех, улыбка, юмор, размышление о хорошем, приятном событии, различные движения, расслабления мышц, наблюдение за пейзажем за окном, рассматривание цветов в помещении, фотографий, чтение, «купание» в солнечных лучах (реальное и мысленное), высказывание похвалы, комплиментов, других приятных или дорогих для человека вещей.

Эффективность саморегуляции достигается с помощью позитивных образов (памяти или воображения) или репродукции (воспроизведения) ресурсных психических состояний. К ним относятся: воспроизведение приятных воспоминаний, образов, которые содержат позитивный заряд. Умение поставить цель по своим возможностям, временно уменьшить степень ее значимости при высокой эмоциональной напряженности, вовремя вновь актуализировать первоначальный замысел, суметь отключиться на время от мотивирующих влияний среды, снизить чувствительность к ситуации, особенно при отсутствии внешней поддержки и одобрения, представить себя уверенным и спокойным независимо от результатов – все это техники высокого уровня саморегуляции.

Суть следующего способа базируется на самоконтроле и регуляция внешних проявлений эмоций. Формирование навыков самоконтроля и регуляции достигается благодаря сосредоточенности внимания на тонусе мышц, темпе движений и речи, дыхании. Для снижения эмоциональной напряженности (стресса) эффективными оказываются *дыхательные упражнения*. Так, например, для снятия излишнего возбуждения, рекомендуется использовать упражнения с длительной задержкой дыхания, которая возбуждает дыхательный центр в продолговатом мозгу, что по механизму отрицательной индукции усиливает торможение в коре головного мозга.

Риск выгорания смягчают привлекательная и стабильная работа, предоставляющая возможности для профессионального и личностного роста, для творчества, удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах, наличие разнообразных интересов, перспективные жизненные планы. Реже «выгорают» оптимистичные и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы; те, кто занимает активную жизненную позицию и обращаются к творческому поиску решения при столкновении с трудными обстоятельствами, заботятся о восполнении своих психоэнергетических и социально-психологических ресурсов. Снижают риск выгорания сильная социальная, профессиональная поддержка, круг надежных друзей и поддержка со стороны семьи. Реже «выгорает» тот, кто работает в организациях, где царит мощный коллективный дух.

В результате саморегуляции могут возникать *три основных эффекта*:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности, усиливает мобилизацию ресурсов организма).

Использование различных способов саморегуляции поможет педагогу повысить стрессоустойчивость и тем самым сохранить профессиональное долголетие.

Список литературы

1. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009.

2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Речь, 2005. – 336 с.
4. Гримак Л.П. Общение с собой: начало психологии активности / Л.П. Гримак. – М.: Политиздат, 1991. – 320 с.
5. Саморегуляция как форма педагогической деятельности. – М.: Наука, 2013. – 31 с.
6. Гужина С.А. Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс (профилактика эмоционального выгорания педагогов) / С.А. Гужина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urok.1sept.ru/articles/598603> (дата обращения: 31.01.2023).