

УДК 371.315

*Мещаненко Е.Н.,
педагог-психолог,
МБОУ «Гимназия №22»
Россия, г.Белгород
Meschanenko E.N.,
educational psychologist,
MBOU "Gymnasium No. 22"
Russia, Belgorod*

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ПЕДАГОГА,
КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ УСПЕШНОСТИ
В КОНКУРСАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА**

Аннотация:

В данной статье рассматриваются вопросы саморегуляции эмоционального состояния педагогов во время представления своего педагогического опыта, в частности, на конкурсах профессионального мастерства. Представлены практические рекомендации, приемы и упражнения, помогающие управлять своим психоэмоциональным состоянием не только в профессиональной деятельности, но и в любой жизненной ситуации.

Summary:

This article discusses the issues of self-regulation of the emotional state of teachers during the presentation of their pedagogical experience, in particular, at professional skills competitions. Practical recommendations, techniques and exercises are presented to help manage your psycho-emotional state not only in professional activities, but also in any life situation.

Ключевые слова:

Опыт, конкурс профессионального мастерства, саморегуляция, эмоции, саморазвитие, самосовершенствование.

Keywords:

Experience, professional skill competition, self-regulation, emotions, self-development, self-improvement.

Представление педагогического опыта является неотъемлемой частью профессиональной деятельности любого педагога. А лучшая его презентация – это непосредственный показ своей работы другим педагогам, участие в профессиональных конкурсах. По прошествии конкурсов всегда есть возможность проанализировать факторы, способствующие успеху, либо осложняющие его достижение.

Те, кто хоть раз принимал участие в профессиональных конкурсах, знают, что все этапы сопряжены с громадным психофизиологическим напряжением, равным стрессу. Поэтому часто конкурс в первую очередь у нас ассоциируется с отрицательными эмоциями: стресс, напряжение, волнение, беспокойство, нехватка времени. Это, безусловно, стрессовая ситуация. Но, в тоже время, это и возможность раскрыть свои резервные способности, понять свои сильные и слабые места, получить признание ценности педагогического опыта коллегами, погрузиться в ситуацию успеха и, как следствие, повысить самооценку, т.е. возможность саморазвития, самосовершенствования и самореализации. И в любом случае участие в конкурсах – это расширение границ профессиональной компетентности. И мы видим, как уже отрицательные эмоции меняются на положительные. Это один из психологических приемов, помогающих человеку выйти из стресса через изменение отношения к происходящим событиям.

Профессию педагога можно считать одной из самых публичных, но и гениальный педагог в условиях конкурса профессионального мастерства

может мгновенно утратить свой дар красноречия под взглядами «строгих» членов жюри и «коварных» соперников. Волнение свойственно всем без исключения людям. При этом, волнение и страх искажают наше восприятие — нам кажется, что мы недостаточно подготовлены или, напротив, на голову выше остальных конкурсантов, что члены жюри несправедливы. На самом деле в состоянии волнения и паники мы не способны хладнокровно и объективно оценивать происходящее вокруг. Это состояние не позволяет сосредоточиться, быстро и педагогически верно решить предложенные задачи, достойно представить собственный опыт.

Волнение волнению рознь. Кому-то оно помогает собраться в нужный момент, не упустить мелочей, а у кого-то, наоборот, вызывает чувство приближения провала, потерю голоса, скованное страхом тело, растерянность. Поэтому каждому участнику важно знать собственные особенности и способы переживания стресса и формировать эмоциональную устойчивость, т.к. она является тем личностным ресурсом, который мобилизует самообладание и позволяет достичь предельной концентрации усилий на эффективную работу.

В любом случае, с волнением можно и нужно работать, и научиться им управлять, обратив его из врага в союзника. Для этого понадобится немного терпения и времени, много воли и знание методов и техник саморегуляции.

Саморегуляция — это сознательный, регулируемый процесс управления психоэмоциональным состоянием, путем воздействия на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием, способствующий снятию психологического напряжения и формированию эмоциональной устойчивости личности. Существуют естественные и искусственные способы саморегуляции. Естественные — это то, что «всегда под рукой», что помогает нам поднять

настроение, успокоиться, что обычно мы используем в жизни: физическая работа, спорт, прогулки на свежем воздухе, искусство, позитивные мысли, смех, сон, крик, слезы, дрожь, проговаривание ситуации.

Понятно, что в условиях конкурсных испытаний педагог не всегда может воспользоваться вариантами естественного выхода напряжения. А вот искусственные способы могут нам помочь.

Искусственные способы – специально созданные в практической психологии техники, которые помогают человеку моделировать ритм напряжения - расслабления, что позволяет сохранять ему в целостности свою психофизику. Основаны на концентрации (внутренний счет до 10, подсчет квадратных предметов в помещении или количества букв в тексте и т.д.), регуляции дыхания, мышечном расслаблении, визуализации (максимально детальное зрительное представление), анализе происходящего (внутренне говорим себе «стоп» и отвечаем на вопросы: Что сейчас происходит? Что меня так волнует? Что самое страшное может произойти? Как я с этим справлюсь? В результате энергия направляется не на усиление тревоги, а на решение проблемы)

Хотелось бы Вам представить несколько методик саморегуляции. Они просты процессуально, короткие по временным рамкам и очень действенные по конечному результату. Их регулярное применение позволяет овладеть эффективными мыслительными стратегиями, позволяющими произвольно регулировать свое внутреннее состояние и поведение, что в совокупности ведет к снижению уровня стресса.

Для начала работы с дыханием попробуйте посчитать свои вдохи и выдохи, просто сосредоточьтесь на этом. Затем подышите так, чтобы выдох стал длиннее вдоха, примерно раза в два.

Техника «Волна». Основана на работе с дыханием. «Массаж», «Леденец», «Черепашка» - мышечное расслабление. «Уверенность» - техника визуализации.

Концентрация на слове. «Выберите какое-нибудь короткое слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на “своем” слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Именно такая концентрация приводит к желаемому побочному результату – релаксации всей мозговой деятельности».

Главное помнить, что в любом конкурсе профессионального мастерства самое важное определить для себя: участие в конкурсе – лишь средство получения опыта. А у опыта нет знаков «+» или «-», а значит, нет и поражения, нет первого и последнего места в вашей собственной работе над собой. Не нужно преувеличивать значимость внешней оценки. Вы осознано пришли на соревнование, где будут победители и проигравшие, но в деле самосовершенствования вы в выигрыше, независимо от внешнего результата. Без вызова самому себе нет стимула для внутреннего роста.

Библиографический список:

1. Котелевцев Н. А. Психическая саморегуляция – Москва: Издательство Юрайт, 2024, - 213с.
2. Роберт М. Сапольски. Психология стресса - М.: Мастера психологии, 2018, - 924 с.
3. Сластихин В.И. Методы психологической саморегуляции на любой случай жизни - Смоленск ,2022, - 160 с.