



**Володимир КАЛОШИН,**  
кандидат технічних наук, доцент,  
заслужений працівник освіти України,  
старший науковий співробітник  
Інституту професійно-технічної освіти  
НАПН України

## Створюємо собі настрій (Практичні поради педагогові з психічної саморегуляції)

Педагогічна діяльність насичена різними ситуаціями й різноманітними факторами, що несуть у собі потенційну можливість підвищеного емоційного реагування.

Серед напружених ситуацій педагогічної діяльності:

– ситуації взаємодії вчителя з учнями на уроці (порушення дисципліни, непередбачені конфліктні ситуації, ігнорування вимог учителя тощо);

– ситуації, що виникають у взаєминах з колегами й адміністрацією (розбіжності в думках, перевантаженість дорученнями, надмірний контроль над навчально-виховною роботою, непродуманість нововведень у школі тощо);

– ситуації взаємодії вчителів з батьками учнів (розбіжності в оцінці учня вчителем і батьками, недбалість батьків щодо виховання дітей тощо).

Причини напруженості в педагогічній діяльності зумовлені об'єктивними та суб'єктивними факторами.

Об'єктивні – це зовнішні умови ситуації, її складність (завантаженість робочого дня, зіткнення з новими ситуаціями, підвищені інтелектуальні навантаження тощо).

Суб'єктивні фактори – особистісні (мотиваційні, емоційні, соціальні та інші) характеристики людини.

Несприятливі впливи напружених факторів викликають у педагогів інформаційний (пов'язаний з інформаційними перевантаженнями, необхідністю швидкого ухвалення рішення при високому ступені відповідальності за наслідки) та емоційний стреси (порушення поведінки, зміни характеру діяльності тощо). Поведінка вчителів нерідко характеризується підвищеною напруженістю. Наслідок її – брутальність, нестриманість.

Професія вчителя – стресогенна, вона потребує від педагога значних резервів самовладання та саморегуляції. Крім того, вчительський фах містить у собі фактори, що ведуть до емоційного виснаження. Він передбачає інтенсивне спілкування з людьми в непередбачених ситуаціях, адже педагогічна робота має творчий характер: на уроках необхідно створювати щось нове, відповідне індивідуальності вчителя.

Термін "емоційне виснаження" ввів американський психіатр Х.Дж. Фрейденбергер в 1974 році для характеристики психологічного стану здорових людей, що інтенсивно спілкуються з іншими, надаючи фахову допомогу. Саме такий стан притаманний багатьом учителям.

Тому успішна діяльність педагогів висуває підвищені вимоги не тільки до особистісних якостей, а й до рівня їх

емоційної стійкості та психічного здоров'я. Здоровий, духовно розвинений педагог одержує втіху від роботи, має високий рівень працездатності, активності, творчості, прагне до вдосконалювання. Тому важливо озброїти педагога вміннями й навичками саморегуляції емоційного стану. Виокремлюють такі фактори емоційного виснаження педагога:

індивідуальні психологічні особливості – мотивація діяльності, емоційна стійкість, необхідність саморегуляції; рольові – робота в умовах розподіленої відповідальності; організаційні – необхідність вибудовувати стосунки в колективі та з адміністрацією.

Існує кілька рівнів вияву емоційного виснаження. Серед них:

фізіологічний (початковий рівень) – головний біль, біль у попереку, шийному відділі хребта, порушенні сну тощо. Якщо не вжити необхідних заходів, виникає наступний рівень емоційного виснаження;

емоційний, що виражається в стані напруженості, тривоги, занепокоєння, схвилюваності, агресії (депресії), емоційної виснаженості, дратівливості;

поведінковий – проявляється у вигляді бурхливих неадекватних реакцій, запізнення, часті перерви у роботі, стереотипи у сприйнятті учнів, надмірний потяг до шкідливих звичок;

змістовний – втрата сенсу професійної діяльності, негативне ставлення до себе як до фахівця.

Загалом, низький рівень психологічної культури, недостатній розвиток комунікативних здатностей приводить до того, що значна частина педагогів страждає на стрес – численні психосоматичні недуги: 73,6% учителів помічають у себе порушення емоційної сфери (погіршення настрою, надмірна дратівливість, вразливість); 52% – порушення пам'яті та уваги; 43,5% – зниження розумової та фізичної працездатності; 80% – мають хронічні недуги (особливо хвороби нервової системи); лише 9,6% почувуються достатньо здоровими.

Це, своєю чергою, – основна причина прогресуючої невротизації школярів, які значну частину свого життя перебувають у невротизуючому середовищі, яке створюється вчителями.

Крім того, негативний вплив на школярів і навчальний процес підсилюється також життєвим настроєм багатьох учителів, який характеризується зневірою й розчаруванням.

Дослідження самопочуття вчителів показали: понад 50% опитаних пов'язували виникнення в них важких психічних станів потребою змінити ситуацію та інших людей і неможливістю зробити це. Значно складніше причину свого неблагополуччя, особистих невдач, безраднісного життя побачити в собі, у своєму ставленні до життя та інших людей.

Таким чином, для багатьох педагогів характерний стан емоційної напруженості, який проявляється у зниженні стійкості психічних функцій та працездатності. Постійний вплив напружених факторів призводить до погіршення результатів професійної діяльності, зниження працездатності, показників психічних процесів (пам'яті, мислення, уяви). В окремих випадках емоційна напруженість досягає критичних моментів, а наслідок – втрата самовладання та самоконтролю.

*Згадаймо, як поводить вчитель, коли на уроці виникає конфліктна ситуація.*

– Скільки можна вам нагадувати; ми не встигнемо; завтра контрольна...

– Геть із кабінету; я доповідну директорові напишу, нехай розбирається...

Лунають зауваження, докори, осуд тощо.

*А як учитель це робить?*

Часто підвищує голос. Чи дає це бажаний ефект? Зрідка. А що почуває при цьому вчитель?

Провину, безпорадність, безсилля, страх, некомпетентність.

*Чи допомагає це змінити ситуацію?* Напевно ні. Та ще й настрій псується, бо не стримався, тиск піднімається, серце болить. Опускаються руки, не хочеться йти на роботу.

Втім, якщо вчитель перебуває в ресурсному (є достатній запас сил для професійної діяльності) стані, то він зможе значно ефективніше діяти в конфліктній (або в будь-якій іншій критичній) ситуації, зберігаючи при цьому своє здоров'я та настрій, а також настрій і здоров'я учнів.

Наприклад, ви їдете в автобусі в прекрасному настрої. Автобус смикається – огрядний чоловік наступає вам на ногу. Що робите ви? Доброзичливо, з гумором виходите із ситуації. Можливо.

А тепер уявімо: ви дуже втомилися (провели шість уроків поспіль в умовах далеких від співробітництва), сумки відтягають руки. І ось вам наступили на ногу. Як ми реагуємо? Ображаємося, дратуємося...

То в чому різниця? У ресурсному стані. Як же його забезпечити?

Навчитися управляти своїм емоційним станом, опанувати психічною саморегуляцією.

Ось кілька вправ, які допоможуть активізувати ваші ресурси.

Якщо стурбовані, сердиті, то, швидше за все, поводитися імпульсивно й робите те, що насправді суперечить вашим принципам.

Тому присвятимо кілька хвилин, аби привести себе до стану, найбільш придатного для досягнення позитивного результату. Тобто, до стану умиротворення.

Уявіть собі якусь конфліктну ситуацію. Простежте за відчуттями, які виникають. Часто в таких ситуаціях з'яв-

ляється дискомфорт. Заплющіть очі. Внутрішнім зором погляньте на груди і уявіть бурхливе "вогненне море" емоцій. Тепер візуально рукою розгладьте це море до дзеркальної гладі. Що ви тепер відчуваєте? Спробуйте ще раз.

А тепер – кілька вправ, які забезпечать вам емоційну стійкість і адекватну поведінку в критичних ситуаціях.

**Кулька.**

*Одна з особливостей стресового стану – напруга всіх м'язів. Але напружені м'язи не сприяють виходу з негативної ситуації, тому слід засвоїти протилежну реакцію: розслаблювати м'язи, коли виникає дискомфорт або стрес.*

Напевно, ви знайомі з різними формами аутотренінгу і чули про розслаблення. Уявіть себе в якійсь конфліктній ситуації, подумки зверніть увагу, як напружилися ваші м'язи, ви – ніби туго надута повітряна кулька. А тепер розв'яжіть мотузочку і відчуйте, як кулька спускається на видиху.

Що тепер відчуваєте? Повторіть ще раз.

**"Внутрішня дитина".**

У критичній ситуації включається наша "внутрішня дитина" і ми починаємо діяти виходячи із цього еґо-стану. А як діють діти в ситуації, яка їм чимось не подобається? Тупотять ногами, кричать, ображаються, плачуть, намагаються сховатися або втекти. А ми? Так само. Адже в кожному з нас живе внутрішня дитина. І тому, коли нам погано, кепсько і їй; відтак вона і відповідно поводить себе.

Зараз уявіть себе п'ятирічною дитиною: подивіться як ви одягнені, яке у вас волосся, який вираз обличчя. Тепер підійдіть до цієї дитини, чимось почастуйте, приголубте й скажіть: "Я тебе дуже люблю (ласкаве ім'я) і завжди берегти-му й захищатиму". Подивіться, як тепер виглядає ваша дитина, пригорніть її. Зверніть увагу на те, як ви відчуваєтеся?

*Більшість людей не усвідомлюють, що самі створюють власний настрій а, отже, самі можуть змінити його, і що такі зміни цілком природні.*

Якщо ви собі дозволите, то цілком можете здобутися на спокійний стан: "У цілому все гаразд, а тепер подивіться, що ж я можу вдіяти у цій ситуації?"

Поступово ситуація зміниться, оскільки зміниться реакція на неї. І якщо раніше ви дозволяли маніпулювати вами (учні натискали відповідні кнопки, а ви відповідно поводитися), то тепер ви стаєте господарем своєї поведінки. А це вже досягнення. Із цим уже легше жити.

*У будь-якій ситуації слід налаштуватися на позитивний результат.*

Насамперед потрібно спокійно розібратися з тим, що сталося. Дійсно це лихо, катастрофа? Чи не перебільшуєте ви загрозу того, що сталося? Яке це має значення порівняно зі щастям жити, бачити, чути, насолоджуватися, любити, з можливістю все змінити, розпочати спочатку? Не поспішайте з висновками, оцінками, ярликами. Поки лише важливе запитання: "А що, властиво, відбулося?"

*Вам сказали дуже неприємне?*

*Вас обвинуватили, а ви почуваетесь невинуватим?*

*Вас позбавили того, що має належати вам?*

*Не оцінили вашу працю?*

*Вас не розуміють?*

*Від вас відвернувся друг, подруга, близька людина?*

*Ви втратили роботу, коштовну річ?*

Так, усе це дуже неприємно. Але порівняно з тим, що ви маєте від життя і ще матимете – не такі вже доленосні втрати. Більше того, це нормально на суперечливому життєвому шляху. Без неприемностей і прискростей ми б не змогли цінувати позитивне й відчувати радість. Тому потрібно навчитися ставитись до тимчасових неприемностей, життєвих негараздів з розумінням, філософськи.

**У цілому – життя завжди позитивне.** Якщо вам здається, що сьогодні виходу із ситуації немає, то знайте, що ви об'єктивно приречені на те, що життя саме підкаже вихід. Але свідомою роботою над собою, над своїм переживанням допоможе знайти цей вихід швидше і з меншими втратами.

Психічну напругу, що виникає часто у вчителя, прекрасно знімають релаксації, психотерапевтичні вправи. Якщо ви відчуваєте, що ось-ось "зірветесь", спробуйте виконати вправу **"Поплавець в океані"**.

Уявіть, що ви маленький поплавець у величезному океані. У вас немає мети, компаса, карти, весел... Ви рухаєтесь туди, куди несе вітер і океанські хвилі... Більша хвиля може на якийсь час накрити вас, але ви знову зринаєте на поверхню... Спробуйте відчути ці поштовхи та виринання... Відчуйте рух хвилі... тепло сонця... краплі дощу... водяну подушку під вами, яка підтримує вас. Подивіться, які ще відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавцем у великому океані.

**Що було б, якби...**

Якщо ви почуваетесь пригніченим, уявіть, як би ви почувалися і як сприймали б усе навколо, якби ви були життєрадісним. Якщо ви почуваетесь знесиленим, уявіть, як би ви почувалися, сповнені сил.

Якщо ви втомлені, знайдіть у собі ту частину тіла, яка ніколи не стомлюється. Уявіть себе активним та енергійним, повірте в це – і все насправді почне змінюватися!

**Маяк.**

Уявіть маленький скелястий острів, далекий від континенту. На його вершині – високий маяк. Уявіть себе цим маяком. Стіни його такі товсті й міцні, що навіть постійні сильні вітри не можуть похитнути вас. З вікон верхнього поверху вдень і вночі, за будь-якої погоди посилає потужний потік світла, який є орієнтиром для кораблів. Пам'ятайте про життєву енергетичну систему, яка підтримує сталість вашого світлового променя.

Тепер спробуйте відчути внутрішнє джерело світла в собі, світла, яке ніколи не гасне.

Учителю, як нікому іншому, слід ошадливо витрачати свої емоційно-енергетичні ресурси. Тут йому допоможе сила розуму, здатна нейтралізувати вплив негативних подій і фактів.

Як її використовувати?

• Жити під девізом " У цілому все добре, а все, що діється, то на краще". Бути оптимістом.

• Сприймати незадовільні обставини життя як тимчасові й намагатися змінити їх на краще.

• Помічати свої досягнення, успіхи й хвалити себе за них, радіти досягнутим цілям.

• Не "пережовувати" подумки конфлікти й допущені помилки, що сталися. Усвідомити їхню причину, зробити висновки й знайти вихід.

• Якщо виникла проблема або конфлікт, вирішувати їх вчасно та обдуманно.

• Взяти за правило: довше й частіше спілкуватися з приємними людьми. З тими ж, хто неприємний, м'яко й непомітно обмежувати спілкування. Якщо взаємодія з малоприємною людиною неминуча, переконати себе не реагувати на це емоційно.

• Визнавати за будь-якою людиною право на вільний прояв її індивідуальності. Кожен виявляє свою індивідуальність так, як йому зручно, а не так, як це робите ви або як би вам цього хотілося. Необхідно бути гнучкішим в оцінках інших людей, не намагатися переробити партнера, підігнати його під себе.

• Розвивати динамічність установок. Людина з більшим набором гнучких установок та достатньою кількістю різних цілей володіє здатністю їх змінювати у випадку невдачі, захищена від стресів краще, ніж та, яка орієнтована на досягнення єдиного конкретного результату.

• Перемкнутися на цікаву діяльність, улюблене заняття – створити нову доміную. Чим цікавіша справа, тим легше створити конструктивну доміную.

• Згадувати приємні події з власного життя. Уявити, що ця ситуація повторилася і ви перебуваєте в стані радості. Відчуйте її всім еством.

• Необхідно пам'ятати, що емоційно збуджена людина неадекватно оцінює ситуацію. У гострій емоційній ситуації не слід ухвалювати жодних рішень. Заспокойтеся, добре все обміркуйте. Дотримуйтеся принципу: "Подумаю про це завтра".

• Більше вірити в себе, у свої можливості! Вони ж величезні.

Ви торкнулися лише деяких азів складної науки самовдосконалення. Головне – не зупинятися, пам'ятати що життєве й професійне становлення – не окремий етап у житті людини, а постійний процес духовних пошуків, досягнення щоразу нової мети. У житті немає іншого сенсу, крім того, який людина надає йому сама, розкриваючи свої здібності.

Давні мудреці даремно говорили, що найдужча людина та, котра вміє управляти собою. Цілеспрямована саморегуляція є ключем, що допоможе кожному вчителю відкрити у собі резерви цієї сили і забезпечить його емоційну стійкість, адекватне реагування на критичні ситуації в шкільному житті.

