

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ УЧИТЕЛЯ: НЕОБХОДИМОСТЬ И ВОЗМОЖНОСТЬ ЕЕ РАЗВИТИЯ И ПРОЯВЛЕНИЯ

*И.Е. Керножицкая
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Проблема эмоциональной устойчивости учителя является актуальной, поскольку педагогическая деятельность насыщена напряженными ситуациями, связанными в первую очередь, с самой природой взаимодействия одного человека с другим. В данной работе эмоциональная устойчивость к напряженным факторам педагогической деятельности рассматривается как профессиональное качество личности учителя.

Под понятием «напряженная ситуация» исследователи (В.Г. Казанская, Л.Е. Соколова, А.С. Чернышев, В.П. Юдин и др.) понимают такое осложнение условий деятельности, которое приобрело для личности особую значимость и оценивается как опасное, трудное. Характерной чертой любой напряженной ситуации является возникновение или наличие более или менее сложной проблемы, решение которой требует больших резервов самообладания и саморегуляции.

Причины напряженности педагогической деятельности обусловлены объективными и субъективными факторами. Под объективными понимаются внешние условия ситуации: многообразные требования и обязанности, возлагаемые на учителя; многоуровневая ответственность за принимаемые решения и возможные неудачи; постоянное осознание себя объектом наблюдения и оценивания; необходимость подтверждения своей компетентности в работе с разными аудиториями и т.д. К субъективным факторам относятся индивидуально-психологические особенности личности учителя (тревожность, неуверенность в себе, внушаемость, мнительность и т.д.), которые провоцируют чрезмерную чувствительность к определенным профессиональным трудностям [1, с. 8]. Постоянное воздействие неблагоприятных факторов профессионального труда приводит учителя к состоянию сильного эмоционального перенапряжения, связанного с душевным расстройством, неспособностью трезво размышлять и принимать разумные решения. Более того, эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья, отравляя организм «стрессовыми токсинами». В отдельных случаях эмоциональная напряженность достигает критического момента и приводит к потере самоконтроля и проявлению агрессии.

Сегодня, когда проблема роста агрессивности во взаимоотношениях людей приобретает особую актуальность, изучение феномена агрессии учителя имеет большое значение. Анализ основных взглядов на содержание понятия «агрессия» позволяет понимать ее как мотивированное разрушительное поведение, которое противоречит нормам и правилам существования людей в обществе, причиняет физический ущерб или вызывает психический дискомфорт (состояние напряженности, подавленности, страха, обиды). В зависимости от частоты возникновения ситуаций, в которых че-

людей проявляет агрессию в поведении, а также от длительности агрессивных переживаний, можно говорить о большей или меньшей выраженности агрессивности как устойчивой личностной особенности.

Многолетние наблюдения за поведением учителей на уроках, внеурочных занятиях, убеждают, что агрессия является одним из средств решения проблем, вызывающих психическую напряженность. Агрессия учителя, как правило, направлена на детей, которые нарушают дисциплину, не интересуются учебой, игнорируют предъявляемые требования, своей грубостью, дерзостью, бестактностью, циничными выходками, оскорбляют окружающих, позволяют себе общение, принижающее достоинство другого человека. К сожалению, в подобных ситуациях действия учителя часто сводятся к внешнему дисциплинированию своих воспитанников путем «репрессивных мер»: окрики, оскорбления, пристрастные насмешки, угрозы, шантаж и т.д. Получается замкнутый круг: агрессивные учащиеся провоцируют агрессию учителя, а проявляющаяся агрессивность учителя вызывает аналогичные ответные поведенческие реакции учащихся. В итоге результаты такого «взаимодействия» педагогически нецелесообразны: создается эмоциональная напряженность, психологический дискомфорт, ухудшаются отношения учителя с учениками, теряется его авторитет.

Каждая напряженная ситуация требует от учителя умения распоряжаться своими эмоциональными ресурсами, управлять собственным психическим состоянием. Управление собственными эмоциями и понимание эмоций окружающих – наиболее важные качества, необходимые для успешного педагогического взаимодействия, поскольку авторитетного учителя учащиеся всегда наделяют «эмоциональной референтностью», отмечая его стратегию оптимизма, эмоциональную пластичность в восприятии действительности, умение снять излишнюю напряженность и проявить уравновешенность. Профессиональный долг обязывает принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, предлагать окружающим, в первую очередь детям, образцы этики поведения. Учителю следует помнить, что его поведение, эмоциональное состояние оказывают влияние как на самочувствие школьников, так и на их личностное и интеллектуальное развитие. Положительное, комфортное педагогическое общение возможно при достаточно грамотном умении учителя внешне выражать свои чувства, раскрывать свой внутренний мир. Так, если учитель умеет радоваться успеху своего воспитанника, не оставаться равнодушным к трудностям и проблемам, волнующим детей, и помогает им добиться ситуации успеха, то и ребенок через механизм социального научения сможет чувствовать себя более радостно и успешно.

Для развития эмоциональной устойчивости учителя современная психолого-педагогическая наука предлагает множество способов, анализируя которые, мы в данной работе выделяем следующие.

1. Для сохранения достойного уровня общения в напряженных ситуациях от учителя требуется проявление волевых усилий, основная функция которых заключается в сознательном регулировании своего поведения. Призна-

ками волевого поведения является самоустановка на корректность, сдержанность в непредвиденных ситуациях, спокойное дружелюбие.

2. Продуктивный способ преодоления учителем затруднений во взаимодействии с учащимися, по существу, является творческим, поскольку характеризуется восприятием ситуации как творческой задачи, решение которой выявляет логику процесса взаимодействия. Выбор способа преодоления трудностей предполагает выяснение мотивов поведения ученика, так как именно мотивы определяют средства педагогического воздействия. Считаю важным подчеркнуть, что увидеть истинные причины поведения ученика учителю помогают его эмпатийные качества.

3. Всякий поступок ученик совершает при наличии соответствующей мотивации и только тогда, когда ситуация позволяет это сделать, т.е. когда обстановка в классе содержит в себе некоторый стимул для выполнения соответствующего действия. Следовательно, от учителя требуется умение экстраполировать поведение ученика не только в сложившейся либо прогнозируемой ситуации, но и в непредвиденной.

4. Косвенная и ненавязчивая коррекция поведения ученика, «негласное» предложение ему другого варианта поведения, используя способы этической защиты: удивление, окультуренное воспроизведение, констатацию неосознанности действий, противопоставление достоинств ученика совершаемому им поступку и т.д. Реализацию своего назначения этическая защита производит благодаря двум функциям: сохранение педагогом своего достоинства и корректирование поведения ученика, нарушившего этические нормы, с сохранением его достоинства.

5. Великолепным подспорьем учителю в ситуациях повышенной эмоциональной напряженности является привнесение юмористического контекста в оценку происходящего. Учительское чувство юмора – одно из средств осознанного регулирования осложненных взаимоотношений и сохранения эмоционального равновесия.

Многочисленные наблюдения показывают, что эмоционально богатый учитель, владеющий приемами вербального и невербального проявления чувств, и целенаправленно применяющий их в общении с учениками, повышает эффективность и притягательность учебного процесса. Проявление эмоциональной устойчивости на уроке – это демонстрация профессиональной пригодности, а также профилактика конфликтных ситуаций и стрессовых состояний, это путь к здоровьесберегающей педагогике.

Список литературы

1. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости / Е. М. Семенова. – М., 2002. – 224 с.