

УДК 37.091.39

*Е.Н. Зотьева,
педагог-психолог,
МБОУ «Гимназия №22»
Россия, г.Белгород*

*E.N. Zotyeva,
educational psychologist,
MBOU "Gymnasium No. 22"
Russia, Belgorod*

*Е.Н. Бабакова,
педагог-психолог,
МБОУ «Гимназия №22»
Россия, г.Белгород*

*E.N. Babakova,
educational psychologist,
MBOU "Gymnasium No. 22"
Russia, Belgorod*

*Е.В. Киселёва,
учитель-логопед,
МБОУ «Гимназия №22»
Россия, г.Белгород*

*E.V. Kiselyova,
teacher-logopedist,
MBOU "GymnasiumNo. 22"
Russia, Belgorod*

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ПЕДАГОГОВ, КАК ОДИН
ИЗ ФАКТОРОВ УСПЕШНОСТИ В КОНКУРСАХ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА.**

EMOTIONAL RESILIENCE OF EDUCATORS, AS ONE OF THE FACTORS OF SUCCESS IN PROFESSIONAL SKILLS COMPETITIONS.

Аннотация: В данной статье освещены вопросы саморегуляции психологического состояния педагогов, принимающих участие в конкурсах профессионального мастерства. Предложено смещение акцентов с отрицательных моментов на положительные, представлены практические рекомендации по саморегуляции эмоционального состояния.

Abstract: This article highlights the issues of self-regulation of the psychological state of teachers participating in professional skills competitions. A shift of emphasis from negative moments to positive moments is proposed, practical recommendations on self-regulation of emotional state are presented.

Ключевые слова: саморегуляция, самосовершенствование, опыт, внутренний рост.

Key words: self-regulation, self-improvement, experience, internal growth.

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.

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.

Тот, кто хоть раз принимал участие в профессиональных конкурсах, знает, 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 можем заметить как отрицательные эмоции начинают переходить в положительные. Это один из психологических приемов, помогающих человеку выйти из стресса через изменение отношения к происходящим событиям.

Однако 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*)

Для начала работы с дыханием можно попробовать посчитать вдохи и выдохи, просто сосредоточившись на этом, а затем подышать так, чтобы выдох стал длиннее вдоха, примерно раза в два.

В заключении хотелось бы обратить внимание на то, что в любом конкурсе профессионального мастерства самое важное определить для себя, что участие в конкурсе – лишь средство для получения опыта. А у опыта нет положительного и отрицательного знака, а значит, нет и поражения, нет первого и последнего места в работе над собой. Не стоит преувеличивать значимость внешней оценки. На соревнование каждый приходит осознанно, понимая, что будут и победители, и проигравшие, но в деле самосовершенствования каждый в выигрыше, независимо от внешнего результата. Без вызова самому себе нет стимула для внутреннего роста.

Библиографический список:

1. Арлычев, А.Н. Саморегуляция, деятельность, сознание / А.Н.Арлычев. - СПб.: Наука, 1992. 143 с.
2. Белкин, А.С. Ситуация успеха. Как ее создать : кн. для учителя / А.С.Белкин. -М.: Просвещение, 1991. 168 с.
3. Ю.Анохина, Т.В. Педагогическая поддержка как реальность современного образования / Т.В.Анохина // Новые ценности образования. М. : Инноватор, 1996. -Вып.6.-С.71-80.