

Эмоциональный компонент в структуре педагогической направленности личности

Профессионально-педагогическая направленность занимает особое место в структуре личности педагога. Она рассматривается как профессионально-значимое качество, которое обуславливает ее индивидуальное и типическое своеобразие. Педагогическая направленность – это мотивация к профессии учителя, главное в которой действительная ориентация на развитие личности ученика. Устойчивая педагогическая направленность – это стремление стать, быть и оставаться учителем, помогающее ему преодолевать препятствия и трудности в своей работе. Направленность личности учителя проявляется во всей его профессиональной жизнедеятельности и в отдельных педагогических ситуациях, определяет его восприятие и логику поведения, весь облик человека. Развитию педагогической направленности способствует сдвиг мотивации учителя с предметной стороны его труда на психологическую сферу, интерес к личности ученика. Она включает в себя систему эмоционально-ценностных отношений, которая задает иерархическую структуру доминирующих мотивов личности, побуждающих учителя к ее утверждению в педагогической деятельности и общении и является той основой, вокруг которой komponуются основные профессионально значимые свойства личности педагога (5).

Основой педагогической направленности является интерес к профессии учителя, который находит свое выражение в положительном эмоциональном отношении к детям, к родителям, педагогической деятельности в целом и к конкретным ее видам. Какие условия и детерминанты не определяли бы жизнь и деятельность человека, внутренне, психологически действенными они оказываются в том случае, если им удастся проникнуть в сферу его эмоциональных отношений, преломиться и закрепиться в ней. Эмоциональный компонент является важным и действенным в структуре педагогической направленности личности. Он проявляется как в особенностях эмоциональной сферы самого педагога (в частности, типе эмоциональной направленности), так и, как следствие, в умении понимать эмоции и чувства учеников. Роль эмоций и чувств в формировании личности очень велика. Поэтому в число задач педагогической психологии входит выявление условий

эмоционально насыщенного обучения и воспитания, исследование становления закономерностей эмоциональной сферы педагога и ученика.

Следует отметить, что ряд авторов указывают на важность эмоционального компонента в структуре педагогической деятельности. Так Л. М. Митина выделяет три составляющие педагогической деятельности учителя: направленность, компетентность и эмоциональную гибкость, которые, по мнению автора, являются интегральными характеристиками личности учителя, обеспечивающими эффективность педагогического труда в целом. Следует отметить, что психологическим условием развития педагогической направленности является осознание учителем ведущего мотива собственного поведения, деятельности, общения и необходимости его изменения. Динамика педагогической направленности определяется перестройкой мотивационной структуры личности учителя с предметной направленности на гуманистическую (5). Важным в педагогической деятельности является общение на основе диалога, сотрудничества с учащимися, положительное, гармоничное самочувствие как учителя, так и ученика.

Исследования, направленные на определение значимости профессиональных качеств педагога для выполнения им деятельности показали, что обнаруживается профессиональная поляризация рационального и эмоционального, с явным преимуществом первого компонента. В результате этого учителя выступают для учащихся как «механизм» для передачи предметных знаний, скрывая от них проявление своих эмоций и просто человеческого отношения. Очевидно, что продолжает существовать стереотип, определяющий главным звеном школьного обучения передачу знаний в ущерб развитию личности (9).

Между тем, личность учителя (ее ценностные ориентации, смыслы, идеалы) характеризуется педагогической направленностью и определяет сущность педагогической деятельности и общения: ради чего трудится учитель, какие он ставит задачи и цели, какие выбирает способы и средства достижения целей и решения задач. Поэтому личность является центральным фактором в труде учителя.

Эффективность деятельности педагога и его комфортное самочувствие как ее субъекта обеспечивают ряд составляющих, среди которых исследователи выделяют оптимальный уровень интеллектуального развития, гибкость и конвергентность мышления, активность, высокий темп реакции, лабильность, эмоциональную устойчивость, высокий уровень саморегуляции и т. д. (Н. В. Кузьмина, А. К. Маркова, Н. А. Аминов, С. В. Кондрагьева). Данные показатели могут рассматри-

ваться как в качестве предпосылок, так и являться самостоятельными компонентами структуры субъекта и выступать в качестве объекта диагностирования для определения профпригодности человека.

И. А. Зимняя говорит о трех планах соответствия психологических характеристик человека деятельности педагога: предрасположенность (пригодность), готовность и включаемость. Первая характеристика – пригодность к педагогической деятельности – подразумевает отсутствие противопоказаний к деятельности типа «Человек – Человек». Она предполагает норму интеллектуального развития человека, эмпатийность, положительный эмоциональный тон (стеничность эмоций), а также нормальный уровень развития коммуникативно-познавательной активности. Второй план соответствия включает личностную готовность к педагогической деятельности: отрелексированную направленность на профессию типа «Человек – Человек», его мировоззренческую зрелость, психологическую и системную профессионально-предметную компетентность, а также коммуникативную и дидактические потребности и потребность в аффилиации. Третий план соответствия психологических характеристик человека деятельности педагога предполагает включаемость во взаимодействие с другими людьми, в педагогическое общение (3). Несомненно, что готовность к эмпатии, к пониманию психического состояния учеников, сопереживанию и потребности в социальном взаимодействии является важным в структуре всей педагогической деятельности. Основу эмпатии составляют рациональное восприятие окружающего и эмоциональная отзывчивость. Рациональное в эмпатии проявляется в сопричастности к происходящему, во внимании к другому человеку, в наблюдательности, в восприятии его свойств и состояний. Эмоциональный компонент эмпатии связан с пониманием другого на основе своего эмоционального опыта. Чем выше способность педагога к сочувствию, состраданию, сопереживанию, к сотворчеству, тем выше его профессионально-творческие результаты. По мнению В. Леви, «умение быть другим» складывается из знания людей и природы общения, умения воспринимать, умения вести себя.

Выделяют четыре уровня эмпатического понимания, характерных для учителя:

1. Учитель игнорирует эмоциональные проявления ученика, вызывает в нем чувство обиды и даже враждебности.

2. Учитель реагирует на эмоциональные проявления ученика, но это реакция не на подлинные чувства ученика, а на чувства, которые сам учитель неверно приписывает ученику.

3. Учитель реагирует с достаточно точным пониманием чувств ученика, лежащих на поверхности, но не реагирует или интерпретирует неправильно более глубокие чувства ученика.

4. Учитель реагирует не на поверхностное проявление чувств ученика, а на его скрытые, глубинные чувства, помогая тем самым ученику осознать, почему он чувствует то, что чувствует.

В проявлении уважения к ученику стиль преподавания должен соответствовать искреннему признанию уникальности и ценности ученика (7). Когда учитель проявляет уважение и заботу о детях, тогда они могут чувствовать себя более свободно, осознавать свою ценность как индивидуальности. Демонстрация учителем уважительного отношения к чувствам и переживаниям учеников свидетельствует о признании их способности к конструктивной деятельности. Способность быть искренним проявляется, если учитель дает искреннюю реакцию как на вербальном, так и невербальном уровне, как положительную, так и отрицательную. Эмоционально богатый учитель, владеющий приемами вербального и невербального проявления чувств в процессе общения с учениками, повышает эффективность и притягательность учебного процесса.

Отрицательное влияние педагога на своих воспитанников, реализующееся в процессе педагогической деятельности, определяется недостатком любви и интереса к детям, незнанием их психологии, психоэмоциональными перегрузками, испытываемыми на работе. Каждая напряженная ситуация требует от учителя умения распорядиться своими эмоциональными ресурсами, управлять собственным психическим состоянием, что является проявлением его эмоциональной культуры. Положительное, комфортное общение на уроке возможно при грамотном владении учителем способами внешнего выражения своих чувств, богатстве его внутреннего мира. Если учитель умеет радоваться успехам учеников, не оставаться равнодушным к их проблемам и помогает им добиваться успеха, то ребенок через механизм социального научения сможет чувствовать себя более радостно и успешно. Осуществление учителем функции эмоциональной поддержки предполагает, что он не только обладает знанием и опытом его передачи, но и умением участвовать в жизни других людей, не нарушая их автономии. Иными словами, учитель начинает центрироваться на ученике, на том, что для него значимо. Под центрацией учителя на ученике понимается не просто направленность, а заинтересованность, озабоченность его интересами, обращенность к нему. Ориентация в обучении на личность зна-

чимые для учащегося задачи требует от учителя понимания его внутреннего мира, его чувств и переживаний.

Важным является овладение учителем умением работать с эмоциональными проявлениями своих учеников как с особым содержанием. Структуру этого умения составляют следующие компоненты:

- эмпатия (понимание чувств учеников);
- уважение (принятие учеников как конструктивных личностей);
- искренность (открытое проявление учителем своих чувств);
- конкретность коммуникации (избегание расплывчатых, обобщенных высказываний, точное описание чувств и переживаний) (7, с. 137).

Следует отметить, что эффективность педагогической деятельности во многом определяется способностью понимания собственного внутреннего мира учителем. Здесь необходимо заострить внимание на том, что способность осознания эмоций не дана человеку изначально. Она вырабатывается в процессе развития. Проблема осознания человеком своих эмоций была поставлена и теоретически разработана Л. С. Рубинштейном, Л. С. Выготским, А. Н. Леонтьевым. Собственно осознание эмоций заключается в знании о своем состоянии, выраженном в словесных категориях. Оно происходит в процессе повседневного жизненного опыта и является чрезвычайно важным для развития конгруэнтности и личностного роста. «Самоценность» эмоций определяется тем, что они необходимы не только для ориентации организма во внешнем мире, но и для нормального внутреннего состояния. Потребность в сложно структурированных, личностно значимых переживаниях – типично человеческое качество.

Влечение личности к тем или иным эмоциональным состояниям, вызывающим их ситуациям и деятельности создает неповторимый эмоционально-духовный облик каждого конкретного человека, и педагога в частности.

Испытываемые человеком в процессе выполнения интересующей его деятельности эмоции Б. И. Додонов называет чувством интереса. Это чувство успешно удовлетворенной потребности в желанных переживаниях. Интерес рассматривается К. Изардом как позитивная эмоция, которая переживается человеком чаще всех остальных эмоций (4).

Б. И. Додонов отмечает, что при всем многообразии выполняемых функций, эмоции неизменно выступают в двух ролях – в роли оценки или в роли ценности. Они включены в психологический механизм направленности личности как системы ее жизненных важнейших устремлений (2).

Являясь оценками, эмоции «помечают» для личности те или иные ценности и побуждают ее к их «завоеванию» и утверждению. Важное нравственное значение при этом имеет эмоциональная иерархизация этих ценностей, их соподчиненность. Важнейшим аспектом направленности личности является ее моральная (или морально-мировоззренческая) направленность. Такая направленность определяет, ради кого и ради чего он живет, какие идеалы и ценности стремится утвердить своей деятельностью, что составляет для него главный смысл жизни.

Однако при любой моральной направленности каждый человек хочет быть лично счастлив, а счастье – это не только объективные достижения, но и определенные яркие переживания, ценные сами по себе, в этом случае эмоции выступают как ценность.

Исследования показали, что ценность одних и тех же переживаний для разных лиц ранжирована по-разному. В связи с этим в психологию было введено понятие общей эмоциональной направленности личности. Эмоциональная направленность связана с функционированием эмоции в качестве ценности. Общая эмоциональная направленность человека сказывается, прежде всего, в выборе им наиболее соответствующей этой направленности сферы деятельности.

Б. И. Додонов различает общую эмоциональную направленность личности, ее тип и конкретную эмоциональную направленность. Тип эмоциональной направленности выделяется им только с учетом одного, наиболее ценного для индивида эмоционального состояния – переживания. Понятие общей эмоциональной направленности охватывает всю иерархию ценных для данной личности переживаний. Говоря о конкретной эмоциональной направленности, необходимо учитывать и те конкретные виды деятельности, посредством которых человек свою эмоциональную направленность реализует (и в какой мере он при этом преуспевает).

Б. И. Додонов выделяет десять основных видов эмоциональной направленности и дает им характеристику.

1. Альтруистический тип общей эмоциональной направленности. Для лиц, принадлежащих к данному типу, важен непосредственный контакт с теми, кому они служат, важны и особенно ценны испытываемые при этом эмоции печальности, умиления, сочувствия, сопереживания. Чаще всего встречается среди лиц женского пола. В большинстве случаев способствует формированию действительно самоотверженной личности. Иногда эта самоотверженность распространяется на относительно узкий круг людей.

2. Коммуникативный тип общей эмоциональной направленности. Близок к первому. Наиболее характерные для людей этого типа ситуации связаны с общением с людьми, но не обязательно на основе служения последним. Для них особенно важен всякий положительный контакт с себе подобными, круг наиболее ценных для этого типа личности — это удовлетворяемое желание общаться, делиться мыслями и переживаниями с другими лицами, чувство симпатии, уважения, признательности и благодарности. Наиболее распространен среди женщин.

3. Практический тип общей эмоциональной направленности, для которого в качестве наиболее ценного эмоционального компонента деятельности выступают, во-первых, само стремление к цели, во-вторых, своеобразная эмоциональная «захваченность» продвижением по направлению к ней. Лица практического типа менее требовательны к виду занятий, но наиболее «придирчивы» к их форме и организации. Характерным для таких лиц является совершение полезного и нужного с большим напряжением воли, увлеченность работой, если она выполняется строго по тому плану, который был задуман, и приносит желаемые результаты. Относится к числу самых распространенных.

4. Гностический тип общей эмоциональной направленности. Наиболее привлекательной эмоциогенной ситуацией для этого типа является решение сложных познавательных проблем. Гностические эмоции описываются часто с рубрикой интеллектуальных чувств. Их связывают с потребностью в получении любой новой информации и с потребностью в «когнитивной гармонии».

5. Романтический тип общей эмоциональной направленности характеризуется стремлением к таинственному, необыкновенному, экзотическому, проблемности ситуации. Романтический тип близок гностическому своей познавательной, поисковой устремленностью, однако не равнозначен ему. Главное для «гностика» — решение сложной задачи, удовольствие от процесса достижения когнитивной гармонии, устранение противоречий в мышлении. Романтику же даже в научном исследовании интереснее не свести сложное к простому, а наоборот, показать, как много сложного, необычного таится за внешне простым, или отыскать какую-то более глубокую, мировоззренчески значимую основу внешне банальных, не связанных друг с другом явлений.

6. Пугнический тип общей эмоциональной направленности. Это тип людей, которые неудержимо влекут к себе опасность, ситуации борьбы с ней и победы над ней. Их влечет борьба не за возможность

самоутверждения, а непосредственное удовольствие от самого ее процесса, от наслаждения острыми ощущениями.

7. Эстетический тип общей эмоциональной направленности характеризуется стремлением к наслаждению прекрасным. Удовлетворяемая жажда красоты, чувство прекрасного, изящного, грациозного – это те переживания, к которым влечет людей дапного типа. Нередко (но не обязательно) к их любимым эмоциональным состояниям относятся светлая лирическая грусть, задумчивость. Но следует отметить, что нельзя смешивать эстетический тип общей эмоциональной направленности с высоко развитым эстетическим вкусом, как и все другие типы, эстетический тип определяется не абсолютным эстетическим развитием человека, а доминированием стремления к эстетическому наслаждению среди всех других устремлений.

8. Для глорического типа самой приятной оказывается ситуация, когда человеком любуются, восхищаются, когда перед ним преклоняются. Лица с глорическим типом встречаются не так уж часто, вследствие чего и сам тип изучен недостаточно глубоко. Однако почти во всех случаях обнаруживали у таких лиц одновременно наличие обычно тщательно скрываемого комплекса неполноценности.

9. Главным наслаждением людей акизитивного типа является удовольствие от накопления чего-либо. Данные устремления могут выражаться в накоплении не только вещей, а скорее – в коллекционировании. При этом его спектр бывает весьма широким, вплоть до накопления определенных сведений или интересных знакомств.

10. Гедонистический тип эмоциональной направленности. Люди, принадлежащие к этому типу, любят испытывать чувства, которые связаны не с продуктивной деятельностью, а с удовлетворением чисто органических потребностей или близких к ним потребностей в физическом и духовном комфорте.

В исследованиях, проведенных Б. И. Додоновым, ярко выраженный тип определенной эмоциональной направленности встречается у четвертой части изучаемых. Но это не говорит об односторонности человека. Лицу с ярко выраженной определенной направленностью характерны и проявления всех других побуждений. При правильном воспитании человека главное, доминирующее устремление не подавляет другие, а объединяет их вокруг себя. Свообразно проникая в каждое из них, доминирующее устремление тем самым гасит их конкуренции друг с другом, придавая личности единство и цельность.

Тип общей эмоциональной направленности личности, выступая в качестве одного из системообразующих факторов всей ее психологической структуры, накладывает отпечаток на многие особенности эмоциональной сферы, а через нее – на восприятие действительности, выбор деятельности, на саму деятельность. Поэтому весьма важным в педагогической деятельности является то, какие эмоции испытывает учитель от процесса и результата своей деятельности, какие чувства являются для него основополагающими.

В настоящее время является признанным тот факт, что для достижения понимания эмоциональных явлений необходим определенный опыт переживания человеком разнообразных чувств. В современных исследованиях также приводятся данные, что недостаточный эмоциональный опыт отражается на последующем развитии личности, сказывается на адекватности понимания собственных эмоций, чувств и их вербализации. Достижение понимания важности для человека эмоций разной модальности предполагает в качестве необходимой предпосылки определенный опыт переживания таких эмоций. Но следует помнить и о том, что профессия учителя по своему эмоциональному напряжению относится к разряду стрессогенных. И поэтому здесь является важным не только знание и понимание учителем своего эмоционального мира, но и владение определенными методами и приемами психической саморегуляции собственных состояний и свойств, что позволяет делать его деятельность более продуктивной и мобилизовывать его духовный потенциал.

Среди множества научно обоснованных подходов к определению специфики и содержания педагогической деятельности интересным представляется подход Н. А. Аминова и рассмотрение им, в рамках данного подхода, проблемы эмоционального сгорания учителя. Он выделяет в качестве основы дифференциации педагогических способностей такую характеристику, как успешность: индивидуальную (достижения человека по отношению к самому себе во времени) и социальную (достижения одного человека по отношению к достижениям других людей). Индивидуальная или ресурсная успешность представляет собой способы достижения успеха, они суть инструментальные способности, в которые входят общие (перцептивные) и специальные способности. Последние, по Н. А. Аминову, включают эмоциональные, волевые, мненические, атенционные, имагинативные способности. Собственно способности автор называет терминальными, они обеспечивают и повышают конкурентоспособность человека. Терминальные способности

к педагогической деятельности предполагают в своей структуре преобладание сопротивляемости к развитию синдрома эмоционального сгорания (истощения эмоциональных ресурсов). В перечень признаков этого синдрома входят: 1) истощение, усталость; 2) психосоматические осложнения; 3) бессонница; 4) негативные установки по отношению к клиентам; 5) негативные установки по отношению к своей работе; 6) пренебрежение исполнением своих обязанностей; 7) увеличение приема психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства); 8) уменьшение аппетита или переедание; 9) негативная самооценка; 10) усиление агрессивности (раздражительности, напряженности); 11) усиление пассивности (пессимизм, апатия, ощущение безнадежности); 12) чувство вины. Н. А. Аминов предполагает, что синдром эмоционального сгорания проявляется сильнее у учителей, у которых выявляется профессиональная непригодность (1).

По мнению Р. В. Овчаровой, педагогу гораздо сложнее разобраться в своих личностных проблемах и справиться с ними, чем совершенствоваться в той или иной профессиональной области. Традиционное невнимание к личности самого учителя, миф об идеальном учителе, постоянная демонстрация в лице учителя «сильного» типа личности привели педагога к закрытости, неискренности и другим способам защитного и компенсаторного поведения. Высокие энергетические затраты профессии сами по себе плюс заботы о поддержании культивируемого имиджа приводят к высокому нервно-психическому напряжению (6). Профессиональный долг обязывает демонстрировать окружающим образцы этики поведения, опираясь на эмоциональную устойчивость, эмпатию. Учитель должен постоянно помнить, что его поведение, эмоциональное состояние оказывают влияние как на самочувствие школьников, так и на их личностное и интеллектуальное развитие.

Важным в структуре профессиональной подготовки учителя является дать ему знание об особенностях и приемах саморегуляции своей деятельности и поведения, поскольку успешность педагогической деятельности зависит, в том числе, и от эмоциональной устойчивости учителя. Профессия педагога насыщена напряженными ситуациями, связанными с необходимостью повышенного эмоционального реагирования, и именно поэтому умение владеть своими чувствами, переживаниями является для него чрезвычайно важным.

Необходимым условием сохранения и укрепления психического здоровья педагога выступает его умение вовремя снимать эмоционально-психическое напряжение, усталость и находить позитивный спо-

соба переживания и выражения любого чувства. Этому способствует ряд психотехнических игр для учителей, которые направлены на достижение двух основных целей. Во первых, способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослаблению его психической напряженности. Во-вторых, нацелены на развитие внутренних психических сил учителя, расширение его профессионального самосознания (8). Регулярное выполнение учителем психотехнических игровых упражнений будет способствовать ориентировке в собственных психических состояниях, адекватной их оценке, эффективному управлению собой для сохранения и укрепления собственного психического здоровья и достижению успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии. К разряду таких игр относятся игры-релаксации, игры-формулы, игры-освобождение, адаптационные игры и игры-коммуникация.

В любой профессии, изобилующей стрессогенными ситуациями, важным условием сохранения и укрепления психического здоровья работника выступает его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние зажимы, расслабляться. Именно этому способствуют игры-релаксации. В течение 2–5 минут, затраченных на выполнение психотехнических упражнений, педагог может снять усталость и обрести состояние внутренней свободы, стабильности, уверенности в себе. Выполняя эти упражнения, он принимает своеобразный «психологический душ», очищающий психику и способствующий быстрому и эффективному отдыху. Используют такие игры, как «Настроение», «Открытость», «Пресс», «Дерево», «Воспоминания», «Я – ребенок».

Адаптационные игры используются в период адаптации молодого специалиста к профессиональной деятельности, смене педагогического коллектива, после длительного перерыва в работе, каникул. Упражнения проводятся за 15 минут до начала занятий и в первые минуты после начала занятий. При этом используют игры «Фокусировка», «Дыхание», «Эмоция», «Распределение внимания».

Игры-формулы используются для вербального самовнушения. Формулы могут произноситься про себя или вслух при подготовке к занятию в процессе рабочего дня, перед трудной ситуацией. Произнесение формул необязательно проводится точно по тексту. Можно проявлять индивидуальные вариации и отступления в виде выбора стиля формул, слов, длительности фраз. Важно иметь четкий язык формулировки самоприказа. Тексты формул самовнушения составляются педагогом заранее, но иногда могут использоваться спонтанные самоприка-

зы, возникающие в ситуации» «здесь и теперь». Для оперативного пользования формулой желательно иметь короткий текст. Большое значение имеет начало формулы: «Мое желание иметь...», «Я все сумею...», «Я убежден в том, что...», «Я верю в то, что...». Формула самовнушения повторяется до семи раз. При этом важна вера в «магические действия» произносимых слов. Проговаривание формул должно сопровождаться концентрацией воли и состоянием сосредоточенности. Используются утренние и вечерние формулы, имеющие целью внушить уверенность в себе, любовь к детям, позитивное отношение к работе; игры-формулы в течение рабочего дня ориентированы на уменьшение напряжения, снятия волнения и усталости, восстановление сил.

Игры-освобождение представляют собой методическое выражение идеи децентрации. Следует отметить, что любое напряженное психическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверхконцентрацией человека на своих переживаниях. Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел снять центр ситуации с себя и перенести его на что-то другое. Другими словами можно сказать, что децентрация осуществляется как объективация эмоционально отрицательного состояния, выбрасывание его вовне и тем самым избавление от него.

Существует несколько форм децентрации: ролевая, интеллектуальная, коммуникативная. Ролевая децентрация связана с перевоплощением человека в другой предмет, например в дерево. Интеллектуальная децентрация производится за счет педагогической рефлексии, взгляда на себя со стороны, например видеокамеры. Коммуникативная децентрация реализуется в ходе диалога с переменной коммуникативных позиций, например плохой – хороший. Среди игр-освобождений выделяют такие, как «Диалог», «Видеокамера», «Плохой – хороший».

Для успешного выполнения педагогической деятельности педагог должен уметь занимать коммуникативные позиции в зависимости от обстоятельств. В реальной же практике часто происходит смещение позиций и нарушение общения. Коммуникативные игры способствуют формированию у педагогов внутренних средств, помогающих правильно ориентироваться в ситуации общения. Игровые упражнения: «маска релаксации», «давление», «поставь себя на место другого», «взаимодействие» – способствуют оптимизации отношений педагога с учащимися, коллегами, родителями и собственной семьей, что является весьма важным в плане эмоционального комфорта учителя.

Для занятия психотехническими играми не требуется большого количества времени и специального помещения. Самостоятельно и в паре с другими педагогами учитель может практиковать такие игры в перерыве между занятиями, по дороге на работу или домой. Необходимо выработать в себе привычку к психогигиеническим действиям, сформировать потребность в психической стабильности и внутреннем порядке.

Литература

1. Аминов Н. А. Некоторые теоретические аспекты дифференциальной психодиагностики специальных способностей // Типологическая диагностика и образование / под ред. Е. П. Гусевой. М., 1983.
2. Додонов Б. И. Психология эмоций. М., 1982.
3. Зимняя И. А. Педагогическая психология. М., 2005.
4. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб., 1999.
5. Митина Л. М. Учитель как личность и профессионал. М., 1994.
6. Овчарова Р. В. Технологии практического психолога образования. М., 2001.
7. Попова М. В. Психология как учебный предмет в школе. М., 2000.
8. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома. Психологические упражнения и коррекционные программы. М., 1995.
9. Рогов Е. И. Личность учителя : теория и практика. Ростов н/Д., 1996.