

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА В УСЛОВИЯХ ПРОИЗВОЛЬНОГО КОНТРОЛЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

В.Н. Шебеко, доктор педагогических наук, доцент
Белорусский государственный педагогический
университета им. М.Танка, г. Минск, Беларусь

Подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, свободно владеющего своей профессией и ориентирующегося в смежных областях деятельности, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности – основная цель современного профессионального образования.

В последнее время профессиональная подготовка специалиста разных ступеней образования ориентирована на требования компетентностного подхода. Его реализация предполагает усиление проблемно-исследовательской, практико-ориентированной направленности профессиональной подготовки специалистов, активизацию самостоятельной работы по разрешению ситуаций, имитирующих социальные и профессиональные проблемы. Использование подобного подхода способствует преодолению традиционных когнитивных ориентаций высшего образования, ведет к новому видению самого содержания образования, его методов и технологий.

Физическое воспитание как система мероприятий, направленных на развитие функций растущего организма, считается приоритетным направлением всей образовательной работы с детьми, поэтому совершенствование системы физического воспитания должно реализовываться грамотными специалистами, владеющими практическими навыками.

Профессиональная деятельность руководителя физического воспитания характеризуется высокими нагрузками на психоэмоциональную сферу

личности. Большая часть его рабочего времени протекает в эмоционально-напряженной обстановке: эмоциональной насыщенности деятельности, постоянной концентрации внимания, повышенной ответственности за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода оказывают влияние на физическое самочувствие педагога. В связи с этим весьма актуальной стала проблема развитие толерантности педагога, благодаря которой он может успешно приспосабливаться к трудным условиям, к определенным неблагоприятным факторам профессиональной деятельности.

В современных пособиях понятие «толерантность» трактуется в двух основных значениях: во-первых, как способность быть терпимым к индивидуальным особенностям другого; во-вторых, как способность противостоять неблагоприятным внешним факторам, приспосабливаться к ним за счет снижения эмоциональной чувствительности [2].

В случае проявления толерантности как терпимости, ведущим механизмом является принятие другого – способность к пониманию другого. Принятию других способствует понимание, которое представляет собой способность видеть причины поступков другого человека. Толерантные люди, в отличие от интолерантных, не перекладывают ответственность за события на других, не делают акцент на различиях между «своей» и «чужой» группами. Толерантный человек признаёт мир в его многообразии и готов принять другую точку зрения. Когда человек безусловно принимает другого, это создаёт безопасное пространство для их общего развития. К сожалению, такое отношение к другому пока редкость. Напротив, недоверие и оценки, предвзятость в отношении других людей очень распространены. Часто мы считаем, что наше мнение единственно верное, а наше поведение безупречно. В этом проявляется интолерантность – неприятие другого человека, что влечёт за собой конфликтное поведение, неконструктивное разрешение разногласий в процессе общения.

В педагогической деятельности принимать ребенка – это значит проявлять к нему терпимость, стремиться понять его и помочь ему; осознавать за ним право быть непохожим на других; смотреть на проблему с его позиций. Проявление толерантности в деятельности педагога обусловлено эмпатийными характеристиками личности. Именно данный компонент личности, обуславливает должный уровень решения педагогических проблем, позволяет выстроить гибкую тактику взаимодействия на основе уважения, безоценочном принятии ребенка. Гибкость (пластичность) педагога предполагает легкость перестройки поведения, своевременное и адекватное принятие решения, оперативное реагирование на изменение ситуации. Она предполагает также способность личности адаптироваться к изменениям, которые могут произойти неожиданно. Инструктору по физической культуре это даст возможность учитывать многообразие индивидуальных особенностей воспитанников, менять тактику поведения в зависимости от сложившейся обстановки (сложности физических упражнений, правил подвижных и спортивных игр). Проявлением педагогической гибкости выступает способность выдвигать разнообразные идеи в неопределенной ситуации, менять освоенные способы (стратегии) выполнения задания, видеть ребенка под новым углом зрения, переносить и трансформировать приобретенный опыт в новые ситуации.

Отсутствие педагогической гибкости характеризуется ригидностью, консерватизмом, стереотипностью действий, что может привести к негативным эмоциональным явлениям, а также к ранним педагогическим кризам [1]. Ригидность мышления, его закостенелость, чрезмерная логичность – это то, что мешает педагогу изменять стратегию своего поведения, находить нестандартные, нестереотипные решения сложных педагогических ситуаций. В поведенческом плане ригидность выступает как недостаточная адаптивность поведения.

Другой аспект проявления толерантности связан с умением педагога

выдерживать неблагоприятные внешние воздействия. Выдержка включает в себя умение осуществлять контроль над своими чувствами, подчинять свои действия сознательно поставленной цели, сдерживать и подавлять в себе раздражение, ненужные в данный момент чувства, мысли. Противоположное качество – импульсивность (от латинского «импульсус» - толчок, побуждение) – склонность действовать по первому побуждению, поспешно, не обдумывая своих поступков. Выдержка не отождествляется с эмоциональной невозмутимостью, она проявляется в способности осознанно владеть собой. Самообладание рассматривается, как умение осуществлять произвольный контроль эмоциональных состояний, не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, проявляя при этом рассудительность. Эмоциональное напряжение может пойти на убыль, если внимание педагога переключается от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления – выражение лица, слезы или смех и т. д. Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также и произвольно сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Упражнения для расслабления мышц лица выполняются при активной направленности внимания на фазы напряжения и расслабления с помощью словесных самоприказов, самовнушения. В результате многократных повторений этих упражнений постепенно в сознании человека возникает образ своего лица в виде маски, максимально свободной от мышечного напряжения. После такой тренировки можно легко по мысленному приказу в нужный момент расслабить все мышцы лица.

Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения или визуализации - создания

внутренних образов в сознании человека с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие. В повседневной жизни это упражнение может оказать действенную помощь при нормализации эмоционального состояния в острой эмоциогенной ситуации, если навык вызывания желательной эмоции доведен до автоматизма. Для этого приятная эмоция должна быть ассоциирована с конкретными воспоминаниями - «якорями» (мыслями, образами, ощущениями), позволяющими восстановить нужное состояние достаточно быстро.

Толерантность руководителя физического воспитания тесно связана с владением им приемами педагогического общения. С помощью педагогического общения передаются знания и умения, изменяются свойства личности ребенка, устанавливается взаимопонимание. Профессионализм в сфере педагогического общения основывается, в первую очередь, на психологических знаниях. Неумение устанавливать психологический контакт, определять истинное психологическое состояние ребенка, часто приводят к тому, что инструктор по физкультуре уже не отличает то, чего хочет сам, от того, чего от него хотят окружающие. В результате он перестает понимать детей, что говорит о несовершенстве его педагогических способностей.

Одним из слагаемых педагогического общения является культура речи. Грамматически правильное построение речи обеспечивает ее содержательность, логическую последовательность, понятность. Важными составляющими культуры речи являются простота и ясность изложения материала, интонация голоса, темп речи, словарное богатство, образность, дикция. Культура речи связана с правильным использованием специальной терминологии, которая облегчает общение и взаимопонимание, речедвигательной координацией, под которой понимается умение

одновременно показывать и объяснять упражнение, не нарушая при этом ни качество исполнения упражнения, ни плавность и выразительность речи.

Среди коммуникативных способностей особое место отводится умению слушать. Когда дети чувствуют искреннюю заинтересованность собеседника в решении их вопросов, они начинают особенно уважать его и готовы к сотрудничеству. Умение слушать незаменимо в конфликтных ситуациях, когда ребенок ведет себя агрессивно или демонстрирует свое превосходство. В таком состоянии он не контролирует свои эмоции, не способен улавливать содержание разговора. Ребенку надо дать возможность успокоиться, прийти в состояние нормального самоконтроля, только потом с ним можно общаться. При эмпатическом слушании педагог не дает советов не стремится оценить говорящего, не критикует, не поучает. Именно в этом и состоит секрет хорошего слушания – такого, которое дает ребенку облегчение и открывает ему новые пути для понимания самого себя.

Педагог с большим набором гибких установок и достаточно большим количеством разных способов решения проблем, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищен от негативных стрессов. Следовательно, толерантность – важный компонент жизненной позиции педагога, имеющего свои ценности и интересы, но одновременно с уважением относящегося к позициям и ценностям воспитанников.

Список литературы:

1. Аминов, Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей // Вопросы психологии. – 1988. – №5. – С.71–77.
2. Глебкин В.В. Толерантность и проблема понимания: толерантное сознание как атрибут HOMO INTELLEGENS / В.В. Глебкин // На пути к толерантному сознанию / Отв. ред. А.Г. Асмолов. – М.: Смысл, 2000. – С.8-13. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учеб. пособие. – М.: Психотерапия, 2006. – 256 с.

