

## **Проблема эмоциональной устойчивости педагога**

Лобач И.И., Пикун Д.И.

Белорусский национальный технический университет

Важным аспектом в профессиональной деятельности педагога является саморегуляция эмоционального состояния. Саморегуляция – способность управлять собственными психическими состояниями и поведением в сложных педагогических ситуациях. У педагога, необходимость возникает в следующих случаях: педагог сталкивается с трудноразрешимой, новой и необычной для него проблемой; проблема не имеет однозначного решения; педагог находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, которое побуждает его к импульсивным действиям; решением о том, как действовать, педагогу приходится принимать, не раздумывая, в условиях жесткого дефицита времени; действия педагога оцениваются со стороны, он постоянно находится под пристальным вниманием коллег, администрации, учащихся и их родителей.

Высокий уровень психической саморегуляции (ПСР) повышает стрессоустойчивость и снижает риск выгорания. Тренировать ПСР может каждый человек. Способность быстро справиться с возникающим при стрессе напряжением – основное условие сохранения эмоционально-энергетических ресурсов, необходимых для противодействия эмоциональному истощению. В популярной психологической литературе описано множество техник и упражнений, хорошо зарекомендовавших себя в управлении стрессом и совершенствовании психической саморегуляции. Данные психотехники делятся на несколько групп:

*Первая группа* – основана на изменении направленности внимания, отвлечении от эмоционально значимых ситуаций, угнетающих представлений и мыслей, переключении на объекты окружающего мира, другую деятельность.

*Вторая группа* – это способы, базирующиеся на отражении своего физического «Я», – это самоконтроль и регуляция внешних проявлений эмоций, которые находят свое выражение в соматических и вегетативных изменениях.

*Третья группа* – это снижение напряженности и повышение психологической устойчивости достигается с помощью позитивных образов или репродукции (воспроизведения) ресурсных психических состояний (воспроизведение приятных воспоминаний).

*К четвертой группе* способов саморегуляции, базирующихся на отражении своего социального «Я».