*Ибрагимова А.Р., преподаватель*

*Иващенко А.А., студентка 4 курса*

*Кафедра специального (дефектологического) образования*

*Профиль: Логопедия*

*ГБОУВУ «Крымский инженерно-педагогический*

*университет им. Февзи Якубова»*

*ivashenkonastasia@yandex.ru*

*г. Симферополь, Республика Крым*

**Мастерство педагога в управлении своим эмоциональным состоянием.**

**The teacher's skill in managing his emotional state.**

***Аннотация:*** Статья посвящена проблеме саморегуляции педагога в профессиональной деятельности. Особое внимание уделяется осознанию педагогом потребности научиться управлять своими эмоциями. Акцентируется влияние педагога на обеспечении эффективного педагогического взаимодействия, рассматривается роль навыков саморегуляции как важнейших коммуникативных навыков, необходимых для реализации себя в профессии. Особое внимание уделяется практическому подходу педагога к применению знаний и умений, которые помогут противостоять и избежать негативных последствий, обусловленных спецификой педагогической профессии.

***Ключевые слова:*** профессиональное мастерство, эмоциональное состояние, акцентуация личности, эмоциональная насыщенность, адаптация в профессии, самоустановка, саморегуляция, релаксация.

**Annotation:** The article is devoted to the problem of self-regulation of a teacher in professional activity. Special attention is paid to the teacher's awareness of the need to learn how to manage his emotions. The influence of the teacher on ensuring effective pedagogical interaction is emphasized, the role of self-regulation skills as the most important communication skills necessary for self-realization in the profession is considered. Special attention is paid to the practical approach of the teacher to the application of knowledge and skills that will help to resist and avoid negative consequences due to the specifics of the teaching profession.

**Key words:** professional skills, emotional state, accentuation of personality, emotional saturation, adaptation in the profession, self-adjustment, self-installation, self-regulation, relaxation.

Каждый человек понимает, что от профессионального мастерства и личных качеств педагога зависит многое в судьбе других людей. Педагог может воспитывать прекрасных людей, хороших специалистов, которые всю жизнь будут вспоминать его как свой идеал, но он же может искалечить их жизнь. По этой проблеме есть очень емкое высказывание А.А. Мыльникова: «Хороший учитель – это счастливый учитель. Педагогическая профессия коварна. Можно всю жизнь быть педагогом, но так и не стать Учителем. Только ученик может назвать педагога Учителем».

Педагогическая деятельность и мастерство преподавателя профессиональной школы связаны не только с развитием его способностей, знаний, умений, помогающих успешно выполнять работу, но и с умением противостоять и избежать тех негативных последствий, которые могут быть обусловлены спецификой педагогической профессии. Специфика педагогической работы отличается высокой эмоциональной насыщенностью межличностного общения, когнитивной сложностью педагогического взаимодействия, что в той или иной степени может проявляться в нарушении самочувствия, эмоционального состояния, личностной акцентуации.

Сегодня педагогу, работающему в системе профессионального образования, важно осознавать, что эффективная педагогическая деятельность зависит от того, насколько он готов и способен управлять своим эмоциональным состоянием. Публичный характер деятельности является фактором, который способен вызывать у педагога мышечные зажимы, чувства неуверенности, страха, скованности. Деятельность и действия «на виду» отражаются на стройности мыслей педагога, логике изложения учебного материала, физическом самочувствии, психическом состоянии. Но самочувствие педагога не является только его личным делом, так как «расположение его духа» отражается на учащихся, поскольку эмоциональный настрой педагога не только несет информацию, но и создает определенную атмосферу в обучении, психологическую устойчивость и комфортность. А психологическая устойчивость в любой деятельности является залогом ее успеха.

А.М. Горький в своих трудах подчеркивал, что и «маленькая победа над собой делает человека намного сильнее». Как правило, результатом психологической устойчивости педагога становится положительное эмоциональное отношение к себе, своей профессии, специфике педагогической деятельности. Именно положительные эмоции активизируют и вдохновляют педагога, придают ему уверенность, наполняют чувством радости, положительно влияют на отношения с учащимися, родителями, коллегами. Отрицательные эмоции тормозят активность, дезорганизуют поведение и деятельность всех участников образовательного процесса, вызывают тревогу, страх, мнительность, неуверенность, подозрение.

Сегодня современная наука предлагает ряд разнообразных подходов в разрешении обозначенных выше трудностей педагогической деятельности. Наиболее распространенным средством является *непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, повышение его квалификации*. В научно-популярной литературе фигурирует даже единица измерения устаревания знаний специалиста, так называемый «период полураспада компетентности», заимствованный из ядерной физики. В данном случае это следующая закономерность: в процессе устаревания полученных и появления новых знаний компетентность специалиста снижается на 50 %.

Благодаря личностному и профессиональному саморазвитию каждый преподаватель способен овладеть таким средством, как *саморегуляция*, т. е. способность управлять собственными психическими состояниями и поведением. Каждый педагог может вспомнить сложный период начала своей педагогической деятельности, связанный с профессиональной адаптацией. Молодые и начинающие преподаватели адаптируются к профессиональной деятельности в среднем в течение от 6 месяцев до 3 лет. Они адаптируются к условиям труда, его специфике, интенсивным коммуникативным взаимодействиям, но труднее всего им удается справиться с эмоциями, управлять и регулировать свои психические состояния. В связи с этим многие педагоги отмечают, что испытывают усталость, опустошенность после занятий, отчаяние и разочарование в своих способностях в организации и управлении учебным процессом. Необходимость саморегуляции особенно актуальна, когда педагог сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов, когда решение, как действовать, педагогу приходится принимать в условиях жесткого дефицита времени.

Оптимальным средством преодоления педагогом внутреннего напряжения является*релаксация*. Релаксация (от лат. relaxatio — ослабление, расслабление) – снижение тонуса скелетной мускулатуры. Общее расслабление (особенно переживаемое в психическом плане) возможно лишь при релаксации всех скелетных мышц. Расслабление доступно всем, для некоторых техник не требуется каких-либо вспомогательных средств, особого времени. Релаксация достигается педагогом в результате применения специальных психофизиологических техник, способствующих снятию психического напряжения.