

Занятие с тренерами-преподавателями на тему: «Формирование эмоциональной устойчивости педагога»

Педагог-психолог Литвинова Л.А.

Цель: Формирование эмоциональной устойчивости педагога.

Для осуществления обозначенной цели служат следующие **задачи:**

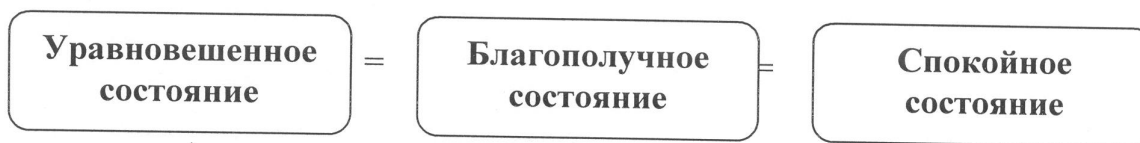
1. Ознакомить тренеров-преподавателей с актуальностью данной темы.
2. Рассмотреть основные понятия «эмоциональная устойчивость педагога» и «профессиональное выгорание».
3. Сформировать теоретическое представление об эмоциональной культуре тренера-преподавателя.
4. Проанализировать проявления выделения источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.

В определение «эмоциональная устойчивость», исходя из мнения различных исследователей, входят разнообразные эмоциональные явления. Но все же не существует одного общего определения эмоциональной устойчивости. В свое время огромное значение в понимание эмоциональной устойчивости внесли такие исследователи как: Л.М. Аболин (1987), К.К. Платонов (1985), Я. Рейковский (1979), В.Э. Мильман (1983), О.А. Черникова (1967) и др. Некоторые исследователи понимают эмоциональную устойчивость как «устойчивость эмоций», а не функциональную устойчивость человека к эмоциогенным ситуациям. При этом под «устойчивостью эмоций» понимаются и эмоциональная стабильность, и устойчивость эмоциональных состояний и отсутствие склонности к частой смене эмоций.

Таким образом, в одном понятии объединены разные явления, которые не совпадают по своему содержанию с понятием «эмоциональная устойчивость»

Актуальность темы. В современных условиях реализации спортивной подготовки профессиональная деятельность тренера-преподавателя отличается высокой психической напряженностью, так как содержит в себе постоянные эмоциональные нагрузки и высокий уровень стресса, связанные со спецификой тренировочного и соревновательного процессов. В связи с этим становится актуальным развитие такого свойства психики тренера-преподавателя как эмоциональная устойчивость. Её оптимальный уровень дает тренеру-преподавателю возможность с помощью специфических средств общения регулировать действия и эмоциональное состояние спортсмена, помогать ему принять правильное решение.

Эмоциональная устойчивость педагога – это способность специалиста, работающего в образовательном учреждении, управлять своими эмоциями и противостоять жизненным трудностям, для того чтобы сохранять уравновешенное, благополучное состояние для достижения цели своей деятельности.



Эмоциональная устойчивость как профессионально важное качество тренера-преподавателя определяется в виде способности сохранять направленность своих действий в сложной, эмоционально напряженной ситуации при помощи саморегуляции и самоконтроля и тем самым содействовать успешному решению профессиональных задач.

Эмоциональная устойчивость снижает разрушительное воздействие сильных стрессовых факторов, благодаря чему возрастает готовность действовать в ситуации неопределенности, конфликта или стресса.

Устойчивость тренера-преподавателя является важной причиной влияния и взаимного сотрудничества в учебно-спортивной работе и от неё зависит чувства темпераментного воздействия, она мобилизует обучающихся, вдохновляет их к деяниям, инициирует их разумную активную энергичность.

Следует заметить, что в последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как «**профессиональное выгорание**».

В отечественной литературе понятие «профессиональное выгорание» появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже четверть века.

Синдром выгорания включает **три группы симптомов**:

1. Эмоциональное истощение. Проявляется в переживаниях эмоционального перенапряжения, усталости, опустошенности, истощения собственных эмоциональных ресурсов.

2. Деперсонализация - негативные переживания и установки по отношению к субъектам деятельности (развитие «холодности», черствости, «бездушия», циничности при деловом общении с обучающимися, коллегами и пр.)

3. Редукция. Сказывается как снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности собственной деятельности, негативное самовосприятие в профессиональном плане, переживание недовольства собой и другими.

В педагогических профессиях реже подвержены выгоранию те люди, которые имеют сильную и надежную социальную, профессиональную поддержку, располагают кругом надежных друзей и содействием со стороны семьи, творческой обстановкой на рабочем месте, обладают сильным творческим потенциалом и используют креативные способы решения жизненных и производственных вопросов.

Риск выгорания снижается при высокой профессиональной компетентности и высоком социальном интеллекте. Чем они выше, тем меньше риск неэффективных коммуникаций, значительнее креативность в ситуациях межличностного взаимодействия и - как следствие - меньше

пресыщение и утомление в ситуациях делового общения. Развитие творческого потенциала — путь к преодолению выгорания.

Отношение к самому себе, удовлетворенность тренера-преподавателя собой и своей деятельностью вызывает определенные поведенческие реакции, т.е. составляют поведенческий компонент профессионального самосознания.

Удовлетворенность своей профессиональной деятельностью необходима тренеру-преподавателю для успешного развития эмоциональной устойчивости, для поддержания необходимого эмоционального тонуса, чувства собственного достоинства.

Тренер-преподаватель, чувствуя удовлетворенность собой и своей профессиональной деятельностью, не испытывает чрезмерного эмоционального напряжения при общении с обучающимися. Он с большей готовностью идет на контакт с детьми, оказывает позитивное воздействие на их личность.

Ознакомимся с понятием **«эмоциональная культура педагога»**.

Эмоциональная культура педагога подразумевает умение управлять своими собственными эмоциями, то есть эмоциональную устойчивость, а также способность воспринимать внутренний мир обучающегося, безошибочно определять характер его эмоциональных состояний, сопереживать ему и использовать свое понимание обучаемого не в своих, а в его интересах.

Важнейшими показателями эмоциональной культуры тренера-преподавателя является высокий уровень развития эмоциональной устойчивости, эмпатии и эмоциональной гибкости тренера-преподавателя.

Очень важно отметить, что эмоциональное отношение тренера-преподавателя к обучающимся во многом определяет успех его педагогической деятельности и эмоциональное благополучие обучающегося в процессе учебно-тренировочных занятий.

Эмоциональная культура тренера-преподавателя является динамическим образованием личности, характеризующее эмоциональную направленность стиля профессионального поведения и проявляющееся во владении механизмами управления собственными эмоциональными состояниями и эмоциональным откликом обучающихся, в стремлении к совершенствованию своего эмоционального опыта.

Профессиональная компетентность педагога, выступая условием становления и развития его педагогического мастерства, составляет содержание педагогической культуры.

Профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной сфере личности. Во многих исследованиях зарубежных и отечественных ученых обращается внимание на тот факт, что эмоциональную культуру, как и любую другую культуру, следует формировать и воспитывать.