

Рекомендации педагога – психолога по эмоциональной культуре педагога.

Профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной сфере личности. Работа учителя требует от него затрат огромных душевных сил. Поэтому особую актуальность приобретает *вопрос об эмоциональной культуре педагога*. Специфика педагогической деятельности такова, что педагогу необходимо развиваться не только как специалисту в области своего предмета, но и как личности. Культура проявления эмоций и чувств человека позволяет судить не только о его воспитанности, но и об умении общаться с другим человеком.

Педагогическая деятельность насыщена разными напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования.

Каждая напряженная ситуация вызывает у педагога эмоциональное напряжение, которое может проявляться в пассивно-защитной (слезах) или в агрессивной (окрыки, нервное хождение по классу, резкий стук по столу и т. д.) форме. Многие педагоги отмечают, что после пережитого эмоционального напряжения их самочувствие ухудшается (головные боли, расстройства пищеварения, заболевания сердечно-сосудистой системы и т. д.), а, следовательно, снижается работоспособность, возникает синдром «эмоционального выгорания» (чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой).

Согласно современным данным, под «эмоциональным выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Этот синдром включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

Деперсонализация предполагает негативное отношение к своему труду и к ученикам. Редукция профессиональных достижений — это возникновение у работников негативного самовосприятия в профессиональном плане и заниженной самооценки.

Важнейшими показателями эмоциональной культуры педагога является высокий уровень развития эмоциональной устойчивости, эмпатии и эмоциональной гибкости учителя.

Оказывается, что взаимоотношения учащихся в группе в большинстве случаев соответствует тому или другому эмоциональному стилю, которым характеризуется поведение учителя. Так, у учителя эмоционально-неуравновешенного, который то подозрителен и отрицательно настроен к ученикам, то сентиментален и необоснованно поощряет учеников, класс бывает нервным, неровным в отношении друг к другу.

Положительное, комфортное общение учителя с учащими возможно при грамотном умении учителя выражать перед учениками свои чувства, раскрыть свой внутренний мир.

Эмоциональная гибкость проявляется в способности «оживлять» подлинные эмоции, контролировать отрицательные, проявлять творчество. Данное качество называется также динамизмом. Так же эмоциональная гибкость — это способность учителя правильно понимать, искренне принимать переживания учащихся, проявлять к ним теплоту и участие, то есть эмпатию.

Эмпатия — образование системное, которое включает в себя отражение и понимание эмоционального состояния другого человека, сопереживание или сочувствие другому и активное помогающее поведение. Основу эмпатии составляют эмоциональная отзывчивость, разум и рациональное восприятие окружающего.

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

Эмоциональная культура отражает уровень профессионального мастерства, эмоциональную зрелость личности и влияет на имидж педагога.