

Людмила Половнікова

Науковий керівник – доц. Л.В. Мафтин

Саморегуляція емоційного стану як умова успішної діяльності вчителя сучасної початкової школи

Вчитель - це складна й багатогранна професія, діяльність якої пов'язана зі стресами, втому, тривожністю, конфліктами й різноманітними емоційними станами, впоратися з якими допомагає саморегуляція.

Професійна діяльність педагога, особливо в умовах карантину, є яскравим підтвердженням того, що вчителю потрібно навчитися керувати своїми станами, швидко приводити себе в тонус й повертатися до роботи, себто опанувати саморегуляцію.

Різнобічні аспекти проблеми саморегуляції емоційного стану педагога розкрито у працях таких науковців, як М.Гриньова, О.Конопкін, А.Лотоцька, І.Матійків, О.Чебикін, та ін.

Метою даних тез є висвітлення теоретичних аспектів проблеми саморегуляції емоційного стану вчителя сучасної початкової школи.

Поняття «саморегуляції» у науковій літературі трактується як «здатність людини керувати собою на основі сприймання і усвідомлення власних психічних станів і поведінки» [2, с.6].

Саморегуляція є чинником і засобом оптимального й ефективного конструювання як педагогічної діяльності вчителя, так й життєдіяльності в цілому.

Традиційно саморегуляцію використовують психологи на своїх заняттях для покращення та нормалізування емоційного стану особистості, проте останнім часом вона стала популярною у повсякденному житті, оскільки різні прийоми, методи, тренінги, комплекси вправ можна самостійно опанувати й систематично самотужки виконувати вдома. М.Гриньова справедливо зазначає, що для діяльності людини усвідомлення регулювання є вищим рівнем саморегуляції [2, с.30].

Серед методів саморегуляції емоційних станів виділяють такі групи найбільш розроблених методів: нервово-м'язова (прогресивна) релаксація, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, сенсорна репродукція образів (метод образних уявлень) та ін.

З метою саморегуляції емоційних станів вчителів, на думку дослідників, найбільш ефективними є застосування арттерапії, музикотерапії, медитації, методик психофізичної гімнастики, самомасажу тощо.

Саморегуляція у діяльності педагога не лише покращує його здоров'я та емоційний стан, а й робить його уроки емоційно забарвленими, творчими, що не абияк впливає на інтелект та почуття учня. Дослідник А.Лотоцька зазначає:

«Вчителька не мусить працювати цілодобово і має дбати про себе, щоб не допустити професійного вигорання і перевтоми», що є важливим у сучасній освіті, особливо у початковій ланці [3, с.47].

Отже, саморегуляція емоційного стану є важливим аспектом професійної діяльності вчителя. Використання її різноманітних методів розвиватиме емоційну компетентність фахівця, що сприятиме його професійному становленню й особистісному вдосконаленню, а також здатність вчителем розуміти та приймати власний емоційний стан, здійснювати індивідуальний вибір методу оптимізації емоційного стану, що позитивно впливатиме на його діяльність та успішність учнів.

Список літератури

- 1.Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Видавництво З. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 107 с.
- 2.Гриньова М.В. Саморегуляція. Навчально-методичний посібник. Полтава: АСМІ, 2008. 268 с.
- 3.Лотоцька А., Пасічник О. Організація дистанційного навчання в школі: методичні рекомендації. Київ, 2020. 71 с.