УДК 378.018.8:373.5.011.3-051:74]:[37.015.3:37.041"364"](045)

О.Я. Музика, м. Умань

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Професійна діяльність учителя нерозривно пов'язана з емоціями, почуттями, переживаннями, оскільки в її основі лежить спілкування з людьми. Стресові навантаження, спричинені пандемією covid-19, карантином та переходом на дистанційне навчання, значно зросли з 24 лютого 2022 року – початку повномасштабної війни росії проти України. Ця дата назавжди змінила життєвий відлік кожного свідомого українця, поділивши його на до- і після-… Ця дата назавжди змінила кожного з нас.

Ці події як ніколи, роблять актуальними вміння педагогічних працівників керувати своїм емоційним станом з метою забезпечення власного психологічного комфорту та психологічно безпечного освітнього середовища. Саме завдяки емоційній саморегуляції у надскладних умовах роботи педагога забезпечується можливість збереження ефективності освітнього процесу, що дозволяє здійснювати якісну фахову підготовку здобувачів вищої освіти, здатних до професійного і особистісного саморозвитку, реалізації творчого потенціалу.

Саморегуляція визначається як «когнітивна характеристика людини, яка забезпечує здатність оцінювати і корегувати власну поведінку на основі внутрішніх стандартів» [2, с. 52]; «доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації і складності» [3, с. 471].

У психологічній науці виокремлюють такі види саморегуляції: *психічну, емоційну, вольову, поведінкову*. Учені визначають саморегуляцію як важливу структурну складову емоційного інтелекту особистості, розвиток якого є важливою складовою освітнього процесу.

Емоційна саморегуляція полягає у системі розумових і вольових дій, спрямованих на активізацію емоційних процесів, або на їх гальмування, стабілізацію. Це дає можливість людині більш ефективно управляти своїм емоційним станом та адекватно поводитися в умовах стресогенної ситуації відповідно до прийнятих у суспільстві морально-етичних норм [2, с. 54].

Прийоми емоційної саморегуляції покликані допомогти учасникам освітнього процесу керувати своїм настроєм, впливати на нього. Адже від цього залежить його якість: і педагог, і здобувачі у стресовому стані не зможуть працювати, надавати і сприймати відповідну інформацію. Тому для вчителя дуже важливими є такі вміння: змінювати емоційний стан, стримувати гнів, роздратування, образу; викликати спокій, робочий настрій; демонструвати впевненість, доброзичливість та оптимізм.

До здоров'яформуючих відносяться такі емоції й почуття: інтерес,

радість, ніжність, задоволення, спокій, співчуття, здивування, захоплення, замилування. Існують також здоров'яруйнуючі емоції: гнів, лють, смуток, заклопотаність, печаль, страх, тривожність, смуток, відчай тощо. Саме від переважання тих чи інших емоцій в житті людини залежить її здоров'я, а отже, здатність до безперервного професійного і творчого саморозвитку.

Тому успішність професійної діяльності майбутніх педагогів-художників багато в чому залежить від уміння і здатності мобілізувати свої зусилля на систематичну розумову працю, знімати емоційні та психічні перевантаження, раціонально будувати свою самостійну й творчу роботу, переборювати труднощі під час підготовки до занять. Ці якості є результатом довготривалої роботи над собою.

Велику роль у процесі професійного і особистісного становлення майбутніх учителів відіграють наставники, викладачі, які мають бути не лише висококваліфікованими фахівцями з інтелектуальними та методичними знаннями, а й тонкими психологами, здатними зрозуміти, підтримати, заспокоїти, допомогти повірити у власні сили. Адже обдаровані, творчі особистості – легко вразливі, сприймають події інколи дуже емоційно. А зараз, коли ми всі знаходимося у стані постійної тривоги, нервової напруги, життєво необхідним є особливий емоційний контакт учасників освітнього процесу – співтворчість учителя та учня.

Відтак, саме життя змусило визнати істину: для результативності освітнього процесу емоції, переживання, почуття і учнів, і самого вчителя є настільки ж значущими, як і їх пам'ять, мислення, знання, судження [4, с. 52].

Як правило, в обдарованих особистостей (якими можна вважати більшість здобувачів вищої художньо-педагогічної освіти), найбільше проявляється потреба в дослідницькій та пошуковій активності, яка дозволяє їм поринути у творчий процес самонавчання та виховує жагу до знань, прагнення до відкриттів, до творчих досягнень, активної розумової праці та самопізнання. Адже відповідно до концепції, яка була розроблена американським ученим Джозефом Рензуллі, обдарованість є «не просто високий коефіцієнт інтелекту чи висока креативність, це поєднання трьох основних характеристик: інтелектуальних здібностей, креативності та наполегливості» [5, с. 248].

А особистісна обдарованість, на думку І. Беха, характеризується високими позитивними емоційними задатками, багатою емоційною організацією, і визначається як «загальний запас нервово-психічної енергії людини», «рівень психічної активності» [1, с. 78-79].

Робота учителя з обдарованими учнями – складний процес, що ніколи не припиняється. Він вимагає від педагога постійного особистісного зростання, саморозвитку, творчої майстерності й педагогічної гнучкості, особливого індивідуального підходу до кожного.

Серед форм роботи з майбутніми педагогами-образотворцями найбільш продуктивними можна вважати:

1) науково-дослідницьку діяльність (участь в олімпіадах, конкурсах,

фестивалях, конференціях);

2) творчу, виставкову діяльність (колективні й персональні виставки);

3) виконання індивідуально-дослідних завдань із фахових дисциплін;

4) відвідування і обговорення мистецьких виставок, акцій, спілкування із творчими особистостями.

Зараз також важливим є залучення до спільної волонтерської діяльності, адже всі ми повинні внести свій посильний вклад у спільну справу – боротьбу за незалежність, суверенітет, національну ідентичність нашої країни! Будь-яка спільна, командна робота, дає відчуття впевненості, заспокоює, емоційно єднає. Це і плетіння маскувальних сіток, виготовлення окопних свічок і різних предметів для благодійних аукціонів тощо. Головне, щоб кожен усвідомлював, як це важливо!

У разі необхідності можна корегувати психологічний стан учасників освітнього процесу за допомогою різних вправ і методик, які є у відповідних рекомендаціях, або ж звернутися за допомогою до психолога закладу освіти. Навчитися керувати своїми емоціями – це прояв психологічної культури педагога, крок до самовдосконалення. Важливими у процесі формування емоційної саморегуляції є самоспостереження, самооцінка, самоконтроль.

Отже, психолого-педагогічна підтримка професійного саморозвитку майбутнього вчителя образотворчого мистецтва в умовах воєнного стану вимагає особливої, емоційно відкритої форми спілкування між педагогом та вихованцями, яка здатна максимально забезпечити встановлення між ними стійкого емоційного контакту, допомогти подолати негативні наслідки стресових ситуацій, сприяти відновленню сил і налаштовувати на активну пізнавальну, навчальну і творчу роботу.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. Виховання особистості : сходження до духовності : наук. Видання. К. : Либідь, 2006. 272 с.
2. Журавльова М., Шпак М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика.* Серія: Психологія. 2016. № 3 (54). С. 52-57.
3. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків : Прапор, 2009. 672 с.
4. Становських З. Л. Мотиваційно-смислові детермінанти саморегуляції професійної діяльності педагогів : методичний посібник. Кіровоград : Імекс – ЛТД, 2014. 168 с.
5. Renzulli J. S. The three-ring definition of giftedness: A developmental model for promoting creative productivity / J. S. Renzulli // Conception of giftedness / eds. R. J. Sternberg, J. E. Davidson. – [2nd ed.]. – New York : Cambridge University Press, 2005. P. 246-280.