Андрусик Олена Олександрівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ МАЙБУТНІМ ВЧИТЕЛЯМ З РОЗВИТКУ ЇХНЬОЇ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

Праця педагога – одна з найважливіших, але водночас найскладніших. Тому людина, що прагне стати вчителем, повинна чітко усвідомити, які вимоги перед нею постануть, і не лише набувати професійних знань, а й виховувати власний характер, інтелектуально й емоційно розвиватися.

Емоційна стійкість особистості має велике значення як в цілому для ефективного використання нею власних ресурсів, так і для прийняття оптимальних, виважених рішень. Саме ця характеристика вкрай важлива для кожної людини, особливо для майбутніх вчителів.

Тому для професійного успіху варто усебічно розвивати емоційну стійкість. З цією метою далі пропонуються методичні рекомендації для майбутніх вчителів щодо розвитку їхньої емоційної стійкості.

Емоційна стійкість складається з трьох блоків, за допомогою яких ми можемо розвивати емоційну стійкість або працювати над її покращенням:

Фізичні елементи, що включають фізичну силу, енергію, міцне здоров'я.

Фізична активність позитивно впливає на психоемоційний стан як на біонічному так і на психологічному рівні. Помірні фізичні навантаження є головними постійними чинниками у підтримці здоров'я: вони є засобом профілактики захворювань, сприяють розвитку фізичної витривалості та домагають набути контрою над психоемоційним станом людини.

Враховуючи роботу емоційного інтелекту під час тренувань, важливим аспектом процесу є усвідомлення досягнених результатів. Фізична активність, навіть при розгляді з боку корегування рівня емоційної стійкості, є

систематичною працею органів та м’язів, а тому успіхи у процесі тренування слід вважати власними перемогами.

Фізична активність поділяється на певні види. Для покращення самопочуття, емоційного стану, та подолання напруження, найпоширенішим є використання наступних засобів: *дихальна гімнастика*; *комплекс загально розвиваючих вправ*; *активність на свіжому повітрі*.

Емоційна стійкість потребує енергії, вимагає мудрості у менеджменті енергії: балансувати навантаження, турбуватися про відновлення, мінімізувати зайві витрати енегрії Емоційна стійкість дає можливість витрачати менше енергії. Як наслідок, з’являється більше енергії, щоб пропрацювати якісь потужні емоції.

Психічні або психологічні елементи. Це такі аспекти, як здатність до саморегуляції, увага та зосередженість, самооцінка, впевненість у собі, емоційне усвідомлення та регуляція, здатність до самовираження, мислення та міркування.

Щоденно, навіть на підсвідомому рівні, ми підвищуємо свій рівень емоційної саморегуляції. Досить цікавим фактом є те, що звичайні речі можуть виступати прийомами саморегуляції. Серед них є гумор, спостереження за пейзажем, засмагання, спілкування з природою й тваринами, улюблені заняття та вподобання, танці, музика, масаж й повноцінний сон. Емоції необхідні для виживання людини у соціумі. Саме вміння володіти емоціями забезпечує нам в повній мірі почуття, які підтверджують, що ми насправді є людьми. Емоції стали одним із ознак людяності. Також дуже важливою є наша здатність співпереживати людським емоціям, здатність до емпатії, так як і здатність виразити емоцію словами, розказати про неї [1, с.115].

Емоційна саморегуляція – це керування людиною власними емоціями у процесі її діяльності чи спілкування з іншими людьми. Це здібність швидко відновлювати фізичні та душевні сили, адаптуватися до умов поточної життєвої

ситуації. [3, с. 224]. Практичні поради щодо підвищення рівня саморегуляції емоційного стану вчителя: вивчайте себе як особистість; вчіться керувати власними емоціями; опановуйте нові вправи, які допоможуть вам регулювати власний емоційний стан; знайдіть час для медитацій та аутотренінгів; регулярно займайтеся емоційною саморегуляцією; використовуйте прийоми емоційної саморегуляції навіть під час роботи.

Увага – одна з провідних психічних функцій мозку людини, завдяки якій можливе ефективне функціювання сприйняття, пам'яті, мислення, відчуттів, тобто відображення якостей предметів зовнішнього та внутрішнього світу. Рівень уваги залежить від властивостей нервової системи та віку індивіда, вона ще залежить від навичок і досвіду, а також психофізіологічного стану, зокрема психоемоційного – настрою, переживання, а також актуальних потреб, інтересів, фізичного здоров'я.

Самооцінка відіграє важливу роль в нашому житті, оскільки вона впливає на абсолютно всі його сфери. Самооцінка визначає формування цілої низки професійно значущих якостей. Крім того, від самооцінки залежить емоційна стійкість.

Вона може впливати на наші досягнення, оскільки людина з адекватною самооцінкою усвідомлює свої здібності та може надихатися новими труднощами та завданнями у житті для нових звершень. Низька самооцінка є причиною дуже багатьох психологічних проблем та емоційних розладів, наприклад, тривоги та депресії.

Як підняти самооцінку: ніколи не порівнюйте себе з іншими; ніколи не лайте себе; дякуйте за комплімент на вашу адресу; підвищуйте свою самооцінку різними твердженнями; збирати навколо себе позитивно налаштованих людей; напишіть список своїх досягнень; запишіть всі свої позитивні якості; по можливості займайтеся тим, що вам подобається; залишайтеся вірними собі; діяти, діяти і ще раз діяти!

Емоційна стійкість – це мистецтво жити, яке переплітається з вірою в себе, співчуттям до себе та розширенням меж власного пізнання. Впевненість у собі –

це могутня внутрішня сила та корисна звичка, яку розвивають у собі всі успішні особистості. Будь-яка людина може стати впевненою у собі, якщо навчиться правильно реагувати на зовнішні фактори та буде зберігати позитивне мислення у різних життєвих ситуаціях. Рекомендацій, які допоможуть розвинути цю корисну якість особистості: припинити постійно порівнювати себе з іншими людьми; стежити за особистою гігієною та своїм охайним зовнішнім виглядом; підтримувати своє тіло у тонусі за допомогою регулярних фізичних вправ; постійно здобувати нові знання та навички; чітко формулювати мету та рішуче діяти для її досягнення; позбутися від шкідливих звичок; знаходити час на хобі; не боятися змін та пристосовуватися до них; оточити себе життєрадісними людьми; стежити за своєю поставою, виразністю жестів та чіткістю мови; під час спілкування дивитися в очі співрозмовнику; зберігати оптимізм; хвалити себе за власні досягнення та успіхи; навчитися казати «Ні» під час захисту власних інтересів та бажань.

Регуляція емоцій – це процеси, які люди використовують для управління та контролю своїх емоційних реакцій на різні ситуації. Ефективна регуляція емоцій має вирішальне значення для підтримання психічного благополуччя та формування позитивних міжособистісних стосунків. Ефективне регулювання емоцій може призвести до: *зменшення стресу.* Керуючи емоційними реакціями, люди можуть пом’якшити шкідливий вплив хронічного стресу, *покращення стосунків*; *покращення самопочуття*.

Усвідомлення почуттів, емоційне усвідомлення – дії і процедури, що знижують емоційну напругу, дають внутрішнє полегшення за рахунок звільнення від усієї або частини негативної енергії. Як розвивати усвідомленість: *завжди повертайте думки у зараз, в теперішній момент; усвідомлене дихання*; *усвідомлення своїх емоцій*.

Важливо: дайте собі шанс навчитися, не вимагайте від себе, щоб у вас все вийшло відразу і негайно. Починайте практикувати, і скоро у вас все вийде.

Самовираження – це джерело позитивних емоцій, гарного настрою, натхнення, бажання самовдосконалюватись і досягати поставлених цілей, спосіб

розрядки та позбавлення від негативної енергетики. Поради: взаємозв'язок свободи та страху самовираження; самовираження у професії; самовираження у творчості; самовираження у зовнішності; самовираження за допомогою смаків; місце мистецтва у житті людей: пошук себе; самовираження в емоціях.

Мислення – це потужний інструмент, який формує наше сприйняття світу та впливає на якість нашого життя. Від того, як ми сприймаємо події, реагуємо на випробування і взаємодіємо з оточуючими, залежить наше емоційне благополуччя та загальна якість життя. Існує кілька практичних стратегій, які допомагають навчитися позитивному мисленню. Вони включають вдячність за маленькі радощі, визначення позитивних аспектів навіть у важких ситуаціях, уникнення негативних думок і виправлення їх на позитивні, а також практикування медитації та усвідомленості.

Соціальні елементи, що включають міжособистісні стосунки (робота, партнер, діти, батьки, друзі, громада тощо), групову ідентичність, симпатію, спілкування та співпрацю.

Налагодження особистих стосунків є одночасно побічним наслідком і необхідною умовою емоційної стійкості. Якщо ми маємо силу будувати міцні міжособистісні зв'язки на професійному чи особистому рівні, ми вже зробили один крок уперед до стійкого життя. Ми соціальні істоти і оточення людей дає нам сили долати проблеми, терпіти їх і розвиватися. Щоб розвивати емоційну стійкість у ширшому контексті, ми повинні мати здатність покращувати наші існуючі міжособистісні стосунки та бути відкритими для побудови нових.

Розвиток і підтримання міцних, здорових міжособистісних стосунків із близькими людьми – це один із найприємніших аспектів життя. Однак побудова здорових стосунків вимагає зусиль, розуміння і навичок: *практика відкритого спілкування*; *прояви емпатії*; *висловлюйте свою вдячність*; *поважати особисті кордони.*

Для оптимізації емоційного стану пропонуються такі методи і техніки:

- нервово-м'язова релаксація (розслаблення);

- регуляція дихання для зниження надмірного емоційного напруження;

- самонавіювання, аутогенне тренування (АТ), медитація, йога та ін.;

- використання прийомів уяви або візуалізації. [2].

Отже, емоційна стійкість дозволяє заспокоїти свій розум після зіткнення з негативним досвідом. Це внутрішня мотивація, внутрішня сила, за допомогою якої ми можемо впоратися з усіма негативними сторонами життя. Коли ми стійкі, ми не тільки пристосовуємося до стресів і розчарувань, ми також розвиваємо їх розуміння, щоб уникнути дій, які можуть призвести до таких ситуацій в майбутньому.

Список використаних джерел

1. Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 300 с.

2. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Ковальчук О. С., Федосова Г. Л., Філатова О. Ф, Філь О. А. Комплекс методик для діагностики синдрому «професійного вигорання» у вчителів. К.: «Міленіум», 2004. С. 4–10.

3. Педагогічна майстерність: підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І Ф Крииоиос та ін.; за ред. І. А. Зязюна. 3-тє вид., допов. і переробл. К.: С ПД Богданова А. ML, 2008. 376 с.