

«Саморегуляция эмоционального состояния педагога в профессиональной деятельности».



Эмоциональная компетентность

как составляющая профессиональной компетентности, представляет собой совокупность эмоциональных и социальных способностей, таких как способности к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, к управлению эмоциональной сферой

Основные навыки



Рефлексия (самопонимание) – способность человека определять, какую именно эмоцию он испытывает в данный момент; соотносить эту эмоцию с ее названием (последнее требует владения языком эмоций); осознавать изменение

интенсивности эмоции и переходы от одной эмоции к другой.

Эмпатия - способность к пониманию и сопереживанию.



Самоконтроль - процесс управления собой.

Саморегуляция - управление своими мыслями, переживаниями, поведением.

Эмоциональное выгорание

(по определению Н.Е.Водопьяновой) - это долговременная стрессовая реакция , возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности



Группы риска:

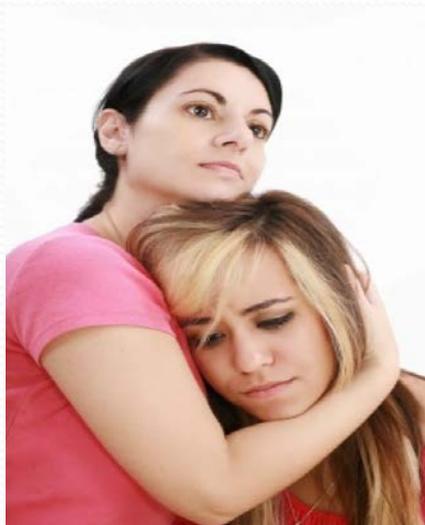
- Врачи
- Психологи
- Педагоги
- Менеджеры по персоналу
- Работники силовых ведомств
- Чиновники
- Любые профессии, связанные с частыми командировками
- Представители сферы обслуживания, находящиеся в ситуации непрерывного общения с клиентом



Типы личности, которые более подвержены синдрому эмоционального выгорания



Педантичный



Эмотивный



Демонстративный

Симптомы эмоционального выгорания

Физические



Эмоциональные



Интеллектуальные



Социальные



Стадии эмоционального выгорания:

1 стадия: *(напряжения)*

- Умеренные недолгие случайные признаки процесса
- Все признаки и симптомы проявляются в легкой форме: забывание каких-то моментов, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.



Стадии эмоционального выгорания:

2 стадия (*сопротивления*)

- Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении. Увеличение числа простудных заболеваний.
- Симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер, труднее поддаются восстановлению.



Стадии эмоционального выгорания:

3 стадия (*истощения*)

- Хронические признаки и симптомы.
- Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оупение, ощущение постоянного отсутствия сил.



Диагностический инструментарий исследования эмоционального выгорания педагога

Автор методики **А.И.Захаров**, доктор психологических наук, профессор РГПУ.



Оценим каждый пункт в 2 балла, если он относится к вам полностью, в 1 балл – если частично, 0 баллов, если вас не касается.

1. Легко расстраиваюсь, раздражаюсь по пустякам, долго не могу прийти в себя.
2. Становлюсь все более чувствительной, ранимой, обидчивой.
3. Все труднее контролирую свои чувства и эмоции, хотя потом и переживаю с сознанием вины.
4. Все больше беспокоюсь, волнуюсь без особых причин, не могу ждать как обычно; нетерпелива, непоследовательна в своих поступках.

5. Начинаю видеть опасности там, где ее нет и часто сомневаюсь в правильности своих решений.
6. Все менее жизнерадостна и активна в новых контактах, воспринимаю уже многое в мрачном свете, часто ворчу и злюсь, как потом нередко оказывается совсем не по тому поводу.
7. Возникает разлад с самой собой, внутренний конфликт, борьба противоречивых чувств и желаний. В итоге нет привычного внутреннего единства, естественности и уверенности, прежнего самочувствия и работоспособности.

Результат:

- *Сумма 5-10 баллов* говорит о наличии стресса, о том что вы болели неврозом или заболеете в ближайшее время.
- *Сумма 10-14 баллов* – это с вами уже происходит и чем скорее вы обратитесь за квалифицированной помощью к психологу или психотерапевту, тем меньше будет дальнейших затруднений у вас, ваших детей и близких.

Саморегуляция эмоционального состояния

Саморегуляция – умение регулировать свое эмоциональное состояние, умение успокаивать самого себя, избавляться от тревоги и раздражительности, способность моментально приходить в себя после неблагоприятных жизненных ситуаций и огорчений..

Главная задача саморегуляции - научиться разряжаться, сбрасывать лишнее напряжение, отреагировать цивилизованным путем или правильно направлять энергию на творчество и созидание, чтобы избежать разрушения (внешнего и внутреннего)



Естественные способы регуляции организма:



длительный сон

вкусная еда



**общение с природой
и животными**



**баня
массаж**



**движение
танцы**



музыка



Специальные способы регуляции эмоционального состояния



- это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управлением мышечным тонусом и дыханием.

Способы, связанные с управлением тонусом мышц

- Упражнение «Муха»
- Комплекс на снятие психо-эмоционального напряжения (кинезиология)



Способы, связанные с управлением дыханием

- Техника дыхания «Пушинка»
- Техника «Управление дыханием»
- Техника дыхания «Шарик»



Способы, связанные с воздействием слова

- *Самоприказ* - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе

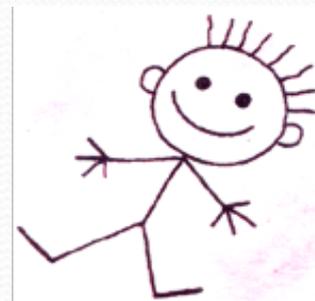


- *Самопрограммирование* – (самонастрой).

- *Самоодобрение (самопоощрение)* – восполнение потребности положительной оценки.

Способы, связанные с использованием образов

- Упражнение «Работа с конфликтной ситуацией»
- Упражнение «Настроение»
- Упражнение «Руки»



Техники активации ресурсного состояния

- Упражнение «Полет бабочки»
- Упражнение «Поплавок»



Основа успешной профилактики выгорания – создание собственной стратегии

- Найдите свои персональные ресурсо-оптимальные способы, помогающие поддерживать хорошее самочувствие
- Освойте приемы саморегуляции и выполняйте их регулярно
- Внесите ресурсы в свой жизненный график по принципу: какой ресурс используется раз в неделю, раз в месяц, раз в три месяца, раз в полгода, раз в год и т.д.
- Поищите единомышленников, которые будут вам помогать

Процесс развития эмоциональной компетентности

1 этап «Познание самого себя» – нацелен в большей степени на развитие когнитивного компонента эмоционального интеллекта и его составляющих.

Цели: развитие умения осознавать свои эмоции; научиться внимательно относиться к своим ощущениям и чувствам; развитие умения доверять себе; развитие умения анализировать и выражать чувства словами; анализ своих ценностных ориентаций; выявление актуального отношения человека к самому себе; развитие умения осуществлять самоанализ; идентификация и называние чувств; совершенствование навыков рефлексии; формирование умения устанавливать обратную связь.

Процесс развития эмоциональной компетентности

2 этап «Управление своими эмоциями и чувствами, выстраивание продуктивного взаимодействия с окружающими» – нацелен в большей степени на развитие поведенческого компонента эмоционального интеллекта и его составляющих.

Цели: развитие умения контролировать свои мысли; развитие умения управлять своим состоянием в трудных ситуациях; развитие умения управлять своими эмоциями и поведением; развитие умения открыто выражать свое мнение и чувства; развитие умения изменения отношения к проблеме; развитие умения определять чувства и эмоции партнера; развитие наблюдательности и внимательности к собеседнику; развитие умения хорошо разбираться в чувствах и поступках других людей.

Процесс развития эмоциональной компетентности

3 этап «Развитие умения распознавать эмоции других людей, понимать чувства партнера по общению» – нацелен в большей степени на развитие эмоционального компонента эмоционального интеллекта и его составляющих.

Цели: развитие прогностических способностей; совершенствование коммуникативной культуры; развитие умения строить взаимоотношения с окружающими людьми; развитие наблюдательности; развитие способности к пониманию и прогнозированию состояний, отношений и свойств человека; развитие навыков вербализации результатов отражения наблюдаемых состояний и отношений.

Качества психологически здорового человека

- Оптимизм
- Эмоциональное спокойствие
- Способность радоваться
- Самодостаточность
- Умение адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам
- Гармония с самим собой и окружающим миром



Желание реализоваться в профессии!!!!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**«ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК НЕ ТОТ КОТОРЫЙ НЕ ИМЕЕТ
ПРОБЛЕМ, А ТОТ КОТОРЫЙ МОЖЕТ С НИМИ
СПРАВИТЬСЯ»**

Н.Пезешкиан

Согласно П. Сэловею и Дж. Майеру

1. Точность оценки и выражения эмоций по физическому состоянию и мыслям, по внешнему виду и поведению; способность точно выражать свои эмоции и потребности связанные с ними и с другими людьми.
2. Использование эмоций в мыслительной деятельности. Это понимание того, как можно думать более эффективно, используя эмоции. Управляя эмоцией, человек может менять и свое восприятие, видеть мир под разным углом и более эффективно решать проблемы.
3. Понимание эмоций. Это умение определить источник эмоций, классифицировать эмоции, распознавать связи между словами и эмоциями, интерпретировать значения эмоций, касающихся взаимоотношений, понимать сложные (амбивалентные) чувства, осознавать переходы от одной эмоции к другой и возможное дальнейшее развитие эмоции.
4. Управление эмоциями. Это умение использовать информацию, которую дают эмоции, вызывать эмоции или отстраняться от них в зависимости от их информативности или пользы; управлять своими и чужими эмоциями.