## Московцева Е.Д.

## учитель начальных классов

МБОУ «Лицей№4»

г. Коломна

СПОСОБЫ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ УЧИТЕЛЯ.

## Каждый учитель в процессе своей педагогической деятельности встречает много трудностей, носящих психологический характер. В числе трудностей, с которыми лично я столкнулась – это неоднородный состав класса, сложность выстраивания отношений с родителями, переживания, связанные с самооценкой профессиональной состоятельности.

## В такой эмоционально нестабильной ситуации педагогу необходимо заботиться о сохранении своего эмоционального равновесия и психологического здоровья. Как молодому педагогу справляться с такими вызовами? В этой статье попробуем разобраться в причинах эмоционального истощения педагогов и способах снятия эмоциональной напряженности.

## На этапе начального обучения дети преодолевают множество трудностей и в связи с этим растет их уровень тревожности, уровень тревожности их родителей. Каждому ребёнку требуется эмоциональная поддержка как в школе так и дома. За один учебный день в школьном коллективе может произойти очень много разных ситуаций: победы и поражения, радость и огорчения, личностный рост ребёнка, и наоборот, разочарования в своих возможностях. Поэтому учитель, работающий в начальной школе , должен иметь ярко выраженную эмпатию по отношению к детям и к родителям учеников.

## В связи с высокой психоэмоциональной нагрузкой на учителя, нередки случаи профессионального выгорания. Не все молодые педагоги, пришедшие в школу, остаются там надолго или навсегда. Когда учитель просто устает и образно тонет в постоянных мелких или крупных конфликтных ситуациях, он не может оказать моральную и физическую поддержку своим ученикам, образовательный маршрут которых только начался и от успешности этого старта зависит мотивация на долгие школьные годы. Как не допустить выгорания учителю младших классов, как не сгореть на работе, когда кроме общения с детьми есть множество других функциональных обязанностей? Предлагаю попробовать следующие способы снятия напряженности, которыми нередко сама пользуюсь, чтобы восстановить свои психоэмоциональные ресурсы:

## Практики сострадания и благодарности

## Важным фактором профилактики профессионального выгорания является осознание значимости вашей деятельности. Поэтому сфокусируйтесь на поиске и подтверждении значимости в ежедневной активности, напоминайте себе это чувство, размещая значимые фото, отзывы или стикеры с напоминаниями. Техникой, позволяющей справляться с рядом симптомов профессионального выгорания, является дневник благодарности.

## Благодарность — это сильное когнитивное состояние, способное оказать глубокое воздействие на эмоциональное благополучие. Заведите блокнот или дневник, можно также использовать приложение или заметки в телефоне. Каждый вечер перед сном записывайте три вещи, за которые были благодарны в этот день.

## Другим вариантом техники может быть ведение журнала самооценки. Журнал самооценки представляет собой шаблон, состоящий из трех вопросов, на которые следует отвечать в конце каждого дня. Примерами вопросов могут быть: «То, что я сегодня хорошо сделал…»,  «Я почувствовал гордость, когда…», «То, что я сделал для кого-то…».

## Значительную роль в профилактике и преодолении выгорания играет понимание того, что такое моральный дистресс, вторичная травма, при каких условиях они возникают, какие факторы являются предикторами и какие симптомы характерны для этих состояний. Игнорирование симптомов помогает только на короткое время. Иногда действительно игнорирование и сосредоточение на выполнении задачи необходимо, но после завершения работы обязательно найдите время для самоанализа, рефлексии, и это время можно ввести в свой график на постоянной основе. Следует уделить внимание выявлению негативных автоматических мыслей и переформулированию этих мыслей и убеждений в более позитивном, рациональном ключе.  Признайте то, что вы не всесильны и не можете контролировать все. Более эффективно сосредоточиться на мысли, что я действительно могу контролировать – здесь и сейчас.

## Справляться с тревогой и деперсонализацией помогают практики заземления. Примером такой практики может быть техника «пять чувств». Данная техника помогает переключить своё внимание на настоящий момент, что позволяет справиться с чрезмерной фиксацией на угрожающих и тревожных мыслях с помощью пяти органов чувств: зрения, осязания, слуха, обоняния и вкуса. Можно начать эту практику с десяти медленных глубоких вдохов и выдохов, а затем следовать пяти шагам:

1. Найдите и обратите внимание на пять вещей, которые видите вокруг себя.
2. Найдите и обратите внимание на четыре вещи, которые можно сейчас потрогать.
3. Найдите и обратите внимание на три вещи, которые вы можете сейчас слышать.
4. Найдите и обратите внимание на две вещи, запах которых вы чувствуете.
5. Найдите и обратите внимание на одну вещь, которую вы можете попробовать сейчас на вкус.

Завершить технику можно глубоким вдохом и выдохом.

Активно взаимодействуйте с коллегами на пути к нахождению решений. Когда вы активно вовлечены в решение проблем, вы менее подвержены моральному дистрессу. Стоит адекватно оценивать состояние и просить помощи коллег или руководство в случае, если не хватает ресурса справляться самостоятельно или возрастает тяжесть симптоматики.

Желаю всем нам получать удовольствие от того, что мы делаем, и давайте повторять ежедневно, входя в класс слова Симона Соловейчика, немного их перефразировав "Я - блестящий учитель, у меня талантливые ученики".