ГОУ СПО Кунгурское педагогическое училище

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

УЧИТЕЛЯ

Реферат по психологии

2007 г.

Время предъявляет повышенные требования не только к их личностным качествам педагогов, но и к уровню физического и психического здоровья. Здоровый и духовно развитый педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию. Однако у некоторой части современных педагогов отмечается состояние эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности, которая проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности. Особенно велико влияние эмоциональной напряженности на деятельность молодых педагогов. Постоянное действие напряженных факторов профессионального труда вызывает у них ухудшение результатов деятельности, снижение работоспособности, появление нехарактерных ошибок, снижение показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания). После пребывания в напряженных педагогических ситуациях многие учителя чувствуют разбитость, подавленность, желание лечь, уснуть. В отдельных случаях эмоциональная напряженность педагога достигает критического момента, результатом является потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья, отравляя организм стрессовыми токсинами. Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, раздражительности, отчаяния. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к усвоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье, вызывая разного рода психосоматические заболевания. Кроме того, часто повышающиеся неблагоприятные эмоциональные состояния приводят к закреплению отрицательных личностных качеств педагога (раздражительности, тревожности, пессимизма и т.д.), что негативно сказывается на эффективности деятельности и взаимоотношениях педагога с детьми и коллегами. В результате у некоторой части молодых педагогов процесс адаптации к работе затягивается и выливается в общую неудовлетворенность своей профессией. Характерно, что многие из них не знают, как предотвратить и снять эмоциональную напряженность, и указывают на неудовлетворительное состояние психологической подготовки к деятельности в напряженных условиях в период обучения в педагогическом вузе.

В связи с этим эмоциональная устойчивость к различного рода напряженным факторам профессиональной деятельности рассматривается нами как профессионально значимое качество личности будущего педагога. Развитию данного качества необходимо уделять особое внимание в системе подготовки педагога.

Для развития эмоциональной устойчивости педагога современная психологическая наука предлагает множество способов, анализ которых позволяет классифицировать их в две группы: специфические и неспецифические.

Специфические способы выражаются в адаптации к напряженным факторам деятельности, стимулирующим развитие эмоциональной напряженности, в особом профессионально заостренном развитии качеств личности будущего педагога: педагогической направленности, профессионального самосознания, психологической культуры (эмпатичность, экспрессивные умения, культура педагогического общения) и других.

Неспецифические способы характеризуются применением средств и способов саморегуляции эмоционального состояния, способов профилактики и преодоления состояния эмоциональной напряженности (обучение приемам релаксации, специальным физическим и дыхательным упражнениям, самоконтролю внешних проявлений эмоционального состояния, развитие навыков нахождения и снятия «мышечных зажимов»).

**Напряженные ситуации педагогической деятельности**

Педагогическая деятельность насыщена разного рода напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. По степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, т.е. профессионалов, непосредственно работающих с людьми. Условия деятельности становятся напряженной ситуацией тогда, когда они воспринимаются, понимаются, оцениваются людьми как трудные, сложные, опасные.

Большинство исследователей сходятся во мнении, что причины напряженности педагогической деятельности обусловлены объективными и субъективными факторами. Под объективными факторами понимают внешние условия ситуации, ее сложность, т.е. сложные, напряженные условия деятельности (загруженность рабочего дня, столкновение с новыми, трудными ситуациями, повышенные интеллектуальные нагрузки и т.д.). Субъективные факторы – особенности личности, которые провоцируют чрезмерную чувствительность человека к определенным профессиональным трудностям, т.е. личностные (мотивационные, эмоциональные, социальные и др.) характеристики.

При анализе напряженности педагогической деятельности необходимо помнить о диалектике «внешних» «внутренних» факторов, единстве объективных и субъективных причин. Влияние напряженной ситуации на деятельность человека зависит не только от характера задачи, внешней обстановки, но и от индивидуальных особенностей человека, мотив его поведения, опыта, знаний, навыков, основных свойств нервной системы.

К напряженным ситуациям педагогической деятельности исследователи (А.К. Маркова, Л.М. Митина, М.М. Рыбакова, И.И. Рыданова и др.) относят:

- ситуации взаимодействия учителя с учащимися на уроке (нарушение дисциплины и правил поведения на уроке, непредвиденные конфликтные ситуации, непослушание, игнорирование требований учителя, глупые вопросы и т.д.);

- ситуации, возникающие во взаимоотношениях с коллегами и администрацией школы (резкие расхождения во мнениях, перегруженность поручениями, конфликты при распределении нагрузки, чрезмерный контроль за учебно-воспитательной работой, непродуманность нововведений в школе и т.д.);

- ситуации взаимодействия учителя с родителями учащихся (расхождения в оценке ученика учителем и родителями, невнимание со стороны родителей к воспитанию детей и т.д.).

Неблагоприятные воздействия напряженных факторов вызывают у педагога стресс двойного рода: информационный стресс (связан с информационными перегрузками, необходимостью быстрого принятия решения при высокой степени ответственности за последствия) и эмоциональный стресс (характеризуется возникновением эмоциональных сдвигов, изменениями в характере деятельности, нарушениями поведения).

Поведение современных учителей характеризуется повышенной напряженностью, следствием которой являются: грубость, несдержанность, окрики, оскорбления учеников и т.д. Агрессивная реакция учителя противоречит педагогической целесообразности воздействия на ученика и является причиной прогрессирующей невротизации школьников. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья учителя, отравляя его организм «стрессовыми токсинами». Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, состояния раздражительности, тревожности, отчаяния. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный стресс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье.

Формированию готовности к наряженным ситуациям педагогической деятельности может способствовать развитие навыков анализа и решения проблемных педагогических задач и ситуаций. Анализ конфликтных педагогических ситуаций повышает информированность студентов о возможных напряженных ситуациях будущей деятельности, способствует моделированию соответствующих форм поведения.

Важно научить студентов способами конструктивного разрешения конфликтов, которые направлены на личностный рост ребенка, ориентированы на гуманистическую систему воспитания, демократизацию взаимоотношений с детьми. Продуктивное решение конфликтной ситуации предполагает восприятие ее как творческой задачи, переосмысление собственной позиции и внутренней перестройки, гармонизацию общения на основе позиционного сближения сторон.

Деструктивные конфликты характеризуются использованием механизмов психологической защиты. При таком способе решения конфликта все усилия направляется не на устранение причин конфликта, а на сохранение целостности своего «Я», сиюминутное неконструктивное снятие эмоционального напряжения (обвинение другого, «уход из конфликта», вытеснение неприятной информации из сознания и т.д.). Деструктивные акции создают лишь иллюзию примирения и сводятся к внешнему дисциплинированию учащихся. Они приводят к отчуждению учащихся, потере личного авторитета учителя. В педагогической деятельности среди наиболее встречающихся форм психологической защиты применяются «регрессивные меры» по отношению к ученикам – злоупотребление двойками, запись в дневник, нотации, наложение различных санкций через родителей, администрацию.

Установлено, что деструктивный конфликт связан с такими личностными особенностями педагогов, как низкая эмоциональная устойчивость, доминирование эгоцентрической направленности, несогласованность самооценки, ориентация на негативные стороны других людей. Причиной многих конфликтов является неуважительное отношение учителей к своим ученикам, нежелание увидеть в ученике союзника по совместной деятельности, неспособность к равнопартнерскому диалогу с учащимися.

Преобладание у педагогов психозащитных техник в решении сложных педагогических ситуаций, а вследствие этого рост эмоционального напряжения и дискомфорта вызывает необходимость в профилактике и предупреждении действия неконструктивных механизмов в педагогическом общении. Это может быть сделано еще в годы обучения будущих учителей в вузе с помощью специального обучения продуктивным способам разрешения педагогических конфликтных ситуаций.

«Более 80 % учителей имели высокий уровень ситуативной напряженности (по методике Спилбергера), а 60 % - постоянной напряженности. Это очень тревожные факты: они говорят, прежде всего, о профессиональной непригодности. Тем более что такие результаты обнаружились отнюдь не у пожилых педагогов, а у тех, кто проработал 10-15 лет».

Ни для кого не секрет, что профессия учителя относится к разряду стрессогенных и требует от него больших резервов самообладания и саморегуляции …

Неудивительно, что учительство, как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. И эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в школе.

« …Лишь 34 % обследованных педагогов находятся в зоне психологического благополучия. Они способны справиться с отрицательными воздействиями жизни на психологическом уровне. Около 40 % - имеют умеренные нервные расстройства, им необходима специальная психологическая помощь. Психофизическая усталость способствует развитию патологии души тела, психосоматических заболеваний, она постепенно и неуклонно переходит в психологическую и телесную депрессию – страшную болезнь нашего века».

*Вопросы для обсуждения:*

Каковы причины снижения уровня психического и физического здоровья педагогов?

Профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил (В.А. Сухомлинский).

Наличие эмоциональной напряженности особенно ярко проявляется у учителей. Напряженные ситуации педагогической деятельности вызывают у них неадекватность в оценке происходящего, импульсивные действия по отношению к ученикам, способствуют формированию таких личностных черт, как безынициативность, пассивность, чувство собственной профессиональной непригодности. Переживаемые эмоциональные состояния часто сопровождаются ярко выраженными негативными реакциями: тремор рук, заметные изменения в мимике и тонусе лица, учащенное сердцебиение. Это отрицательно сказывается на самочувствии педагога, вызывает сильное переутомление, снижение работоспособности.

В отдельных случаях эмоциональное напряжение достигает критического момента, когда педагог теряет самообладание и проявляет себя в пассивно-защитной (слезы) или в агрессивной (окрики, нервное хождение по классу, резкий стук по столу и т.д.) форме. Такого рода эмоциональные реакции присутствуют и в отдельности опытных педагогов, в которой нередко преобладают способы разрядки эмоций на рабочем месте, в классе, что делает их практически профессионально непригодными.

Учитель в своей деятельности должен стремиться к успешному решению поставленных перед ним задач независимо от воздействующих на него негативных факторов, сохранять самообладание и оставаться для учеников примером в личностном плане. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативное сказывается на здоровье.

Учительство как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. По данным многих исследований, даже у молодых учителей частыми являются обращения в медицинские учреждения в связи с развитием заболеваний сердечно-сосудистой системы, язвенных заболеваний желудочно-кишечного тракта, заболеваний неврогенного характера (нервные истощения, неврозы). Для учителей со стажем работы 15 – 20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «сгорание».

В последние 20 лет интерес исследователей привлекает специфический вид профессионального заболевания лиц, работающих с людьми – врачей, педагогов, педагогов, психологов, воспитателей, работников торговли, руководителей, менеджеров и т.д. Выяснилось, что представители данных профессий подтверждены симптомами постепенного эмоционального утомления и опустошения – синдрому «эмоционального выгорания». Термин был введен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергом в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами в эмоционально нагруженной атмосфере. В настоящее время эмоциональное выгорание понимают как механизм психологической защиты, выработанный личностью в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенное профессиональное поведение, позволяющее человеку экономно дозировать и расходовать энергетические и эмоциональные ресурсы.

На развитие синдрома «эмоционального выгорания» влияют внешние и внутренние факторы. К внешним факторам, провоцирующим синдром, относят: хроническую напряженную психоэмоциональную деятельность, связанную с интенсивным обращением и эмоциями; завышенные нормы контингента (например, учащихся в классе); нечеткую организацию и планирование деятельности; повышенную ответственность за исполняемые функции (за благополучие пациентов, учащихся, клиентов); неблагополучную психологическую атмосферу профессиональной деятельности (конфликтность в системе «руководитель – подчиненный», «коллега – коллега», «учитель – ученик»); психологически трудный контингент (дети с акцентуациями характера, неврозами, психологическими особенностями возраста; нарушители дисциплины). В результате воздействия этих факторов педагог прибегает к экономии эмоциональных ресурсов: «не обращать внимания», «беречь нервы», то есть к эмоциональному игнорированию напряженных ситуаций.

К внутренним факторам, влияющим на развитие «эмоционального выгорания», относят склонность к эмоциональной ригидности. «Эмоциональное выгорание» быстрее возникает у тех, кто более эмоционально сдержан. У людей импульсивных, эмоционально гибких, чувственных, отзывчивых развитие симптомов «выгорания» проходит медленнее. С другой стороны, данное психологическое явление возникает у людей, воспринимающих обстоятельства профессиональной деятельности слишком эмоционально. Это часто свойственно молодым специалистам с повышенной ответственностью за исполняемые обязанности. Каждая напряженная ситуация в профессиональной деятельности оставляет глубокий след в душе, вызывает интенсивное соучастие и сопереживание, мучительные раздумья и бессонницу. Постепенно эмоциональные ресурсы истощаются и возникает необходимость беречь их, прибегая к механизмам психологической защиты.

Стимулирует развитие «эмоционального выгорания» слабая мотивация к профессиональной деятельности. В таком случае не проявляется сопереживание, соучастие, интерес к детям, развиваются крайние формы «выгорания» - безразличие, равнодушие, душевная черствость.

Наиболее подвержены «выгоранию» те, кто реагирует на напряженные ситуации агрессивно, несдержанно. К «сгорающим» относят и «трудоголиков» - тех, кто решил полностью посвятить себя работе и работает до самозабвения.

Результатом такой деятельности является развитие следующим симптомов «выгорания»: чувства эмоционального истощения, изнеможения; развитие негативного отношения к клиентам; негативного самовосприятия в профессиональном плане и заниженной самооценки; агрессивных чувств (раздражительности, напряженности, гнева); упаднического настроения, цинизма, пессимизма, апатии, депрессии; психосоматических недомоганий (усталости, утомления, бессонницы, желудочно-кишечных расстройств и т.д.).

Каждый человек стремится к устойчивой положительной Я-концепции (Я-доволен, Я-удовлетворен, Я-счастлив). Если что-либо разрушает целостное положительное представление о себе, понижает самоценность, у человека возникают тревожность, ощущение вины, угрызения совести, внутренний дискомфорт. Таких неприятных психических состояний человек пытается избежать, защищается от них. Чаще всего это происходит само собой, на уровне непроизвольной саморегуляции.

***Механизмы***, устраняющие дискомфорт, стабилизирующие «образ Я», называются психологическими защитными механизмами. Они обеспечивают устойчивость психики к сильным внешним воздействиям (например, в стрессовой ситуации).

Часто их действия мешают сознательным и целенаправленным решениям. Представление об окружающих условиях, даже картину мира человек бессознательно приспосабливает к своему «Я» вместо того, чтобы самому приспосабливаться к постоянно меняющимся внешним условиям.

**Бегство**

Простейшая автоматическая защита – бегство, уход от проблемы. В тех случаях, когда мы не в состоянии реально защитить себя от страданий, переживаний, внутреннего дискомфорта, мы склонны отвести их от себя, отказаться от восприятия внешних факторов, вести себя так, словно проблемы не существует.

*Пример.* Ребенок прячет голову под одеялом – реальность для него перестает существовать. Так и мы: проходим мимо нищего калеки – и стараемся не думать о его несчастье.

**Вытеснение (подавление)**

Стремление уйти из неприятной ситуации часто выражается в неосознанном, но направленном забывании, которое принято называть вытеснением. Можно забыть имена, события, обидные высказывания, воспоминания о которых причиняет страдание. В результате вытеснения страдание (тревога) устраняется из поля сознания в сферу бессознательного.

*Пример.* В перестрелке во время боевых действий психика солдата, защищая себя от стресса, может «забыть» об опасности.

**Проекция**

Если механизмы вытеснения не срабатывают, могут включаться механизмы проекции. Человек переносит (бессознательно) свои сознательно неодобряемые, нежелательные мысли и чувства на другого человека. Приписывание другим (внешним объектам) собственных свойств и является проекцией.

*Пример.* Решив, что другие тоже лживы и ленивы, мы перестаем страдать, и несоответствие между Я-концепцией и моими реальными проявлениями (ложь или лень) переживается менее мучительно.

**Проявление (вымещение)**

Иногда незначительная причина (ирония, намек, просто случайное слово, действие со стороны окружающих) вызывает неожиданно бурные эмоции (слезы, гнев, активные вербальные и физические поступки). Это и есть проявления – неадекватная реакция на почве когда-то подавленных потребностей, неразрешенных проблем, неприемлемых качеств или черт характера личности.

*Пример.* Вы возмущаетесь до глубины души, когда кто-то получает незаслуженную (а иногда – и заслуженную) похвалу, награду. Это происходит из-за недооценки другими вашей потребности в признании ваших заслуг, что и проявляется в вашем возмущении.

Механизм вымещения лежит в основе различного рода асоциальных поступков. Однако, разумно использованный, он может помочь избежать худшего. Так, в японских фирмах специально ставят чучело начальника, чтобы подчиненные могли вымещать на нем негативные чувства по отношению к своему патрону, не причиняя никому вреда.

**Рационализация**

Этот способ защиты представляет «удобное» объяснение своих неудач, поступков. МЫ прибегаем к такой «рационализации» намного чаще, чем думаем. Курильщик занижает вред от курения, чтобы оправдать свое самоотравление и отравление окружающих; авторитарный руководитель, манипулируя людьми, склонен себе приписывать мотивы принесения им блага; лентяй обязательно находит оправдание своей лени.

Вот как описал И.А. Крылов действие механизма рационализации в басне «Лиса и виноград»:

*Голодная кума Лиса залезла в сад;*

*В нем винограду кисти рделись.*

*У кумушки глаза и зубы разгорелись,*

*А кисти сочные как яхонты горят;*

*Лишь то беда, висят они высоко:*

*Отколь и как она к ним ни зайдет,*

*Хоть видит око,*

*Да зуб неймет.*

*Пробившись попусту час целый,*

*Пошла и говорит с досадою: «Ну, что ж!*

*На взгляд-то он хорош.*

*Да зелен – ягодки нет зрелой:*

*Тотчас оскомину набьешь».*

Вы тоже иногда, чтобы успокоить себя, если невозможно достичь желаемого, говорите: «Не очень-то и хотелось!»

Психологическая самозащита дает лишь временное ощущение благополучия Я-концепции, успокаивает чувство вины и совести. Она не делает нас лучше, закрепляет наши недостатки. В действительности это способы подсознательной самомаскировки, самообмана, ложной защиты. Необходимо иметь смелость и мужество перед самим собой, чтобы разглядеть их в себе и устранить.

Существуют следующие разновидности непроизвольного реагирования человека на внешние воздействия и изменения обстоятельств:

- эмоциональные реакции, выражающие переживание человеком этих воздействий;

- изменение психического состояния;

- возбуждение сознания: возникновение образов, мыслей, оценочных суждений;

- те или иные активные действия личности (поведение и поступки).

Эмоциональные реакции личности могут быть адекватными, т.е. соответствующими общепринятым правилам поведения и нормам физического и психического здоровья, и неадекватными, т.е. не соответствующими, не соизмеримыми с величиной и характером внешних воздействий, выходящими за пределы общепринятых норм. Неадекватные эмоциональные реакции возникают в ситуациях повышенной напряженности (усталость, болезнь), при неудачах в делах или личной жизни, межличностных конфликтах. Самые сильные, трудноуправляемые, наиболее «строптивые» эмоции – аффекты, страхи, страсти, обида, зависть, стрессы.

В последнем случае и необходимы средства и методы произвольной (сознательной) саморегуляции, - укрощение «строптивых» эмоций.

**Произвольная саморегуляция**. В эмоциях и чувствах отражается то, что привлекает или отталкивает человека, чего он боится, чему радуется и что его печалит, как он относится к явлениям общественной жизни и к социальным ценностям (гражданским, нравственным, эстетическим), которые существуют в обществе.

**Стресс, дистресс**

Эмоциональная жизнь человека может быть порой так насыщена, что наступает перегрузка нервной системы – стресс. Он выражается в потере управления своим поведением, неадекватной оценке окружающего, болезненных реакциях. Для стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой вы столкнулись.

**Стресс** – **это нервно-эмоциональное напряжение, превышающее способности организма к адекватному ответу на какие-то экстремальные воздействия.**

В современном мире стресс превратился в один из основных источников заболеваний человека.

Какие действия и ситуации приводят к нервно-эмоциональному напряжению и стрессу?

- все виды конфликтных ситуаций;

- обвинения, особенно несправедливые, высказанные в оскорбительной, грубой форме;

- неожиданные, психологически неприемлемые приказы, распоряжения;

- нагромождение всевозможных дел и дефицит времени на их выполнение;

- личные неблаговидные поступки;

- разочарование в людях, в работе, в ранее принятой позиции, в ранее отстаиваемых подходах и установках;

- длительное ожидание чего-либо, в связи с этим перевозбуждение.

**Дистресс.** Если напряженность не очень велика и не связана с очень неприятными обстоятельствами, то стресс не вреден. Вреден **дистресс** – **сильный стресс, связанный с неприятными обстоятельствами.**

Вреден и еще один вид стресса – **депрессия**, возникающая в результате накопления стрессовых факторов, а также как следствие заболеваний (соматических, нервных, психических), интоксикаций (алкоголь, наркотики, промышленные яды, лекарства), гормональных изменений.

**Депрессия** – **состояние пониженной психологической активности, пессимизма, снижения побуждений, заторможенности движений.** Признак депрессии – снижение настроения, проявляющееся в грусти, печали, унынии, угнетенности, скорби, тоске и тревоге, падении общего тонуса, вялости.

Способствуют стрессам длительные, не дающие покоя эмоции, например, обида, зависть, несправедливость, отсутствие возможностей удовлетворить потребности самовыражения, самоутверждения, самореализации.

**Обида –** обманутая претензия на то, что поведение другого человека должно соответствовать вашим взглядам и намерениям. Обида появляется как воображаемое унижение ваших «Я». Это плод ваших умственных сравнений: ожидаемого поведения и реального поведения другого. Например, вы ждете, что подруга пригласит вас на свой день рождения, но ваши ожидания не подтвердились, подруга отпраздновала день рождения без вас. Появляется состояние дискомфорта, которое и называют «обидой».

Заметьте, что мы обижаемся на тех, кого считаем зависимыми от нас, кого любим такой любовью, которая не признает любого свободным, а программирует его поведение. Ваш лучший друг выступил против вас на собрании, грубо задел ваши недостатки при других. Ваша подруга уехала в воскресенье с какой-то компанией и ничего вам не сказала. Наконец, обидеть могут окружающие, учителя, родители.

**Как преодолеть обиду**

*Анализ ситуации.* Чаще всего обида бывает необоснованной. Чтобы выйти из этого состояния, прежде всего необходимо проанализировать ситуацию.

А почему другой должен действовать в соответствии с вашими ожиданиями, а не самостоятельно? Почему в этой ситуации другой должен жить по вашим правилам (не говорить о вас правду; проводить воскресенье так, как вам хочется)? В какой мере оправданы ваши ожидания? Попытались ли вы понять действия другого (Почему друг выступил на собрании? Чем интересна и важна для подруги эта поездка?)? Не проявляете ли вы себя эгоистом?

*Извинение.* Если в результате анализа ситуации вы пришли к выводу о том, что вы были не правы, эгоистичны – вам надо признать это, извиниться.

*Прощение.* Если все-таки обидное, неправильное поведение обидчика не находит оправдания, надо попытаться простить его, приняв обстоятельства такими, какие они есть. Обида, демонстрация эмоции обиды блокирует общение, взаимодействие, ведет к собственному одиночеству.

*Месть.* Обида может быть нанесена экстремистскими средствами – оскорблением, предательством. В этом случае ответной реакцией часто выступает гнев, желание отомстить, зверь **Я-оно** так и просится наружу. Его надо остановить самоприказом, проявить самообладание. Одержанная над собой, своим внутренним зверем победа важнее мнимого «удовлетворения местью». Обидчик будет наказан больше всего вашим умением владеть собой, с достоинством игнорировать недостойное поведение партнера.

*Примечание.* Совершенно недопустимы такие варварские правила и формы мести, как «кровная месть», вендетта, «око за око, зуб за зуб» и т.п.

**Зависть**

Завидуют: успехам одноклассников, чужим деньгам; соседям, переселившимся в другую квартиру; человеку, купившему машину; подруге, появившейся в новых сапожках или джинсах. Завидуют родителям ребенка, который в пятом классе начал сам изучать второй иностранный язык.

**Зависть** – одна из самых сильных человеческих эмоций; это чувство досады, вызванное успехом, достижениями, благополучием других людей.

Одна из христианских заповедей гласит: «Не завидуй». Об этом человеческом пороке писали в своих произведениях все известные литераторы. Завистливый человек не может бороться с этими съедающими его эмоциями, он мучается и страдает, впадает в стрессовое состояние, может совершать плохие поступки.

*Чуть Зависть нас однажды ранит.*

*Смертельной эта рана станет.*

*Природа Зависти одна:*

*Наметит цель себе она –*

*И чтоб достичь ее верней,*

*И день и ночь стремится к ней …*

*Как жалкий пес, завистник бедный*

*Страдает, отощавший, бледный,*

*И, задыхаясь в лютой злобе,*

*На всех он смотрит исподлобья.*

*Смеется Зависть нам на горе,*

*Когда корабль потопит в море.*

*Не станет пищи ей – сожрет*

*Сама себя, но не умрет.*

Психологически здоровый человек

*Информация к размышлению:* «Психологически здоровые люди лишены комплексов, их поведение естественно и расходованно ... жизнь их всегда полна смысла, имеет цель – будь то забота о благе народа или о благе конкретных людей … Они умеют отдаваться своей цели полностью. В любой работе такие люди заметны: их мышление отличается большой самостоятельностью, независимостью от предрассудков времени, авторитетов. Психологически здоровые люди большие жизнелюбы: они умеют получать удовольствие от жизни в большом и малом – и от аромата цветка, и от красоты математической формулы … Такая личность исключительно оптимистична. Даже в самой катастрофической ситуации она не теряет надежды, и это нередко дает силы найти выход. Эта личность необычайно активная – никогда не ждет, пока кто-то начнет работу, стремится взяться за дело сама, выложиться в любом деле до конца. Такие люди не бояться идти на риск – не ради самого риска, а ради дела. Не бояться неудач – умеют достойно пережить их, не сломаться.

И самое главное … такие люди отличаются очень высокой степенью самооценки. Нет, они не преувеличивают собственных достоинств и стремятся каждую минуту стать лучше, преодолеть свои недостатки, но и уважают себя. Уважают в себе личность, человеческое достоинство. Именно такие люди … глубже и полнее способны любить … Именно они вызывают ответную любовь – сила их чувств теснейшим образом связана с высоким развитием их личности».

Позитивность Я-концепции педагога

*Информация к размышлению:* «…чем меньше учитель уверен в себе, тем больше он склонен к стереотипному, формальному мышлению и, соответственно, к догматическому стилю преподавания, основанному на постановке вопросов, требующих однозначного ответа, на изложении фактов с целью одного только запоминания. В результате преподавание явно тяготеет к примитивным формам, чему способствует стремление учителя не допустить возникновения дискуссий, вариативных выборов и альтернатив в процессе обучения… Как видим, вновь во весь рост встает проблема Я-концепции учителя, которая служит реальным психологическим обеспечением успеха его деятельности либо приводит к неизбежным затруднениям и явным или скрытым неудачам.

Результаты большого числа исследований говорят о том, что «эффективные» учителя по сравнению с «неэффективными» отличаются высокой самооценкой, позитивным отношением к себе, свободой от чрезмерной тревожности и самокритики. Они обладают способностью оказывать позитивное воздействие на Я-концепцию и успеваемость учащихся. Учителя, которые внутренне себя принимают с большей легкостью принимают и других. В то время как учителя, склонные к отрицанию, чаще отталкивают других … Учителя, обладающие позитивным самовосприятием, уверенностью в себе, в своих педагогических способностях, вступают в общение с другими с большей легкостью и поэтому более эффективно решают задачи, стоящие перед ними на уроке».

**«Как предупредить и сдержать аффект»**

* Начните немедленно считать в уме до десяти, не предпринимая никаких ответных действий.
* Призовите все свое умение владеть собой, используя самоприказ, самоубеждение, самовнушение.
* Внушайте себе: «Я спокоен», «Я владею собой».
* Немедленно подумайте, что все это ничто по сравнению с настоящим горем.
* Вывести человека из состояния аффекта:

- найти отвлекающие обстоятельства, действия;

- воздействовать неожиданными и сильными раздражителями (холодная вода, выстрел, удар);

- ограничить движения (наручники, связывание).

**«Поборите страх»**

* Не бегите от страха, анализируйте его и воспринимайте не более чем физическое чувство.
* Используйте самовнушение («ничего страшного», «я не боюсь» и т.п.). Научитесь «заговаривать зубы» своему внутреннему трусу.
* Смотрите страху в глаза, и вы увидите, что часто это – ваше воображение. У страха глаза велики, не преувеличивайте опасность.
* Спокойно и трезво взвесьте свои силы (физические силы, моральное превосходство, могущество друзей, родителей, материнское состояние, обладание средствами борьбы) и силы страха (кто и что вам угрожает).
* Подумайте, страшна ли данная опасность таким же или более слабым, чем вы. Если они не бояться, не бойтесь и вы.
* Тренируйте свою волю, учитесь переносить боль (приказ – «терпеть», внушение – «не больно», мысль – «другие терпят, а я?»).
* Сопротивляйтесь насилию, воспитывайте в себе готовность к отражению (в большинстве случаев насильники – трусы).
* Не терпите унижение, не давайте себя унижать.
* Будьте щедрыми, не будьте жадными – и у вас не будет страха бедности.
* Живите по законам природы – и у вас не будет страха болезни.
* Любите, и вы будете любимы. Лучше иметь любовь и потерять ее, чем не иметь ее вовсе.
* Живите своим умом, праведно и не обращайте внимания на зависть и сомнительные ценности обывателей.

**Как заглушить в себе «жабу зависти»**

* Запретить себе завидовать.
* Найти отрицательные стороны в объекте зависти.
* Противопоставить объекту зависти то, чему могут позавидовать у вас другие (…, зато у меня …!).
* Если произошла несправедливость, скажите себе: «ничего, Господь все видит, и каждому воздастся по заслугам!»
* Если произошла случайность, имейте в виду, что она подчиняется закону «сегодня ты, а завтра – я».
* Найдите оправдание в судьбе: «От судьбы не уйдешь, значит, так и должно быть».
* Невзгоды, невезение настоящего человека делают лучше, закаляют, а слава, фанфары, богатство часто ведут к утрате человеческих качеств, чувства меры.
* В конце концов, надо мириться с реальностью или бороться за лучшее не переживаниями (завистью), а честными способами.

**Тест «Способны ли вы управлять собой»**

*Прочитайте утверждения, на которые следует отвечать «да» или «нет». Ответ «да» означает (+1) балл, ответ «нет» - (1) балл.*

1.У меня не хватает терпения долго хладнокровно думать, разбираться в том, что не решается сразу.

2.В своих мыслях не люблю заглядывать далеко вперед.

3.Редко задумываюсь о главных целях своей жизни.

4.Продуманные планы помогают мне добиваться хороших результатов.

5.Вдохновение приходит ко мне, как только захочу.

6.На выбор моего решения влияют не поставленные цели, а настроение в данный момент.

7.Мне часто кажется, что час или два пролетели незаметно, исчезли неизвестно куда.

8.Я могу по своему желанию отключаться от окружающей обстановке.

9.Когда нужно разбираться в сложной обстановке, чувствую прилив энергии и сил.

10.Я предусмотрительный человек: обдумываю все детали предстоящего дела.

11.Умею отказываться от всего, что отвлекает меня от цели.

12.Меня очень отвлекает текучка – я не успеваю обдумать происходящее.

13.Ловлю себя на том, что придаю большое значение мелочам, забывая о главном.

14.При большом количестве вариантов мне обычно не удается найти правильного решения.

15.В дискуссиях я не замечаю, как отклоняюсь от предмета спора.

16.Я готов снова и снова заниматься совершенствованием уже законченной работы.