

Тренинг творческого выражения как способ повышения психологического благополучия слушателей переподготовки

Ю. В. Захарова, А. А. Дерюгин

В статье рассматривается проблема психологического благополучия и эмоциональной устойчивости педагогических работников. Выявлены факторы, провоцирующие их эмоциональную нестабильность. Предложен тренинг творческого выражения, основанный на симбиозе игровых и арт-техник, целями которого являются повышение уровня психологической культуры педагогических работников, развитие их эмоциональной устойчивости и укрепление психологического здоровья.

The article considers the problem of psychological well-being and emotional stability of teachers. The factors provoking their emotional instability are revealed. A creative expression training based on the symbiosis of playing and art techniques is proposed, the purpose of which is to increase the level of psychological culture of teachers, development of their emotional stability and strengthening of psychological health.

Ключевые слова: тренинг творческого выражения, психологическое благополучие, педагогические работники, слушатели переподготовки.

Keywords: creative expression training, psychological well-being, teachers, retraining students.

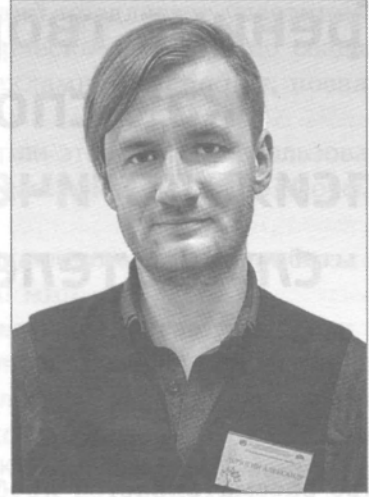
Подготовка педагогических работников, творческих, нацеленных на саморазвитие и самореализацию, профессионально мобильных и умеющих адаптироваться к постоянным изменениям в современном обществе, — первоочередная задача системы дополнительного образования взрослых.

Современный педагогический работник — это активный, самостоятельно действующий субъект, способный принимать конструктивные решения в нестандартных ситуациях, транслировать собственный опыт практической деятельности коллегам. Данный факт обуславливает использование в системе дополнительного образования взрослых новых форм, технологий обучения, которые позволяют слушателям не только получать знания, раскрывать творческий потенциал, но и формировать умение работать в команде. К ним относятся тренинги,

мастер-классы, воркшопы (коллективный метод обучения, который подразумевает активную работу каждого участника) и другие интенсивные формы обучения, при проведении которых акцент ставится на взаимодействии и обмене информацией между участниками. По сути такая работа, какое бы название она ни имела, содействует усвоению умений контактировать с людьми и, обмениваясь практическим опытом, совершенствовать своё профессиональное мастерство. При этом необходимо помнить, что применяемые методы, технологии должны предлагать-



Юлия Владимировна Захарова,
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры андрагогики Института
повышения квалификации и переподготовки
Белорусского государственного педагогического
университета имени Максима Танка



Александр Алефтиневич Дерюгин,
преподаватель-стажёр кафедры андрагогики
Института повышения квалификации и
переподготовки Белорусского государственного
педагогического университета
имени Максима Танка

ся, а не навязываться участникам, а процесс познания гораздо важнее и ценнее, чем само знание [1—4].

Система дополнительного образования взрослых даёт возможность педагогам продолжать образование, получать новую квалификацию, быть мобильными, способными грамотно отвечать на профессиональные вызовы. Но основой профессионализма является психическое здоровье педагогов, деятельность которых изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокие эмоциональные нагрузки, необходимость постоянного проявления эмпатии, ответственность за жизнь и здоровье обучающихся. Е. А. Панько отмечала, что «работа воспитателя требует проявления эмоциональной устойчивости, выдержки... их наличие помогает ему проникнуть в суть проблемной ситуации, грамотнее решить её», и подчёркивала, что «педагог должен осознавать огромное плодотворное значение жизненного оптимизма для воспитательной работы и культивировать его в себе» [5, с. 15].

Понятие «психическое здоровье» широко используется в гуманистической психологии, в рамках которой зародилась концепция позитивного психического здоровья (К. Голдштайн, А. Маслоу, К. Роджерс, Д. А. Леонтьев, А. В. Шувалов и др.). Одним из наиболее распространённых факторов, сдерживающих профессиональный, творческий рост, самореализацию педагогического работника, является синдром профессионального выгорания. Термин «эмоциональное выгорание» (Г. Фрейденберг, 1974) был предложен для характеристики психологического состояния здоровых людей, их физического, эмоционального и умственного истощения, которое негативно влияет на работоспособность человека, препятствует осуществлению эффективной профессиональной деятельности.

В связи с этим эмоциональная устойчивость к рискам профессиональной деятельности является не только важным качеством личности педагогического работника, но и одной из наиболее важных сторон его профессиональной подготовки.

Благоприятные условия для повышения эмоциональной устойчивости специалистов можно обеспечить в процессе тренингов с использованием разнообразных игр / игровых упражнений. Организация эффективного игрового взаимодействия требует предварительного обдумывания логики проведения и содержания тренинга.

Игра состоит из вводной, основной и заключительной частей. Во *вводной части* необходимо создать положительную эмоциональную атмосферу и мотивацию на предстоящую деятельность (так называемый настрой на игру). Все участники знакомятся с общими правилами игры, получают соответствующие инструкции.

Основная часть включает непосредственно ход игры, оказание соответствующей помощи в процессе, а иногда и коррекцию игры, исходя из характера её протекания. Ближе к окончанию игры рекомендуется дать играющим финальную инструкцию, которая позволит поставить «эмоциональную точку», зафиксировать каждому собственный результат [6, с. 28]. Форма окончания игры должна быть продумана ведущим тренинга заранее, существует много её вариантов — от словесной благодарности, аплодисментов, раздачи сувенирной продукции до шуточной концовки и интерпретации результатов. В *заключительной части* проводится анализ игры / игрового упражнения, который предполагает подведение итогов, уточнение степени усвоения информации, осмысление пережитых впечатлений и опыта. Также анализ позволяет создать адекватный эмоциональный фон, мотивировать педагогов на дальнейшее самопознание и саморазвитие. Ведущему важно в конце игры / игрового упражнения обобщить сказанное участниками и поставить некую резюмирующую точку, чтобы перейти к новой игре /

игровому упражнению или к новому этапу тренинговой работы [7, с. 62]. Как показывает практика, игровые действия способствуют развитию процесса самораскрытия и самореализации личности, обнаружению её творческого потенциала.

Тренинги с использованием арт-терапевтических техник, в частности рисочных методик, также очень эффективны. Искусство помогает понимать друг друга независимо от языка общения человека или группы людей. По мнению Т. Ю. Калошиной и А. А. Труся [8], искусство и арт-терапия являются особыми способами самовыражения; языком визуальной, пластической, аудиальной экспрессии. Вследствие этого арт-терапия незаменима в тех ситуациях, где вербальный способ коммуникации невозможен или нежелателен.

Техники рисунка могут быть следующими: 1) рисунок по кругу (групповая динамика, система взаимоотношений и стилей поведения в организации); 2) общий рисунок на заданную тренером или свободную тему; 3) портреты и автопортреты и др. Участвующим можно предлагать рисование на темы: «Я в группе/команде», «Почта», «Поговорим», «Я хочу тебе сказать», «Я боюсь», «Я не хочу, чтобы ты знал» и т. п., а также рисование стихов, музыки, снов, фантазий, страхов, собственного настроения и пр. В работе можно использовать огромное количество материалов: акварель, пастель, гуашь; кисти и карандаши (не цветные); бумагу.

Актуальность вышесказанного подтверждает опрос, проведённый в 2019 году среди слушателей второго года обучения групп специальностей переподготовки «Дошкольное образование» и «Интегрированное обучение и воспитание в дошкольном образовании» Института повышения квалификации и переподготовки Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка. В нём приняли участие 73 педагогических работника учреждений дошкольного образования республики. Большинство респондентов (75 % из числа опрошенных) от-



Эмоциональная устойчивость к рискам профессиональной деятельности является не только важным качеством личности педагогического работника, но и одной из наиболее важных сторон его профессиональной подготовки.

мечают, что не умеют снимать чрезмерное эмоциональное напряжение, предотвращать его развитие. У некоторой части педагогических работников (19 %) периодически возникает состояние эмоциональной напряжённости, которое проявляется в нервозности, раздражительности, подавленности, психосоматических изменениях и, как следствие, ведёт к снижению работоспособности. В ответах слушателей прослеживается запрос на введение в программу переподготовки занятий, направленных на развитие умений сохранять и укреплять собственное психологическое здоровье, профилактику синдрома эмоционального выгорания.

В контексте статьи предлагаем ознакомиться с опытом включения в образова-

тельный процесс переподготовки тренинга творческого выражения. Тренинг основан на симбиозе игровых и арт-техник, способствует повышению уровня психологической культуры педагогических работников, развитию их эмоциональной устойчивости и укреплению психологического здоровья.

В рамках работы III Международной научно-практической конференции «Дополнительное образование взрослых: международные тенденции и национальные приоритеты» (22—23 ноября 2019 г.) состоялся мастер-класс «Белорусский handmade: территория креатива», в ходе которого был проведён тренинг творческого выражения и организована собственно изобразительная деятельность участников.

Сценарий тренинга творческого выражения в рамках мастер-класса «Белорусский handmade: территория креатива»

Цели:

- объединить интересы участников, познакомить их друг с другом;
- развивать педагогическую рефлексия;
- ознакомить педагогических работников с понятиями, характеризующими психическое здоровье и эмоциональное истощение;
- отработать навыки психологической саморегуляции и трансформации отрицательных переживаний в положительное эмоциональное состояние.

Время проведения тренинга — 120 мин.

Место проведения тренинга: учебная аудитория.

Рекомендуемая литература:

1. Азидес, И. Личностный рост / И. Азидес. — М. : Рид Групп, 2012. — 176 с.

2. Богачёва, И. В. Мастер-класс как форма повышения профессионального мастерства педагогов : метод. рек. / И. В. Богачёва, И. В. Фёдоров. — Минск : АПО, 2012. — 92 с.

3. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачков. — М. : Ось-89, 2013. — 256 с.

4. Леванова, Е. А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Е. А. Леванова [и др.]. — 3-е изд. — СПб. : Питер, 2013. — 208 с.

Материально-техническое обеспечение: персональный компьютер, акустическая система, мультимедиапроектор (интерактивная доска), презентация в PowerPoint, цветной лист бумаги формата А4 (на каждого участника по одному), стикеры (на каждого участника по одному), маркеры, капиллярные ручки.

Ход тренинга

I. Организационная часть — 20 мин.

Ведущий 1: Здравствуйте, уважаемые коллеги! Мы рады вас приветствовать на мастер-классе «Белорусский handmade: территория креатива». Прежде чем начать занятие, отметим, что наша работа сегодня

предполагает соблюдение некоторых правил, а именно:

- придерживаться доверительного стиля общения, единой формы обращения друг к другу на «Вы» (по имени, которое указано на бейдже участника);
- принимать активное участие в происходящем;
- говорить от своего имени: «Я считаю...», «Я думаю...»;
- оценивать поступки, а не людей;
- общаться по принципу «здесь и теперь»;
- оказывать групповую поддержку каждому участнику;
- демонстрировать уважение к говорящему (принцип «говорим только по одному»).

Ведущий 2: В рамках нашей встречи мы прежде всего рассмотрим, как с помощью креативности и творческого подхода обеспечить надлежащий уровень благополучия личности, почему это важно как для молодых специалистов, так и для педагогических работников с солидным стажем работы.

Ведущие представляются и просят участников коротко рассказать о себе.

Упражнение

«Имена — характеристики»

Цель: обмен положительными эмоциями и чувствами.

Сидя в кругу, участники по очереди называют своё имя и 2—3 положительные характеристики, начинающиеся на первую букву имени. Например: «Марина — милая, мечтательная, миролюбивая».

Примечание. При затруднении участника связать своё имя с характеристикой ему помогают другие, но при этом педагог-психолог завершает словесный ряд положительным качеством участника.

II. Основная часть — 60 мин.

Ведущий 1: Сейчас мы с вами вспомним, какие эмоции может испытывать человек. Но сделаем это не совсем обычным способом.

Упражнение «Радуга настроения»

Участникам предлагается вспомнить, как выглядит радуга, и назвать все её цвета. Затем вообразить, как пахнет воздух в то время, когда на небе радуга (зачитывается подготовленный текст). Далее нужно встать и двигаться по комнате, представляя, что воздух в ней на некоторое время (15 с) окрашивается в разные цвета (зачитывается текст). Упражнение завершается «точкой игры» — участникам предлагается «стряхнуть» с себя остатки всех цветов и прислушаться к этому ощущению.

Ведущий 2: Мы назвали много эмоций. Но какие из них вы испытываете чаще всего? Давайте попробуем это выяснить. Возьмите лист бумаги, цвет которого наиболее привлекателен для вас, а также маркер или ручку. Начинайте рисовать, постарайтесь не контролировать этот процесс. Пусть рука вас ведёт, а не вы её.

Упражнение

«Рисунок-визуализация настроения»

Участники получают следующую инструкцию: «Положите свою ладонь и обведите её ручкой по бумаге. Теперь разделите рисунок по секторам, от каждого пальца нарисовав линию к концу листа. Заполните образовавшиеся секторы каракулями, разнообразными линиями и формами».

Ведущий 1: Сейчас мы узнаем, что говорят цвета и различные линии (звёздочки, крестики, спирали, круги и др.), их характер и расположение о психологическом состоянии человека в данный момент. Например, если рисунок расположен в центре листа бумаги, то вы — экстраверт: вы активны, общительны и предприимчивы. Выбор тёплой гаммы цветов говорит о возбуждённом состоянии, азартности, но вместе с тем о собранности, сосредоточенности на цели и достижении результата.

Теперь по часовой стрелке передайте друг другу свои работы, чтобы каждый мог ознакомиться с рисунками своих коллег и задать вопросы. Например, «Кто желает сделать презентацию своей работы? Расскажите о том, почему вы выбрали именно

этот цвет? Почему? Что Вы изобразили на своём рисунке? Какое оно, Ваше настроение? На что оно похоже? Изображены ли на рисунке показатели (маркеры), по которым можно определить состояние стресса? Каковы они? Изображены ли на рисунке факторы, влияющие на возникновение стресса? Каковы они? Что нового Вы узнали в процессе рисования?».

III. Подведение итогов работы на занятии — 30 мин.

Ведущий 2: У каждого из нас в жизни бывают удачные и неудачные моменты. Очень важно уметь справляться со стрессом, восстанавливать своё эмоциональное равновесие.

Релаксация.

Упражнение «Белое облако»

Цели: активизация воображения, восстановление эмоционального равновесия.

Ведущий 1: Сядьте удобно, постарайтесь расслабиться.

Ведущий 2: Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Сегодня тёплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красотой. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы совершенно расслаблены. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно сейчас над вами. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаёте. Вы

поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите всё выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него, и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы — маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены и парите высоко-высоко в небе.

Рефлексия — 10 мин.

Ведущий 1: Возьмите лист бумаги и нарисуйте на нём то самое лучшее, что сегодня с вами произошло.

Теперь, когда рисунки готовы, повесьте их на доску, чтобы рассмотреть и вспомнить положительные моменты прошедшего дня.

Подведение итогов занятия.

На этом этапе участникам задают вопросы: что было трудно и легко на занятии, что понравилось и не понравилось, какие впечатления и ощущения они получили, что нового узнали, какие выводы сделали?

Неподдельный интерес к тренингам со стороны участников показал, что такая форма работы результативна: каждый из присутствующих попытался проанализировать своё состояние, найти причины тревоги, внутреннего дискомфорта. Для анализа эффективности тренинга, кроме вербализации ощущений, можно предложить педагогам пройти анкетирование, в результате которого выяснится степень удовлетворённости проделанной работой и произошедшими личностными изменениями, а также комплексное психологическое тестирование, направленное на диагностику эмоциональных состояний и свойств личности.

В творческом самовыражении большую значимость для сохранения психологического здоровья имеет процесс, а не конечный результат. Именно в ходе создания образов наиболее активным становится правое полушарие, отвечающее за креативность, снижается уровень кортизола (гормон стресс-реакции) в крови, что позволяет человеку раскрыть внутренние ресурсы, войти во внутренний диалог со своими переживаниями и мыслями, гармонизировать душевное состояние.

Список цитированных источников

1. Богачёва, И. В. Мастер-класс как форма повышения профессионального мастерства педагогов : метод. реком. / И. В. Богачёва, И. В. Фёдоров. — Минск : АПО, 2012. — 92 с.
2. Вачков, И. В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И. В. Вачков. — М. : Эксмо, 2007. — 416 с. — (Образовательный стандарт XXI).
3. Захарова, Г. И. Теория и методика психологического тренинга : учеб. пособие / Г. И. Захарова. — Челябинск : ЮУрГУ, 2008. — 44 с.
4. Исаева, В. А. Мастер-класс как технология обучения для развития творческого потенциала / В. А. Исаева, М. А. Нуреева, А. М. Хамидулин // Символ науки. — 2017. — № 12. — С. 140—142.
5. Панько, Е. А. Воспитатель дошкольного учреждения: Психология : пособие для педагогов дошкол. учреждений / Е. А. Панько. — 2-е изд., перераб. и доп. — Минск : Зорны верасень, 2006. — 264 с.
6. Леванова, Е. А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Е. А. Леванова [и др.]. — 3-е изд. — СПб. : Питер, 2013. — 208 с.
7. Леванова, Е. А. Игра в тренинге. Личный помощник тренера / Е. А. Леванова [и др.]. — 3-е изд. — СПб. : Питер, 2012. — 368 с. — (Серия «Практическая психология»).
8. Калошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование / Т. Ю. Калошина, А. А. Трусъ. — СПб. : Речь, 2010. — 189 с.

Систематизация знаний обучающихся средствами многомерных дидактических инструментов

Т. А. Шакун

Статья посвящена проблеме систематизации знаний обучающихся, в качестве решения которой рассматриваются многомерные дидактические инструменты. Описан мастер-класс, в ходе которого на материале по теме «Механизмы обучения» осуществлялось ознакомление педагогов с технологией создания логико-смысловых моделей.

The article is devoted to the problem of systematization of the students' knowledge. The multidimensional didactic tools are offered here as a solution. Also there is a description of the master class, during which teachers are introduced to the technology of creating logical and conceptual models in the topic "Learning mechanisms".