

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГОВ

План-сценарий проведения психологического практикума

Человек с высокой самооценностью
внушает доверие и надежду.

В. Сатир

Введение

«Хулиган-восьмиклассник дал подзатыльник маленькому пятикласснику. Просто так. Увидевшая это учительница сделала то же самое по отношению к хулигану, спросив его при этом: «Ну и как тебе?» – «Нормально!» – ответил тот. Не без помощи учительницы он получил подтверждение: кто сильнее, старше, может ударить того, кто слабее».

- Правильно ли поступила учительница?
- А как поступили бы вы?
- И вообще, что делать в подобной экстремальной ситуации?

Оборудование.

Листы с набором пиктограмм из 15 фигур, цветной картон, ножницы, клей, ватман, магнитофон, кассеты с плавной инструментальной музыкой, карточки с заданиями, два мяча, мел, учебная доска, аптекарские весы с набором карточек-грузов, незаполненная таблица на доске.

Примечание.

В оформлении пространственной среды могут использоваться соответствующие рисунки и плакаты. Помещение должно быть приспособлено для работы 4–6 групп по 3–4 человека.

Предварительная работа

За несколько дней до проведения студии среди педагогов можно провести анкетирование.

Анкета

1. Мотив выбора профессии:
 - семейная преемственность;
 - любовь к детям;

- возможность максимально реализовать себя;
 - возможность сделать карьеру;
 - возможность реализовать собственные взгляды на образование;
 - желание быть учителем «с детства»;
 - случайность;
 - другое.
2. Наиболее привлекательные стороны профессии:
- возможность видеть результаты своего труда;
 - профессиональное общение;
 - необходимость и возможность приобретать новые знания;
 - режим работы (сокращенный рабочий день, длинный отпуск);
 - другое.
3. Наиболее трудные стороны профессии:
- результат моего труда зависит не только от меня;
 - приходится тратить много личного времени;
 - необходимо постоянно сдерживать свои эмоции;
 - другое.

Предварительно учащимся школы до проведения практикума во время психологических занятий предлагается составить портрет идеального и реального учителя.

ПРОВЕДЕНИЕ ПРАКТИКУМА.

Практикум желательно вести вдвоем.

1 ЧАСТЬ:

После приветствия участникам предлагается продолжить высказывания «Для меня эта четверть была...», «Для моих учеников эта четверть была...». Анализируя результаты, ведущий фиксирует внимание на общих трудностях педагогов и учащихся (усталость, нехватка времени, перегрузки...).

Переходя к следующей части – этюду, ведущий предлагает участникам два мяча разных цветов (например, красный и синий), кото-

рые передаются по кругу с разных сторон. Получивший красный мяч, продолжает фразу: «В последнее время на работе меня радовало...», получивший синий – «В последнее время на работе меня огорчало...».

Соведущий фиксирует на доске высказывания участников, распределяя их по двум колонкам: положительные и отрицательные. Вместо записи на доске в качестве иллюстрации каждому высказыванию может соответствовать груз на весах. Независимо от соотношения положительных и отрицательных высказываний, чаши весов заполняются поочередно. Ведущий обращает внимание участников на «неизбежность» негативных факторов в профессиональной деятельности учителя и необходимость сохранения физического и психологического здоровья педагога-профессионала. По завершении упражнения формулируется тема студийного занятия, которая записывается на доске.

Переходя к информационно-формирующей части практикума, ведущие знакомят участников с результатами анкетирования.

После этого для анализа участникам предлагается таблица, которую лучше начертить заранее, а цифры вносить по мере предъявления информации.

Таблица 1. Оценка и самооценка профессиональных качеств

Профессиональное качество	С позиции администрации	С позиции учителей
Хорошее знание собственного предмета	79%	92%
Психолого-педагогическое мастерство	43%	49%
Инновационное мышление	27%	13%
Хорошее физическое и психическое здоровье	25%	30%
Лидерские качества	4%	2%

На этом этапе работы практикума участники знакомятся с результатами опроса учащихся школы об идеальном и реальном учителе. Особое внимание обращается на такие личностные качества учителей, которые оцениваются детьми как наиболее значимые:

- доброта,
- энергичность,
- требовательность,
- умение слушать,
- способность и желание вникнуть в проблему.

Упражнение «Герб учителей».

Цель упражнения: закрепление позитивного образа видения профессии.

Инструкция: каждый участник получает набор пиктограмм (солнце, радуга, маяк, «скорая помощь», сердце, зонт, магнитофон и т.д.), из которых необходимо выбрать три символа, ассоциирующиеся с профессией учителя. Затем участники объединяются в группы по 3–5 человек, они должны выбрать единый символ и придумать к нему девиз (значение может также иметь выбираемая группой форма и цвет герба). Каждая группа представляет свой герб, который наклеивается на лист ватмана. Таким образом, создается общий герб учителей школы.

2 ЧАСТЬ

Данная часть практикума посвящена знакомству с прямыми и косвенными способами отреагирования в ситуации отклоняющегося поведения учащегося.

Примерами прямых способов могут являться суждения типа «ты прав», «ты не прав», оценочные суждения «плохо», «хорошо» и т.д.

Примерами косвенных способов – встречный вопрос, «психологическое поглаживание», активное слушание, «Я»-сообщение, «Ты»-сообщение, «для многих детей твоего возраста характерно...», переключение на значимую деятельность, техника «стеклянного взгляда».

Для многих педагогов проблемой становится высокий уровень эмпатии, которая в подобных ситуациях приводит к эмоциональному взрыву и быстрому «сгоранию». При решении этой проблемы важным является умение «сохранять состояние»:

- ничему не удивляться,
- сохранять эмоционально-волевые настройки (уважение к себе),
- посмотреть на себя со стороны,
- не только слушать, но и слышать.

В качестве способов защиты также могут быть использованы такие приемы, как

- замещающее цветовидение,
- формирование эмоционально-значимого образа,
- слушание и остановка «волны раздражения»,
- использование приема «зато я...».

Ведущий описывает некоторые способы.

Замещающее цветовидение позволяет «внутренним» взором увидеть динамичные перемещения ярких цветовых пятен, орнаментов, геометрических фигур.

Формирование эмоционально-значимого образа предполагает мысленное погружение в «Уголок Спокойствия». Для аудиалов это может быть воспоминание и «внутреннее» слушание любимой мелодии, для визуалов – представление о приятном пейзаже, для кинестетиков – воспоминание ощущений движения во время прогулки и т.д.

Борьба с «волной раздражения» предполагает умение «услышать» степень изменения личностной тревожности, попытаться понять ее причины и применить способы остановки (например, внутренний приказ или инструкция).

Прием «зато я...»: в ответ на высказанную претензию учитель выстраивает логическую цепочку («Да, это так, зато я умею, чувствую...»).

3 ЧАСТЬ

Участники практикума делятся на подгруппы и получают карточки с описанием типовой проблемной ситуации школьной жизни. На обратной стороне карточки – возможные варианты решения описанной проблемы. Участники могут выбрать один из них или предложить свое решение.

Примеры заданий и вариантов решения

1. Учащийся ведет себя демонстративно грубо...

Варианты решения: спокойный голос, мягкий тон, этическая выдержанность, частичное соглашение («Мне кажется, в этой ситуации обычно...»), «Для взрослого человека мне видятся такие-то шаги...»).

2. Ребенок со злостью отрывает листья от комнатного растения...

Варианты решения: снизить эмоциональный накал, привести к психическому равновесию («Я могу тебя понять, такое может быть с каждым, но...», «Каждый человек сам отвечает за свои поступки...»).

3. Учащийся плюет на пол...

Варианты решения: снять ореол «героя-нарушителя», показать возможные последствия («Ты хочешь учиться в заплеванной школе...»).

4. Учащийся лжет с целью оправдания своего плохого поступка...

Варианты решения: инициировать самосознание через встречные вопросы («Как ты сам думаешь, можно ли поверить тебе...»).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Практикум завершается рефлексией, когда ведущий, подводя итоги, задает вопрос: «Почему разные учителя выбирают разные стили поведения в классе?»

Анализируя ответы, он говорит, что многое зависит от того, каким человеком является учитель: чего он боится, во что верит, на сколько он искренен перед самим собой. Есть очень емкое понятие, с помощью которого можно говорить обо всем этом. Это понятие самооценности. Самоценность есть у каждого из нас.

Самоценность – это то, насколько я считаю себя достойным уважения, внимания и любви окружающих вне зависимости от тех результатов и успехов, которые я в данный момент демонстрирую.

Далее можно зачитать цитату о самооценности Вирджинии Сатир: «Человек, чья самооценность высока, создает вокруг себя атмосферу человечности, ответственности, сострадания и любви. Такой человек чувствует себя важным и нужным, он ощущает, что мир стал лучше от того, что он в нем существует. Он доверяет самому себе, он способен в трудную минуту просить помощи у других, однако он уверен, что всегда способен принимать самостоятельные решения и совершать обдуманные поступки. Только ощущая свою собственную высокую ценность, человек способен видеть, принимать и уважать высокую ценность других людей. Человек с высокой самооценностью внушает доверие и надежду. Он не пользуется правилами, которые противо-

речат его чувствам. В то же время он не идет на поводу у своих переживаний. Он способен делать выбор».

Упражнение «Подарок».

Цель: оптимизацию межличностных отношений в коллективе педагогов.

Инструкция: каждый участник жестами изображает предмет, который он хотел бы подарить своему соседу слева, а сосед должен угадать, что это такое.

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е. С. Старченко. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
2. Качюнас, Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия / Р. Качюнас. – М.: Академический проект; Трикста, 2008. – 454 с.
3. Малкина-Пых, И.Г. Психология экстремальных ситуаций. Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
4. Осухова, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н.Г.Осухова. – М.: Академия, 2007. – 288 с.
5. Пайнс, Э. Практикум по социальной психологии / Э.Пайнс, К.Маслач. – СПб.: Изд-во «Питер», 2001. – 528 с.
6. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
7. Самоукина, Н.В. Карьера без стресса / Н.В. Самоукина. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.
8. Федоренко, Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: психопрофилактика эмоционального напряжения / Л.Г. Федоренко. – СПб., КАРО, 2003. – 208 с.
9. Форманюк, Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Т.В.Форманюк. – Волгоград: Учитель, 2009. – 247 с.
10. Цалко, М.А. Программа профилактики профессионального выгорания педагогов / М.А. Цалко. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.academy.edu.by/files/prof%20em%20vigorania%202019/Tsalko_programa.pdf
11. Эффективный учитель / Авт.-сост. О.М. Ольшевская. – Минск: Красико-Принт, 2010. – 173 с.

Подготовили

*О. Странко, педагог-психолог высшей квалификационной категории
ГУО «Средняя школа № 210 г. Минска»,*

*С. Корзун, ст. преподаватель кафедры психологического обеспечения
профессиональной деятельности Института психологии БГПУ им. М. Танка,
магистр психологических наук*