



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПЕДАГОГА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВОСПИТАННИКА, ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

О.В. РАЕВСКАЯ

Психологическое здоровье педагога является не только главной составляющей содержательно-динамической основы продуктивности профессиональной деятельности и качества образовательного процесса, но и самореализации личности педагога. Психологическое здоровье педагога становится важнейшим условием решения комплексных задач всестороннего развития личности подрастающего поколения, выступая образцом культуры, творческого воплощения способностей, возможностей личности. Готовность педагога и учащихся к самореализации как показатель качества образовательного процесса составляет важный аспект развития психологического здоровья педагога.

Здоровье педагога — деликатная и многоаспектная проблема. Обозначая её значимость, психологи говорят о том, что профессиональное здоровье учителя — основа эффективной работы современной школы и её стратегическая проблема. Значительный вклад в сбережение здоровья педагога в образовательном учреждении вносит педагог-психолог, который помогает учителям снять накопившееся напряжение, обучает эффективным приёмам позитивного мышления, саморегуляции эмоционального состояния, способствует профилактике эмоционального выгорания.

Основные задачи семинара-практикума:

- расширить информационное поле учителя по вопросам развития профессионального самосознания;
- познакомить педагогов со способами профилактики эмоционального выгорания;
- показать учителям эффективные способы и приёмы снятия эмоционального напряжения, позитивного педагогического мышления;
- познакомить учителей со способами конструктивного поведения в разрешении педагогических конфликтов.

План:

1. Настрой, разминка «Улыбнитесь».
2. Мини-лекция. «Что такое стресс и как с ним бороться».
 - 2.1. Памятка «Скорая помощь при стрессе».
 - 2.2. Тест «Подвержены ли вы стрессу».
3. Учимся строить гармоничные отношения в коллективе взрослых и детей.
 - 3.1. Самодиагностика «Домик для гномов».
 - 3.2. Заповеди педагога-мастера.
 - 3.3. Техника **«Рассерженные шарики»**.
 - 3.4. Шоколадотерапия; знаки зодиака.
 - 3.5. Притча с музыкальным сопровождением «Цветок».
4. Обратная связь. (Памятки, рекомендации, советы от психологов).

«Если мы не находим покоя в себе, безнадежно его искать где угодно».

Ларошфуко

67

Сценарии
и алгоритмы
[73 - 81]





Уважаемые коллеги! Позвольте начать нашу встречу с небольшого опроса.

Если Вы на нашу сегодняшнюю встречу пришли с хорошим настроением, **помашите в ответ рукой.**

Если Вы считаете, что эмоциональное благополучие ребёнка в нашем Центре зависит от эмоционального состояния педагога, **похлопайте в ладоши.**

Если Вы думаете, что жизнь можно прожить без стресса, дотроньтесь до **кончика носа.**

Если Вы уверены, что стресс является причиной многих заболеваний, **кивните головой.**

Если Вы знаете и регулярно используете приёмы для снятия эмоционального **напряжения, закройте глаза.**

Если Вы считаете, что стресс является неизбежной частью нашей жизни, **потопайте ногами.**

Мы согласны с теми из вас, кто считает, что жизнь невозможно прожить без стресса и что стресс является причиной многих заболеваний. Сегодня мы поговорим с вами о том, что же такое стресс в нашей жизни, как можно помочь себе минимизировать отрицательные последствия воздействия стресса на наш организм.

Мини-лекция: Что такое стресс и как с ним бороться.

Общеизвестен факт влияния педагога на своих воспитанников в процессе педагогического общения и деятельности. Характер этого влияния во многом зависит от свойств и качеств личности педагога, его профессиональной компетентности и др. В частности, формирование отрицательного влияния педагогов (по Р.В. Скворцовой) связано со следующими параметрами: непонимание детской психологии, возрастных и индивидуальных особенностей; низкая эффективность, повышенная трудность педагогической работы; психоэмоциональные перегрузки, испытываемые в работе, профессиональная усталость, а отсюда эмоциональное отчуждение. Действительно, профессиональные и личные качества педагога тесно взаимосвязаны. Но, увы, тесно они взаимосвязаны и с эмоциональным состоянием детей, которое определяет их когнитивно-поведенческое состояние, т.е. чему научится сотня ребятшек за день, зависит от вашего настроения, от вашего умения управлять собой, от вашей способности решать личные проблемы.

Чтобы не оказывать негативного влияния на детей, нужно в первую очередь разобратся с собой, со своими эмоциональными проблемами, причинами, их вызывающими, найти выход из стрессовых ситуаций, а затем — с причинами детских эмоциональных проблем и путями их коррекции.

Сейчас мы проведём несколько упражнений, направленных на самопознание, оздоровление, снятие эмоционального напряжения, которые вы можете использовать как для себя, так и в работе с детьми. В конце семинара вы получите памятки с рекомендациями.

Итак, начнём мы с диагностики отношения педагога к миру. А поможет нам в этом рисунчатый тест «Домик для эльфа».

Цель: узнать ваше отношение к окружающему миру.

Инструкция: Перед вами кусочек лесного пейзажа и маленький эльф, которому нужен домик. Ваша задача проста — нарисуйте ему дом!

Ключ к тесту:

Прежде всего, посмотрите, где именно вы нарисовали домик для эльфа. Выбор места очень важен, он показывает, как вы относитесь к людям, доверяете вы им или нет.

1. Если вы нарисовали **ДОМИК НА ВЕТКЕ ДЕРЕВА** подобно скворечнику, то это говорит о вашей открытости миру, по натуре своей вы оптимист и искренне верите в то, что хороших людей в мире куда больше, чем плохих.

2. Если ваш **ДОМИК ВИСИТ НА ВЕТКЕ**, как гамак или авоська, то это показывает вашу готовность идти на контакт, вашу веру в порядочность людей. Однако при всём при этом вы допускаете мысль, что в мире существует и подлость, и что злых людей на свете не так уж мало. Ваш принцип: доверие — вещь хорошая, но без осторожности не обойтись.



3. Если вы сделали эльфу ДОМИК ВНУТРИ ГРИБА, это говорит о вашей осторожности и благоразумии, вы никогда не пуститесь ни в какую авантюру, у вас мало друзей, зато это настоящие друзья, проверенные временем и совместными испытаниями. Если в доме — грибе НЕТ ОКОШЕК, то это свидетельство вашей нелюдимости, вы предпочитаете одиночество шумным компаниям. К миру вы относитесь с нескрываемым подозрением, как будто ждёте подвоха. Если же ОКОШКО ЕСТЬ, то это говорит о том, что вы не против общения с людьми. Чем окошек больше, тем с большей готовностью вы заводите друзей.

4. ДОМИК У РЕКИ говорит о вашей романтичности и сентиментальности. Вы смотрите на мир сквозь розовые очки, все люди кажутся вам добрыми и красивыми, вы полны иллюзий и верите во всё самое лучшее и светлое. К сожалению, вы часто разочаровываетесь в людях.

5. Если вы установили ДОМИК В ТРАВЕ, то можно предположить, что вы практичный и уверенный в себе человек, вы знаете, чего вам ждать от жизни, и не строите иллюзий. Вы умеете преодолевать сложности и не боитесь жить.

6. Если вы сделали эльфу ЗЕМЛЯНКУ, устроив ДОМИК В ХОЛМЕ, то это явный признак вашей скрытности и замкнутости. Вероятнее всего, это ваши не природные качества, а приобретённые вследствие некоего отрицательного жизненного опыта. Возможно, вас когда-то обманули, предали или обидели, и с тех пор вы перестали доверять людям. Однако если вход в землянку достаточно широк и присутствуют окна, то это значит, что вы уже на пути к душевному выздоровлению.

Таким образом, эта методика показывает, как человек относится к окружающему миру, к окружающим людям. Несомненно, чем более позитивно вы настроены, чем более вы открыты к общению, тем это лучше для вашей педагогической деятельности.

Мы предлагаем вашему вниманию **Заповеди педагога-мастера:**

1) Подходи к детям с оптимистической гипотезой, ищи в ребятах хорошее, его всегда больше;

2) Работая с детьми, чаще вспоминай себя в детстве, тебе будет легче их понять;

3) Помни формулу А.С. Макаренко: «Как можно больше требований к человеку и как можно больше уважения к нему»;

4) Воспитывая коллектив ребят, думай о воспитании отдельной личности. Коллектив — лучший воспитатель личности ребёнка;

5) Будь честным с ребятами, не обещай того, что не можешь выполнить, не изворачивайся, не лги, если допустил промах, ошибку, признай их;

6) Знай: ребят увлекает в педагоге высокая квалификация, умение, доходящее до искусства, золотые руки, доброта, немногословие, постоянная готовность к работе, оптимизм;

7) Никогда не делай сам того, что можно поручить детям;

8) Никогда не делай в помещении того, что можно сделать на воздухе;

9) Никогда не кричи на ребят. Помни: тихий, убедительный, если надо, гневный голос, сильнее крика;

10) Не сердись долго на ребёнка, это не профессионально;

11) Научись всё видеть и кое-чего не замечать, всё слушать, но кое-что не слышать.

Не всегда надо искать виноватого;

12) Не увлекайся нотациями. Они ничего не вызывают у ребят, кроме желания зажать уши;

13) Старайся всё делать творчески, это развивает у ребят вкус деятельности;

14) Будь вежлив. Как можно чаще употребляй в разговоре с ребятами слова: «спасибо», «пожалуйста», «будь добр» и т.д.;

15) Помни: каждый ребёнок имеет право на собственное мнение. Высказывая свои предложения, спрашивай: «А как вы думаете?»;





- 16) Не злоупотребляй приказами, просьбу всегда легче и приятнее выполнять;
- 17) Будь с ребятами вместе, рядом и чуть впереди;
- 18) Внимательно следи за тем, чтобы ребята не получили психической, физической или эмоциональной перегрузки;

19) Не забывай народную мудрость: начал говорить — договаривай, начал строить — достраивай, начал делать — доделывай;

20) Не только оберегай ребят от дурного, но учи сопротивлению дурному.

Когда воспитанник демонстрирует плохое поведение — властное или мстительное, наши собственные эмоции очень неприятны. Это могут быть злость, гнев, возмущение, страх, негативные состояния, такие как раздражение, беспомощность, апатия, приводящие к стрессовой ситуации. То, что вы чувствуете, — нормально. Ведь подросток, разрушающий воспитательный процесс, мешает работать вам, отряду, классу. И от такого ребёнка можно ожидать непредвиденных реакций.

И наша задача научить его контролировать свои эмоции, состояние. Помочь понять подростку, каким образом в человеке накапливается гнев и как он затем вырывается наружу, может травмировать окружающих, да и самого ребёнка, ведь каждая эмоция выполняет определённую функцию.

Злость — мобилизует нашу энергию, позволяет защититься.

Страх — сигнализирует об опасности.

Грусть — побуждает нас задуматься.

Апатия — даёт передышку, позволяет отстраниться от ситуации взглянуть на неё со стороны.

Не секрет, что даже при соблюдении всех педагогических заповедей конфликтные ситуации всё же случаются, проблемы накапливаются как снежный ком. Что делать?

Сейчас мы предлагаем вам технику **«Рассерженные шарики»**, которая помогает в сложных ситуациях. Данная методика проста и безопасна, психолог, педагог участвует в игре наравне с детьми, демонстрирует разные формы проявления этих эмоций и закрепляет безопасные способы выражения. Вы, уважаемые педагоги, можете применять эту технику как в групповой, так и в индивидуальной работе.

Для того чтобы продемонстрировать, как нужно правильно выполнять эту технику, приглашаем двух педагогов.

Надуйте красные шарики и завяжите их.

Представьте, будто надутый шарик — это тело человека, а находящийся в нём воздух — чувства раздражения и гнева.

— Скажите, может ли сейчас воздух входить в шарик и выходить из него?

— Что случится, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека?

— А может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным? (мыслить трезво).

— Теперь прыгните на свой шарик так, чтобы он взорвался. (прокалывают иголкой) Что случилось с шариком? (спросите у ребёнка)

Может ли такой способ выражения гнева быть безопасным? Почему? (если нет, то тоже почему? Если подросток испугался, обсудите с ним, что может обозначать этот страх.)

Что вы почувствовали, когда взорвался шарик? Объясняем детям, что если шарик — это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например нападение на другого человека.

Можно ли считать такой способ выражения гнева «безопасным»?

— Давайте надуем ещё один красный шарик, но завязывать его не будем. Держите шарик крепко в руке и не давайте воздуху выходить наружу.

— Вы помните, что по-прежнему шарик символизирует человека, а воздух внутри него — чувства раздражения и гнева.



— А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите. Вы заметили, что шарик уменьшился?

— «Взорвался» ли шарик, когда вы выпустили из него воздух?

— Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным?

Остался ли шарик целым? Напугал ли кого-нибудь?

Обязательно следует подчеркнуть тот факт, что шарик остался целым и невредимым, не взорвался и никого не испугал.

Подобным же образом, когда мы выражаем гнев контролируемым способом, т.е. контролируя его, то он никому не причинит вреда.

На нашем плакате есть полоска радуги такого же цвета, как и наши шарики. Какой это цвет? (Красный.) Подумайте, какие способы «безопасного» выражения гнева начинаются с буквы К., т.е. что можно сделать, чтобы чувство гнева стало меньше, раздражение ушло.

— И в то же время давайте по чуть-чуть выпускать воздух из шарика.

— Кувыркаться, купаться, колотить подушку, красоваться, корчить рожицы перед зеркалом, красить, крутить колёса.

Вывод озвучивают педагоги-дети: «гнев и раздражение, если их безопасно выражать, могут «выйти» из человека, как воздух из нашего шарика».

Ещё одним помощником в стрессовой ситуации является гормон счастья, радости — эндорфин. А выработке этого гормона в организме человека способствуют улыбка, смех, а также сладости, особенно шоколад и шоколадотерапия...

А любите ли вы сладкое? А когда вас угощают конфетами, вы обычно берёте ту, которая «на вас смотрит», или это не так?

Кажется, что на ваш выбор ничто не влияет, но психологи утверждают, что мы отдаём предпочтение тем или иным формам конфет в зависимости от особенностей своего характера. Мы предлагаем вам тест «Гадание по конфетам».

У тех, кто выбрал квадратную форму конфет, всё находится под контролем, они двигаются вперёд, иногда лишая себя маленьких и неожиданных радостей.

Прямоугольная форма конфет говорит о том, что у человека хорошо получается роль «жилетки», в которую плачутся его друзья. Если они обращаются к нему за помощью, он отвлекается не раздумывая, но при этом забывает уделять достаточно времени своим собственным проблемам.

На кого «смотрела» ромбовидная форма конфет, тот принимает важные решения в одиночку, чтобы потом ни с кем не делить радость от успеха, он выбирает друзей достаточно осторожно, а уж любимого человека тем более.

Кому понравилась круглая форма конфет — те находятся в полной гармонии не только со своим внутренним миром, но и с внешним. Эти люди любят быть в центре внимания, у них хорошо развита интуиция. И, наконец, кто выбрал конфеты овальной формы, легко находят общий язык с незнакомыми людьми, их общительности можно только позавидовать.

И по знаку зодиака также можно рассказать о сладкоежке:

- Овен — съедает все шоколадки за один присест;
- Телец — любит шоколад и может поделиться с тобой только конфетами с фруктовой начинкой;
- Близнецы — могут разломить каждую конфету, посмотреть на начинку и выбрать нужную;
- Рак — растянёт запас конфет надолго, как минимум на месяц;
- Лев — заберёт все конфеты себе и поделится лишь после того, как вдоволь насладится сам. А те, что не любит, отдаст;





- Дева — выберет две коробки шоколада — белого и чёрного. Одну — себе, другую — тебе;
- Весы — очень любят шоколадки и съедают за один присест. Себе выбирают те, что покрупнее;
- Скорпион — медленно смакует шоколад или конфеты. Иногда шоколад на его пальцах тает быстрее, чем во рту;
- Стрелец — любит и выбирает дорогие конфеты;
- Козерог — предпочитает трюфели;
- Водолей — выберет батончики с изюмом и орехами;
- Рыбы — раздают конфеты всем друзьям и знакомым. Могут даже забыть оставить себе кусочек на пробу.

Справиться с эмоциональным напряжением и внутренним конфликтом как взрослым, так и детям помогают различные виды релаксации с определённым содержанием. Сейчас мы предлагаем вам релаксацию — визуализацию с использованием притчи «Цветок» и музыкальной терапии.

Притча с музыкальным сопровождением «Цветок»

На огромной поляне, в лучшем из миров жил цветок. У него была интересная жизнь с глубокими депрессиями, стрессами, страхами и сильными переживаниями. Иными словами — он жил, хотя, если посмотреть с другой стороны, то умирал. Но однажды, во время медитации он понял, что «смерть», «депрессия», «стресс» — просто состояния, которые возникают в его уме и что, призываясь к ним, он остаётся в них, в то время как жизнь продолжает течь дальше. Он понял, что можно просто проходить через всё это, оставаясь самим собой. Ничего не изменилось — ни внутри, ни снаружи, но пространство засияло, и он стал счастлив, и его счастье уже не зависело от внешних условий.

Дорогие коллеги! Нам очень хочется, чтобы вы все были счастливы. Но это зависит уже только от вас.

Ведущий. В заключение нашей встречи я буду вам говорить фразы, а вы отвечайте на них дружным «Да».

Трудности позади?

РСПЦ впереди?

Мы все смогли?

Нам всё по плечу?

Работа наша — класс?

Команда — высший класс?

Вот такими громкими возгласами «Да!» мы закончим нашу встречу.

Желаю дальнейших творческих успехов!

Раздать педагогам памятки по темам: «Как выйти из стресса», «Приёмы саморегуляции» «Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов» и др.

«Как сберечь психическое здоровье»

1. Не потакая эмоциям, но и не подавляя их, налаживайте полноценные отношения с людьми.
2. Эмоции — это явления, которые охватывают наше тело, ум и энергию. Вам нужно разряжать аккумулированные чувства.
3. Сосредоточивайтесь, если хотите выяснить суть проблемы.
4. Гнев может побуждать к позитивным изменениям, если вы разумно используете его.
5. Заметив негативные эмоции других людей, выявите свои навыки активного слушания, поддержите стремление этих людей произвести высшую самооценку, почувствовать свою значимость и индивидуальность.