

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА КОМФОРТУ ПЕДАГОГА

Навчання та виховання дітей не може бути ефективним без відчуття вчителем психологічного комфорту під час роботи. Як створити доброзичливу атмосферу в педагогічному колективі й побудувати алгоритм стресостійкості йдеться у статті

Психологічний комфорт є сприятливим фоном для ефективної роботи з дітьми, дає можливість зосередитися на професійній творчості. Його порушення змушує людину витратити енергію на «лагодження» проблемних місць, а не на розвиток.

СКЛАДНИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМФОРТУ ПЕДАГОГА

Можна виділити такі складники психологічного комфорту педагогічного працівника:

1. Ступінь задоволеності власними знаннями.
2. Комунікативна задоволеність та педагогічний такт.
3. Необхідність бачити наслідки своєї роботи.

Ступінь задоволеності власними знаннями визначають за такими ознаками:

- ◆ наскільки вчитель оцінює свою можливість відповісти на запитання дітей;
 - ◆ як оцінюють професійні знання колеги;
 - ◆ наскільки високу планку вчитель поставив сам для себе.
- Комунікативна задоволеність та педагогічний такт передбачає:*
- ◆ рівень розвитку комунікативних умінь;
 - ◆ ефективність комунікації (чи дає вона бажані результати);
 - ◆ уміння розв'язувати робочі конфлікти;



**СВІТЛАНА
ОЛЕКСЕНКО,**
психолог
Науково-методичного
центру практичної
психології
й соціальної роботи
ІППО КУ імені
Бориса Грінченка

Необхідність бачити наслідки своєї роботи:

- ◆ дозволяє визначити, наскільки результат діяльності відповідає попереднім очікуванням;
- ◆ сприяє подальшій корекції процесу роботи;
- ◆ є стимулюючим фактором, створює мотивацію для подальшого розвитку.

Причинами порушення комфорту можуть бути: недостатній рівень комунікативних навичок; особливості особистості педагога; невміння бачити свої потреби, виділяти пріоритети та ставити мету; неадекватна самооцінка; невміння організувати власний час. Ці причини можуть приводити до стресових ситуацій.

Для підтримки психологічного комфорту педагогів у загальноосвітньому навчальному закладі повинен проводити роботу як психолог, так і адміністрація, весь педагогічний колектив. Насамперед, це в інтересах самої людини — працювати над собою. Життєво необхідно кожній людині знайти і використовувати, за необхідності, «алгоритм порятунку», який буде індивідуальним для кожного. Застосовувати його можна буде в стресовій, конфліктній ситуації. Скласти цей алгоритм можна із запропонованих вправ, додавши щось своє, здобуте з досвідом.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ

Оскільки людська психіка є цілісною системою, то і підходити до вирішення психологічних проблем варто комплексно. Саморегуляція повинна відбуватися на різних рівнях:

- ◆ загальна адаптаційна робота на *особистісному рівні* (визначення потреб та бажань, цілепокладання, вдосконалення комунікативних умінь, як засобу подолання конфліктів, підвищення самооцінки);
- ◆ біоенергетичний рівень адаптації (антистресове харчування, фіторегуляція, фізична активність, нормалізація сну);
- ◆ психофізіологічний рівень (м'язова релаксація, аутогенне тренування, техніки дихання, тілесно-орієнтовані техніки, медитація);
- ◆ когнітивний рівень (технології позитивного мислення, інтелектуалізація ситуації (не все, що я сприймаю, є реальністю);
- ◆ врегулювання зовнішніх чинників (антистресові умови роботи, організація часу, психологічний клімат в колективі).

Щоб використовувати образи для саморегуляції потрібно запам'ятовувати ситуації, події, в яких людина почувалася комфортно, розслаблено — це ресурсні ситуації. Для цього варто

запам'ятати: зорові образи (хмари, квіти, ліс); слухові образи (спів птахів, дзюрчання струмка, шум дощу, музика); відчуття в тілі (сонячне тепло на своєму обличчі, бризки води, запах квітів, смак полуниці).

Вправи з саморегуляції на психофізіологічному рівні

Вправа «Голосова розрядка»

Зробіть видих, потім повільно — глибокий вдих і затримайте дихання. Потім під час видиху вигукніть будь-які слова, що прийшли Вам у голову, або різкий звук, наприклад, «Ух!».

Вправа «Звукова гімнастика»

Перш ніж розпочати звукову гімнастику, ведучий розповідає про правила її застосування: перейдіть до спокійного, розлабленого стану, випрямивши спину. Спочатку зробіть глибокий вдих носом, а на видосі голосно і енергійно проспівайте такі звуки: А, Е, І, О, У, Я, М, Х, ХА.

Вправа на управління тонусом м'язів

Сядьте зручно, закрийте очі. Дихайте глибоко й поволі. Пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від голови до кінчиків пальців ніг, і знайдіть місця найбільшого напруження. Спробуйте ще сильніше напружити місця «затисків» (до тремтіння м'язів), робіть це під час вдиху. Переживіть це напруження. Різко позбудьтесь його — зробіть це під час видиху. Повторіть кілька разів.

У добре розслабленому м'язі ви відчуєте тепло і приємну важкість.

Вправа «М'язова релаксація»

За відчуття напруженості, втоми:

- 1) сядьте зручно, за можливості, закрити очі;
- 2) дихайте поволі й глибоко;
- 3) пригадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;
- 4) проживіть її знову, згадуючи всі зорові, слухові й тілесні відчуття, які її супроводжували;
- 5) перебувайте всередині цієї ситуації декілька хвилин;
- 6) розплющте очі та поверніться до роботи.

*Вправи для роботи з самооцінкою
та для емоційної підтримки*

Вправа «Зірка»

Мета: самоусвідомлення, оцінка власних сил та ресурсів.

Інструкція. Кожен учасник отримує аркуш паперу, на якому зображує п'ятикутну зірку і на кожному промінчику прописує: перший промінчик — ім'я; другий — мої сильні якості; третій — мої слабкі сторони; четвертий — що я хочу в собі розвинути; п'ятий — що мене підтримує в житті.

Вправа «Чоловічок»

Мета: визначення власної мети та ресурсів.

Інструкція. Методом проривання (без ножиць обривається силует, можна аркуш скласти навпіл) з аркуша паперу необхідно зробити чоловічка. На голові напишіть: *його мрія*. На одній руці: *його хобі*. На другій руці: *його улюблена страва*. На одній нозі: *улюблене місце відпочинку*. На другій нозі: *улюблений літературний жанр чи книга*.

Цей «чоловічок» — проекція на папері вашого самосприйняття. На кожній частині тіла ви прописали ресурси, які допоможуть вам відновитися на тій чи іншій стадії емоційного вигорання. За перевтоми (фізичної, психологічної) можна отримати задоволення, «перезавантажитись», скуштувавши улюблену страву, почитавши книгу, яка дає наснагу та підживлює або навпаки, відволікає і розважає. Якщо ж у вас хронічна втома, ви виснажені, варто задіяти інші ресурси. Можливо, потрібно більше часу приділити своєму хобі, влаштувати собі тиждень перепочинку (поїхати в ті місця, які саме для вас є ресурсними), подумати над зміною пріоритетів чи мети. Цього «чоловічка» можна тримати «під рукою», щоб за потреби нагадувати собі про шляхи допомоги. Ресурси можна доповнювати, змінювати.

Вправа «Я вам пишу...»

Мета: обмін взаємними «емоційними погладжуваннями».

Обладнання: аркуш паперу і ручка для кожного учасника групи.

Завдання. Підпишіть свій аркуш паперу в правому нижньому кутку (ім'я, прізвище, як вам захочеться) і передайте сусіду ліворуч.

Інструкція. У вас в руках опинився аркуш паперу вашого сусіда, адресуйте йому кілька слів. Писати можна добрі слова, побажання. Ваше звернення має складати 1–2 фрази. Для того, щоб написане міг прочитати тільки адресат, треба загнути верхню частину аркуша. Після цього його передають далі сусідові ліворуч. Так має тривати допоки аркуш до вас не потрапить.

Цей аркуш можна зберегти і у важкі моменти життя заглядати в нього, щоб згадати, яким веселим, добрим, розумним бачать вас інші люди.

РОБОТА З КОЛЕКТИВОМ

Роботу щодо налагодження як емоційного благополуччя педагога, так і психологічно комфортних умов у педагогічному колективі, краще проводити у формі психологічних тренінгів, але можна використовувати й інші форми роботи з педагогічним колективом (виступ на педраді, семінарі, нараді, ділові ігри тощо).

Цю роботу планують, виходячи з тих ситуацій, які потребують «лагодження» або ж проведення профілактичних заходів.

Отже, можна запропонувати вправи та ігри, які дають можливість розвивати комунікативні навички, допомагають нормалізувати самооцінку, врегулювати психофізичний стан. Деякі з них наводимо нижче.

Вправа «Особистий герб»

Мета: Визначити власні життєві цінності, орієнтири, успіхи; вміти аналізувати власне життя.

Інструкція. Учасникам роздають бланки «Герб і девіз» і пропонують поділити герб на чотири поля та заповнити відповідними символами, що найточніше виражатимуть суть кожного вислову:

перше поле — *Я педагог;*

друге поле — *Мої учні;*

третє поле — *Я очима моїх учнів;*

четверте поле — *Моя професійна мрія.*

Самі поля герба також можна зафарбовувати «відповідними» кольорами.

На стрічці до герба пропонується написати фразу, яка може служити особистим професійним девізом.

По завершенні творчого процесу учасники презентують свої герби та зачитують девізи.

Розповідати варто за таким алгоритмом: *я намалював(ла) на такому-то полі те й те, бо я...*

Запитання для обговорення процесу зі створення «Герба»:

Що ви відчували коли малювали герби?

Коли розповідали про них?

Чи легко було робити цю вправу?

Які із віконець було складно малювати? Чому?

Які складніше? Чому?

Вправа. Історія для натхнення

Мета: активізація процесу самопізнання та самоактуалізації учасників.

Притча «Чи повна банка?»

Професор філософії, виступаючи перед своїми студентами, наповнив п'ятилітрову скляну банку камінцями, кожний із яких був не меншим 3 см у діаметрі. Потім запитав у студентів, чи повна банка. Вони відповіли, що так, повна. Тоді він відкрив банку консервованого горошку і висипав його у велику банку, а потім трохи потряс її. Звичайно, горошок зайняв порожній простір між камінням. Професор знову запитав у студентів, чи повна банка.

Вони знову відповіли: «Так, повна». Тоді він узяв коробку, наповнену піском, і висипав його в банку. Звичайно, пісок повністю зайняв вільне місце.

Ще раз професор запитав, чи повна банка. Йому відповіли: «Так, і цього разу однозначно — банка повна». Потім професор витягнув з-під столу двохлітрову пляшку з водою і вилив її всю до останньої краплі в банку. Студенти засміялися.

І професор сказав: «А зараз я хочу, щоб ви зрозуміли таке: банка — це ваше життя; каміння — це найважливіші речі, які мають найбільше значення у вашому житті, цінності вашого життя: сім'я, здоров'я, свої діти, хобі — все те, що необхідно, щоб ваше життя залишалось повним навіть у випадку, якщо все інше загубиться; горошок — це речі, які стали важливими особисто для вас: робота, будинок, автомобіль, гроші і щось ще; пісок — це всі інші дрібниці.

Якщо спочатку наповнити банку піском, не залишиться місця, де могли б розміститися горошок і каміння. Так і у житті: якщо ви витрачаєте весь час і всю енергію на дрібниці, не залишається місця для найважливіших і цікавих справ.

Робіть те, що приносить вам щастя: грайтеся з вашими дітьми, проводьте час із супутниками життя, зустрічайтеся з друзями і цікавими людьми, читайте добрі книги, займайтеся улюбленою справою.

Ще буде час, щоб попрацювати, зайнятися прибиранням тощо.

Займайтеся, насамперед, камінням, тобто найважливішими речами в житті; визначте ваші пріоритети, решта — це тільки пісок».

Тоді студентка підняла руку і запитала: «А яке значення має вода?»

Професор посміхнувся: «Я радий, що Ви запитали мене про це. Я зробив це, щоб показати вам: завжди буде ще й те, що привносить саме Життя».

Вправи з розвитку комунікативних умінь

Вправа «Алігатор»

Мета: удосконалення навичок взаємодії в команді.

Обладнання: 2 стрічки з паперу (склеюються листки паперу А-4 за кількістю учасників).

Завдання: поділити учасників на 2 команди (грушки, яблунка). Кожна команда отримує свою стрічку паперу.

Інструкція:

1) Група повинна уявити, що стрічки — це човни, а навколо у воді плавають алігатори. Якщо хтось зійде зі стрічки, то алігатори його з'їдять.

2) Учасники кожної команди стають на свою стрічку паперу.

3) Учасники виконують завдання:

- ◆ вишикуватися за зростом;
- ◆ вишикуватися за датою народження;
- ◆ вишикуватися за місяцем народження.

4) Наприкінці вправи відбувається обговорення:
Що ви відчуваєте зараз?

Вправа «Приємний момент мого дитинства»

Мета. Повправлятися в активному слуханні.

Інструкція.

Група розбивається парами. Одна людина з пари розповідає коротку історію із свого дитинства, друга — слухає, використовуючи прийоми активного слухання (невербальне, емоційне приєднання, відкриті підтримуючі запитання, повторення останньої фрази співрозмовника тощо). Через 2 хв. вони обмінюються ролями.

Обговорення:

У якій ролі Вам було комфортніше (оповідача чи слухача)?

Які відчуття у Вас були коли Ви розповідали і які — коли слухали?

Що викликало труднощі?

Вправа «Дайте яблуко»

Мета: розвивання навичок спілкування, уміння говорити «ні».

Інструкція. Гра проводиться в парах. Один учасник просить іншого дати йому яблуко, той же знаходить привід відмовити, посиляючись на недостатність інформації:

— Дайте мені, будь ласка, яблуко.

— Я із задоволенням виконав би Ваше прохання, але не можу: я не знаю яке.

— Дайте мені, будь ласка, червоне яблуко.

— Я із задоволенням виконав би Ваше прохання, але не можу: я не знаю яке з червоних.

Так триває, допоки прохання не можна буде виконати.

Вправа «Попроси іграшку»

Мета: розвивати ефективні засоби спілкування.

Інструкція. Учасники об'єднуються в пари. Один учасник із пари отримує іграшку, інший повинен попросити її. Першому учаснику дають інструкцію: «У Вас є іграшка, яка Вам дуже потрібна, вона ж потрібна і Вашому партнеру. Він буде у Вас її просити. Спробуйте залишити іграшку у себе і віддати її лише у разі, коли Вам дійсно це захочеться зробити». Другому учаснику дають таку інструкцію: «Добираючи потрібні слова, спробуйте попросити іграшку так, щоб Вам її віддали».

Потім учасники обмінюються ролями.

Вправа «Бджоли і змії»

Мета: сформувати команду взаємодію, злагодженість.

Інструкція. Учасники об'єднуються у дві команди: «Бджоли» і «Змії». Кожна команда, обирає собі короля. Обидва королі виходять із кабінету і чекають, поки їх покличуть. Ведучий тим часом ховає два предмети (бджолиний король повинен відшукати «мед» — губку,

а зміїний король «ящірку» — олівець). Бджоли і змії повинні допомагати своїм королям. Кожна група може робити це, видаючи певний звук (бджоли ж-ж-ж, змії — ш-ш-ш), чим ближче король до потрібного предмета — тим сильнішим має бути звук.

Коли королі заходять до кабінету, дають команду: сісти на свої місця і уважно стежити за діями своїх королів. Коли король наближається до свого предмета — підсилювати звук, коли буде віддалятися — знижувати. Діяти необхідно злагоджено, не використовувати слів. Переможе та команда, чий король першим знайде свій предмет.

Запитання для обговорення:

Ваша команда добре допомагала королеві?

Чи разом ви підсилювали та притишували звук?

Як бджоли взаємодіяли один із одним?

Як змії взаємодіяли один із одним?

Як Ви почувалися у ролі короля?

Що для Вас було найважчим в цій ролі?

Ви залишилися задоволені своїми підданими?

|| псш ||

ШАНОВНІ КОЛЕГИ!

Журнал «Психологічна служба школи» запрошує до співпраці авторів: фахівців з проблем вікової психології, шкільних практичних психологів – методистів та соціальних педагогів – методистів, керівників та методистів регіональних науково-методичних центрів практичної психології та соціальної роботи, юристів науковців.

До розгляду приймаються корекційної-розвивальні програми та діагностики, що мають заключення експертної комісії, статті, тренінги тощо в електронному вигляді зі стислою біографічною довідкою про автора та його контактним телефоном.

Надсилайте матеріали до редакції:

Поштою: вул. М. Раскової, 11, корпус А, а/с 185, м. Київ, 02660

e-mail: school@p-a.com.ua

тел./факс: 0(44) 583-04-22

Для зворотного зв'язку обов'язково вказуйте свої контакти.