

## **Психологическая поддержка педагогов в учреждении общего среднего образования**

*из опыта работы педагога-психолога  
ГУО «Средняя школа №21 города Могилёва» Гусаревич Н. А.*

**Поддержка** – это знак внимания, оказанный человеку в ситуации, когда он объективно неуспешен, и касающийся той области, в которой он в данный момент испытывает трудности. Поддержка может быть выражена в **вербальной и невербальной** формах (прикосновение, взгляд, жест, интонация и т.д.). Поддержка наряду с комплиментом и похвалой относится к знакам внимания. **Знаки внимания** – это высказывание или действие в адрес собеседника, которое призвано улучшить его самочувствие и вызвать положительные эмоции.

### **Правила оказания поддержки:**

- ✓ поддержка должна быть искренней: в противном случае у собеседника не будет ощущения поддержки;
- ✓ поддержать – собеседника – значит показать ему, что в него верят;
- ✓ поддержки не бывает много;
- ✓ важно найти для человека особенные слова, которые помогут ему укрепить веру в себя;
- ✓ поддерживая собеседника, не нужно давать оценку его словам или поступкам; не нужно сравнивать его с другими, только с ним самим;
- ✓ важно уметь поддерживать не только других, но и себя.

### **Варианты поддержки:**

- ✓ обращение к народной мудрости – пословицам, афоризмам и т.д.;
- ✓ предложение помощи;
- ✓ предоставление собеседнику возможности выговориться;
- ✓ присоединение к чувствам собеседника;
- ✓ предложение поделиться своим опытом;
- ✓ демонстрация уверенности в том, что всё уладится;
- ✓ выражение уверенности в том, что собеседнику по силам справиться с ситуацией;
- ✓ акцент на том, что есть возможность изменить ситуацию;
- ✓ поиск положительных моментов в случившемся.

**Психологическая поддержка** – это система социально-психологических, психолого-педагогических способов и методов помощи лицу с целью оптимизации его психоэмоционального состояния в процессе формирования способностей и самосознания, содействия профессиональному самоопределению, повышению конкурентоспособности на рынке труда и направлению усилий человека на реализацию собственной профессиональной карьеры (Подробнее см.:

[http://kodeksy.com.ua/ka/dictionary/p/psihologicheskaya\\_podderzhka.htm](http://kodeksy.com.ua/ka/dictionary/p/psihologicheskaya_podderzhka.htm))

(Psychological support) – действия руководителя, направленные на побуждение подчинённых к выполнению рабочего задания. Ньюстром Д., Дэвис К. Организационное поведение.

В последнее время проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала актуальной. В связи с переходом современной школой на личностно ориентированные модели образования, повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в образовательном процессе. От учителя требуется творческое отношение к работе, владение педагогической техникой (речью, выразительными средствами общения, педагогическим тактом), проектировочными умениями и т. п. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении. Тенденция современного образовательного пространства такова, что у педагогов отмечаются высокое эмоциональное истощение, проявляющееся в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии, эмоциональном перенасыщении; высокая деперсонализация (особенно у учителей), при которой наблюдаются нарушения отношений с другими людьми, излишняя конформность, чувство зависимости, повышение негативизма, скепсиса, а порой и проявление циничности по отношению к воспитанникам. Педагогами не всегда осознаётся обратная связь между процессом обучения и получаемым результатом, результаты не всегда соответствуют затраченным силам. Эмоциональное истощение и деперсонализация характеризуют синдром «эмоционального выгорания» в психологической деятельности. Педагоги обладают средним уровнем волевой саморегуляции, эмоционального равновесия, умением восстанавливаться, то есть не всегда имеют достаточный запас приёмов и методов саморегуляции своего эмоционального состояния. При этом педагоги обладают хорошим потенциалом развития и самосовершенствования: стремятся к саморазвитию, готовы к самоанализу, верят в свои возможности, ощущают удовольствие от освоения нового.

### **Критерии психологического здоровья педагога:**

- нервно-психическая устойчивость,
- владение навыками конструктивного общения,
- владение навыками саморегуляции,
- стремление к саморазвитию.

## **С какими трудностями может столкнуться психолог, пришедший в школу и желающий помочь педагогу?**

- неготовность педагогов к сотрудничеству, демонстрация реакций негативизма, отказа от совместной деятельности;
- педагог идёт на формальное сотрудничество с психологом;
- недостаточный уровень профессиональной подготовки самого психолога;
- загруженность педагогов, дефицит времени для работы с педагогом-психологом;
- невозможность оказания психологической поддержки педагогам с глубокими личностными деформациями.

## **В результате психологической поддержки**

- снимается эмоциональное напряжение,
- педагоги повышают свою психологическую компетентность в вопросах поддержки своего здоровья,
- улучшается эмоциональное самочувствие педагогов, снижается эмоциональное напряжение,
- повышается мотивация педагогов к саморазвитию, к обучению новым методам саморегуляции,
- создаются комфортные, позитивные взаимоотношения между педагогами,
- педагоги получают практические знания, которые могут передавать другим,
- педагоги изменяют своё отношение к собственному психологическому здоровью, а значит, происходят изменения в личностной и профессиональной позиции педагога,
- выигрывает и ученик (изменения в профессиональной и личностной позиции учителей положительно воздействует на психологическое здоровье ученика).

## **Обычно рекомендуют следующие мероприятия по психологической поддержке педагогов:**

- **Профилактическая работа:** психологические игры, занятия с элементами тренинга, *тренинги*, коммуникативного взаимодействия, креативности, саморегуляции психоэмоциональных состояний.
- **Коррекционная работа:** *тренинги* личностного роста, коррекции отношения к себе, релаксация.
- **Индивидуальные консультации** по проблемам личностного

характера, проблемам взаимоотношений с учащимися, родителями, педагогами

Значимость мероприятий по психологической поддержке педагогов заключается в том, что педагог получает практические рекомендации и навыки по сохранению своего психологического здоровья, знакомится с психологическими приёмами и средствами поддержания здоровья.

### **О проблемах психолого-педагогической поддержки педагогов:**

- Школьный психолог – часто преимущественно психодиагност. Это самый простой путь, это то, что можно показать администрации. И, к сожалению, нередко, провести психодиагностику – то основное, с чем школьная администрация обращается к педагогу-психологу. Все групповые занятия – это капля в море. Проводить тренинговые занятия в рамках школы практически невозможно (все участники группы знакомы, и ни о какой конфиденциальности речи быть не может; недостаток времени; для проведения тренингов нужна специальная квалификация и, как правило, такие тренеры только этим и занимаются). Занятия реальным психологическим консультированием в рамках школы тоже не может быть массовым.
- Включённость школьного психолога в «коллектив». Что может унести его с нейтральной позиции, что идёт во вред, как самому психологу, так и тем, с кем он работает. Естественно, что в таком случае встаёт вопрос о доверии школьному психологу. Если же психологическую службу вынести за рамки школы, то это может привести к фактическому отсутствию психолога в школе.
- Психологу тоже нужна поддержка.
- Наиболее эффективно, на мой взгляд, психологическая поддержка педагогов могла бы осуществляться через общение в интернет-сообществах, когда высокий профессионализм помогающего можно обеспечить, и о конфиденциальности не придётся беспокоиться.

**Таким образом,** перед школьным психологом, на сегодняшний день, стоит проблема выбора между массовостью и качеством оказываемой поддержки. Моё убеждение, что психологическая помощь эффективнее, когда оказывается индивидуально, так как у каждого свой путь к проблемам, которые он имеет.

### **Моя работа с педагогами по их психологической поддержке включает:**

- Оформление печатных консультаций (стенд, буклеты-памятки, школьный сайт).
- Индивидуальные занятия-консультации (отреагирование, релаксация, поддержка, анализ ситуации и альтернативы и др.).
- Оказание поддержки как знак внимания.

- Групповые занятия (с элементами тренинга). Важно сочетать получение новых знаний с практическими упражнениями, с релаксационными техниками. Например, семинар-тренинг, консультация-тренинг.
- Включение групповых упражнений в работу методических объединений, творческих групп. В этом случае часть занятия посвящена интерактивным техникам.
- Консультации по результатам диагностической и коррекционно-развивающей работы с учащимися.
- Помощь в работе с родителями (присоединение, совет-подсказка как найти общий язык, помочь увидеть ситуацию по-новому и др.).
- Помощь в разработке и проведении мероприятий (преимущественно молодым классным руководителям).
- Диагностика эмоционального выгорания педагогов. Консультирование по результатам диагностики.
- Психологические игры (идеи Н.А. Сакович).

Среди используемых методов в работе с педагогами я отдаю предпочтение арт-терапевтическим техникам. Обычно это рисуночные методики, коллаж, расстановки, метафорические ассоциативные и другие психологические карты. Арт-терапия даёт возможность работать с внутренними состояниями, мыслями человека без озвучивания. Арт-терапия – это корректная мягкая работа, она безопасна и экологична. Поэтому её можно применять в работе с педагогическим коллективом.

### **Упражнение 1.**

Нарисуйте ассоциацию к слову «поддержка». После выполнения работы ответьте на вопросы: что можно считать поддержкой, кто или что поддерживает Вас в жизни, что Вы чувствуете, когда Вам оказывают поддержку.

### **Упражнение 2.**

Ниже приведено определение психологической поддержки из *словаря терминов чрезвычайных ситуаций*. При прочтении слово «спасатель», заменяйте на слово «педагог» или «учитель».

**Поддержка психологическая** – комплекс психопрофилактических элементов и психокоррекционных мероприятий, применяемых непосредственно во время работы в экстремальных условиях очагов чрезвычайных ситуаций и направленных на уменьшение психического напряжения специалистов и негативного влияния стрессогенных факторов на их работоспособность. Нацелена на поддержание высокой мобилизованности *спасателей*, на рациональное использование кратковременного отдыха,

должна способствовать быстрейшему полному восстановлению психологического равновесия *спасателей*. Психологическая поддержка должна оказываться своевременно, безотлагательно, т.к. её отсутствие может привести к формированию острых реакций на стресс и, в дальнейшем, развитию на их основе посттравматических стрессовых расстройств (*словарь терминов чрезвычайных ситуаций*).

Что Вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?

### Упражнение 3.

Вспомните и обозначьте какую-либо сложную ситуацию (ситуацию неуспеха), в которой когда-то оказались Ваш близкий человек, родственник или коллега по работе.

Поддержать человека разными способами – подбери свой пример к каждому из приведённых в таблице.

Способ поддержки	Ваш пример
Найти сильные стороны собеседника в ситуации неуспеха: «Всё равно ты молодец, потому что в этой ситуации...»	
Найти «плюсы» (позитивные стороны) этой ситуации	
Произнести ободряющие и успокаивающие слова	
Присоединиться к чувствам собеседника, поделиться своими чувствами: «Я тебя понимаю, потому что...»	
Вспомнить народную мудрость – пословицы или поговорки, подходящие по смыслу в этой ситуации	
Выразить уверенность в том, что собеседнику по силам изменить ситуацию	
Предложить рассмотреть ситуацию с разных сторон	

Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Как Вам лучше удаётся поддерживать окружающих? Какой способ поддержки Вы предпочитаете получать?

### Упражнение 4.

Дорисовать начатое изображение и где-нибудь поместить изображение человечка.

