

**Кутбиддинова Римма Анваровна**

канд. психол. наук, доцент

Институт психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Сахалинский государственный университет»

г. Южно-Сахалинск, Сахалинская область

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПЕДАГОГОВ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ БЛАГОПРИЯТНОГО КЛИМАТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

***Аннотация:** научная статья посвящена описанию практической деятельности психолога в образовательной организации. В ней описываются формы психологического сопровождения педагогического состава. Представлены техники и приемы разрешения конфликтных ситуаций и методы саморегуляции для педагогов.*

***Ключевые слова:** школьный психолог, сопровождение, педагог начальных классов, образование.*

Современная школа – это общеобразовательное учреждение, в котором педагогический коллектив умеет использовать инновационные технологии для реализации поставленных целей и задач, осуществления образовательных запросов учеников и родителей.

Вопросы формирования здорового психологического климата в коллективе, стрессоустойчивости сотрудников в условиях общеобразовательной школы во все времена являются актуальными и значимыми. Совершенствование психологического климата в педагогическом коллективе является одним из наиболее важных условий для повышения качества образовательного процесса в целом. Практика показывает, что в слаженном коллективе, где педагогов обучают необходимым психологическим умениям, сохраняется психологическое здоровье педагогов и эффективнее разрешаются конфликтные ситуации.

Педагогическая профессия носит полифункциональный характер и направлена на формирование педагогической культуры родителей и общей культуры

детей, именно поэтому сами педагоги в своем коллективе должны чувствовать себя комфортно и демонстрировать эталонные взаимоотношения, которые усваивает подрастающее поколение.

Отметим, что психологическое сопровождение в образовательном учреждении включает в себя следующие направления:

1. Психологическое просвещение, направленное на обеспечение психологическими знаниями как обучающихся, так педагогов и родителей. В психологическом просвещении могут раскрываться вопросы эмоционального выгорания педагогов, возрастного развития детей, особенности индивидуально-типологических черт, основы обучения и воспитания детей с учетом психологических принципов сопровождения.

2. Психологическая профилактика – предотвращение деструктивных воздействий на психологическое здоровье личности (снижение эмоционального выгорания у педагогов; профилактика конфликтного поведения в образовательной среде; профилактика употребления психоактивных веществ у подростков и др.).

3. Психодиагностика, предусматривающая выявление и изучение психологических явлений: психических познавательных процессов (мышление, память, воображение и прочее); психических состояний (стресс, апатия, уверенность в себе и прочее); психических свойств личности (направленность, мотивация, ценностная сфера и прочее).

4. Психологическое консультирование как процесс оказания психологической помощи посредством беседы, построенной по определенным принципам взаимодействия.

5. Коррекционно-развивающая работа, направленная на сохранение и развитие психических познавательных процессов, личностных свойств ребенка (коррекция тревожного поведения; коррекция агрессивности у ребенка и др.).

Психологическое сопровождение педагогов включает в себя формирование благоприятного психологического климата в коллективе. Психологический климат коллектива педагогов, прежде всего, проявляется в настроении его членов и

определяет их работоспособность, психологическое и физическое самочувствие формируют эмоциональный настрой и работоспособность детей.

В работе с педагогами проводятся просветительские лекции на темы: «Речевая агрессия детей», «Методы саморегуляции личности» [3, с. 134], «Как сплочение коллектива влияние на детей в классе», «Какими методами наладить сплоченный коллектив в школьном классе», «Как установить контакт с конфликтными родителями» и прочее.

Зачастую в связи с высокой занятостью педагогов могут использоваться краткие беседы, пятиминутки на тему сброса психического напряжения в ходе усталости и негативных эмоций. Короткие консультации для педагогов на переменах позволяют осваивать необходимую технику для выстраивания деловых отношений с коллегами и родителями, изменять свое эмоционального состояния.

В конфликтных ситуациях педагогам могут быть предложены короткие техники. Приведем пример метафорической техники из гештальт-терапии «Портрет китаецца».

Психолог последовательно задает вопросы педагогу и безоценочно выслушивает ответы:

1. Кто вызывает негативные эмоции? Представь этого человека в виде животного? Если бы это было животное, то кто бы это был?
2. Что делает это животное? Чем оно занимается?
3. Чем тебя это животное так раздражает?
4. Если бы это животное было явлением природы? А если бы это было насекомое? Растение? Дом? (с целью многообразнее взглянуть на конфликтную ситуацию, диссоциация, сброс напряжение)
5. А чего это животное так себя ведет? В чем нуждается это животное? (испытуемому необходимо оставаться в метафоре).
6. Слушай, а про что это в реальной жизни?
7. А ты животное кормишь или нет? Удовлетворяешь ли ты потребность, которая есть у этого животного?

8. В связи с какими твоими переживаниями ты не удовлетворяешь потребности этого животного? (осознание собственных переживаний и потребностей).

9. И чем тогда ты платишь, за то, что не удовлетворяешь потребности этого животного?

10. А про что это в жизни? Что ему на самом деле нужно?

11. Что ты по максимуму сделать для этого животного?

12. Что необходимо сделать в жизни исходя из того, что ты сказала?

В нашей практике широко используются техники пластилиновой терапии. Приведем пример техники «Изменение психологического состояния» [1, с. 101].

Педагогу предлагается пластилин с инструкцией «Слепи свое эмоциональное состояние». Затем, когда человек слепил, предлагается перелепить образ на «Идеальное эмоциональное состояние». Стоит помнить о закономерности: при изменении проекционного образа, происходит изменение психологического состояния человека.

Достаточно быстрым и эффективным методом восстановления равновесного состояния считается техника «Вопросы для самого себя» [1, с. 72]. Для того чтобы помочь себе справляться с негативными эмоциями и расширять осознанность, следует замедлиться и задать себе следующие вопросы:

1. А где я сейчас? (в прошлом, настоящем или будущем).
2. Что я делаю?
3. Как я дышу?
4. Что я сейчас ощущаю в теле, чувствую?
5. Что я хочу?
6. Что я теперь на самом деле делаю?
7. Где я хочу постоянно находиться?
8. Что я хочу на самом деле делать?
9. Как дышать?
10. Что я хочу думать?
11. Что я хочу ощущать и чувствовать?

В качестве развития стрессоустойчивости педагогов эффективными являются телесные техники. Например, техника «Биологическое центрирование» [1, с. 80].

Тело – это продолжение нашей психики. И воздействуя на него, мы можем добиться возвращения душевного равновесия и удовлетворенности.

Инструкция: Почувствуйте и сравните ощущения правой и левой стороны тела на одном уровне, например, правую и левую стороны головы. Все внимание сконцентрировано на ощущениях, возникающих в теле.

Определите, чем отличаются ощущения правой и левой стороны. Как правило, они отличаются друг от друга – одна будет легче (светлее, больше, теплее и т. д.), а вторая наоборот – тяжелее (темнее, меньше, холоднее). По каким именно качествам будут ощущаться различия, зависит от ваших приоритетных каналов восприятия. Если приоритет за визуальным восприятием, то разница будет в категориях светлее-темнее или больше-меньше. Если приоритет за тактильным восприятием – легче-тяжелее или теплее-холоднее.

На ту зону, которая менее комфортна в ощущениях, направьте свое внимание – просто наблюдайте ее хотя бы 2–3 минуты, можно накрыть ее расслабленной ладонью, и вы почувствуете, что она становится более комфортной, сравнивается в ощущениях с парной ей зоной. Также сравните и понаблюдайте поочередно правые и левые стороны грудной клетки, поддиафрагмальной области и таза. Сравните свое состояние до и после этого. Что изменилось? Вам было одинаково легко почувствовать верхние и нижние зоны или нет?

Такое внимание к собственному телу запускает механизмы самовосстановления. В таком состоянии мысли не мешают процессам саморегуляции (останавливается внутренний диалог) – ведь вы просто чувствуете, наблюдаете за тем, что происходит, и тело само стремится к наиболее комфортному состоянию.

Немаловажную роль в формировании благоприятного психологического климата в коллективе педагогов играет проведение социально-психологического, психолого-педагогического тренинга. Программа тренинга может быть рассчитана на группу педагогов 14–16 человек [2, с. 156].

Целью психологического тренинга для педагогов может выступать – превенция эмоционального выгорания и конфликтов в коллективе, сохранение психологического здоровья педагогов, развитие позитивного мышления [1, с.53] и т. д. В процессе тренинга могут быть использованы игровые разминки, психотерапевтические упражнения, ролевые игры, психодраматические этюды, релаксационные техники.

Стоит отметить, что в процессе приводимых упражнений, игр, техник и приемов педагоги отмечают изменение психоэмоционального состояния в сторону спокойствия. Грамотное психологическое сопровождение педагогов способствует снижению конфликтных ситуаций в коллективе, а также развитию уверенности в себе и стрессоустойчивости.

### ***Список литературы***

1. Кутбиддинова Р.А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие / Р.А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019. – 124 с.
2. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе: Лекции, консультирование, тренинги. – 3-е изд., испр. – М.: Психотерапия, 2008. – 256 с.
3. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие. – 3-е изд. – М.: Психотерапия, 2006. – 256 с.