

Номинация «Программы по профилактике профессионального выгорания преподавателей»

Название программы «Мини-школа психогигиены и профилактики профессионального выгорания преподавателей вуза»

Автор: Голиков Николай Алексеевич

Место работы: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тюменский индустриальный университет»

Должность: психолог-консультант социально-психологической службы

Контактная информация: Голиков Николай Алексеевич,
nikgol2004@mail.ru

1. Обоснование практической актуальности

Сегодня образовательные организации высшего образования находятся на передовой развитию государства, его целостности и суверенности, поскольку готовят кадры для всех сфер экономики, производства, военно-промышленного комплекса, социальной сферы. Ведущим ядром является преподаватель, от личности которого, характеристик его состояния соматического, психического, духовно-нравственного здоровья, уровня профессиональной подготовки и самореализации в профессии зависит качество образования, следовательно, качество «продукта» – выпускника, обладающего не только профессиональными компетенциями, социальной мобильностью, но высоким уровнем жизнестойкости, нравственными и волевыми качествами. Современные требования заказчиков образования (государства, будущих работодателей и самих студентов) вступают в явное противоречие с уровнем реальной подготовленности административного корпуса вузов и значительной массы преподавателей. Несомненно, этому есть объективные и субъективные причины.

Вуз не может быть обособленно-автономным от истории страны. Катализмы сегодняшних дней, современная история так или иначе оказывают непосредственное влияние на сотрудников и обучающихся. Всё большее количество зачисляемых абитуриентов связаны со Специальной военной операцией – были участниками, либо стали сиротами, потеряв кого-то из близких, погибших на полях сражений, или стали жертвами разрушений после атак и террористических актов. Сегодня чаще мы – психологи и психиатры встречаемся с боевым, кПТСР. Взаимодействовать со студентами, отягощёнными этими расстройствами, их предикторами могут и преподаватели вузов, отметим сразу – совершенно к этому не готовые. Беспомощность, растерянность и отсутствие реальных психолого-педагогических инструментов эффективного взаимодействия с данной категорией студентов непосредственно отражается на самочувствии преподавателей в профессии. Первыми, кто сталкивается в вузе с особо сложным контингентом абитуриентов – специалисты приемных комиссий. «Вчера пришёл участник СВО, думала задушит меня или что перевернёт стол, потому что без экзаменов принимаем только Героев РФ или с 3 Орденами Мужества. В ваших мероприятиях для приемной комиссии участвовала по видео-конференции. Как мне помогают, Николай Алексеевич, ваши рекомендации, низкий поклон, благородумия участникам СВО, а нам терпения)))» – из сообщения специалиста приёмной кампании 2025 г.

19 «опалённых войной» студентов (из них 12 зачисленных в 2025 году) вошли в учебные аудитории. И сколько необходимо преподавателям педагогического такта, психологической компетентности, чтобы отнестись к ним с пониманием и состраданием, выстроить эффективные «рабочие» отношения, создать комфортную атмосферу и благоприятный микроклимат в аудитории для всей группы обучающихся. Это становится неимоверным трудом для преподавателей – кураторов учебных групп, тыоторов. В ТИУ детей участников СВО обучается 702 чел., из них 447 поступило в этом году.

Современные реалии вузов таковы, что всё больше становится «особого контингента», включая студентов с инвалидностью (всего 107 инвалидов, в 2025 году в ТИУ зачислено 37 чел.), сирот 220 чел., соответственно в этом зачислено 70 чел. Немалое количество и низко мотивированных обучающихся, с другой стороны – с завышенным уровнем притязаний и подчас необоснованных претензий. Всё чаще студенты, не задумываясь над выражениями, «самовыражаются» в социальных сетях, на сайтах вузов, подвергая массированной, уничижающей достоинство критикой преподавателей, кафедр, формируют нелицеприятный имидж конкретной образовательной организации.

Преподаватель, как субъект деятельности и общения, выполняя разные социальные роли, успешно или не очень – встаёт за кафедру со своими индивидуальными особенностями, состоянием здоровья, определённым самоотношением, качеством жизни, конкретным (нередко изменившимся в процессе профессиональной деятельности) фокусом на профессию, себя и своё место в ней. Самым уязвимым звеном оказываются наиболее совестливые, ориентированные на высокий результат, предъявляющие к себе высокие требования преподаватели. Психолог из Калифорнийского университета в Беркли Кристина Маслах считает, что столкнувшиеся с выгоранием люди стремятся к идеалу: «Благородные идеалы становятся проблемой для работника, если он руководствуется в своей деятельности только ими, – пишет она – Потому что тогда, как бы усердно человек ни трудился, каждый его день обречён на провал» [11, с. 18] Видя равнодушные студентов, игнорирование педагогических требований, низкий уровень мотивации, нередко преподаватели «залипают» на негативных переживаниях, проваливаясь в «ядовитые» эмоции... Ещё в 1974 году известный психоаналитик Герберт Фройденберг отмечал, что подвержены выгоранию те, кто целенаправлен и предан своей работе [12], но силёнок к противодействию выгорания не хватает.

Совокупность факторов, их негативные оттенки и последствия приводят преподавателя к профессиональному выгоранию, от проявлений которого страдают все взаимодействующие с ним люди: студенты, коллеги, руководители, члены семьи... В большей степени, становясь токсичным, страдает и сам выгорающий преподаватель, испепеляя себя изнутри, выплёскивая раздражение наружу. Как отметил известный исследователь в данной проблематике – Дж. Малесик: «Выгорание – многогранный фактор, внутреннее переживание, которое влияет на наше поведение как на работе, так и вне её» [9, с. 21]. Нарастание неудовлетворенности процессом обучения и его результатами, тотальное разочарование условиями профессиональной деятельности, утрата профессионально-личностного смысла, нарушения физического и психического здоровья подводят к «выдавливанию» когда-то успешного преподавателя из профессии. И в этом случае профессионально выгорающему преподавателю незамедлительно нужна адресная поддержка и специфическая психологическая помощь. Проблемы требуют глубокого анализа и незамедлительного решения.

Игнорирование этих феноменов чревато серьёзными последствиями. Администрацию вуза всех уровней должно своевременно интересовать, каково обстоит дело с ППС, а предметом их серьёзного анализа – выявленные факты нездоровых деструктивных отношений в проблемных кафедрах, причинность этого явления для оперативного принятия эффективных управлеченческих решений. Важно не допустить профессиональное выгорание до той фазы, когда потребуется помочь специалистов медицинского профиля. Считаем важнейшей функцией вуза – забота о кадрах, качестве их жизни, обеспечении качественной профилактики профессионального выгорания преподавателей, индикатором которого, прежде всего, является негативное самоотношение, в том числе – в профессии. Тот же Герберт Фройденберг про профессионально выгоревших образно отмечал, мол, некогда живая, полная энергии структура теперь опустела; там, где когда-то кипела жизнь, остались лишь развалины, напоминающие о былой активности. Именно поэтому созданная социально-психологическая служба Тюменского индустриального университета работает не только со студентами, но и с преподавателями, используя весь мощный профессиональный потенциал.

Проблемы нарушения психического здоровья среди лиц, чья профессиональная деятельность связана с общением и оказанием помощи, вызывали интерес еще в 20-е годы прошлого столетия (А.С. Шафранова). За десятилетия эти явления получили научное обоснование. Были сформированы целые теории профессионального выгорания (К. Маслах, Н.В. Адаменко), разработаны положения возникновения профессиональных деформаций и деструкций личности (Р. Конечный, М. Боухал, А. Пайнс, Р. Шваб, Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк, Т.В. Форманюк, Т.И. Рогинская, Н.А. Голиков и др.). Как отечественными, так и зарубежными учеными были разработаны способы предупреждения, коррекции, реабилитации специалистов, подвергнувшихся агрессии профессиональных деструкций.

Профилактика профессионального выгорания преподавателей вуза – важный раздел деятельности не только менеджеров высшего образования, специалистов психологических служб, но и самих преподавателей как участников и главных действующих лиц в этом процессе, насколько они мотивированы включены в формирование психологической культуры, освоение психогигиенических навыков самопомощи как реально действующие инструменты решения этой проблематики. Необходимо осознание – профессиональное выгорание неизбежно, развертывание системы профилактической работы с целью минимизации их проявлений вызвана необходимостью превенции и устранения факторов, способствующих их возникновению. Несомненно, базовым в этой работе является формирование психологической культуры преподавателей.

Под **психологической культурой** мы понимаем социально-психологический феномен, сущность которого заключается в наличии психологических знаний субъекта деятельности и общения, которыми он непрерывно оперирует в процессе жизнеустройства с целью получения

оптимального (наилучшего из возможных в данной ситуации и условиях) результата не только для себя, но и своего окружения. В концепции О.И. Мотковой, психологическая культура – это выработанный личностью механизм самопознания, общения, эмоциональной и поведенческой саморегуляцией, а также саморазвития [www. cyberleninca.ru]. Наращивание, на наш взгляд, психологической культуры в связи с непрерывно изменяющимися условиями социальной турбулентности [2] – есть реальный инструмент профилактики профессионального выгорания преподавателей, который обеспечивается на двух уровнях: организационно-психологическом и психогигиеническом с формированием психогигиенических знаний, умений и навыков преподавателей.

Организационно-психологический уровень предполагает формирование комфортного психологического климата в вузе (кафедра, лаборатория, факультет (институт) и т.д.), где тональность взаимоотношений среди сотрудников выступает в качестве условия их успешности в профессиональной, личностной самореализации. Преподаватель чувствует себя комфортно, психологически защищенным в том случае, когда он доверяет и лоялен к руководству, коллегам; где гарантированы уважительное отношение и понимание возникающих профессиональных и личных затруднений, поддержка в случае необходимости. В такой среде можно и нужно обсуждать сложности, возникающие с «трудными студентами», вести совместный поиск их разрешения. И в этом случае бесценны знания более опытных коллег, в тоже время, молодым преподавателям проще «встать в туфли обучающихся» (по К. Роджерсу) и посмотреть их глазами на то, что произошло или происходит «в моменте». Возникающие конфликтные ситуации не перерастают в деструктивные конфликты, они могут быть конфликтами «роста», профессионального развития, необходимого обновления идеологии, философии кафедры. Дискуссионные вопросы разрешаются корректно, не переходя на личность, не нарушая рамок приличия и профессиональной этики. Деловая активность направлена не на конфронтацию с коллегами, а на социальное партнёрство, коллегиальное формулирование концептуальных задач (ближайших и отдаленных по времени), их успешную реализацию. В коллективе улавливается психологическая грань между конкуренцией с ее разрушительной тенденцией и созидательной «соревновательностью», в частности – с самим собой. При управлении профессиональным общением в коллективе (кафедры, факультета (института)) ориентир на втором варианте внутриструктурной деятельности, поскольку конкуренция легко превращается в нездоровое явление с провокацией развертывания деструктивных конфликтов, жертвами которых становятся наиболее уязвимые – тонко чувствующие, не имеющие социально-психологического иммунитета сотрудники. Минимизация негативных проявлений в межличностных отношениях в коллективе – персональная забота каждого члена профессорско-преподавательского состава во главе с заведующим кафедрой. Открытое обсуждение возникающих проблем, гласность и конструктивность, корректная презентация собственного мнения, отстаивание своих позиций по-деловому,

снисходительность к мнению другого и способность «не выливать ребёнка с грязною водою» – важнейшие ассертивные навыки современного преподавателя высшей школы, сформированность которых – залог успеха и профессионального долголетия. И их нужно формировать своевременно, целенаправленно, последовательно.

Под **профессиональным долголетием** [6] мы понимаем синтетический социально-психологический феномен, выражающийся в способности субъекта профессиональной деятельности качественно выполнять профессиональные функции в соответствии с требованиями профессиональных стандартов, удовлетворять потребности заказчиков. Индикаторами профессионального долголетия являются: 1) уровень умственной и физической работоспособности при выполнении профессиональных функций; 2) способность критически, креативно мыслить, принимать **адекватно ситуации** управленические решения (преподаватель организует и управляет образовательной деятельностью, усвоением знаний, развитием навыков обучающихся); 3) сохранение интереса к содержанию образования, методическому совершенствованию, поиску эффективных образовательных стратег; 4) заинтересованность в получении желаемого результата педагогической деятельности. Гарантом, обеспечивающим оптимальность (**наилучшего из возможных в данной ситуации**) состояния указанных индикаторов является высокий уровень психологической культуры с основами психогигиены. М. Горький утверждал, что нужно любить то, что делаешь, тогда труд возвышается до творчества. Психологическая культура наряду с любовью к тому, чем профессионально занимается преподаватель, создаёт предпосылки для важнейшего средства профилактики возникновения профессионального выгорания – педагогической толерантности.

Педагогическая толерантность – это часть педагогической культуры, педагогической компетентности. Обычно это явление называют любовью и уважением к обучающимся, под которыми понимают принятие и понимание студента, стремление сохранить его душевный покой, внутренний мир; не рубить сплеча, а добравшись до самой глубины и сути его затруднений, бережно и тактично (такт в переводе с греческого – прикосновение) строить с ним отношения. Важно при этом прогнозировать, как и когда отзовутся слова и поступки педагога в далеком будущем обучающегося. В.А. Сухомлинский для школьных учителей писал: «Будьте осмотрительны, чтобы слово не стало кнутом, который, прикасаясь к нежному телу ученика, обжигает, оставляя на всю жизнь грубые рубцы. Именно от таких прикосновений отечество кажется пустыней...». Мудрецы говорят: «Боль от обиды уходит, шрамы остаются на всю жизнь». Мы вполне эти высказывания отнесём и к преподавателю вуза.

Все чаще в современном педагогическом лексиконе используется понятие «эмпатия», которое означает постижение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания. Достаточно редко педагогическая общественность использует дефиницию «педагогическая толерантность». Педагогическая толерантность – это способность педагога быть терпимым к мнениям и поступкам обучающегося при решении психолого-педагогических

задач: организации взаимодействия со студентами, образовательной деятельности, включая внеаудиторную работу с контингентом. Нетерпимость же к индивидуальным особенностям обучающихся, их потребностям, антигуманное отношение к физическим недостаткам, национальным различиям, своеобразной философии поведения студента, признанию права на ошибку деструктивны для всех субъектов взаимодействия. Завышение требований к обучающимся, излишняя принципиальность, отсутствие педагогической гибкости в принятии решений, следование жесткому требованию ограничения свободы личности способны вызвать протест студента, спровоцировать его острые эмоциональные реакции, что, в свою очередь, приводит старших наставников к педагогическому фиаско.

К средствами наращивания психологической культуры преподавателя (мы убеждены, что минимальный уровень, по крайней мере, уже есть) как основной фигуры образовательной деятельности следует отнести проведение психологических мини-семинаров-практикумов, различных тренингов, направленных на саморазвитие, самосохранение и психогигиену в профессии, участие в работе балиновских групп с разбором возникших в процессе профессиональной деятельности сложных ситуаций, а также индивидуальные консультаций, в рамках которых осуществляется коррекционно-развивающая работа и психологическое просвещение клиента «под задачу» и т.д.

В этом вопросе не может быть навязывания с какой бы то ни было стороны (руководителя подразделения, вуза и т.п.). Собирать насилию людей в аудиторию без желания повышать уровень психологической культуры, считаем, неразумным. Необходимо, чтобы преподаватели сами осознавали необходимость получения актуальных психологических знаний, полезность и получаемую впоследствии профессионально-личностную выгоду от их использования. Важна информированность сотрудников вуза о возможности получить качественную квалифицированную психологическую помощь в социально-психологической службе университета посредством контакта с психологами на различных внутривузовских мероприятиях, социальных сетей, например, в нашем вузе – Тюменский индустриальный университет / Дзен, где читатели знакомятся с работающими в вузе психологами, их профессиональными позициями (<https://share.google/6SbNkLGpgeWoyZC15>).

Данная программа профилактики профессионального выгорания преподавателей является одним из вариантов реализации системного подхода в работе в этом направлении с профессорско-преподавательским составом и направлена на формирование их психологической культуры как источника сохранения здоровья и профессионального долголетия.

2. Описание участников программы

Участники программы – преподаватели, изъявившие желание принять участие в её реализации по приглашению специалистов социально-психологической службы университета, участвующих в различных внутривузовских мероприятий с ППС, а также бывшие и настоящие клиенты психолога-консультанта, автора этого проекта, мотивированные на групповые

формы работы. Следует отметить, что участники проекта предварительно обследованы по методике Бойко, имеют различные симптомы фаз формирования выгорания.

3. Цель программы

Цель программы: повысить у участников программы уровень психологической культуры как эффективного средства профилактики возникновения профессионального выгорания.

Задачи программы:

- создать условия и предоставить возможность участникам программы для экспериментирования, исследования опыта погружения для осознания происходящих психологических феноменов, формирования персонального банка психологических инструментов для самостоятельного отбора и активного использования в повседневной жизни, профессиональной деятельности;
- создать атмосферу безопасного пространства для самопознания, самораскрытия, осознания «дефицитов» и искренней включённости в происходящее на тренинге с самим собой и окружающими;
- обеспечить психологическое просвещение, освоение психогигиенических знаний, умений, способствующих сохранению здоровья и качественного профессионального долголетия;
- сформировать стойкую мотивацию на саморазвитие, здоровый образ жизни и самозаботу;
- мотивировать участников на дальнейшее психологическое самообразование, разрешение личностных проблем и кризисов, получение адресной помощи и поддержки посредством индивидуальной работы с психологом.

4. Научные, методологические и методические основания программы

Программа опирается на классические теории и практику основ профилактики профессионального выгорания (В. Бойко, Н.Е. Водопьянова К.Маслач, Дж. Малесик, Г. Фройденбергер, Т.В. Форманюк и др.), группового психологического воздействия (Р. Пэнто, М. Гравитц, К. Рудестам, Я.Морено и их последователей), гуманистический подход (К. Роджерс), теории, анализирующие поведение человека: гештальт-терапия (Ф.Пёрлз), шестикатегориальный анализ интервенций (Д. Хирон), когнитивный подход (Д.Бернс и др.), транзактный анализ (Э. Берн), АСТ (Р.Харрис и др.), организация и процессы профессионально-развивающих групп (М. Балинт), теорию развития эмоционального интеллекта (Д. Гоулман и др.), профессионального долголетия (Н.Голиков).

В качестве эффективного механизма формирования психологической культуры преподавателей вуза, компоненты которой – владение психогигиеническими знаниями, умениями и навыками с целью профилактики профессионального выгорания и самопомощи. С этой целью могут быть использованы различные формы работы (групповые и индивидуальные),

гуманитарные технологии и психологические инструменты, ориентированные на идеи саморазвития личности преподавателя, адаптации к современным реалиям профессиональной деятельности – разбросу индивидуальных различий студентов, формирование осознанности себя и своего места в профессии, профсохранности и адекватного профессионального долголетия, успешной интеграции в сообщество коллег по профессиональному цеху.

Важнейший аспект данной программы – оказание действенной комплексной помощи и поддержки преподавателям посредством их вовлечения в активную практику: мини-семинары-практикумы, тренинг, группа поддержки и профессионального развития (балинтовская группа), наконец – индивидуальные консультации квалифицированного специалиста, владеющего современными подходами оказания психологической помощи для решения конкретных запросов участника проекта (КЦК, АСТ, ДПДГ, Арт-терапия, АМК и др.).

Занятия тренинга посвящены активному овладению конкретных психологических, психогигиенических навыков, направленных на осознания себя, своего места в профессии, поиск, расширение и раскрытие своих потенциалов, оптимального (наилучшего из возможных вариаций) взаимодействия со средой и самим собой, вооружение конкретными психологическими инструментами самоподдержки и помощи, решении профессиональных задач во взаимодействии с «трудными личностями» в процессе выполнения своих профессиональных обязанностей. Гарантом качества реализации программы является: заинтересованность участников, прикладной характер, умелое сочетание форм, реально наблюдаемая самими участниками результативность усвоения в короткие сроки, выполнение домашних заданий для закрепления эффекта, мобильность фасилитатора на получаемую обратную связь в форме заполненных бланков и коллективных дискуссий, фокус на позитивное в продвижении подопечных.

5. Сроки и этапы реализации программы

– 03.03.2025 г. – 12.05.2025 г.

6. Ожидаемые результаты реализации программы

- повышение уровня психологической культуры, овладение психогигиеническими навыками самопомощи и осознанное их применение;
- улучшение психологического самочувствия участников программы;
- удовлетворённость участием в программе;
- интерес к дальнейшему самосовершенствованию в профессии, психологическому самообразованию.

7. Критерии оценки планируемых результатов

Ожидаемый результат	Критерии оценки	Методы
---------------------	-----------------	--------

Повышение уровня психологической культуры, овладение психогигиеническими навыками	Позитивная динамика	Анкетирование
Улучшение психологического самочувствие участников программы;	Повышение мобилизующих показателей Позитивные отзывы	Оценка психоэмоционального состояния – СУПОС – 8 Интервьюирование
Удовлетворённость участием в программе;	Позитивные отзывы	Анкетирование
Интерес к дальнейшему самосовершенствованию в профессии, психологическому самообразованию	Наличие интереса к дальнейшему самосовершенствованию в профессии, психологическому самообразованию	Анкетирование

8. Тематический план программы

Сессия	Задачи	Время*
1. Введение. Заполнение анкет: СУПОС-8, Бойко, Знакомство с содержанием программы и её участниками «Расскажи нам о себе» (самопрезентация по имени и через выбранный предмет «А сейчас я, потому что...»). Рисунок «Я в профессии» Рефлексия, упражнение «Вишня и лимон».	– уточнить цели личного участия каждого участника, их ожидания от групповой и индивидуальной работы с психологом; – познакомить участников друг с другом, предоставив возможность креативной презентации образа себя, в том числе в профессии; – провести первичную (вводную) экспресс-диагностику участников.	3 часа
2Шеринг Психопросвещение «Профвыгорание», «Профдолголетие» Навыки самозаботы. Линия жизни «Я в профессии» Рефлексия, упражнение «Вишня и лимон».	– продолжить знакомство участников и сплочение группы; – мотивировать активное участие в выполнении заданий с последующим обсуждением посредством осознания участниками разности восприятия предлагаемой информации; – познакомить с признаками (симптомами)	3 часа

	<p>профессионального выгорания и феноменом «профессиональное долголетие»;</p> <ul style="list-style-type: none"> – дать возможность сопоставления результатов анкетирования (по Бойко) с интерпретацией ключей (стимулирование персональной работы с психологом); – мотивировать участников на наращивание психологической культуры, овладение психологиических навыков самопомощи (самозаботы); 	
<p>3Шеринг, Психпросвет: авторская типология преподавателя вуза. Эмоциональный интеллект – гарант профдолголетия. Практикум развития эмоционального интеллекта. Факторы риска деструкции образа себя в профессии: деструктивный фон.</p> <p>Упражнение «Вишня и лимон».</p>	<ul style="list-style-type: none"> – продолжить сплочение группы; – способствовать осознанию своей личности, её ценности, неповторимости, индивидуальности; – познакомить с авторской типологией преподавателя вуза; – дать возможность сопоставления своего образа в профессии с типом личности; – способствовать осознанию своей личности, её ценности, неповторимости, индивидуальности; – обсудить вероятность уязвимости «Я» от мнения другого, рассмотреть возможности самоподдержки. 	<p>3 часа</p>
<p>4 Шеринг Психпросвещение: нейрофизиология на службе индивида. Психосоматика. Сказки на новый лад. Знакомство с психологическими</p>	<ul style="list-style-type: none"> – продолжить сплочение группы; – познакомить с нейрофизиологическими механизмами возникновения эмоций; – познакомить с проявление психосоматики как одного источника 	<p>3 часа</p>

<p>инструментами самозаботы</p> <p>Рефлексия, упражнение «Вишня и лимон».</p>	<p>нарушения здоровья, риск профессионального выгорания, препятствие профессиональному долголетию;</p> <p>– подсветить важность рассмотрения ситуации и её субъектов комплексно.</p> <p>Познакомить со способами саморегуляции и балансирования ВНС.</p>	
<p>5 Шеринг Балинтовская группа, разбор «полётов»</p> <p>Рефлексия, упражнение «Вишня и лимон».</p>	<p>– продолжить сплочение группы;</p> <p>– создать доверительную атмосферы, способствующую открытому обсуждению затруднительных профессиональных и личных ситуаций;</p> <p>– предоставить возможность выбора модели приемлемого поведения в ходе обсуждения предъявленных ситуаций;</p> <p>– создать для участников ситуации понимания себя, своего поведения в сложных ситуациях взаимодействия;</p> <p>– подсветить важность рассмотрения ситуации и её субъектов комплексно.</p>	2 часа
<p>6. Шеринг Пополнение арсенала психотехник самопомощи: австралийский дождь и др.</p> <p>Самоисследование «Колесо баланса</p> <p>Рефлексия, упражнение «Вишня и лимон».</p>	<p>– продолжить сплочение группы;</p> <p>– предоставить каждому участнику исследовать «колесо баланса»;</p> <p>– пополнить арсенал психологических техник самопомощи;</p> <p>– подсветить важность рассмотрения ситуации и её субъектов комплексно.</p>	3 часа
<p>7 Шеринг Балинтовская</p>	<p>– продолжить сплочение группы;</p>	2 часа

<p>группа, разбор «полётов» Рефлексия, упражнение «Вишня и лимон».</p>	<ul style="list-style-type: none"> – создать доверительную атмосферу, способствующую открытому обсуждению затруднительных профессиональных и личных ситуаций; – предоставить возможность выбора модели приемлемого поведения в ходе обсуждения предъявленных ситуаций; – создать для участников ситуации понимания себя, своего поведения в сложных ситуациях взаимодействия; – подсветить важность рассмотрения ситуации и её субъектов комплексно. 	
<p>8.Шеринг Психопросвещение: аутентичность личности. Упражнение «Светофор»</p> <p>Психопросвещение: Эго-состояния по Э.Бёрну. Упражнение «Мой внутренний пейзаж»</p> <p>Рефлексия, упражнение «Вишня и лимон».</p>	<ul style="list-style-type: none"> – продолжить сплочение группы; – дать понятие аутентичности личности; – познакомить с концепцией Э.Бёрна, развить навык идентификации субличности, актуализированной в моменте; – обозначить возможности укрепления позиции «Внутреннего Взрослого» как гаранта сохранения себя в профессии, наращивании профессионального долголетия; – проверить степень усвоения психогигиенических навыков во время провокационных упражнений. 	3 часа
<p>9.Шеринг Балинтовская группа, разбор «полётов» Рефлексия,</p>	<p>Сформировать атмосферу принятия и поддержки в реально создавшихся сложных</p>	2 часа

упражнение «Вишня и лимон».	ситуациях со студентами и коллегами.	
10. Шеринг Психопросвещение: автоматические мысли. Упражнения по определению и работе с АМ. Эффективный преподаватель. Упражнение «Особый художник» Анкетирование. Обратная связь Рефлексия, упражнение «Вишня и лимон». Напутствие	Мотивировать участников на наращивание к/к и развитие психогигиенических навыков.	3 часа
ИТОГО		Модуль 1: тренинг – 21 ч., Модуль 2: балиновская группа – 6 ч. Модуль 3: инд. консультации – от 4 до 6 ч (на каждого участника программы).

*час астрономический

**индивидуальные консультации – в количестве от 4 – 6 по 50 мин. на каждого участника проекта.

9. Содержание программы

В процессе проведения всех занятий тренинга и балиновской группы есть традиционные процедуры:

– перед началом работы участники заполняют анкету «СУПОС – 8» для исследования эмоциональных состояний; эта процедура необходима ведущему для оперативного анализа процессов в группе, принятия своевременных корректирующе-поддерживающих интервенций, а также индивидуальной работы во время консультаций;

– вводная: шеринг (участники делятся настроением, обозначая его цветом: красный – настроение прекрасное, зеленый – ровное, спокойное настроение, синий – тревожное и чёрный – плохое (жизни, как в самолёте – тошнит и не выпрыгнешь; как у пуговицы – с утра и в петлю). По поводу метафоры с петлей нужно быть предельно осторожным, чтобы ни для кого не было провоцирующим. Ведущий вместе с другими слушает участников тренинга, может задавать вопросы для уточнения, прояснения и оказания своевременной поддержки в случае необходимости.;

– практически после выполнения каждого упражнения выполняется экспресс-опрос эмоционального самочувствия участников со шкалированием степени проявления конкретного чувства. «Что вы чувствуете прямо сейчас?

Уловите это чувство. А если использовать шкалу от 1 до 10, где 1 – это микродоза, а 10 баллов – высшая степень его проявления, например, спокойствие на 1 балл – едва уловимое, если 10, то настоящий штиль, такая полная благостная тишина. Нужно научиться легализовать свои эмоции. Это важнейший психогигиенический навык психологической культуры. Участники по кругу называют чувство, указывая количество баллов по шкале. Ведущий или другие участники могут задавать уточняющие вопросы, в случае необходимости поддержать, углубиться в работу. Для управления эмоциями очень важно осознать эмоцию и легализовать её. Тогда не эмоция будет управлять нами, а мы будем решать, что с ней делать. И это важный психогигиенический навык, один из основополагающих в психологической культуре. Недавно у меня на консультации была семейная пара, муж – участник СВО. Во время консультации супруга была чрезвычайно несдержанной, продавливала мужа, всё время ему задавала вопросы, мол, я зачем за тебя замуж вышла, я зачем тебе сына родила, чтобы сейчас идти работать! Иди снова туда и зарабатывай деньги! Я корректно остановил супругу: «Вы сейчас давите на мужа и очень эмоционально. Это так?»

Женщина сказала, что она тоже психолог и её преподаватели учили не сдерживать свои эмоции. Консультант был несколько удивлен и уточнил: «А что вы заканчивали, какой вуз?» На что женщина, с присущим ей апломбом, ответила: «Двухмесячные курсы. Я дипломированный психолог!»

На что я прокомментировал:

– Возможно, вы неправильно поняли своих преподавателей. Действительно, не надо сдерживать эмоции. Зачем их копить? Надо вовремя отреагировать. Задайте себе сейчас вопрос, что вы чувствуете?

– Раздражение.

– А на сколько баллов из 10?

– 10!

– А вам нужно своевременно задавать себе вопрос. Как только почувствовали дискомфорт. Раздражение, но пока на 4 балла. Вот и нужно мужу сказать, мол, Володя твои слова, твой поступок у меня вызвали раздражение аж на 4 балла! А вы копите до десяти, а потом атакуете своего мужа.

Можно это рассказать, как иллюстрацию, как нужно и не надо обращаться с «ядовитыми» эмоциями, чтобы самому не отравиться и других не отравить.

– в рамках каждой встречи проводится «кофе-пауза» (перерыв для отдыха, выпить чай, кофе, воду), посетить гигиеническую комнату; для этого всегда приготовлен столик с необходимым и несколько чайников с чайнымиарами. Как показывает практика, многие участники сами приносят с собой угощения, иногда сделанные своими руками, делятся своими кулинарными хобби и рецептами;

– завершающая: проводится упражнение «Вишня и Лимон». Психологический механизм заключается в поддержке (закреплению) тех проявлений той личности, которые вызывают симпатию у отдавшего «вишню»;

с другой стороны – обращению внимания того, кто получает «лимон» на тех его проявлениях, которые по каким-либо причинам вызывают противоположные чувства.

«Представьте, что у вас на правой руке сочная спелая вишня и вам её нужно отдать тому участнику группы (кроме ведущего, хотя мне очень нравится их получать), которого вы хотите поблагодарить за конкретно то, что вам особо понравилось, вам было приятно и вы таким образом выражаете этому человеку своё признание. Я тебе (имя) даю свою вишенку... Очень важно, чтобы человек понимал, почему вы его удостоили такой награды, у вас же единственная вишенка! И вы её вполне могли бы оставить себе. Это тоже возможно, но нужно объяснить, почему вы это сделали. Может быть, на этом занятии вы что-то впервые осознали, проявили, сделали какой-то важный шагок в улучшении образа себя. У каждого есть выбор: поддержать другого, отдав ему свою вишенку или поддержать себя. Но у вас есть ещё и на левой руке лимон. Большой, кислый. В нём столько витамина С, который, повышая иммунитет, очень важен для здоровья. Вот и его вручите кому-нибудь из сидящих в этом круге со словами: «Я тебе (имя) даю свой лимон за то, что у меня появилось раздражение (обида, досада, сожаление, разочарование....), когда ты... Это важно тоже подставить, потому что человек должен осознавать, что происходит с другими, когда он проявляется таким образом. Иногда нам следует пересмотреть что-то в себе, быть более внимательным к тому, что происходит вокруг нас. И когда мы искренне хотим, чтобы человек осознал, что какое-то из его проявлений может ранить человека, говорим ему честно с состраданием, сочувствием и желанием помочь, то это может быть услышано. Конечно, мы можем проигнорировать услышанное или обратить на подсвечиваемое внимание. Но важно то, что каждый, уже зная об этом, берёт на себя ответственность. Один за то, что сказал, отреагировал (мог бы промолчать), а другой, за то, что услышал, значит, осведомлён.

Сессия 1

Задачи:

- познакомить участников тренинга с целью и задачи данной программы;
- познакомить с правилами работы в группе;
- уточнить цели личного участия каждого участника, их ожидания от групповой и индивидуальной работы с психологом;
- познакомить участников друг с другом, предоставив возможность креативной презентации образа себя, в том числе в профессии;
- провести первичную (вводную) экспресс-диагностику участников.

До основной работы на тренинге участники заполняют анкеты: «СУПОС – 8» и тест на определение уровня эмоционального выгорания Бойко В., опросник Бернса.

Описание

1. Фасилитатор знакомит с задачами программы и правилами работы в группе. Упор делается на развитии эмоционального интеллекта, как важного

инструмента психологической культуры и профилактики профессионального выгорания.

Правила работы в группе (необходимо обеспечить принятие каждого правила в отдельности каждым участником круга).

– правило 1 «Конфиденциальности» (всё что происходит в круге не выносится из него);

– правило 2 «Открытости и достоверности» (не допускается неправдивые высказывания, в случае невозможности сказать прямо и открыто – показать жест «Стоп», что означает «без комментариев»;

– правило 3 «Экологичность» (стараться максимально корректно высказываться, не затрагивая лисность);

– правило 4 «Большой информативности» (чем больше высказывается информации от участников во время выполнения упражнений и «послевкусия», т.е. того, что осталось после – тем более становится понятным, что происходит, значит, можно обсуждать и поддерживать друг друга).

– правило 5 «Закон 00» (точности и соблюдения временных рамок: кто его нарушит, тот садится на «горячий стул» и ему, чтобы немного «подлечь», группа задаст 3 горячих вопроса, интересующих задающего, на которые нет возможности сидящему показать знак «стоп»;

– правило 6 «Выброшенного флага» (если вы почувствуете в какой-то момент, что вам сейчас нужна помощь, поддержка группы, то обязательно поделитесь с нами, чтобы мы помогли вам в этой ситуации);

– правило 7 «Повёрнутого круга» (бывают моменты, что нет желания или возможности обсуждать «по кругу» то, что происходит в моменте, выйти из круга нельзя, потому что нет возможности вернуться (сейчас не идёт речь о физиологической необходимости), то нужно просто развернуть стул и сесть спиной к кругу, т.е. человек берет временно паузу, как бы исключается из работы, но слышит всё, что в нём происходит;

– и, наконец, 8 правило «Общение на «ты» (в круге, в группе мы общаемся только на «ты», запрещаются местоимения он, она, они, разрешается: я и ты, это создаёт интимность, равность друг с другом), это вне круга мы снова становимся профессорами, заведующими кафедрами, ассистентами-стажёрами...

2. Самопрезентация тренера и участников группы. Придумайте или используйте реальное имя, которое будет зозвучивать в группе во её работы. Записать на заготовленном бедже. После того как участники выполнят первую часть данного задания, предложить им рассказать о себе с помощью букв имени. Я бы представился так: **Николай**: надёжный, интересующийся, креативный, оригинальный, любящий, артистичный, Й-йодистый, т.е. способный как йод обезвреживать и залечивать душевные ранки, как от этого лекарственного препарата иногда может немножко пожечь. Но зато будет исцеление. Я стараюсь делать это предельно экологично, учитывая индивидуальные дозировки. Попробуйте отметить в вашем миксе характеристик то, что, скорее всего, помогает вам быть наиболее успешным в профессии преподавателя.

– Во время презентации участника мы можем по какой-либо им озвученной характеристике, задать вопрос на уточнение: «Ты назвал любящий, а не любимый. Что для тебя ценнее быть любимым или всё-таки любящим? Почему?»

После презентации всех участников давайте продолжим наше знакомство. Сейчас необходимо подойти и познакомится с каждым участником нашей группы **ЛИЧНО**. Для этого нужно всем встать, подходя представиться, можете поздороваться за руку, и сказать своему собеседнику комплимент, чем он вам понравился **НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД**. Затем поблагодарите друг друга, если захотите, можете даже обменяться «обнимашками» и переходите к следующему участнику.

После завершения этого упражнения ведущий спрашивает у участников, с каким чувством они сели на свои места в круг. На следующих встречах мы будем более подробно рассматривать эмоциональный интеллект, сегодня просто напомню какими они могут быть. Ведущий называет различные чувства. После этого идёт уточнение о их чувствах в моменте у всех участников группы.

Когда эта часть знакомства закончится, ведущий просит поделиться впечатлением от выполнения данного упражнения и обозначить свои чувства с количеством баллов по шкале от 1 до 10, где 1 – это микродоза, а 10 баллов – высшая степень его проявления, например, спокойствие на 1 балл – едва уловимое, если 10, то настоящий штиль, такая полная благостная тишина. Нужно научиться легализовать свои эмоции.

На этом наше знакомство ещё не закончилось. Вам необходимо выполнить следующее задание: нужно подойти к этой огромной коробке с различными предметами: от записного блокнота и губной помады, коробочки с лекарством до, извините, презерватива. Нужно выбрать предмет, который, на ваш взгляд, в большей степени отражает ваше состояние именно сейчас, чтобы рассказать о себе, связав с профессиональной деятельностью от этого предмета. Например, я сотовый телефон, у меня много функций ... Важно в рассказе отметить ваши мысли об участии в нашей программе, чего вы ожидаете лично для вас от тренинга и индивидуальных консультаций?

После презентации «от предмета» ведущий благодарит каждого рассказчика и побуждает участников поддержать его рукоплесканием в ладоши. Это важный момент не только для поддержки участников, но и повода для обсуждения моменты возможной динамики настроения (изменение чувства или его состояния по шкале). После выполнения задания всех участников, снова высказать мнение о чувстве «здесь и сейчас» и обозначить количество баллов. Участники с удивлением заметят изменения, которые обсуждаются в группе. Важно сфокусировать внимание участников, почему это произошло. И может ли это стать инструментов улучшения настроения, самочувствия.

3. Кофе – пауза.

4. Основная часть. А сейчас возьмите лист размером А3 и восковые карандаши для того, чтобы нарисовать свой образ в профессии «здесь и сейчас». Но при одном условии, что рисунок будет выполняться в тайне от

других. На это задание даётся 20 минут. После его выполнения рисунки нужно положить изображением вниз. Ведущий ли лицевой части рисунка в правом нижнем углу отображает числом от 1 до 15 (по количеству участников).

Во время выполнения рисунков звучит спокойная функциональная музыка. После выполнения задания ведущий предлагает участникам внимательно рассмотреть рисунок, который ему передадут и попробовать описать по изображению, как чувствует себя в профессии автор именно этого рисунка. Договоримся сразу, когда в руки попадёт свой рисунок, не показывайте вида, что он ваш. Пусть это пока останется в секрете, такая маленькая интрига.

Ведущий передаёт рисунки по кругу от себя вправо. Он может принять участие в интерпретации рисунка, может не участвовать. Как показывает наш опыт, участникам интересно выслушать мнение психолога о своей работе и тому месту, которое в нём занимает профессия.

После завершения обсуждения всех рисунков, работы размещаются в «галерее», чтобы участники попробовали определить автора каждой работы, записав его в специально приготовленных бланках. И только после этого авторы разбирают свои экспонаты и садятся снова в круг.

– Посмотрите на авторов рисунков, сверьте со своим мнением о предполагаемом авторстве. Давайте обсудим результаты. (Идёт обсуждение о совпадениях, почему эксперты определили анонимных авторов, как им удалось и т.п.).

– Кто на ваш взгляд оказался наиболее точным в понимании вашего места в профессии «здесь и сейчас»?

– Какие мысли вам пришли в моменте обсуждения коллегами вашего рисунка, что вы чувствовали?

После рефлексии снова обращаемся к определению чувств «здесь и сейчас» с использованием шкалирования.

Важно фасilitатору внимательно наблюдать, чтобы своевременно и «в моменте» оказать психологическую поддержку или «развернуть» для корректирующей работы.

5. Завершение сессии.

И в завершении нашей встречи я даю вам домашнее задание. Каждый получает круг эмоций Плутчика, внимательно изучите, попробуйте как можно чаще отработать навык определения эмоционального состояния в моменте «Что я чувствую именно сейчас?», зафиксируйте в дневнике настроения (заготовку дневника вы тоже получите), отметив количество баллов по шкале. На следующем занятии мы обязательно это обсудим. И сейчас, завершая нашу встречу, скажите, что вы чувствуете?

Сессия 2

Задачи:

- продолжить знакомство участников и сплочение группы;

- мотивировать активное участие в выполнении заданий с последующим обсуждением посредством осознания участниками разности восприятия предлагаемой информации;
- познакомить с признаками (симптомами) профессионального выгорания и феноменом «профессиональное долголетие»;
- дать возможность сопоставления результатов анкетирования (по Бойко) с интерпретацией ключей (стимулирование персональной работы с психологом);
- мотивировать участников на наращивание психологической культуры, овладение психогигиенических навыков самопомощи (самозаботы);

Описание

1. Сначала занятия проводится традиционный шеринг. Проверим выполнение домашнего задания, уточните, что вы сейчас чувствуете и в скольких баллах?

2. Основным сегодня материалом для работы будет обсуждение феноменов профессионального выгорания и профессионального долголетия. (Материалы для беседы в Приложении №). Но прежде, чем знакомиться с содержанием по данному вопросу, давайте выполним первое упражнение. Возьмите по 1 белой салфетке (на столике лежат белые и жёлтые салфетки). Встаньте парами спиной друг к другу.

Когда пары приготовятся к работе, ведущий выдаёт следующую часть инструкции:

- оторвите левый нижний угол, потом перегните салфетку пополам. Сейчас оторвите правый нижний угол, а сейчас сверните снова надвое и аккуратно оторвите правый нижний угол.

- А сейчас повернитесь все лицом ко мне, встаньте в круг. Покажите изделие, которое у вас получилось. Сравните продукт вашей ручной работы с изделиями других.

- Что вы обнаружили? Условия у всех были одинаковые, как и одна и та же инструкция. А посмотрите, какие у всех разные изделия. Во-первых, все ли взяли белые салфетки, а не жёлтые? Почему это произошло?

- Что может влиять на восприятие информации, она действительно была для всех участников одинаковой?

- Что следует делать нам, преподавателям в частности на своих занятиях, да и не только, чтобы не произошла подобная ситуация, как произошла сейчас в группе?

Поэтому нам важно научиться «сверять словари», уточнять, обсуждать.

3. Беседа про профессиональное выгорание и психологическую культуру, компоненты которой являются профилактическими от выгорания. Для лучшего восприятия используем слайд-презентацию, специально приготовленный рилс.

После беседы ведущий просит взять лист А4 и написать число педагогического стажа, а через дробь количество лет, которое они чувствовали себя на грани счастья быть в профессии преподавателя вуза. Затем участникам раздаются бланки с результатами по тесту Бойко, чтобы они рассмотрели их в

разрезе пояснения ведущим программы ключей для интерпретации ответов по этой методике. В случае затруднений или потребности в подробном объяснении, участники приглашаются на индивидуальное консультирование.

4. Далее организуется дискуссия, что с нами происходит и как мы наращиваем «баллы» по шкалам этой методики, приближаясь к выгоранию. При обсуждении акцент ставится на низкой стрессоустойчивости и отсутствии навыков самозаботы.

– Какими навыки самозаботы вы владеете? Разделитесь на подгруппы по 3 человека. Для этого нужно собрать картинку, вытащив случайным образом часть общей картинки из коробки. Когда участники достанут свои части, им предлагается найти остальные две у других участников группы. Собрав единое изображение, мы определим участников микро-группа, с которыми будем выполнять следующее задание. Итак, вам нужно поделиться с группой теми способами самозаботы, которые вы знаете, отшкалировав уровень их использования от 1 до 10. Затем ваша задача – сформулировать для своих коллег важную памятку с рекомендациями, как заботиться о самом себе, чтобы сохранить своё активное профессиональное долголетие и не выгореть. Но нужно инструкцию оформить на листе ватмана, чтобы представить на общее обозрение. На это задание вам даётся 30 минут. Можете использовать креативность, юмор в оформлении инструкции.

После обсуждения в микро-группе, участники делятся со своими коллегами своим рецептом самозаботы. Если не зайдёт разговор в группах о сохранения психофизиологических ресурсов на уровне физиологии: сон, питьевой режим, двигательная активность, здоровое питание с отказом от вредных привычек, то фасilitатору нужно самому акцентировать внимание.

После дискуссии давайте выполним традиционное упражнение и определимся с нашими эмоциями «здесь и сейчас», каково количество баллов. Как вы думаете, почему? Что произошло «во внешней среде», что, по всей видимости, повлияло на наш «эмоциональный фон» внутри.

5. Кофе – пауза.

6. А сейчас нам предстоит выполнить очень интересное упражнение. Получите специально заготовленные листы (размер А3, на обеих сторонах которого нарисована «Линия жизни» с одинаковыми «датированными остановками»: сейчас, через полгода, через год, через 5 лет, через 10, через 15, «ласти склеены»). Я сейчас обозначаю, что произойдёт именно в этой «датированной остановке» вашей личной жизни, а точнее профессиональной деятельности, мы же не можем оторвать их друг от друга. Ваша задача – подумать и написать на этом листе под указанной остановкой, что с вами происходит и людьми, которые вас окружают. Всем понятно задание? Это очень важное упражнение, после его завершения, мы обязательно обсудим. Итак, начнём. Заполняем «остановки» на 1 стороне:

– Напишите, как можно подробнее вы себя чувствуете в первой точке линии жизни – «сейчас» в профессии, со студентами, коллегами, руководством кафедры; какой (каким) вы возвращаетесь домой после работы. Участники заполняют лист в данной точке;

– Напишите, как вы себя чувствуете через полгода, если ничего не менять в себе, вы не осваиваете навыки самозаботы, не пьёте столько воды, сколько нужно, по-прежнему у вас нарушен режим сна и отдыха, вы допоздна сидите за компьютером или в гаджетах, не занимаете физической культурой, не гуляете по парку, предпочитаете ездить на транспорте, машине, а не ходить пешком, вы по-прежнему не уделяете внимание хобби. Напишите, что с вами происходит на этой точке линии жизни;

– А сейчас перейдём к точке «через год». У вас всё остаётся по-прежнему, ничего не меняется: нагрузка такая же, вы продолжаете игнорировать себя, не задумываясь о профессиональном долголетии, по-прежнему засиживаетесь по ночам, слышали про психологические методы самопомощи, но не собираетесь ничего менять: то не хватает времени, то кажется совершенной глупостью диафрагмально дышать, медитировать, вы ограничиваетесь питьём кофе и сладких напитков, воду предпочитаете не пить. Напишите, а через год, что с вами происходит в профессии, а со своими близкими, с самим собой?

– Давайте пофантазируем, что может с вами быть через 5 лет, когда вы НИЧЕГО не меняете, всё по-прежнему, но нагрузка, скорее всего, увеличится, вам дадут вести новые предметы, требования к занятиям ужесточатся, постоянно будут опрашивать студентов о качестве вашего преподавания в анкете «Преподаватель глазами студента», режим, естественно, останется прежним, отпуск, скорее всего, провести там, где вы мечтаете не получится – постоянно нехватка денег и вы задумываетесь ещё взять полставки в другом вузе. Напишите, что будет происходить с вами в этой точке? Как будут складываться отношения со студентами, коллегами, руководством? А что будет происходить в семье?

– Прошло ещё целых 5 лет, и вы в точке «10 лет» от сегодняшней даты. Хочу вам сообщить, что ничего не меняется в вашей жизни от слова «НИЧЕГО», вернее, меняется – вы стали на 10 лет старше. А в образе жизни так ничего и не меняется. Вы по-прежнему не досыпаете, где уж там 7 – 8 часов! Сон становится поверхностным. Много новых задач в университете. Требования ужесточаются. Сокращается набор студентов, обучающихся на договорной основе, поступают более мотивированные абитуриенты, но с претензиями. А в жизни всё как 10 лет назад: вода не пьётся, не гуляется на свежем воздухе, когда говорят про психологов и их методы – вам кажется, сплошное шарлатанство, а медитации и визуализации – полным бредом... Что происходит с вами, напишите.

– И вот вы в точке через 15 лет. Скорее всего пришли новые коллеги, а те старые аксакалы уже давно покинули университет, кого-то уже и в живых-то нет. Новые коллеги чаще напоминают чипированных людей, биороботов, поговорить по душам как-то не задаётся... А в вашей жизни так ничего нового и не происходит: всё по-прежнему, как и 15 лет назад: не досыпаете, едите нездоровую пищу (копчёности, консервированности), конечно, много сладкого, «бодрящего кофе», информация про психогигиену вызывает только раздражение – всё пустое! Напишите, что с вами в данный момент – через целых 15 лет происходит в профессии, как вы себя чувствуете, что хотите, о

чём мечтаете? Как выстраиваются отношения с самой (самим) собой? А окружающими? Напишите.

– Написали? А сейчас глубоко вздохните, выдохните. Что вы чувствуете «здесь и сейчас»? А в скольких баллах? Поделитесь.

После обсуждения. Ведущий просит перевернуть лист и продолжить выполнения задания:

– Снова напишите, как можно подробнее как вы себя чувствуете в первой точке линии жизни – «сейчас» в профессии, со студентами, коллегами, руководством кафедры; какой (каким) вы возвращаетесь домой после работы. Участники заполняют лист в данной точке;

– Напишите, как вы себя чувствуете через полгода. Но у вас всё по-другому: вы точно осознали, что так продолжаться не может, надо что-то предпринимать, что-то делать, надо помочь самому себе. Во-первых, вы стараетесь изменить свой режим, уточнили кто вы по биоритмам, вы отрегулировали режим сна и просыпания, стали даже делать небольшую утреннюю зарядку, выполнять упражнения на гармонизацию вегетативной нервной системы, практикуете дыхательные упражнения, стали разбираться, что для вас ресурсное, а что нет; стараетесь придерживаться питьевого режима (на 1 кг тела 30 мл. воды), стараетесь больше двигаться, становятся традиционными вечерние прогулки, трудно, но вы отказались от сотового телефона за час до отхода ко сну, предпочитаете прочитать несколько страниц печатной книги. Вы стали уделять внимание хобби и говорят, что у вас неплохо получается. Напишите, что с вами происходит на этой точке линии жизни;

– А сейчас перейдём к точке «через год». Вы стараетесь придерживаться ЗОЖ, причём, уточнив у доктора, каков он должен быть с учётом вашего состояния здоровья, вы стараетесь отдохнуть, любоваться природой, много ходите пешком, даже приобрели свой шагомер; в достаточном количестве пьете воду, появились мысли, а не пойти ли вам в тренажёрный зал, но вы пока ещё на распутье. Вы чаще стали задумываться о профессиональном долголетии, поэтому стали осваивать психологические методы самопомощи, психотехники, думаете получать индивидуальные консультации у психолога, вы осознали, что проблемные ситуации есть у всех и надо своевременно их решать, но пока не определись, с кем бы вам поработать. Всё чаще задумываетесь, не записаться ли к Николаю Алексеевичу? Вы точно осознаёте свои эмоции, никогда «не залипаете». Вы нашли время для хобби, вам нравится заниматься живописью, сначала ходили на мастер-классы, а сейчас вы ходите на пленэр. Вам нравиться рисовать природу в разные времена года. Напишите, а через год, что с вами происходит в профессии, а со своими близкими, с самим собой?

– Давайте пофантазируем, что может с вами быть через 5 лет, когда вы МНОГОЕ поменяли в своём образе жизни: вы наконец-то разобрались, что для вас важное, а что нет, за что вы отвечаете, а что совсем не входит в зону вашей ответственности, вы обучились различным психотехникам самопомощи, вы сейчас даже стали наставником для других, вы ведёте природосообразный образ жизни и вам это нравится, у вас хороший круг общения единомышленников, совсем даже не из преподавательской среды, вы прекрасно

проводите время, у вас есть свой женский (мужской) клуб, вы регулярно посещаете баню, сауну, бассейн, активно изучаете полезные психотехники, медитируете, дышите. Для себя посещаете группу психологическую поддержки, уже точно понимаете, что для вас полезно, а что нет. Вы стараетесь не брать лишнюю учебную нагрузку, вас вполне устраивает одна ставка. Напишите, что будет происходить с вами в этой точке? Как будут складываться отношения со студентами, коллегами, руководством? А что будет происходить в семье?

– Прошло ещё целых 10 лет, и вы в точке «10 лет» от сегодняшней даты. Управляете своей жизнью полностью: вы точно знаете, что вам нужно и что целесообразно. Вы стараетесь вести здоровый образ жизни, у вас достаточная двигательная активность, с удовольствием ходите в бассейн и занимаетесь в группе аква-аэробики, вы мастерски овладели многие психотехники самопомощи, у вас глубокие знания психологии и нейрофизиологии, вы можете даже помогать другим и стали экспертами в области психогигиенических знаний. Вы уметете чётко планировать свою жизнь, вы всё успеваете. Вы планируете свой отпуск, естественно, предпочитаете активный. Что происходит с вами, напишите на работе, в личной жизни, семье.

– И вот вы в точке через 15 лет. Вы умело управляете своей жизнью, за которую вы взяли ответственность, умеете отделять важное и второстепенное, а то и совсем не нужное. Вы выбираете свою жизнь и какой она есть в каждый момент. Вы наслаждаетесь своей жизнью, вы уважаете себя, любите, при том, что знаете все свои слабые и сильные стороны. Конечно, они есть у всех. Вы также научились «считывать» людей, осознанно управлять своим взаимодействием с ними. Вы стараетесь в них видеть позитивное, подсвечивать именно это. В случае какого-то умысла с их стороны, корректно, спокойно, но вполне уверенно расставлять все точки над i. Напишите, что с вами в данный момент – через целых 15 лет происходит в профессии, как вы себя чувствуете, что хотите, о чём мечтаете? Как выстраиваются отношения с самой (самим) собой? А окружающими? Напишите.

– А сейчас поделитесь с соседом тем, что вы написали. Когда пары закончат работу ведущий задаёт вопрос:

– Какие у вас мысли, впечатление после завершения этого упражнения? К какому выводу вы пришли, поделитесь со всеми участниками.

– Вы пришли к очень важному выводу – всё в ваших руках и именно от вас зависит, каков профессиональный маршрут будет построен и как вы себя реализуете в профессии, каково будет ваше активное, созидательное профессиональное долголетие. Более подробно о том, как это ВОЗМОЖНО, в каком варианте и за счёт чего, с чьей помощью и поддержкой мы рассмотрим на следующих встречах.

– Что вы чувствуете «здесь и сейчас»? А в скольких баллах?

7. Перейдём к завершающему этапу «Вишня и лимон».

8. Домашнее задание будет подробнее изучить буклет про профессиональное выгорание и натренироваться в определении эмоций,

задавая близким вопрос: «Что ты чувствуешь?». А потом сверять со своим предполагаемым ответом.

Сессия 3

Задачи:

- продолжить сплочение группы;
- способствовать осознанию своей личности, её ценности, неповторимости, индивидуальности;
- познакомить с авторской типологией преподавателя вуза;
- дать возможность сопоставления своего образа в профессии с типом личности;
- способствовать осознанию своей личности, её ценности, неповторимости, индивидуальности;
- обсудить вероятность уязвимости «Я» от мнения другого, рассмотреть возможности самоподдержки.

Описание

1. В начале занятия проводится традиционный шеринг, где участники делятся с коллегами своим настроением. Как вы выполнили домашнее задание, насколько успешно потренировались?

2. Коллеги, вы обращали внимание, что преподавательская среда очень разная. И сегодня мы рассмотрим мою авторскую типологию преподавателя. Когда я буду вам представлять характеристики типов преподавателей, попробуйте соотнести их со своими особенностями личности и стилем преподавания. (Беседа сопровождается кадрами слайд-презентации). Материал в приложении №

Для продолжения нашей работы сейчас мы разделимся на тройки, но необычным способом: я приглашаю к себе (ведущий называет 5 человек), каждому из них я предлагаю по очереди пригласить к себе в пару 1 человека, сидящего в нашем круге, с которым он хотел бы взаимодействовать, выполняя упражнение. работать. Затем приглашённый приглашает из оставшихся также по 1 человеку. Таким образом образуется пять троек участников, которые и продолжат работу.

Во-первых, в микрогруппе поделитесь, почему вы выбрали друг друга, почему вы думаете, что вам будет комфортно работать. И так ли это? Во-вторых, поделитесь мнением о том, к какому типу преподавателя вы относите себя и почему. И самое важное задание – определитесь во мнении в вашей тройке, какие типы преподавателей, на ваш взгляд, более подвержены профессиональному выгоранию и почему?

После работы в группе, участники делятся результатами совместной работы и обмениваются впечатлениями о работе в таком составе.

Что вы чувствуете и в какой степени? Воспользуйтесь кругом Плутчика и известной вам шкалой.

3. К какому типу преподавателей мы бы не относились, очевидно, каждый подвержен эмоциональным переживаниям. Перейдём на

психогигиенический навык самозаботы – умение распознавать и управлять эмоциями. Пришло время более подробно остановиться на эмоциональном интеллекте. А. Любимов замечал: «Нас с детства учили подбирать слова. Пора научиться подбирать подходящие эмоции тоже». Это весьма непростая задача. Совершенное владение «азбукой эмоций», способностью точного прочтения «написанного эмоционального текста», правильное интерпретирование переживаний другого, адекватное приятие решений о возможностях продолжения или ограничения диалога – гаранты высокого качества коммуникаций, следовательно, показатель высокого уровня психологической культуры. Как мы учимся читать, складывая буквы в слова, так и преподавателю нужно уметь «складывать» определённые мимические сигналы, чтобы верно определить эмоцию и эмоциональное состояние другого, а также степень адекватности его реакции на происходящее. С другой стороны, специалист должен обладать искусством понимания эмоционального мира другого человека для того, чтобы принять правильное решение о содержании и стратегии взаимодействия.

Какова цель овладения навыка распознавания эмоций? Прежде всего обеспечить качество коммуникации, безопасность, том числе жизни. «Низменные побуждения идут на нас в атаку, вызывая безудержное желание уничтожать. Значит, в нашей собственной жизни, жизни окружающих людей происходит широкомасштабный выход эмоций из-под контроля. Они вызывают волну разрушений, за которой, конечно, иногда следует раскаяние. Что с того? Ведь жизнь каждого под угрозой» [7, с. 16]. Для благополучия личности надо научиться распознавать эмоции, выделять опасные и безопасные. Более того, что если собеседник «не в ресурсе» (расстроен, разгневан, плохо себя чувствует, голоден), шанс прийти с ним к согласию ничтожно мал. Стоит ли рисковать? Нужно уметь извлекать «эмоциональный текст», чтобы принять решение: продолжить контакт или его оставить до лучших времён.

(Ведущий представляет материал «Эмоциональный интеллект на службе преподавателя» на слайд-презентации, в основе концепция Рувена Бар-Она. После теоретического материала практикум в определении эмоций).

После этого практикум в подгруппах по 3 человека с комплектом открыток-иллюстраций из «Азбука эмоций: практикум развития эмоционального интеллекта» [4].

– Обсудите в тройке, разложите на 2 группы эмоции человека в ресурсе и не в ресурсе. Для этого сверим «словари», как вы понимаете, что означает в ресурсе? Какие эмоции чаще всего возникают у выгорающего педагога? Обоснуйте свою точку зрения. Почему это происходит?

Группы представляют результат выполненного задания. Обсуждение выполненного задания. Уточнение разногласий.

– Всегда ли «негативные» эмоции так негативны? Или в них есть тоже польза? Был ли в вашей жизни опыт, когда негативные эмоции сыграли вполне позитивную роль? Обсуждение по кругу.

4. Кофе-пауза.

5. Коллеги, сейчас мы выполним ещё одно интересное упражнение. Оно состоит из двух частей. Первая часть называется «Шкатулка». У меня в руках совсем даже необычная шкатулка. Вспомним удивительную фразу Ф.Достоевского, который когда-то сказал: «Если в коробку положить драгоценный бриллиант, то она сразу же станет шкатулкой. А если в эту же коробку бросить клочок бумаги, то она становится мусорницей». У меня в руке, несомненно, шкатулка и в ней находится самое ценное, неповторимое, совершенно уникальное, самое-самое... Закройте глаза. Я сейчас подойду к каждому из вас и передам её в ваши руки. И только тогда вы откроете глаза и сможете открыть эту уникальную шкатулку, чтобы увидеть совершенно неповторимое творение этого мира.

(Содержимое шкатулки – обыкновенное зеркало) После выполнения упражнения всеми участниками, дискуссия:

– Что вы предполагали увидеть в этой шкатулке, какие были у вас варианты?

– Какие чувства у вас вызвало её содержимое?

– На что вы обратили внимание, когда наблюдали за открытием шкатулки с открытием своих глаз другими участниками?

– Несомненно, каждый из вас совершенно уникален как личность. Наш набор черт, их сочетания действительно уникален. Давайте сейчас выполним не менее интересное упражнение. Возьмите лист белой бумаги (размер А3) и восковые карандаши. На листе изобразите три объекта: солнце с лучиками и облачко с тремя капельками дождя. Кстати, каким может оказаться третий объект, если на небе светит яркое солнце, а из облачка капают маленькие дождинки? Конечно же, это радуга! Начинайте выполнять рисунок! Представляете, какая будет красота из 15 солнышек! (Звучит функциональная музыка: птицы поют, ручеёк журчит...).

– У вас по-настоящему получились замечательные рисунки. Но это ещё только половина задуманного. Представляете, всё, что вы изобразили относится именно к вам! Всё это вы! Сейчас попробуйте на каждом лучике солнца написать качество вашей личности, что особо вас радует, эти качества помогают вам в жизни, в том числе быть успешными в профессии. А вот капли дождя – это то, что, на ваш взгляд, затрудняет вашу жизнь, создаёт препятствия. Подпишите каждую капельку. Пусть они упадут на землю и испарятся. Но у нас есть ещё и радуга со своими разноцветными полосками. А это те качества, которых ещё ПОКА нет или они едва просматриваются, бала на 2. Но вы точно хотите, чтобы они у вас проявились ярко. И это позволит вам ещё более уверенное чувствовать вас в профессии, в жизни. Напишите эти качества.

После завершения этой части работы, проведите аудит степени выраженности этих качеств тоже по 10-балльной системе. Причём, синим цветом оцените актуальное состояние качества, а красным – желанное, т.е. идеальное для того, чтобы проявляться во всех аспектах жизни оптимально. А это означает наилучшим образом в данной ситуации: семейном положении, профессиональной позиции...

А сейчас снова распределимся на тройки, но случайным образом, вытащив жетон с номером тройки. Участники вытаскивают жетон и определяются в тройки. После формирования троек, участники получают задание:

- Расскажите друг другу о себе посредством своего рисунка;
- Другие участники тройки могут задать уточняющий вопрос, высказать своё мнение по поводу услышанного.

На это упражнение вам даётся 15 минут, по 5 минут на каждого участника тройки.

После завершения упражнения участники снова садятся на свои места в круг.

– Как вам это упражнение, что вам показалось интересным, что вас удивило? Были ли при обсуждении моменты возражений? Какой опыт получили? На каком аспекте жизни (профессиональной, семейной и т.д.) оказались коллеги более сфокусированными? Вспомнил ли кто-нибудь про рассматриваемую авторскую типологию? Вы в большей степени кем себя ощутили из героев типологии? Подтвердилось ли в ходе выполнения и этого упражнения осмысления того, кого вы увидели в шкатулке?

6. А сейчас выполним ещё одно замечательное упражнение. Я не буду комментировать его цель и зачем мы его выполняем. Попробуйте определить самостоятельно. А сейчас приступим к его выполнению. Нам нужно выбрать 5 желающих, которые будут ведущими исполнителями упражнения. После того, как игроки определятся мы просим выйти всех из аудитории. А оставшимся предлагаем прослушать инструкцию. Я буду читать фрагмент из истории болезни, ваша задача молча наблюдать за тем, что происходит в аудитории. Подсказки игрокам не допустимы.

После инструктажа участников, оставшихся в круге, ведущий приглашает первого испытуемого. Ему следует обратить особое внимание, что желательно первым пригласить того, у которого память версионно более продуктивная, поскольку от качества запоминания текста, зависит результат всего упражнения.

Инструкция испытуемому:

– Внимательно послушай выписку из истории болезни, чтобы пересказать её следующему участнику упражнения как можно ближе к тексту.

53-летний мужчина и 47-летняя женщина обманным путём удочерили девочку. Мужу категорически было противопоказано удочерять ребёнка – он страдал психическим расстройством. Его мучили навязчивые страхи, поэтому он нередко строил в квартире баррикады, всячески отгораживаясь от соседей. Он боялся, что они могут ворваться в их квартиру и заразить сифилисом. Два – три раза в году он лежал в психиатрическом стационаре. Обычно это было весной и осенью. Жена тоже разделяла переживания своего мужа, принимала участие в строительстве баррикад и всячески препятствовала проникновению посторонних в их жилище. Но поскольку острого периода не наблюдалось, признать психически больной не было возможности. Когда семья тайным путём удочерила трёхлетнюю девочку Антонину, приёмные родители всячески

скрывали ребёнка, не показывали её соседям, боялись, что те увидят её, сделают что-то плохое, скверное, и что самое страшное – заразят сифилисом. Семья вела очень замкнутый образ жизни, никогда не гуляли с девочкой во дворе, не качались на качели, не играли в песочнице, не собирали букеты из осенних листьев. Приемные родители по-своему любили девочку, играли с ней, покупали одежду. Мама шила ей и её кукле Машеньке платья, вязала носочки и кофточки. Но девочка оставалась малоразвитой, у неё был крайне скучный словарный запас, нарушенный грамматический строй речи. Девочка в свои пять лет не знала, сколько ей лет, не умела считать даже до 3. Однажды обоих родителей госпитализировали в больницу. Девочка осталась одна. Ей было страшно и грустно одной. Ей удалось выйти на лестничную площадку. Так соседи впервые узнали о существовании ребёнка.

Когда первый участник расскажет эту историю второму, то второй должен рассказать её следующему вошедшему в кабинет игроку. И так до последнего, который внимательно выслушает историю перескажет всем сидящим в круге участникам.

– Как вы думаете, зачем мы провели это упражнение? О чём оно? Самое главное – для чего нам это упражнение?

Участники группы приходят к выводу, что эта игра о том, каков механизм появления сплетен, деструктивной информации на кафедрах. Никто не застрахован от подобных ситуаций, когда начинает формироваться негативное мнение о коллеге из-за таких разговоров. Как быть? Как следует реагировать? Кто может оказаться уязвимым в такой ситуации? Как бы вы поступили, если оказались в ситуации, когда почувствуете, что начинает «фонить» в вашу сторону? После высказывания мнения по кругу.

7. Традиционное упражнение в завершении сессии «Корзина с фруктами».

8. Домашнее задание: провести самонаблюдение для уточнения, к какому типу вы себя относите? Фиксировать все проявления себя как «Принца» и «Пчелы» за последующую неделю, чтобы поделиться с другими участниками.

Сессия 4

Задачи:

- продолжить сплочение группы;
- познакомить с нейрофизиологическими механизмами возникновения эмоций;
- познакомить с проявление психосоматики как одного источника нарушения здоровья, риск профессионального выгорания, препятствие профессиональному долголетию;
- подсветить важность рассмотрения ситуации и её субъектов комплексно.

Описание

1. В начале занятия проводится традиционный шеринг, где участники делятся с коллегами своим настроением. Как вы выполнили домашнее задание, насколько успешно потренировались?

2. Проверка домашнего задания.

– Поделитесь впечатлениями, насколько вы приблизились к типу преподавателя «Принц» или «Пчела», с какими трудностями вы встретились в своей профессионально-педагогической деятельности?

– Воспользовался ли кто-то из вас теми психологическими инструментами, с которыми мы уже познакомились на наших встречах?

3. Сейчас вы рассказали о своих затруднениях в регулировании эмоционального состояния и «залипании» на негативе. Преподавательская деятельность действительна чрезвычайно наполнена вероятностями встреч с различными провокативными стимулами. Сегодня мы рассмотрим механизм возникновения эмоций и какую роль может играть в т.ч. психосоматика в развитии профессионального выгорания.

Механизм возникновения психосоматических нарушения мы рассмотрим на фрагментах нескольких сказок, кстати одна из них про вашего коллегу Мальвину из сказки Буратино. Помните момент, когда она играла в школу, взяв на себя роль педагога. Сразу подумайте, какая профдеформация личности оказалась у этой учительницы.

... Мальвина, поправив красивый бант у себя на голове, строго посмотрела на Буратино и предложила ему решить задачу:

Мальчик – сказала учительница – у тебя было 3 яблока, одно яблоко ты отдал другому мальчику. Мальчик, – внимательно посмотрела она на Буратино – сколько у тебя яблок осталось.

Буратино, не моргнув даже глазом, ответил:

– Три яблока!

– Мальчик, – возмутилась учительница. – Но ты же одно яблоко отдал!

Так сколько у тебя осталось яблок?

– Я же сказал, осталось три яблока! – чётко ответил Буратино.

– Мальчик, – покачав головой и погрозив ему пальчиком, хорошо, что не покрутив у виска ученика, уже сдвинув возмущённо брови, продолжила учительница – у тебя было 3 яблока, ты одно ОТ-ДАЛ другому мальчику. Как же у тебя останется три яблока, если ты одно УЖЕ отдал!

– А я не отдаю яблока этому мальчику!

Самое главное в этой истории, что Буратино понял, что эта девочка ему вовсе и не нужна. Он уже нашел себе другую девочку – Красную Шапочку. Вот речь, собственно, дальше пойдёт о ней. Но сначала обсудите в группах ситуацию с коллегой, что с ней происходит, может ли она быть подвергнута профвыгоранию или уже выгорела?

Работа в группах, представление мнений о Мальвине, как преподавателе.

– Коллеги, я расскажу вам притчу о белом листе и чёрной точке. Послушайте её внимательно, подумайте, с какой целью она мною представлена в данный момент работы нашей группы? Какова ваша версия?

Восток – дело тонкое. Я расскажу вам очень поучительную для нас, преподавателей, притчу. У одного уже ветхого умудрённого жизненным опытом старца была целая школа почитателей и последователей. Этот старец пользовался большой любовью и уважением своих учеников. И вот однажды

старец показал собравшимся вокруг него учеников чистый лист белой бумаги с изображённой на нем единственной черной точкой. Поглаживая себя по седой бороде, старец, прищурив глаза, спросил учеников:

– Что вы здесь видите?

Кто-то из них ответил: «Точку». Другой ученик согласился: «Чёрную точку». А третий тут же уточнил: «Жирную чёрную точку». Любопытные ученики ждали, что же на это скажет их учитель. Но он молчал. А потом тихо заплакал.

– Почему ты плачешь, уважаемый учитель? – с тревогой и непониманием спросили ученики.

– Я плачу о том, что все вы заметили только маленькую чёрную, пусть и жирную точку. И никто из вас не заметил чистого белого листа...

Участники группы подводятся к выводу о том, что часто мы оцениваем, судим о человеке лишь по его маленьким несовершенствам, забывая о его достоинствах.

– А что же позитивного было в Мальвине по иллюстрации с того урока с Буратино? Каково ваше мнение?

После обсуждения продолжаем работу.

4. А сейчас важное продолжение истории. Но герои будут другие: Буратино и Красная Шапочка. Как я уже ранее сказал, что как себя «в профессии» повела Мальвина Буратино не понравилось. И он решил, что найдёт себе другую девушку. Нашёл Красную Шапочку. Сегодня у них вечером свидание, до которого ещё очень много событий. Внимательно послушайте сказку, попробуйте определить, каков механизм реакции Красной Шапочки на встречу с любимым человеком, ведь ничто не предвещало разворачивания событий таким образом. Сама идея интерпретации сказки про Красную Шапочку заимствована [9].

Мама рано поутру разбудила Шапочку, чтобы дочь проводила бабушку и передала ей гостище – с любовью уложенные в корзинке бабушке только что испечённые пирожки. Красная Шапочка бодро встала, потянулась, умыла лицо ключевой водой, откусив кусочек пирожка, вприпрыжку помчалась к чаще леса, где жила её бабушка. Настроение у девочки было отменное, ночью ей приснился славный сон, как они встретятся сегодня с её любимым – Буратино. Чувствует она себя прекрасно, АД 120/80, как у Валентины Терешковой в космосе, сахар в крови 4,0, пульс 62, щитовидка работает отменно. У неё здоровая кожа и хороший аппетит. Она прямо образец совершенно здорового человека, позавидовать можно. Незаметно для Красной Шапочки пролетело время, знакомая тропинка привела её к малиннику перед входом в лесную чащу. А там в кустах лакомился малиной огромный медведь. Так случилось, что он вывалился из кустов, а перед ним Красная Шапочка. Представьте на секунду эту картину. Красная Шапочка встала как вкопанная. Через сотую долю секунды в её организме начались бурные изменения: давление подскочило до уровня 250/150, сердцебиение под 200, глюкоза в крови – все 50, гормоны зашкаливают. Дыхание частое, зрачки расширены.

Мозг Красной Шапочки просто надрываеться и кричит надпочечникам, мол, гони гормоны. И надпочечники Шапочки выдают адреналин, норадреналин и кортизол. Мозг командует поджелудочной железе, и она незамедлительно выбрасывает огромное количество глюкозы, выключая инсулин, чтобы прибавить скорости своим ногам! Мозг диктует всем органам одновременно: кому прекратить работу, отключиться на время и не мешать, а каким-то – мощнейшим образом активизироваться, иначе не спастись! Мозг одновременно по всем каналам связи раздаёт предписания для незамедлительного выполнения: яичникам – прекратить созревание яйцеклетки, не до размножения! Кишечнику – немедленно прекратить пищеварение, потом всё переваришь, когда опасность уйдёт! Мочевому пузырю – немедленно гони мочу, описаешься, может медведь и не тронет тебя. Так она умудрилась одновременно описаться и обкакаться! Одним словом, эта девушка в момент стала больной и узкие специалисты врачи вполне могли бы выставить свои диагнозы, она за секунду стала диабетиком, сердечником, энуретиком, щитовидником и гипертоником. Ей нужно целую гвардию врачей: у неё же недержание мочи – пожалуйте, к урологу; у неё бессонница – к неврологу, у неё прыгает давление, сахар в крови...

Как-то со временем стали сглаживаться симтомы. Но однажды произошло совершенно неожиданное. Красная Шапочка так ждала наступления вечера, потому что на это время на лавочке у памятника Карлсону Буратино назначил свидание. Красная Шапочка, увидев своего возлюбленного на месте встречи, достала из сумочки зеркальце и губную помаду, подправила губки и головной убор, чему-то улыбнувшись, шагнула навстречу к Буратино. Увидев Красную Шапочку, наш молодой герой, что-то спрятал за своей спиной. Красная Шапочка мило улыбнулась, предвкушая славный подарочек, как минимум – букет цветов. Но там явно что-то другое. Буратино протянул свою руку Шапочке, а в ней стакан с ярко-красной ягодой малиной. И что тут началось! Ни с того, ни с сего у девушки пульс участился, дыхание стало прерывистым, давление подпрыгнуло. Красная Шапочка напугалась, но ещё больше напугался Буратино.

С точки зрения психосоматики, как утверждал доктор Хамер, основатель новой германской медицины, напоминание о травмирующей ситуации, в нашем случае, медведе по принесённой Буратино малине – РЕЛЬС, специалисты называют это ТРЕК (как аудидорожка, аудиотрек, который воспроизводится вновь и вновь). Сейчас любое напоминание для Красной Шапочки о медведе: будь то лес, кусты малины или запах этих ягод и т.п. могут провоцировать это состояние со всеми вытекающими симптомами. Все процессы в нашем организме, как утверждают именно специалисты-психосоматики, запускаются психикой по схеме: стресс – психика – мозг – орган.

Не любой стресс изменяет изменения в организме, а неожиданный, драматический и изолированно воспринятый. Ситуация, отвечающая всем трём параметрам, называется синдромом Дирка Хамера. Вспомним ситуацию с Красной Шапочкой. Можно ли определить, как подходящую под синдром Дирка Хамера? Попробуйте обсудить в паре. И привести пример, возможно, из

своей преподавательской практики вероятность «встречи с данным синдромом».

После обсуждения данного задания. Кофе-пауза.

Ведущий продолжает расширять знания участников.

– Мозг и орган – это биология и реагируют одинаково. А вот психика у людей у всех разная, поэтому и восприимчивость разная, это зависит от его восприимчивости, социальных норм и правил, пережитых событий, привитых ценностей и т.д.

В нашем примере мы рассмотрели ситуацию с Красной Шапочкой и медведя. И вы можете рассуждать, что это, мол, экстрем. Медведя мы уж точно не встретим. Так-то оно так. Но для нашей психики вообще нет разницы будь то медведь или разнозаданный, охамевший студент или нетактично приидничивый заведующий кафедрой... Для природы нет разницы, кто нам угрожает: паук или начальник, шум или сквозняк – механизм в процессе эволюции выработался для всех. Нашему мозгу без разницы – есть угроза, есть стресс – значит, будет реакция. Глаза – отростки головного мозга. И то, что подсвечивается (на что мы обращаем внимание и думаем об этом) – оно «растёт» у нас в мозге. У вас в группе студент. Всё время задаёт вопросы. Если вы будете подсвечивать «его неудобство» для вас – оно и будет наращиваться, как и негативизм в его сторону. И вот уже не только реальная встреча с ним, а просто увидеть в своём блокноте в расписание и группу, в которой он учится – может спровоцировать негативную реакцию со всеми последствиями.

– Вы обратили внимание, что с точки зрения психосоматики – это реакция не типичная для всех. Расскажите, как бы вы реагировали на такого студента, пошла бы ситуация у вас по рельсам/треку или нет? От чего это зависит?

Конечно, многое зависит от индивидуальных особенностей физиологии, например, «толщина» сечения нейронов. Не напрашивается ли вывод, что если родился таковым с таким сечением, то всё бесполезно – «рождённый ползать – летать не может»? Что вы думаете по этому поводу? Обмен мнениями в круге.

– Помните схему: стресс – психика – мозг – орган. Может ли индивид как субъект деятельности и общения что-либо предпринять, чтобы как-то минимизировать негативизм последствий?

После дискуссии ведущий обращает внимание на существование множества психологических инструментов, которые обеспечивают психогигиену в нашей жизни во всех её сферах. Сегодня мы подробно познакомимся на дыхательных практиках.

А). Упражнение доктора Берга для гармонизации симпатической и парасимпатической НС. Ведущий поясняет назначение каждой из них. У человека в ситуациях, которых мы рассматривали возбуждение симпатической НС, её задача адаптировать нас к стрессу, она ответственна за выживание и борьбу. Специалисты называют это состояние симпатикотония. «Оно характеризуется конкретными проявлениями: повышенное давление, учащённый пульс, спазмированные сосуды, холодные руки и ноги, повышенный сахар в крови, повышенные основные гормоны, потеря аппетита,

пища плохо переваривается, вздутие живота, потеря мышечной и жировой ткани, отёчность, гиперактивность, суетливость, бессонница, кошмары, навязчивые мысли и воспоминания о стрессовой ситуации» [9, с. 29]. Вам, естественно, знакомы эти проявления. А парасимпатическая НС, основу которой составляют блуждающие нервы – ваготония (от вагус с лат. – блуждающий). «Ваготония – состояние восстановления, отдыха. Характеризуется конкретными проявлениями: снижение АД, снижение частоты сердечных сокращений, спокойное дыхание, тёплые руки и ноги, расслабленные сосуды и мышцы, сонливость, слабость, вялость, навязчивые мысли исчезают, сон улучшается. Всю нашу жизнь организм жонгирует этими двумя состояниями, включая то одно, то другое, в зависимости от того, находимся мы в стрессе или восстанавливаемся после стресса. Если же организм находится в равновесии, то такое состояние называется нормотония» [9, с. 36].

– Доктор Берг разработал удивительное упражнение, которое приводит к гармонии, нормотонии обе эти системы за счёт дыхания. Он назвал это упражнение «365». Попробуйте догадаться, чтобы это значило и почему упражнение получило такое название?

– Совершенно верно 365 – это количество дней в году. Поэтому Берг рекомендует его выполнять каждый день в году. Число 3 означает – не менее трёх раз, 6 – сделать шесть экспозиций за 1 минуту, 1 экспозиция – вдох / выдох. Возникает вопрос, какова длительность вдоха и выдоха? Совершенно верно – 5 секунд. И наконец, цифра 5 означает длительность сета – 5 минут. Итак, попробуйте просчитать, сколько экспозиций необходимо сделать на протяжении всего сета (приёма дыхательной практики).

– Так точно – 30 экспозиций. С математикой разобрались. Нужно разобраться с технической стороной дыхания. Дышать следует диафрагмально, т.е. животом, не используя грудную клетку. Давайте отработаем этот навык. Для этого следует кисть правой руки положить на живот, а левой на грудь. При дыхании левая рука должна оставаться неподвижной, дышим животом: как можно глубже делаем вдох, медленно наполняя живот. Давайте попробуем выполнить это упражнение. А сейчас в паре. Помогите друг другу более точнее дышать животом.

После освоения навыка диафрагмального дыхания, переходим к частностям.

– Это упражнение лучше делать лёжа. Например, утром вы проснулись, если есть необходимость посетили туалет, снова легли в постель, надели на лицо «маску релаксанта», т.е. закрыли глаза, максимально расслабили лицо, при закрытых губах зубы приоткрыты, челюсть при этом чуть отвисла. Попробуйте сделать маску релаксанта. До отработки навыка дыхания рука, как мы договорились: одна на груди, другая на животе. Как только вы сформируете навык такого дыхания, обе ладони «вниз» опустите на постель рядом со своим телом.

Это упражнение, как обозначал автор, делается не менее 3 раз в сутки. Второй раз можете сделать, когда пришли с работы. А третий – вечером, при отходе ко сну.

Это упражнение можно делать сидя, например, когда вы едете в машине, сидите на стуле в рабочем кабинете.

– Попробуйте сейчас потренироваться в паре в выполнении этого упражнения, помогая друг другу.

– Есть множество других дыхательных упражнений. Есть ли в вашей практике использование каких-либо других методик и подходов? Можете поделиться?

Если желающих нет, то продолжим знакомство с дыхательными упражнениями.

Наиболее известные: дыхание по квадрату, парадоксальное дыхание, фокусирование при дыхании на прохождении воздуха через ноздрю и др.

Участники группы отрабатывают друг с другом и индивидуально предложенные упражнения.

– Можно ли сказать, что дыхательная практика – это скорая помощь при стрессовых ситуациях?

– Правильно. Но как быть «в моменте», если дышать, как бы не совсем уместно, например, при встрече с руководителем кафедры, настойчивым коллегой, который старается «пробить» ваши границы. Потребность в своей целостности есть, но как не допустить провалиться, залипнуть на негативной эмоции? Что вы порекомендуете нам в таком случае?

Коллеги делятся своим опытом. Затем ведущий предлагает освоить ещё некоторые эффективные психологические инструменты.

Эффективна техника «5, 4, 3, 2, 1». Я вам расскажу, а вы подумайте каков психологический механизм самопомощи, почему эта техника эффективна?

– Назови «здесь и сейчас» 5 предметов, которые ты видишь перед собой – ведущий конкретно обращается к какому-либо участнику.

– Какие предметы ты видишь? – ведущий обращается к следующему сидящему в круге.

– А сейчас – обращается к другому – назови 4 цвета, которые видишь перед собой.

– Назови 3 звука, которые прямо сейчас слышишь.

– А какие ты слышишь, прислушайся?

– Назови 2 ощущения в теле, отсканируй, попробуй обозначить.

– А ты что ощущаешь?

– А сейчас попробуй назвать один вкус. Это вкус слюны.

– Хорошо. Итак, выполняя это упражнение нужно назвать... Ведущий интонационно побуждает включиться всю группу.

– Всё правильно. Но вам было дано задание перед тем как я начну рассказывать содержание этого упражнения.

– Действительно, каков механизм включаем, чтобы помочь себе (или любому другому человеку, если вы понимаете, что это будет для него в моменте полезным) в нестандартной ситуации?

Наша встреча подходит к завершению. Но я хочу предложить ещё одну занимательную игру. Группа живёт такой плотной насыщенной жизнью двенадцатый час. Несомненно, каждый из нас по-разному проявляется при выполнении упражнений, дискуссиях и, по всей видимости, у нас уже складывается достаточно устойчивое впечатление. Я предлагаю поиграть в игру «В ассоциации». Помните, на одном из первых заданий каждый из вас представлял себя в образе какого-то предмета. Кто из вас хочет попробовать испытать свою «насмотренность», отгадать назначенного нами участника группы. Испытуемый может задавать вопросы:

- Если это птица, то какая?
- Если это мебель, то какая?
- Если это книга, то про что и т.д.

Испытуемый выходит из аудитории, а ведущий уточняет правила: ассоциируя по запросу, нельзя смотреть в его сторону; при ассоциировании необходимо сопоставлять, скорее всего, не внешность, а поведенческие особенности, черты характера и т.д.

После проведения упражнения обсуждение в группе: что осознали во время участия в нём, с какими трудностями встретились, что стало осознанным?

После рефлексии возвращаемся к осознанию чувств и шкалированию. Это умение за время реализации программы должно быть навыка, т.е. доведено до автоматизма, как один из важных психогигиенических навыков, чтобы «вовремя соскочить с американских горок» пока ситуация УПРАВЛЯЕМА.

В завершении традиционная корзина с фруктами.

Домашнее задание: отработать рассмотренные на занятии упражнения самопомощи, ввести их в повседневную практику.

Сессия 5 **Балиновская группа**

Задачи:

- продолжить сплочение группы;
- создать доверительную атмосферу, способствующую открытому обсуждению затруднительных профессиональных и личных ситуаций;
- предоставить возможность выбора модели приемлемого поведения в ходе обсуждения предъявленных ситуаций;
- создать для участников ситуации понимания себя, своего поведения в сложных ситуациях взаимодействия;
- подсветить важность рассмотрения ситуации и её субъектов комплексно.

Описание

1. В начале занятия проводится традиционный шеринг, где участники делятся с коллегами своим настроением.

2. Информирование участников о сути 2 модуля программы «Балинтовская группа», какие целевые установки и какие навыки могут приобрести участники в процессе её работы.

Балинтовская группа – это профессионально-развивающая группа, созданная профессиональным сообществом для решения специфических задач. Кто-то её называет консилиумом, скорее всего, так и есть. На двухчасовой встрече участники могут предъявить (представить) сложную ситуацию, в которой они оказались, выполняя профессиональные задачи. В среде преподавателей обычно рассматриваются ситуации в диаде «преподаватель – студент», «преподаватель – студенческая группа», «преподаватель – преподаватель», «преподаватель – заведующий кафедры», сейчас могут быть и ситуации напряжения с родителями студентов, чаще всего это родители студентов, обучающихся на условиях договора, как потребители образовательной услуги.

Как это происходит? После шеринга и решения каких-то организационных моментов, кто-то из участников сообщает о том, что ему нужна поддержка группы в ситуации, в которой он оказался.

Запрашивающий поддержку даёт информацию по создавшейся ситуации, произошедшей у него, например, со студентом. Группа выслушивает, затем задаёт уточняющие вопросы для более полного представления о произошедшем. Напоминаю, что все правила, которыми мы руководствуемся в ходе тренинга, распространяются и на балинтовскую группу. Наша задача найти истину, не защищать профессиональные погоны, хотя, согласитесь, это важно. Мы постараемся найти оптимум вариаций решения этих сложных ситуаций, а оптимальный означает наилучший в этой ситуации. Мы не должны превратиться в преподавателя-осу типологии, с которой вы уже знакомы, которые руководствуются узко-цеховыми интересами. Мы понимаем, что вполне возможно один человек, посмотрев на стакан, наполненный наполовину водой, скажет, что как плохо – стакан-то почти пуст, а другой, наоборот, возрадуется и скажет, что как хорошо, что стакан-то почти полон. А истина в том, что $\frac{1}{2}$ стакана наполнена H_2O . При рассмотрении ситуации и оказании поддержки, актуализируйте весь свой предыдущий опыт в профессии, опыт участия в нашей программе, включитесь насколько полно это возможно все имеющиеся компетенции, чтобы помочь разобраться коллеге и найти правильное решение. Понятно, что он сам будет решать. Одна голова хорошо, а у нас их 16!

Есть ли желающие многосторонне рассмотреть свою ситуацию?

Работа в группе.

Традиционно в ходе работы группы проводятся кофе-паузы, обращаются к идентификации чувств, шкалированию их.

Особую значимость в данном модуле приобретает упражнение «Корзина с фруктами».

Сессия 6

Задачи:

- продолжить сплочение группы;
- предоставить каждому участнику исследовать «колесо баланса»;
- пополнить арсенал психологических техник самопомощи;
- подсветить важность рассмотрения ситуации и её субъектов комплексно.

Описание

1. В начале занятия проводится традиционный шеринг, где участники делятся с коллегами своим настроением.

2. Проверка домашнего задания. Со дня последнего занятия на тренинге прошло 2 недели, поделитесь впечатлениями о выполнении домашнего задания – отработать все техники самопомощи. С какими трудностями встретились?

3. Сегодня мы продолжим изучать психотехнические упражнения, которые пополнят ваш психогигиенический арсенал.

И первое из них называется «Австралийский дождь».

Встаньте в круг. Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Я так и думал! Вы же не были в Австралии. Так и я не был, но знаю. И очень хочу, чтобы вы с ним познакомились тоже. Потом поделитесь с нами мнением, почему я так хотел вас всех с ним познакомить! Давайте вместе с вами послушаем австралийский дождь, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только движение вернётся ко мне, я передам другое. Будьте внимательны.

В Австралии поднялся сильный ветер (ведущий потирает ладони).

Начинает капать дождь (постукивание подушечками пальцев).

Дождь усиливается (поочередные хлопки ладонями по груди).

Начинается настоящий ливень (хлопки по бёдрам).

А вот и град – настоящая буря! (топот ногами).

Но что это? Буря стихает (хлопки по бёдрам).

Дождь утихает (хлопки по груди)

Редкие капли падают на землю (постукивание подушечками пальцев)

Тихий шелест ветра (потирание ладоней).

Солнце светит! (руки вверх).

– Легко ли вам было выполнять это упражнение?

– Какие у вас впечатления после его выполнения?

– И наконец, почему я вас хотел с ним познакомить?

4. Сегодня мы знакомимся с техниками «инструментальными», т.е. при их выполнении мы совершаляем некие движения, в данном случае – это билатеральная стимуляция, которая вам поможет сгармонизировать оба полушария головного мозга. У преподавателя очень часто просто перегружено правое полушарие и его хорошо бы разгрузить. Прежде, чем его проводить, на листе бумаги напишите три буквы: С А Н. Сейчас задайте себе вопрос: оцените 10-балльной шкале ваше самочувствие, запишите у буквы С. А сейчас оцените по этой же шкале свою активность. Запишите рядом с буквой А. Сейчас оцените своё настроение. Записали. Сядьте на стул поудобнее, прижмите спину к спинке стула, ступни ног поставьте на пол, почувствуйте его ступнями.

Посмотрите на меня, как я скрещиваю руки у себя на плечах. И очень-очень медленно начинаете попеременно постукивать ладонями. (Ведущий показывает расположение рук и ритм и силу постукивания). Когда техническая сторона упражнения освоена всеми участниками, ведущий просит прикрыть глаза, можно «надеть» маску релаксанта и продолжить БЛС. Затем начинает погружение в приятные небесные образы: голубое небо, плывущие облака...

Через 5 – 10 минут ведущий просит открыть глаза и снова определиться с количеством баллов по САН.

– Какие у вас получились результаты? На что вы обратили внимание?

5. – Сейчас вы в ресурсе, и мы приступим к новому упражнению, которое поможет вам понять, что с вами происходит, что происходит в вашей жизни, насколько соблюдается баланс вашей самореализации и есть ли какие-то дефициты, которые могут повлиять на ваш образ себя в профессии. Это упражнение так и называется «Колесо баланса».

Участникам раздаются специальные бланки для выполнения данного упражнения со спецсхемой – круг с 8 секторами: здоровье, личностный рост, семья, духовность, отдых, финансы, карьера, отношения, здоровье. Предлагается оценить каждый сектор по 10-балльной системе на шкале внутри круга (1 – не устраивает, 10 – всё отлично). Далее необходимо закрасить сектора в соответствии с оценкой. Уже на этом этапе видны области дисбаланса.

После закрашивания необходимо заполнить бланк по следующему алгоритму:

– оцените каждый сектор по степени важности для вас от 1 до 3 (менее важно – 1, наиболее приоритетно – 3), занесите значение в 1 кружок;

Семья $O \times O = O$ Личностный рост $O \times O = O$

Здоровье $O \times O = O$ Духовность $O \times O = O$

Финансы $O \times O = O$ Отдых $O \times O = O$

Карьера $O \times O = O$ Отношения $O \times O = O$

– Определите, сколько баллов не хватает до 10 в каждом секторе (т.е. 10 – ваше количество баллов = ? Запишите значение во второй О;

– Умножьте числа в строчках, запишите ответы в последнем О;

– Сравните итоговые данные по областям. Чем больше значение, тем приоритетнее область развития;

– Каков ваш результат, что вы думаете по этому поводу? Результат для вас был вполне прогнозируемым или неожиданным?

– Обсудите его в тройке.

– А сейчас поделитесь впечатлениями от выполнения этого упражнения, возможно, оно помогло вам что-то осознать в своей жизни и что-то встало на свои места? А может быть наоборот?

– Нам нужно отреагировать свой стрессовый отклик. Что можем предпринять из известного нам?

6. Кофе-пауза.

7. Гавриловская Полина однажды отметила, что мы предоставляем другому человеку себя не просто как специалиста, а как человека. Как вам эта фраза в контексте выполненного упражнения?

– Сейчас снова определите свои эмоции, отшкалируйте. Назовите. Что произошло?

Сейчас мы познакомимся со способами, связанными с вербальным воздействием. Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения.

Словесное воздействие действует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 1: Самоприказы

Самоприказ – это краткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила взаимодействия с коллегами, студентами.

– Возможно, вы уже знаете эту практику и широко используете самоприказы. Обычно женщины мне рассказывают, как самоприказывают устно и письменно, развесивая плакаты на двери холодильника: «Не жри!», «Хватит жрать!». Попробуйте сформулировать самоприказ. Запишите у себя в блокноте, чтобы поделиться с нами. На это задание вам даю 5 минут.

Участники придумывают команды самоприказы.

– Поделитесь с нами своим психогигиеническим творчеством. Иногда бывает очень даже забавно слушать самоприказы.

Способ 2: Самопрограммирование

Есть удивительная программа, которая называется «ПППП», что означает: посмотрел, подумал, поверил, получил. К сожалению, чаще пользуются этой программой в негативном ключе, самопрограммируя себя на неуспех, неудачу, провал, поражение. Несомненно, надо пользоваться этой программой только в позитивном.

Попробуйте сформулировать мини-программу на до завершения занятия в группе сегодня. На выполнение 5 минут.

Есть микропрограммы.

– Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

– Мысленно повторите его несколько раз.

Способ 3: Самоодобрение (самопоощрение)

Согласитесь, что в суете люди часто забывают поблагодарить другого. Мне часто преподаватели сетуют на современных студентов, которые проходят мимо и не здороваются. Это, конечно, плохо. Но удивительно то, что они нас действительно не замечают по причине клипового мышления и ещё множества причин. Возможно, есть и замечающие, но думают, что преподаватель их просто-наспросто забыл, не помнит. Но мы-то помним всех!

У современного человека в дефиците внимательность и комплиментарность, позитивность «обратной связи». Становится редкостью, когда студенты подходят к преподавателям с вопросами, словами благодарности. Это дефицитарно особенно для профессий, связанных с повышенными нервно-психическими нагрузками, например, для преподавателя вузов. Это одна из причин увеличения их нервозности, раздражительности, профессионального выгорания. Поэтому предлагаем научиться одаривать себя комплиментами самим. Демонстрация тематического ролика. Обсуждение его в группе.

– Расскажите, хвалите ли вы себя сами и по какому поводу? Поделитесь своим опытом.

– Прошкалируем свои чувства прямо сейчас после этого упражнения.

Давайте ещё расширим арсенал самопомощи, используя зрительные образы.

– Подумайте о чём-то одном, что на данном этапе жизни нас радует, повышает настроение. Можете прикрыть глаза, вспомнить и представить, рассмотреть. Сделайте свободный лёгкий выдох.

– Представьте своё безопасное место. Это место, в которое без вашего разрешения никто никогда не войдёт. Оно абсолютно безопасное. Это может быть местечко из вашего детства. Одна женщина мне рассказывала, как маленькой девочкой забиралась в мамин старый шкаф с одеждой, садилась в тишине, чувствовала запах маминых платьев, в одной степени была щёлка и лучик солнца пробивался в темноте шкафа. Иногда маленькая девочка засыпала в этом шкафу. Вспомните своё безопасное место. Что вас окружало, что было рядом, были ли какие-нибудь звуки, если это помещение, то вспомните, какие были обои, что висело на стене, какие на окнах были шторы или занавески. Если это было место на лугу, вспомните запах трав, пение птиц. Вспомните как можно ярче. А потом придумайте кодовое слово, которое будете знать только вы. Сейчас погрузитесь в эти краски, ощущения, звуки своего безопасного места и повторяйте медленно это кодовое слово, чтобы ваш мозг его запомнил. И когда у вас будет напряжённая ситуация, вы можете произнести это кодовое слово безопасного места, и вы снова ощутите то состояние безопасности, легкости, умиротворения... У вас на лице появится улыбка... Ведущий даёт время насладится этой тишиной, неги, безопасности.

– Откройте глаза, что вы чувствуете сейчас в моменте? Сколько баллов. Расскажите о своих впечатлениях.

– Итоговое упражнение «Корзина с фруктами»

Домашнее задание:

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз;
- Не забывайте благодарить себя перед сном. Воздать благодарность тем, кто сделал для вас приятное, полезное. Это очень важно.

Сессия 7

Балинтовская группа

Задачи:

- продолжить сплочение группы;
- создать доверительную атмосферу, способствующую открытому обсуждению затруднительных профессиональных и личных ситуаций;
- предоставить возможность выбора модели приемлемого поведения в ходе обсуждения предъявленных ситуаций;
- создать для участников ситуации понимания себя, своего поведения в сложных ситуациях взаимодействия;
- подсветить важность рассмотрения ситуации и её субъектов комплексно.

Описание

1. В начале занятия проводится традиционный шеринг, где участники делятся с коллегами своим настроением.
2. Как это происходит? После шеринга и решения каких-то организационных моментов, кто-то из участников сообщает о том, что ему нужна поддержка группы в ситуации, в которой он оказался.

Есть ли желающие многосторонне рассмотреть свою ситуацию?

Работа в группе.

Традиционно в ходе работы группы проводятся кофе-паузы, обращаются к идентификации чувств, шкалированию их.

Особую значимость в данном модуле приобретает упражнение «Корзина с фруктами».

Сессия 8

Задачи:

- продолжить сплочение группы;
- дать понятие аутентичности личности;
- познакомить с концепцией Э.Бёрна, развить навык идентификации субличности, актуализированной в моменте;
- обозначить возможности укрепления позиции «Внутреннего Взрослого» как гаранта сохранения себя в профессии, наращивании профессионального долголетия;
- проверить степень усвоения психогигиенических навыков во время провокационных упражнений.

Описание

1. В начале занятия проводится традиционный шеринг, где участники делятся с коллегами своим настроением.

2. Проверка домашнего задания. Со дня последнего занятия на тренинге прошло 2 недели, поделитесь впечатлениями о выполнении домашнего задания – отработать навык благодарения себя и окружающих. С какими трудностями встретились?

3. Сейчас мы рассмотрим одну интересную технику сохранения своей здоровой личности, её называют аутентичная личность. Про неё говорят, что аутентичная личность – подлинная, «настоящая». Это человек, который думает, чувствует и делает, как бы не показалось странным, подлинно. По Э. Шостром, такого человека можно назвать актуализатором, он говорит, что чувствует, делает, что думает.

Интересная техника «Светофор». Считается, что у личности есть два светофора: внутренний и внешний. У здоровой осознанной личности оба этих светофора сигнализируют одним и тем же светом. Зелёный означает – так со мной можно всегда, это по отношению ко мне допустимо, мне это нравится, приятно. Если загорается жёлтый – то это обращает на себя внимание, тут что-то не понять, как к этому отнестись, пока человек не разобрался, со мной так можно иногда. А вот если красный свет загорелся, то это точно СТОП, так со мной нельзя никогда, мне это очень не нравится.

Сейчас на экране появятся 5 фраз – 5 способов сказать «да» или «нет». Внимательно прочитайте, найдите неправильные, приводящие к нездоровью, не позволяют выстроить здоровые взаимоотношения с окружающими, например, коллегами на работе.

А. Ты просишь меня о чём-то, мне это нравится, и я говорю: «Да»;

Б. Ты просишь меня о чём-то, мне это не нравится, я говорю: «Да», но возмущаюсь/обижаюсь при этом;

В. Ты просишь меня о чём-то, мне это не нравится, я говорю: «Нет» и нормально к этому отношусь.

Г. Ты просишь меня о чём-то, мне это не нравится, я говорю: «Нет» и чувствую себя очень виноватой.

Д. Ты просишь меня о чём-то, мне это не нравится, но поскольку я отношусь к тебе с заботой и любовью, то я говорю: «Да» и не возмущаюсь/не обижаюсь при этом.

Разберитесь в тройках с огоньками светофоров внутреннего и внешнего. Какие всё-таки способы взаимодействия неправильные. И почему?

4. Сегодня мы продолжим изучать психотехнические упражнения, которые пополнят ваш психологический арсенал. И познакомимся кратко с очень интересной теорией Э.Бёрна. (Использование слайд-презентации)

Как считал Бёрн, личность состоит из 3 субличностей, 3 Эго-состояния: Внутреннего Родителя, Внутреннего Ребёнка и Внутреннего Взрослого.

Внутренний Родитель – это критическая часть личности, некий собирательный образ от вашего папы и мамы, несомненно, ВР хочет, чтобы ребёнок был успешным, чтобы вас хвалили, представляли к наградам, но он очень щепетилен: а что скажет руководство, а что подумают коллеги, а как отразится на студентов и т.д. Критикующая часть сдерживает развитие. Выделяются следующие личностные роли Родителя:

– «Контролирующий Родитель», позитивное проявление: даёт ребёнку защиту, открывает перспективы, даёт рекомендации как жить. Негативные проявления: назидает, предполагает послушание, ограничивает, командует, контролирует, считает, что он всегда прав.;

– «Заботливый Родитель». Позитивное проявление: стимулирует, поддерживает, вдохновляет, усиливает потенциал человека. Негативное проявление: гиперопекает, делает за человека то, что он может сделать сам.

Внутренний Ребёнок может быть совершенно разным, но его характеризует эмоциональность: обида, страх, злость, вина, стыд... И, если человек залипает на этих эмоциях, понятно, что он попал в детскую позицию. Использует стратегии: избегание, капитуляция, гиперкомпенсация. И так повторяется раз за разом – замкнутый цикл до следующего стресса. Раз за разом.

Выделяются следующие личностные роли Внутреннего ребёнка:

– «Адаптивный Ребёнок»: воспитанный, послушный, дисциплинированный, но безынициативный, «запуганный»;

– «Свободный Ребёнок»: раскрепощённый, делает то, что хочет, поведение спонтанное, непосредственный и творческий.

– «Бунтующий Ребёнок»: непослушный, грубый, часто идёт на конфликт и многое делает наоборот, с ним тяжело договориться.

Внутренний Взрослый – делает логические умозаключения, принимает ответственные решения, воплощает свои идеи в жизнь. Осознаёт и знает, как закрыть потребности (принятия, автономии, безопасности, любви, ценности (я важен, я Ок, я ценен), границы. Внутреннего Взрослого можно назвать мудрецом.

– Как вы думаете, кто из Эго-состояний может быть аутентичной личностью?

Просмотр рисл с целью отработки навыка опознавания Эго-состояний.

– Возьмите листы бумаги А3, восковые карандаши. Нарисуйте на листе свой «внутренний пейзаж» – вашу «команду Эго-состояний». После выполнения рисунка обратите внимание на расположение героев, кого вы начали рисовать первым, как вы думаете, почему. Обратите внимание на размер субличности, расстояние между всеми субличностями, подумайте, что это значит для вас? Как вы думаете, какая из субличностей чаще всего наиболее активна, кто принимает решения? Подумайте, как чаще вы проявляетесь в разных сферах жизни: в семье, с друзьями, на работе, с коллегами, студентами, здесь на наших занятиях. Почему? Поделитесь впечатлениями в тройке. Обменяйтесь мнениями.

– Как думаете, кто из субличностей и насколько заинтересован в развитии психологической культуры, освоении психогигиенических навыках самозаботы и заботы о своих близких?

– Важно научится субъекту деятельности и общения научиться переводить Внутреннего Ребёнка во Взрослую позицию, значит, научить закрывать рассмотренные выше потребности.

– Это серьёзное упражнение, а с какими чувствами вы его завершили? Прошалируйте. Сейчас, какая из троих отвечала?

5. Сейчас предлагаю выполнить упражнение очень ответственное и серьёзное. Кто хотел бы быть в главной роли исполнителя? Как ты думаешь, кто из твоей команды проявил инициативу? Почему?

– Вы согласны? – вопрос группе.

– Итак, задание заключается в следующем: ты откзываешь своё дело – оно связано с образовательной деятельностью. И ты набираешь себе команду, вернее, напарника. Поскольку это начало серьёзного проекта и тебе нельзя проиграть, вам придётся делать очень многое самим пока не раскрутите проект: это и организовывать, и самим проводить занятия, в общем много чего. Итак, внимание. Тебе нужно выбрать из сидящих в круге компаньона. Но при одном условии: начинай кастинг с права от себя, кого предпочтёшь Татьяну или Сергея? Поясни свой выбор только в том случае, если у тебя спросят отклонённая или выбранная кандидатура. Итак, начали.

После завершения такого провокационного упражнения, ведущий организует рефлексию:

– Что чувствуете? Сколько баллов по шкале? Как вы думаете, почему у вас возникло это, а не другое чувство? Это игровая ситуация выбора, но мы с ней можем сталкиваться, когда нас могут выбрать, но могут и отклонить. Это стрессовая ситуация, согласитесь. Как вы её прожили? Как вы смогли справиться и сколько потребовалось времени, других ресурсов, что совладать со своими переживаниями? В какой активной позиции были субличности?

После обсуждения в группе. Ведущий фокусирует внимание на ответах участников, которые в той или иной степени обращаются к тем полученным знаниям, навыкам в ходе работы в группе.

6. Традиционное упражнение «Корзина с фруктами»

7. Домашнее задание: тренировать синхронность внешнего и внутреннего светофоров и тренироваться в идентификации актуальной субличности, договорённости в контакте с Внутренним Взрослым.

Сессия 9

Балиновская группа

Задачи:

- продолжить сплочение группы;
- создать доверительную атмосферу, способствующую открытому обсуждению затруднительных профессиональных и личных ситуаций;
- предоставить возможность выбора модели приемлемого поведения в ходе обсуждения предъявленных ситуаций;
- создать для участников ситуации понимания себя, своего поведения в сложных ситуациях взаимодействия;
- подсветить важность рассмотрения ситуации и её субъектов комплексно.

Описание

1. В начале занятия проводится традиционный шеринг, где участники делятся с коллегами своим настроением.

2. Как это происходит? После шеринга и решения каких-то организационных моментов, кто-то из участников сообщает о том, что ему нужна поддержка группы в ситуации, в которой он оказался.

Есть ли желающие многосторонне рассмотреть свою ситуацию?

Работа в группе.

Традиционно в ходе работы группы проводятся кофе-паузы, обращаются к идентификации чувств, шкалированию их.

Особую значимость в данном модуле приобретает упражнение «Корзина с фруктами».

Сессия 10

Задачи:

- раскрыть влияние мыслей на настроение;
- рассмотреть типы автоматических мыслей и способы их нейтрализации;
- подвести итогов работы группы, получить «обратную связь» от участников.

Описание

1. В начале занятия проводится традиционный шеринг, где участники делятся с коллегами своим настроением.

2. Как это происходит? После шеринга и решения каких-то организационных моментов, кто-то из участников сообщает о том, что ему нужна поддержка группы в ситуации, в которой он оказался.

3. Сегодня важное занятие – мы будем учиться работать с мыслями, которые можно отнести к автоматическими, т.е. возникающим внезапно и настойчиво. Ярким примером может быть мысль, что я неудачник, я плохой преподаватель, я провалил лекцию... Девид Бернс отмечает, что каковы наши мысли – таковы и эмоции. И с этим невозможно поспорить. Мы рассмотрим классификацию когнитивных искажений этого автора на слайд-презентации.

Когнитивные искажения по Д. Бернсу [1, с.72]

1. **Мышление «Всё или ничего».** Вы видите мир в чёрно-белых тонах. Если вам не удаётся достичь совершенства в чём-либо, вы расцениваете себя как полного неудачника.

2. **Сверхобобщение.** Вы рассматриваете единичное негативное событие как свидетельство бесконечной череды неудач.

3. **Негативный фильтр.** Вы выбираете одну негативную деталь в ситуации и так настойчиво на ней фокусируетесь, что вся реальность предстаёт перед вами в мрачном свете, подобно тому как капля чернил окрашивает целую ёмкость воды.

4. **Обесценивание положительного.** Вы отказываетесь от положительного опыта, настаивая на том, что по той или иной причине он «не в счёт». Таким образом вы можете поддерживать негативное убеждение, которое вам повседневный опыт опровергает.

5. **Поспешные выводы.** Вы выносите негативные суждения, хотя не располагаете фактами, которые бы убедительно подтверждали их.

– **чтение мыслей:** вы делаете необоснованные выводы о том, что кто-то негативно реагирует на вас, и даже не пытаетесь это проверить;

– **ошибка предсказания:** вы предвосхищаете негативный исход событий и чувствуете уверенность в том, что ваш прогноз – это свершившийся факт;

6. **Преувеличение (катастрофизация) и преуменьшение.** Вы преувеличиваете значимость одних вещей (например, достижения других людей) и несправедливо снижаете до микроскопических размеров значимость других людей (таких как ваши собственные достоинства или несовершенства других людей). Это также называется «эффект бинокля».

7. **Эмоциональное обоснование.** Вы предполагаете, что ваши негативные эмоции непременно отражают реальное положение вещей: «Я так чувствую – следовательно, это так».

8. **Утверждение со словами «должен».** Вы пытаетесь замотивировать себя при помощи слов «должен» и «не должен», как будто вас можно заставить что-то сделать только методом кнута. В словах «обязан» и «надо» также заключено насилие. Как следствие, вы чувствуете вину. А когда адресуете слово «должен» другим людям, то часто испытываете гнев, разочарование, обиду.

9. **Навешивание негативных ярлыков и самоклеймение.** Это крайняя форма сверхобщения. Вместо того чтобы описать свою ошибку, вы вешаете на себя ярлык: «Я неудачник». Когда чьё-то ещё поведение вас не устраивает, вы прикрепляете ярлык и к тому человеку: «Какой же он подлец, мудак, мерзавец, мразь...!» Ошибочные ярлыки, кроме того, описывают событие языком, имеющим яркую эмоциональную окраску.

10. **Персонализация.** Вы считаете себя причиной негативных внешних событий, за которые изначально не несёте ответственности.

Есть уникальный рабочий инструмент из арсената когнитивно-поведенческой терапии, который нам поможет не застревать на этой мысли, следовательно, не проваливаться в «ядовитые» эмоции. В этом нам поможет схема:

СОБЫТИЕ МЫСЛИ ЭМОЦИИ ДЕЙСТВИЯ

Произошло событие, например, к вам на лекцию пришёл заведующий кафедрой. После лекции он, как вам показалось, формально поблагодарил и ушёл. Это событие.

На это событие у вас появилась, например, мысль – ведущий спрашивает у участников программы.

– Лекция провалилась, ему не понравилось, это позор!

На эту мысль тут же возникают эмоции. Как вы думаете, скорее всего, какие?

– Страх, стыд, вину, раздражение, неопределенность (что последует дальше).

Какие действия последуют за этими эмоциями или бездействие?

- Искать новую работу, убежать от позора, напиться...
- То, что предположили, нафантазировали, может быть в реальной жизни?
 - Тогда возникает вопрос, насколько правдивость в восприятии этой ситуации и всех последствий, которые возникли у конкретного преподавателя в голове? Что произошло? Ответить на этот вопрос можно, вспомнив весь предыдущий материал наших встреч.

– Вопрос, а не поспешил ли наш предполагаемый коллега с выводами-мыслями, и ложная ли была тревога и столь не нужные разрушительные для здоровья последствия.

– Что можно было своевременно предпринять, какие известные вам психогигиенические навыки использовать? Участники называют возможные техники и приёмы для коллективного обсуждения эффективности самопомощи.

– Да, так можно. Сейчас мы разберём рациональный подход, включив наши головы. И первое, что нужно сделать преподавателю в данной ситуации – это не проваливаться в эмоции с последующими действиями, а остановиться на этапе «событие – мысль», чтобы незамедлительно проверить – мысль, которая пришла – это истина и ложь? Как можно проверить это?

– Правильно, только опираясь на факты. А факты каковы?

– Что нужно предпринять преподавателю?

После коллективного обсуждения ситуации и принятия конструктивных выводов, рассмотрим эту ситуацию, с другой стороны. Необходимо оперативно оспорить, опровергнуть возникшую мысль. Для вас заготовлены специальные бланки. Лист с 2 колонками. В левой негативная мысль, а справа – опровержение. Попробуйте самостоятельно заполнить эту таблицу по нашей ситуации. Обсудите ваши работы в двойке.

Давайте рассмотрим ситуации, которые мы разбирали на балиновской группе. Или актуальные ситуации, которые кто-то из вас здесь и сейчас хотел разобрать. Тренировочные упражнения.

– Наша групповая работа подходит к концу, часть индивидуальных консультаций ещё в работе. Сейчас я попрошу написать на листочках только 1 имя из сидящих в нашем круге, мнению которого вы доверяете, потому что на протяжении практически всей работы у него в большей степени проявлялся его Внутренний Взрослый и поэтому мнению доверяете. Напишите это имя. И положите в нашу шкатулку. Сейчас мы установим коллегу с наибольшим рейтингом внутренней взрослости. Когда голоса подсчитаны и определён лидер, ему предлагается роль художника, но необычного, у него такая психологическая палитра и сейчас он может что-то подрисовать или что-то подтереть в наборе наших психологических черт портрета, чтобы мы приобрели оптимальный облик успешного преподавателя нашего университета. Напоминаю, оптимальный – наилучший из возможных в данной ситуации. Наш художник может не только подрисовывать новые черты, но и усиливать имеющиеся, воспользовавшись нашей шкалой.

– Не забывайте благодарить художника, это очень сложная работа.

– Что вы чувствуете после этого упражнения? В скольких баллах?

А сейчас заполните, пожалуйста, анкету с обратной связью. Для нас очень важно мнение о той работе, в которой вы принимали участие. Для нас важно, чтобы такие группы стали ещё эффективнее, а работа была в оптимальном режиме.

– А сейчас традиционная «Корзина с фруктами».

– Я благодарю всех (называю по имени) участников и очень хочу подарить вам образ детской игрушки – калейдоскоп, вы помните, как мы с таким восторгом и любопытством крутили эту трубку с разноцветными стеклами и зеркалами внутри. Найдите свой узор жизни, который будет вас радовать, вдохновлять на саморазвитие, успешную самореализацию. Держите крепче, чтобы узор не сбился. Но жизнь такова, что может случиться разное, может кто-нибудь нечаянно, а может с каким-то умыслом подтолкнёт нашу руку и узор сбьётся. Ничего страшного, калейдоскоп-то цел и желание жить не утрачено! Крутите трубку, господа. Ищите новый узор, возможно, он будет лучше прежнего.

10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

– требования к специалистам: наличие психологического образования, владение современными методами и методиками оказания помощи в сфере психологических услуг и психотерапии (не медицинской), опыт практической деятельности в проведении тренингов и консультаций;

– перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы: комплекты МАК, комплект «Азбука эмоций: практикум развития эмоционального интеллекта»;

– требования к материально-технической оснащённости организации для реализации программы: мультимедийное оборудование, наборы игрушек и различных предметов для выполнения упражнений, наборы восковых карандашей по количеству участников, листы бумаги для рисования А3, листы ватмана, бланки для тестов и выполнения заданий, обратной связи.

– требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы: наличие интерактивной доски, пульт-управления,

– современные цифровые технологии, инструменты и сервисы: ролики с рилс и клипами по тематике занятий, необходимые презентации.

11. Соблюдение правил заимствования

В соответствии с требованиями соблюдения авторских прав.

12. Сведения о практической апробации программы

Программа «Мини-школа психогигиены и профилактики профессионального выгорания» апробирована дважды.

13. Список литературы

1. Бернс Д. Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток/ Дэвид Бернс; пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2023. – 550 с
2. Голиков Н.А. Профессиональные затруднения преподавателей высшей школы и их коррекция: монография/ Н.А. Голиков. – М.: Экшен, 2007. – 240 с. – Серия «Качество жизни субъектов образования»).
3. Голиков Н.А. Профессиональные затруднения преподавателей высшей школы и их коррекция: диагностический комплекс/ Н.А. Голиков. – Тюмень: РИЦ ТГАКИ, 2007. – 196 с. – Серия «Качество жизни субъектов образования»).
4. Голиков Н.А. Азбука эмоций: практикум развития эмоционального интеллекта /Н.А. Голиков, А.Ю. Мясников. – Тюмень: АОА «Тюменский издательский дом», 2017. – 44с. , с приложениями 50 листов иллюстраций.
5. Голиков Н.А. Современный подросток в контексте социальной турбулентности: Монография/ Н.А. Голиков, А.Ю. Мясников /под ред. проф. Мавриной И.А. – Тюмень: АНО «ИИЦ «Красное знамя». – 2022. – 568с.
6. Голиков Н.А. Профессиональное долголетие: факторы и методология сохранения/ Н.А. Голиков // Здоровье дошкольников. – 2011. – №5. – С. 44 – 48;
7. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ/ Даниел Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – 3-изд. – М.: Манн, Иванов и Фрейберг, 2015. – 544с.
8. Егорова Т.Е. Становление психологической культуры: теория, эксперимент, практика: Автореферат дис. доктор. психол. (19 00 05)/ Т.Е. Егорова. – Ярославль, 2007. – 32с.
9. Кармацкий Т.Ю. Доказательная психосоматика: факты и научный подход. Очень полезная книга для всех, кто думает о здоровье/ Тимофей Кармацкий. – Москва: Издательство АСТ, 2024. – 256с.
10. Малесик Дж. Я всё! Почему мы выгораем на работе и как это изменить / Джонатан Малесик; Пер. с англ. – М: Альпина Паблишер, 2024. – 320с
11. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика: Пер с англ. / Общ. ред. и вступ.ст Л.А. Петровской.– М.: Прогресс, 1990. – 368с.
12. Maslach Cristina, Leiter Michael P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It (San Francisco: Jossey-Bass, 1997)
13. Herbert J. Freudenberger «Staff Burn-Out», Journal of Social Issues 30, no 1 (Marsh 1974): 161, <https://doi.org/10.1111/j.1540-45.60.1974.tb00706.x>

Приложение №1

Типология преподавателя вуза

Нам показались интересными представленные студентами образы педагогов, они колоритны и действительно отражают сущность их личности. Студенты всегда умели подметить в старшем наставнике манеру излагать материал, особенности поведения, внешности. С удовольствием представляли свои наблюдения в качестве дружеских шаржей на студенческих капустниках. Демонстрируемые студентами образы были всеми узнаваемы. Сконструированная типологизация преподавателей в форме ассоциации, метафоры всегда способствует более точной презентации особенностей и психологического многообразия проявлений личности этих специалистов вуза. Мы представляем разработанную нами типологию преподавателей высшего учебного заведения с использованием именно этого подхода.

Однажды мне встретились слова старца Паисия Святогорца, который мудро и образно делит всех людей на две категории. К первой он относит людей, которые подобны мухам. Ко второй – людей, которые подобны пчелам. Муха, – рассуждает старец, – имеет особенность летать и садиться на все грязное. Пролетая над садом, никогда не обратит внимания на цветущие яблони и вишни, не почувствует благоухания ярких цветов, но четко и целенаправленно летит туда, где грязь и зловоние. Спросите у мухи, где цветут яблони, где растут, манящие своею прелестью жасмин и розы, она ответит: «Я этого не видела, но я точно знаю, где грязь, помойки, туалеты, падаль».

Есть люди, подобные мухе, которые научились о других думать только негативно, не доверяют им, во всех их поступках видят только плохое, мерзкое, грубое. Если им встретится человек, совершающий добрые поступки, они не способны ему поверить, считают, что он совершает поступки не от чистого сердца, а из-за какой-то корысти. Они, как и муха, если общаются с позитивными людьми, обязательно их «запачкают», попытаются привнести в них чуждое, скверное.

Настоящим бедствием для студентов обрачивается опыт общения с преподавателем-мухой. Он будет со злорадством отыскивать у обучающихся ошибки, недостатки в изложении материала, с нескрываемым удовольствием публично сделает унижающее человеческое достоинство замечание, подметив особенности его внешности или личности. При устном ответе студента будет наслаждаться легким заиканием, покраснением лица, другими вегетативными реакциями. Специально задаст каверзный вопрос на уточнение, «засыпав» студента «убийным птичьим языком» специальной терминологии. Преподаватель-муха нетерпим к незнанию студента, никогда не проявит снисходительность и понимание, не примет никаких оправданий невыполнения студентом задания. Тут же припишет молодому человеку ярлыки, чувствуя свое перед ним превосходство. Обязательно вспомнит прошлые промахи студента:

опоздание на занятие; улыбку, которая показалась старшему наставнику неуместной; снисходительный взгляд, когда сам опоздал и начал занятие на 15 минут позже положенного; и уж точно не простит шутки в свой адрес или найденной (умником) на лекции фактической ошибки. Любые формы контроля (зачет, экзамен, защита курсовой или выпускной квалификационной работы) преподаватель-муха воспринимает как великое событие для отыгрывания обидных для себя ситуаций (хотя в большинстве своем они мнимые). Преподаватель-муха будет внимательно следить за каждым движением студента. В случае обнаружения шпаргалки готов тут же взорваться, удалить с экзамена со скандалом студента. (Интересно, а сам «наставник» имел опыт списывания в студенческие годы? До сих пор помню случай, как один из моих коллег-преподавателей вуза пользовался «шпорами», сдавая кандидатский экзамен по специальности, но уж потом со студентов, будучи кандидатом наук, спрашивал по полной программе!) Если студент не замечен в списывании, то преподаватель-муха воспользуется специально заготовленной для такого случая серией каверзных дополнительных вопросов. Он постарается публично унизить экзаменуемого, заставить его страдать. Неудивительно, что студенту-жертве придется несколько раз приходить и сдавать эту злополучную дисциплину. Мало не покажется и тем, кто проявит к нерадивому, с точки зрения преподавателя, студенту сочувствие.

Преподаватель-муха не переносит успешности студентов в какой бы то ни было деятельности, не связанной с его предметом, например, художественной самодеятельности, спорте, общественной работе. Постоянно напоминает о том, что студент получает специальность менеджера, а не спортсмена или артиста. И уж точно не повезло студенту или студентке, если они хороши собой. В каких только грехах не будет обвинять их преподаватель-муха! Он отличается особой подозрительностью. (Кстати, психолог Джон Бэрфут обнаружил такую закономерность: те, кто отличается высокой степенью подозрительности, цинизма и недружелюбия, умирают раньше. Уровень смертности среди них в шесть раз выше, чем в остальных группах.)

Тяжело студенту, который волей случая окажется закрепленным за преподавателем-мухой как научным руководителем своего дипломного проекта! Если студент по стилю, образу мышления, изложению текста не совпадает со стилем научного руководителя, то тот непременно начнет ломать выпускника, «отстрагивать», подстраивать под свой привычный, годами выработанный стиль мышления. А они-то находятся абсолютно на разных полюсах восприятия мира (если один, например, левополушарный, а другой – правополушарный). В результате: череда оскорблений, унижений, разорванные листы текста, растоптанное достоинство, заниженная самооценка, отчаяние и душевная смута... Сколько студентов из-за такого преподавателя-мухи не дошли до финальной черты – защиты выпускной квалификационной работы, а сколько психологически покалеченных ребят? Кто сегодня ведет эту статистику? Конечно, если студенту повезло, и он стрессоустойчив, психологически мобилен, гибок и легко адаптируется к новым условиям, пройдя через такие испытания, станет уникальным, сохранит персональные

свойства и качества, привнеся в них что-то другое: логику изложения, более тщательное осознание материала и т.д. Чаще встречается обратное: внутренняя опустошенность, абсолютная утрата аппетита к освоению профессии, общению со старшими наставниками. Это далеко не полный список реакций студента на преподавателя, отнесенного к этой категории.

Преподаватели-мухи чаще других оказываются в качестве жертвы физической агрессии доведенных до предела своих сил и возможностей студентов. В качестве примера можно привести случай, описанный Л.И. Уманец: «Дата 4 февраля была объявлена как последний день сдачи «хвостов» перед отчислением из вуза. Молодчики подождали, когда аудиторию покинет последний студент, и учинили расправу над беззащитной женщиной – преподавателем Доренко (фамилия изменена). В ходе анонимного опроса студенты о ней отзываются как о нервозной особе, оскорбляющей и унижающей человеческое достоинство студентов, глупо хвастающей, что «не один балбес» уже вылетел из университета с ее легкой подачи. Скорее всего, это было умышленное нападение по просьбе или платному заказу студентов. Все указывает на то, что в рейтинге самых небезопасных профессий преподавание стремительно несется в пятерку первых после спасателей, пожарных, милиционеров и журналистов. За последние три года в этом вузе преподаватель Доренко далеко не первая жертва избиений «народных мстителей». Ситуация обостряется тем, что студенты оплачивают обучение и не рассчитывают на унижения и уж точно на отчисление из вуза».

Другую категорию людей старец Паисий сравнивает с пчелой. Особенность пчелы – находить все сладкое и красивое. Старец утверждал, что если в помещении, полном нечистот, положить в угол сладкий лукум и выпустить пчелу, то она будет летать до тех пор, пока не найдет эту восточная сладость. Если бы пчела умела говорить, а вы у нее спросили, где находятся нечистоты, она бы ответила, что не видела их. Однако пчела с большим удовольствием рассказала бы, где поле, засеянное гречихой или люцерной, где посажены благоухающие чайные розы или скромный, но такой приятно пахнущий, со сладким медовым нектаром алиссум. Так и человек-пчела – видит в другом только чистое, яркое, благородное и непорочное.

Преподаватель-пчела – это труженик на ниве поиска и созидания светлого и индивидуального. В.В. Розанов (1990) высказывал требование, чтобы в процессе образования обучающихся была сохранена по возможности их индивидуальность, драгоценное качество в человеке и его творчестве. Поражения своих подопечных студентов, коллег по профессиональному цеху, неудачи, промахи преподаватель-пчела воспринимает как собственную боль, старается утешить студента, помочь ему раскрыть в себе положительное, сохранить его достоинство и веру в собственные силы. Если студент допустил оплошность, преподаватель-пчела не будет раздувать вселенский скандал, попытается убедить и себя, и обучающегося, что это произошло не преднамеренно, а случайно. Он способен слышать не только слова, но и чувствовать эмоциональные состояния людей, тактично на них реагировать (такт в переводе с греческого – прикосновение). Такой преподаватель не дает

обучающемуся потерпеть поражение, а предоставляет ему очередной шанс. Он не будет сравнивать незадачливого студента с более успешными. В случае необходимости сравним лишь с самим собою, непременно акцентируя внимание на позитивном: «Владимир, вы в прошлый раз выполнили задание лучше, чем сегодня!». Обратите внимание на сконструированную фразу: не сегодня ты сделал ХУЖЕ, ЧЕМ В ПРОШЛЫЙ РАЗ, а именно в том, отмеченном нами выше, варианте. Преподаватель-пчела в каждого студента вкладывает частичку своей теплоты, безвозмездно делится своими профессиональными знаниями, опытом работы, организацией научных исследований. Безусловно, студенты благодарны такому преподавателю, который пользуется у них большим авторитетом, уважением и любовью. Они стремятся быть на него похожими.

К ярким представителям когорты преподавателей-пчел можно отнести одного из основателей гуманистической психологии Карла Роджерса, который был убежден, что образовательное учреждение не имеет права порождать проигравших. Поэтому и экзамены этот ученый-преподаватель принимал в гуманистическом ключе, разрешая студентам во время его проведения пользоваться даже учебниками, другой справочной литературой. Отнесенный нами к категории преподаватель-пчела Карл Рождерс, комментируя этот факт, утверждал, что задача преподавателя не подловить студента на незнании своего предмета, а проверить, как обучающийся ориентируется в информации, как систематизирован материал предмета, изложенный в процессе преподавания и самостоятельного знакомства с учебником.

Для преподавателя проведение экзамена в этом методическом ключе, согласитесь, дополнительный труд: необходимо разработать процедуру экзамена таким образом, чтобы на поставленные вопросы невозможно было сразу найти ответ по оглавлению учебника. Задания должны побуждать студента к поисковой активности, творчеству, обобщениям. Если он полноценно работал в течение семестра, самостоятельно изучал первоисточники, то обращение к учебнику во время экзамена нравственно не повредит, но выступит в качестве уточнения и психологической поддержки. Более того, как показывает наша практика, качество подготовки студентов к экзамену зависит от четкости организации, методического совершенства проведенных преподавателем семинарских, практических занятий, обеспеченной самостоятельной работы в рамках учебной дисциплины. Учебник при подготовке к экзаменам выступает в качестве систематизатора полученных в семестровый период знаний.

Нам известно, каким разрушающим действием может стать процедура экзамена для здоровья студента с присущим для нее стрессом. Проведенный психологами анализ экзаменационных срывов студентов позволил прийти к выводам: в большинстве случаев причиной эмоциональных срывов является экзаменационный стресс, спровоцированный экзаменатором, не учитывющим особенности нервной системы экзаменуемых, установлением педагогически некорректного с ними общения. Преподаватель-пчела понимает это, бережно относится к студентам. Он осознает, что в современных экономических условиях преподаватель вуза должен руководствоваться не только законом об

образовании и типовым положением о высшем профессиональном образовательном учреждении, но и законом о правах потребителей, поскольку значительная часть студентов обучается на договорной основе, а значит, оплачивает **качественное образование**. Преподаватель-пчела с лихвой отрабатывает выплаченные родителями или самими студентами средства. Этот труженик тщательно готовится к каждому занятию, отличается высокой методологической, методической, психолого-педагогической культурой, научной организацией труда, деловой и в то же время психологически безопасной для всех субъектов образовательного процесса атмосферой. Он осваивает новые информационные технологии, интерактивные методы обучения. Преподаватель-пчела не просто преподаватель-транслятор чьих-то научно-профессиональных достижений, он сам разработчик инновационных проектов, реализатор собственных научных изысканий на производстве. С интересом готовит научные публикации, спешит свои открытия, педагогические наработки сделать достоянием научно-педагогической общественности. Готов к критическим замечаниям, к диалогу с оппонентами.

Образы старца натолкнули меня на мысль, что можно выделить еще одну категорию людей – это человек-оса. Оса привлекает нас своим внешним видом. Она достаточно эстетично выглядит, стремительна, прекрасный опылитель растений. Однако оса имеет специфическую особенность, она всеядна: не откажется от сладкого, но в то же время – хищница, может питаться мелкими насекомыми. Личинки некоторых ос – паразиты других насекомых. Например, оса нападает на жужелицу (другое ее название — златка), укалывая своим жалом и впрыскивая парализующий яд, обездвиживает ее. Не убивает, а именно обездвиживает, затем укладывает на спину, а на брюшко откладывает яйца. Вылупившиеся личинки осы медленно пожирают еще живую жужелицу.

До поры до времени оса не нападает на человека, который может любоваться ее полетом, окрасом ее тулowiща, чудным рисунком на крыльях, но стоит ему нечаянно потревожить корягу, на которой живет осиное семейство, как они начинают стремительно атаковать его всем роем. Осы наносят опасные для жизни человека «удары», в случае высокой аллергичности индивида они могут оказаться смертельными (отечность Квинке, анафилактический шок).

В образовательной практике встречаются преподаватели, подобные осе. Они способны вызвать чувство доверия у студентов, влюбить в себя широтой познания во многих сферах науки и искусства, политики и культуры, совершенством знания преподаваемого предмета, своим мировоззрением, остроумием. Преподаватель-оса – блестящий оратор, владеющий аудиторией, завораживающий своим интеллектом и даром рассказчика. Не случайно про их преподавательское искусство говорят, что это «театр одного актера». Именно с их образом уместно упоминание Рузельта, когда он готовился к очередному выступлению и на полях своей речи написал: «Аргумент слаб, необходимо усилить голосом». К ним тянутся студенты, с такими преподавателями интересно общаться, они кажутся им невысокомерными, что называется, «свои в доску». Преподаватели-осы от общения с восхищенной аудиторией испытывают глубокое чувство удовлетворения, даже в том случае, когда на

лекции они эмоционально, физически выложились на 100%. Иногда они заканчивают лекцию под аплодисменты благодарных слушателей. Они просто счастливы, когда студенты отмечают их учебные занятия как интересные и крайне полезные. Однако если студент, в силу своей жизненной неопытности и неискушенности во «взрослых играх», нечаянно вклинился в сферу личных интересов преподавателя-осы, затронет его болезненную точку-проблему, личные амбиции, что называется, «зайдет без спросу на его поляну», то мщению и агрессии со стороны такого педагога не будет предела. Зная слабые места обучающегося (тот неоднократно ему открывался в доверительных беседах), начнет морально жалить, распинать, уничтожать его. А.П. Чехов предупреждал: «Иногда, раскрывая свою душу, мы закрываем перед собой двери». Никогда больше этот студент никому не будет доверять. Преподаватель, которого он так любил и верил ему, вероломно воспользовался его доверчивостью. Преподаватель-оса начинает формировать общественное мнение в отношении этого студента. И вот уже вся кафедра (рой преподавателей-ос) продолжит начатое им черное дело.

Подобные типологии возникают не только в сфере пересечения ума и жизненного опыта, результатом которого является мудрость, но и на пересечении научных исследований. Несмотря на спорность концепции американского ученого Э. Берна, многие идеи и наблюдения, основанные на его богатом жизненном опыте психотерапевта, могут быть полезны и для нашего участника программы, особенно при разрешении конфликтов преподавателя и студента.

Основываясь на идее Эрика Берна, А.Л. Крупенин и И.М. Крохина (1995) в одной из своих многочисленных работ также разделили всех людей на две группы. Одну они назвали Лягушки, другую – Принцы. Они убеждены, что Лягушками рождаются все, а вот Принцами становятся единицы. Вспомним сказку про двух лягушек, которые попали в крынку с молоком. Одна билась-билась, пытаясь выбраться из коварного сосуда, но все ее усилия были тщетны. Лягушка сдалась и утонула. Другая же сказала: «Э, нет, не для того я родилась, чтобы погибнуть в какой-то крынке!». Она решила собрать свои последние силы и победить. Так оно и вышло. Молоко со временем скисло, лягушка взбила сметану в масло и, счастливая, выбралась на волю. Она-то и превратилась в Принца. Но сколько ей потребовалось сил и времени! Лягушка-победительница умела бороться и ждать, мы же, взрослые – родители, преподаватели – не хотим тратить время на ожидания, нам нужно все и сразу, здесь и сейчас. И снова фрагмент из русской народной сказки «Лягушка-царевна». Не захотел Иван-царевич ждать три дня и три ночи, сжег лягушачью кожу и вынужден был потом искать Василису Прекрасную в Тридевятом царстве, в Тридесятом государстве. Ему-то, в сказке, хватило терпения, мужества. А вот преподавателям его так и не хватает. Мы не позволяем своим студентам Лягушатам превратиться в Принцев. Не потому ли, что сами из категории лягух? Примеров тому много. Но вначале рассмотрим содержание концепции Э. Берна о психологических характеристиках Принцев и Лягушек, об онтогенезе превращения Лягушки в Принца.

Авторы этой идеи наделяют Лягушку следующими характеристиками: несамодостаточна, зависит от мнения и оценки окружающих, все подвергает сомнению, несамостоятельна. Она с трудом адаптируется к новой среде, впечатлительна, очень критична к окружающим, пытается все и всех оценивать, злопамятна, с повышенной тревожностью и мнительностью, обидчива, не дает себе права на ошибку, этого же права лишает и своих окружающих; не всегда понимает юмор, «застревает» на проблемах, щепетильна во всем, мелочна, агрессивна. Про таких людей говорят: «33 несчастья». Своим несчастьем «заражают» окружающих. Лягушки никогда «не живут» в настоящем. Они живут в прошлом, сожалея об упущенном моменте, обвиняя либо себя, либо окружающих. Общаешься с ними, невозможно рассчитывать на искренность, они подстраиваются под ситуацию.

Представьте систему отношений студентов с преподавателем, которого можно отнести к Лягушкам. Сам крайне неуверенный в своих способностях, человек заражает повышенной тревожностью и мнительностью студентов, у которых руководит курсовыми и дипломными проектами, по сто раз перепроверяет представленную работу, находит все больше и больше недостатков, ограничивает самостоятельность студентов, ориентируя только на проверенные жизнью стереотипные решения, напрочь отвергает инновационные, креативные подходы к рассмотрению явлений, событий. Лягушки сами долго не могут защитить диссертации: проверяют, перепроверяют свою работу, не выдерживают критических замечаний в адрес своего исследования, многократно разочаровываясь, бросают начатое. Преподавателю-лягушке сложно строить отношения и со своими коллегами, поскольку очень критичен, никогда не будет проявлять инициативу в построении системы взаимоотношений, у них нет близких друзей, в лучшем случае они могут себе позволить приятельствовать с кем-то из коллектива. В большинстве случаев они ни с кем близко не общаются, пассивно принимают участие в кафедральных мероприятиях. Очень зависимы от мнения авторитетов, заведующего кафедрой. Болезненно переживают процедуру защиты выпускных квалификационных работ подопечных студентов. В случае неудачи обвиняют обучающихся, на себя не берут ответственность за качество подготовки и реализации дипломного проекта.

Принц же самодостаточен, открыт, толерантен, имеет право на ошибку, это же право дает своим окружающим, весел, жизнерадостен, достаточно легко переносит проблемы, не впадает в отчаяние, ищет способы их разрешения. В случае отсутствия возможности справиться самостоятельно знает, к кому и когда можно обратиться за помощью. Принц никогда не притворяется, что знает все. Незлопамятен, никогда не оценивает личность, но может быть принципиальным в оценке поступков, результатов деятельности студентов и коллег по преподавательскому цеху, обладает чувством юмора, творчески подходит к окружающему, самостоятельно принимает решения и берет за них ответственность, легко социально-психологически адаптируется, в случае вины способен искренне признать ее, легок в общении, трудолюбив.

Повезло тем студентам и коллегам, если они взаимодействуют с преподавателем-принцем. Поддержка в случае необходимости, возможность проявить инициативу и самостоятельность, нестандартные подходы во всем: мыслях, внешнем виде, творчестве. Они психологически искусно строят со студентами отношения, обучая их искусству не только проведения и защиты курсового проекта, реферата, выпускной квалификационной работы, но и искусству социальной жизни. Не навязывая своей точки зрения, «расшифровывают» контексты моделей поведения, событий, предлагая множество вариантов и их последствий, чтобы студент самостоятельно сделал выбор и взял на себя ответственность. Пожалуй, для образовательного процесса в высшей школе это является крайне значимым. Преподаватель-принц осознает ответственность и необходимость своего вклада в развитие социально-психологической компетентности будущего специалиста. В общении с ним студент получает опыт «разруливания» нестандартных жизненных и научно-производственных ситуаций.

Мы достаточно подробно рассмотрим этот вариант классификации преподавателей, онтогенез формирования конкретного типа, для того чтобы найти способы коррекции искажений, негативных предвестников или, точнее сказать, агентов возникновения профессиональной деформации, деструкции их личности. Логика моего изложения опирается на идеи Томаса Харриса об «исторически» первом формируемом маленьким человеком отношении – отношении к себе, она поможет разобраться в самой сути социально-психологического явления формирования личности преподавателя.

Путь трансформации Лягушки в Принца нелегок. Все дети рождаются Лягушками. Родившийся ребенок не способен за собой ухаживать, сообщать взрослому о возникшей проблеме, он может лишь демонстрировать к ней свое отношение, например, криком о дискомфорте лежать в мокрых пеленках или этим же криком сообщить родителям о том, что он голоден или хочет пить. И только чуткая мать по акустическим данным может точно определить потребности малыша. Он полностью зависим от родителей, и, по мнению Э. Берна, новорожденный уже осознает, что «он – плохой, а взрослый – хороший». Так рассуждает Зеленая Лягушка. В типологии автора кроме Зеленой Лягушки есть еще и Серая. Ее сущность такова: «Я плохая и вы плохие». Самые опасные – Коричневые Лягушки с установкой «Я плохой, а ты еще хуже!». Это моралепаты – люди с большой моралью, с несформированной совестью. На Западе таких людей называют «моральными имбецилами». Они же себя называют чистильщиками, санитарами общества. Среди них встречаются, безусловно, в крайних вариантах – маньяки, которые жестоко избивают, притесняют, даже убивают людей лишь за то, что у них другой цвет кожи, или за то, что они больны туберкулезом («Что разносить заразу?»), и т.д. Сегодня все чаще нетерпимость в крайних проявлениях встречается в подростковой, молодежной среде. Современная молодежь нетерпима к индивидуальным проявлениям, «инакости» другого. Вспоминается первая научная работа гениального психолога Жана Пиаже, написанная им в десятилетнем возрасте. Она посвящена его наблюдениям в парке за воробьями, среди которых был

воробей-альбинос. Будущий всемирно известный психолог был поражен своим наблюдением: нетерпимостью типичных воробьев к своему «странныму сородичу», а он вновь и вновь, только что подвергнутый агрессии с их стороны, возвращался в свою «родную стаю», ибо природный инстинкт «группирования» был сильнее его «переживаний». В человеческом сообществе становится актуальным вопрос о масштабности нравственной патологии, о несформированности совести у подрастающего поколения. Еще у А.Ф. Лазурского мы находим основанный на тщательных наблюдениях вывод, что здоровье личности в наибольшей степени обеспечивает идеал бескорыстного отношения к другому. «Альтруизм в том или ином виде представляется формой, и средством, и показателем наилучшей гармонии между личностью и средой. Здесь извращений нет». По утверждению С. Конвера (1878), нравственное здоровье – есть стремление к добру. К сожалению, в последнее время доброта не в почете. В подростковой субкультуре она признается как проявление слабости. Подростки стесняются своих душевных порывов оказать кому-то помощь и поддержку, поскольку «крутой не жалеет никого: ни маму, ни папу, ни старика, ни маленького ребенка». Нашумевший в 80-е годы XX столетия недетской жестокостью фильм «Чучело» сейчас воспринимается как нечто «безобидное». А фильм-то должен был помочь нам осознать – это предвестники массового появления Коричневых Лягушек, неуправляемой подростковой агрессии. Надо было, что называется, бить во все колокола, принимать действенные решения на уровне правительства, а мы отменили все: и пионерскую организацию, и тимуровское движение, стали сокращать количество учреждений дополнительного образования, ничего не дав детям взамен. Результат налицо...

Опасны Коричневые Лягушки в качестве преподавателей вуза. Им пришлось пережить много трудностей: несправедливость своих преподавателей, старших наставников, окружающих людей. Подготовку и защиту своей кандидатской диссертации вспоминают как тягостное, до сих пор неотрефлексированное и неотреагированное событие. Преподаватель Коричневая Лягушка, защитив с таким трудом диссертацию, дает себе зарок – не пропускать в науку бездарей, верхоглядов, просто «счастливчиков» – и строго придерживается его всю жизнь.

Обычно Коричневыми Лягушками становятся дети, воспитывающиеся в семьях с деспотичным к ним отношением. Типология Э. Берна и его последователей поможет нам проанализировать педагогические ситуации, столь типичные для нашей современной жизни, проследить среду и условия их формирования, понять их невиновность. Уточним, невиновность – в плане осознания средового подхода, социальной ситуации развития к пониманию формирования личности и ориентации на принцип «соленого огурца» (если свежий огурец опустить в раствор соленой воды, «хочет или не хочет этого огурец», он станет соленым), того, о чем утверждали психологи социологизаторского направления. Однако мы не можем снимать ответственность и самой личности. Став взрослым человеком, Лягушка ничего не сделала, чтобы изменить ситуацию, свое мировоззрение, взгляды на жизнь и

окружающих, саму себя. На наш взгляд, это принципиальный вопрос, вызывающий необходимость показать генезис формирования личности. Мы, преподаватели, работаем с молодыми людьми, одна из наших ответственнейших задач – подготовить себе смену. Мы не можем оставаться равнодушными к тем, кто после нас встанет за преподавательские кафедры вуза. Мы сможем помочь нашим молодым коллегам, если поймем суть их личности и причины сформированной модели поведения. По словам К.Д. Ушинского, «если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его во всех отношениях».

Однажды на семинаре со студентами-заочниками психолого-педагогического факультета мы разбирали концепцию Э. Берна, и взрослая женщина-студентка с горечью рассказала о своем жизненном опыте:

– Я действительно Лягушка – замкнутая, обидчивая, такая ранимая, неуверенная в себе. Помню случай в своей жизни, когда после летних каникул в пятом классе мама, собирая меня на первую линейку, нарядила в новую форму с расшитыми рюшками нарукавниками и воротничком, сделала чудесную прическу. Мне пришлось всю ночь мучиться – спать на веревочках, бигудей-то не было. Я думала, что и учительница, и ребята будут радоваться вместе со мной, я ведь, помню, так по ним скучала. А наш классный руководитель выставила меня перед всем классом, обозвала распутной девчонкой и вытащила из волос шпильки. Мне уже больше сорока лет, а я до сих пор помню, как волосы разлетелись в разные стороны и я стою перед всеми такая жалкая, растрепанная, покрасневшая до корней волос. Я и в пединститут-то пошла учиться только потому, чтобы не быть такой жестокой учительницей, но понимала, что не хватает знаний по психологии, чтобы прежде всего себе помочь справиться с проблемами и, естественно, своим ребятам. Я дала себе зарок, что никогда не буду той учительницей. Тот случай запомнился на всю жизнь, но я уверена, что я становлюсь Принцем, пока, правда, еще в лягушачьей шкуре.

Как тут не вспомнить слова А.И. Баркан (1996): «Воспитание должно быть окрылением, а не обрезанием крыльев».

Эти ситуации приведены нами не случайно. Больная клетка при делении производит точно такую же больную клетку. Родители-лягушки, учителя-лягушки и преподаватели-лягушки могут воспитать только подобных себе лягушек. Замкнутый круг налицо.

Приложение №2
«Виктимогенные синдромы» по Руденскому Е.В.

По причине профессиональной деструкции преподаватель становится виктимогенным источником развития личности студента, приводящим к возникновению у них адаптационных конфликтов, нарушению социально-психологической адаптации, интеграции в социокультурной среде. Личностными индикаторами дефекта социально-психологической компетентности студентов являются: «эскапизм» (уход от решения актуальных проблем социального функционирования), «гетерономия» (зависимое положение, связанное с низкой самооценкой), «анапсиоз» (свернутость психических механизмов саморегуляции), «алиенация» (отчуждение от норм и правил социальной интеграции).

Один из основоположников педагогической виктимологии Е.В. Руденский (2003) описывает комплекс виктимогенных синдромов, в который включает:

- *синдром профессионально-педагогической аутистичности*, проявляющийся в совокупности признаков, характеризующих неконтактность и эмоциональную отчужденность педагога во взаимодействии с социализирующейся личностью обучающегося, в игнорировании преподавателем актуального психического состояния студента во взаимодействии с ним. В.В. Горшкова (1992) основную причину отчуждения между педагогом и обучающимся рассматривает в деконструктивном характере «навязанной» педагогом деятельности;
- *синдром аффективно-интерактивного прессинга* — стремление оказывать давление эмоционально-экспрессивными средствами педагогического воздействия с целью принуждения учащихся следовать поставленной преподавателем задаче;
- *синдром социально-педагогического симбиоза*, который характеризует своего рода гетерономное (зависимое) состояние обучающегося от преподавателя, определяющее формирование у него экстрагенного (основанного на инициативе и мотивации извне) типа учебной деятельности и полной зависимости от системы ценностных ориентаций, моделей поведения и социального функционирования, которые предлагает преподаватель;
- *синдром социально-педагогической стигматизации*, проявляющийся в подмене личностно-ориентированных отношений отношениями по принципу «навешивания ярлыков», что ведет к сложному процессу деформации развития социальной идентичности личности обучающегося и деформирует его самосознание;
- *синдром социально-педагогического патернализма* определяет своего рода опекунскую позицию педагога, ведущую к социальной инфантилизации обучающегося и торможению процессов развития социального интеллекта, уверенности в себе;
- *синдром аксиологической дезориентации* – это форма навязывания педагогом обучающемуся ценностных ориентиров, которые вступают в

противоречие с реальными ценностями окружающей среды и деформируют процесс развития социальной компетенции;

– *синдром невротической ингибиции* – это своего рода проекция невротических конфликтов преподавателя на процесс педагогического взаимодействия, что блокирует развитие у студента социального «Я»;

– *синдром интерактивного травматизма* проявляется как отказ преподавателя от взаимодействия с социализирующейся личностью студента, что ведет к развитию дистракции (эмоциональному отчуждению) и формирует недоверие студента к социальной компетенции преподавателя;

– *синдром ролевой конфронтации* преподавателя включает поведение осознанного и неосознанного насилия преподавателя в форме приказов, запретов, нотаций, ограничений, принуждений, упреков, навязывания своих взглядов, ценностей, норм поведения; включение в конфронтационную ситуацию однокурсников, администрации вуза.

Эти симптоматические проявления педагогической деструктивности имеют место в массовой педагогической практике, поэтому необходимым условием избавления от них или снижения силы их проявления необходима комплексная профилактическая работа с преподавателем, которую необходимо проводить заблаговременно, своевременно и оперативно.

Литература

Руденский Е.В. Дефект социализации личности учащегося в образовательном процессе школы: генезис, феноменология, онтология: Теоретико-экспериментальное основание социально-педагогической виктимологии образования: Монография – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2003 – 330с.

Рекомендации для осуществления самозаботы для сохранения профессионального долголетия

Данные рекомендации составлены на основе многолетнего опыта автора программы, изученных материалов и предложений специалистов: М. Аргайла, М. Граф, Л.М. Поповой, Н. Казинс, Л.А. Китаева-Смыка, Р. Левинсона, В.И. Петрушина, М.А. Похомовой, Н.И. Ладзиной, И.Д. Ладанова, М.И. Архипова, В.А. Кузнецова, С. Филиной и др.

1. Используй «тайм-ауты». Для обеспечения психологического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо «убежать» от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным. Это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей — успех, который повышает степень самовоспитания.

2. Избегай ненужной информации. Не принимай участия в выслушивании негатива о своих коллегах. И уж тем более никого не осуждай в его отсутствии. Тайна двух не может быть тайною трех. Слово не воробей, вылетит — не поймаешь, а скандала или обид не оберешься.

3. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к «выгоранию». Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь.

A. Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное дыхание), наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1:

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании:

- на счет 1–2–3–4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);
- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1–2–3–4–5–6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2:

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 3:

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

Б. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 1:

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела:

- сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности), и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постараитесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы – удивления, радости и пр.).

Способ 2:

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных мышц, соблюдая следующие правила:

1. Осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
2. Каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;
3. Напряжению соответствует вдох, расслаблению – выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;
- грудной клетки;

- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног.

Примечание: чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

Способ 3:

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмических движений:

- движения большими пальцами рук в «полузамке»;
- перебирание бусинок на ваших бусах;
- перебирание четок;
- пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох и на пять шагов – выдох.

Способ 4:

Лежите спокойно примерно две минуты, глаза закрыты. Попытайтесь представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру своего тела – от головы до пят.

Внимательно следите за своим дыханием, пассивно осознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько прохладнее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1–2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно на несколько секунд резко напрягите все мышцы, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При вдохе расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза. Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

Теперь выполняйте упражнение для отдельных частей тела – с попеременным напряжением и расслаблением.

Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног – от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите три раза. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног. Все звуки окружающего мира регистрируйте в сознании, но не воспринимайте их. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только зарегистрировать.

Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб).

В заключение мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела – не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине – спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию – и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь. Очень медленно, плавно, без рывка сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Г. Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ 1:

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

- Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслаблено, спокойно, – это ваши ресурсные ситуации.
- Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);

2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

– При ощущении напряженности, усталости:

1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;

2) дышите медленно и глубоко;

3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимым катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет – и суда нет, как говорят в народе. Большая мудрость содержится в изречении: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу

изменить, терпение – принять то, что я не могу изменить, и ум – отличать одно от другого».

4. Избегание ненужной конкуренции. В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком уж большое стремление к выигрышу создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению синдрома эмоционального сгорания.

5. Эмоциональное общение. Когда преподаватель анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность «выгорания» значительно снижается или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы сотрудники в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами и искали у них профессиональной поддержки (например, на специально организованном консилиуме). Если работник делится своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут найти для него разумное решение возникшей у него проблемы.

6. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление синдрома эмоционального сгорания. Если синдром эмоционального сгорания является уже неотъемлемым атрибутом личности преподавателя, то возникает необходимость профессиональной психологической помощи.

7. Возьмите под контроль свое настроение. Хорошее настроение – огромная ценность как для достижения намеченных целей, так и для оздоровления. Немедленно уходите от человека или ситуации, которые могут привести вас в плохое настроение.

8. Вставая ранним утром, улыбнитесь – и делайте это как можно чаще в течение дня; старайтесь почаще смеяться, заполнять ум творческими мыслями; помните, что слезы не устраняют причину горя. И как гласит древнее изречение: «Если ты смеешься, то весь мир смеется с тобой, если ты плачешь – то плачешь один». Однако не следует забывать еще одно изречение, приписываемое В. Гюго: «Слеза всегда смывает что-то и утешение несет!».

9. Постарайтесь не зависеть от чужого мнения: помните, что многие люди далеки от душевного здоровья, и вам не следует опускаться до их уровня, знайте, если в вас «пускают ядовитые стрелы», значит, вы выбрали верный путь и достигаете успехов.

10. Стремитесь к добрым делам и жить в соответствии с принципами общечеловеческой нравственности, чтобы не быть захваченными чувствами стыда и вины.

11. Помните, что ненависть, горечь, зависть как ничто другое ослабляют вашу нервную силу изнутри; они – злейшие враги вашего здоровья.

12. Имейте в своем духовном багаже наличие религиозной веры, цели и смысла жизни.

13. Владейте навыками самоконтроля через ведение дневников, в которых отмечается, какие события были приятные, а какие – нет.

14. Не жалуйтесь, не нойте, не пытайтесь вызвать сочувствие и жалость к себе, помните, что и у других далеко не все в порядке и что им это тоже надоедает. Не забывайте, что люди бегут от нытиков и тянутся к сильным, уверенным, преодолевающим любые трудности собственными усилиями.

15. Имейте семью, хорошие отношения с другими людьми, родственниками, друзьями, соседями.

16. Стремитесь к тому, чтобы работа приносила удовлетворение, а досуг был бы приятен.

17. Умейте структурировать и заполнять свое свободное время интересными делами.

18. Четко различайте реальные и нереальные в ваших условиях жизненные проблемы, беритесь за решение достижимых и зависящих только от вас проблем и научитесь легко уживаться с нерешаемостью других задач.

19. Выработайте навыки позитивного взгляда на жизнь, стремитесь видеть в событиях преимущественно положительную сторону, испытывайте чувство благодарности к жизни — этого можно добиться как в процессе самовоспитания, так и в ходе специального психологического тренинга.

20. Не пытайтесь переделать окружающих на свой лад, помните, что тот, кто слишком много ожидает от окружающих, постоянно раздражается и истощает свою нервную силу.

21. Снижайте уровень притязаний путем отказа от постановки непосильных задач.

22. Стремитесь пребывать в обществе счастливых людей.

23. Осознайте возможность оказания помощи другим, стремитесь это сделать.

24. Чаще смеяйтесь, не бойтесь услышать «Смех без причины – признак...», «Смеется тот, кто смеется последним», просматривайте кинокомедии, бывайте рядом с балагурами.

Рекомендации по саморегуляции

Использование этих путей и лежит в основе приемов психической саморегуляции, столь важных для формирования психологической устойчивости к действию различных негативных факторов педагогической деятельности. Мы предлагаем вашему вниманию систему упражнений, разработанных М.И. Марыниным, А.Г. Шестаковым, В.Е. Петровым, С.Е. Борисовой, В.А. Корчмарюк, К.Р. Такасаевой, Ю.Г. Касперович, К.А. Егоровым (2003).

1. Приемы «разрядки» негативных эмоциональных состояний.

а) Дыхательные упражнения.

Известно, что нервные импульсы из дыхательных центров мозга распространяются на его кору и изменяют ее тонус. Тип дыхания, при котором вдох производится быстро и энергично, а выдох – медленно, после задержки дыхания, вызывает снижение тонуса центральной нервной системы, нормализацию кровяного давления, снятие эмоционального напряжения. Медленный вдох и резкий выдох тонизируют нервную систему, повышают уровень ее функционирования. Чтобы воспользоваться этими рекомендациями, надо овладеть соответствующими навыками, выработать которые помогут следующие дыхательные упражнения.

«Успокаивающее дыхание». В исходном положении стоя или сидя нужно сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием следует повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур наступает успокоение.

«Выдохание усталости». Нужно лечь на спину, расслабиться, установить медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представить, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

б) Управление скелетной мускулатурой.

Скелетная мускулатура является одним из самых сильных источников стимуляции мозга. Мышечная импульсация способна в широких пределах изменять его тонус. Доказано, что произвольное напряжение мышц способствует повышению и поддержанию психической активности, торможению нежелательных реакций на действующий или ожидаемый стимул. Для снятия неактуальной или чрезмерной психической активности, напротив, необходимо мышечное расслабление (релаксация). Испытывая негативные влияния, организм максимально мобилизуется для интенсивной мышечной работы. Иногда снятию психического напряжения помогут 20–30 приседаний или максимально возможное число отжиманий от пола. В других случаях более эффективным окажется дифференцированный аутотренинг по типу «экспресс-метода». Он заключается в максимальном расслаблении тех мышц, работа которых в данный момент не требуется. Так, если при ходьбе напрягаются

преимущественно мышцы ног, то нужно расслабить мышцы лица, плеч, рук. В положении сидя следует расслабить мышцы лица, плеч, рук, ног.

Разрядка негативных эмоциональных состояний и поддержанию бодрого настроения поможет упражнение «Расслабление по контрасту». Здесь релаксация достигается через напряжение. Необходимо напрячь, к примеру, кисти рук, а затем максимально их расслабить. Напрячь ноги, с силой упереться в пол, затем расслабить их. Вместе с расслаблением должно прийти ощущение радости освобождения от скованности.

2. Приемы волевой самомобилизации.

Рекомендуемые приемы помогут осуществить быструю волевую мобилизацию в сложных условиях. Действие этих приемов основано на описанных ранее эффектах. Произвольное напряжение мышц; дыхание, сочетающее продолжительный спокойный вдох и резкий энергичный выдох; словесное самовнушение, самоубеждение, самоприказ, самоподкрепление способны тонизировать головной мозг, мобилизовывать физические и духовные возможности человека.

Упражнение «*Волевое дыхание*». Выполняющие упражнение принимают исходное положение стоя, расслабляются, устанавливают ровное глубокое дыхание. Затем, вдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимают руки до уровня груди ладонями вверх, сгибают их в локтях и отводят локти назад. После этого делается спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается. Упражнение повторяется до появления чувства уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Упражнение «*Волевое внимание*». Известно, что для воплощения мысли в действие нужно проявить волю. В условиях, когда борьба мотивов «за» и «против» идет на равных, а принимать решение необходимо, поможет прием обострения волевого внимания. Упражнение выполняется так. Необходимо представить конкретную ситуацию с борьбой мотивов и попытаться найти доводы в пользу «за». Отыскав такие доводы, сделать небольшой вдох, задержать дыхание и, несколько раз выпячивая и втягивая живот, мысленно произносить: «Я сделаю это!». При этом движение диафрагмы и сокращения брюшных мышц повысят мышечный тонус, что явится толчком к волевому действию. Воплощению мысли в действие в условиях преобладания негативного настроения поможет и мысленное представление того, что действие уже выполняется, с одновременным повторением про себя формулы: «Мне это легко». После такой психологической подготовки действие выполнится значительно легче.

Формируя навыки волевой мобилизации, следует учиться совершать волевые действия после отдачи самоприказа, например: «Вперед!», «Давай!», «Держись!» и т.п. Частое сочетание волевого действия с самоприказом

закрепляется рефлекторно. Это позволит в сложных условиях создать волевое напряжение путем отдачи самоприказа.

Связь самоприказа с волевым действием упрочится, если дополнить ее самоподкреплением, т.е. одобрением собственных успешных действий по реализации самоприказа (например: «Молодец!», «Здорово!» и т.п.).

Осуществлению волевой мобилизации способствуют и ритуальные действия. Этот эффект замечен давно. Всем известны ритуальные приемы французских мушкетеров перед жаркой схваткой. Они соединяли руки и произносили девиз: «Один за всех и все за одного!». Нередко можно наблюдать ритуальные действия спортсменов перед началом соревнований, с помощью которых они настраивают себя на решительную и самоотверженную борьбу. В этих случаях ритуал является как бы пусковым сигналом целой системы привычных, закрепленных в навыках автоматизированных действий. Если с данным ритуалом обычно связывались решительные, волевые действия, мужественные поступки, то и в сложной ситуации ритуальное действие поможет преодолеть нерешительность, робость, неуверенность в своих силах. Поэтому, формируя у себя навыки волевой саморегуляции, можно попробовать начинать волевые действия с какого-либо символического движения (например, удар кулаком одной руки по ладони второй, выполнение процедуры «мобилизующего дыхания» и т.п.) или возгласа (например: «а-а-а», «у-у-у», «ура!» и т.п.), создавая тем самым рефлекторную связь между ними.

Антистрессовые приемы

Вашему вниманию мы предлагаем ряд методических рекомендаций, разработанных психологами В. Родионовым, К. Ступницкой, М. Ступницкой.

1. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

2. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.

3. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в п. 2.

4. Займитесь какой-нибудь деятельностью, все равно какой... Начните стирать белье, мыть посуду, делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете. Число полных лет умножьте на 365, добавляя по дню на каждый високосный год, прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения. Такая рациональная деятельность позволит вам переключить внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким был по счету этот день вашей жизни.

6. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе и т.д. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

7. Противостressовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос: на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь

представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляесь от стрессового напряжения. Проделайте несколько противостressовых дыхательных упражнений.

Таких упражнений психологи предлагают великое множество, попробовав, вы сумеете найти для себя наиболее продуктивные. Примените свои творческие способности, дерзайте. Для одного человека эффективным для снятия стрессового напряжения является баня, ванна с применением эфирных масел или целебных с успокаивающим эффектом трав, соли, для другого — занятия спортом, для третьего — просмотр хорошей кинокомедии, а для четвертого — забавная игрушка «мыльные пузыри»: выдувание множества пузырей и азартное их лопанье — лучший способ избавиться от стресса.

Вашему вниманию предлагаем некоторые советы этих же авторов, которые помогут вам выйти из состояния острого стресса:

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте, прогуливайтесь или просто сидите на скамейке и наблюдайте за окружающими. В общем, хватит отдавать себя только работе!

2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобится душ, значит, вы что-то сделали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

4. Пейте больше воды (не спиртных напитков!). Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1–1,5 литра.

5. По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже обычного). Следить за собой необходимо, но, когда это делается серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.

6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.

7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные поступки неплохо защищают человека от стрессов.

8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.

9. Купите (если у вас еще нет такого) телефонный аппарат с записывающим устройством. Это позволит вам не дергаться из-за каждого звонка и сохранять действительно нужную для вас информацию.

10. Принимайте горячую ванну. Горячая вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что можно расслабиться. К тому же проточная вода, по мнению врачей-физиологов, «смыывает» накопившуюся в человеке «отрицательную», вредную для организма энергию.

На наш взгляд, проблема жертв стресса в том, что они ничего не делают для того, чтобы исключить, ограничить количество ситуаций, провоцирующих возникновение стрессов, или минимизировать их разрушительную силу в непредвиденных обстоятельствах. Иные сдаются «без боя», внутренне соглашаясь с медленным ухудшением здоровья.

Не обученные искусству борьбы со стрессами преподаватели не могут проявить себя в качестве удачных «конструкторов» своего, по крайней мере, психологического здоровья, поскольку эта «машина» пробуксовывает и отказывается функционировать в самый неподходящий момент. Посмотрите на автомобиль. Какой бы марки он ни был: «Volvo» или «Волга», «Jeep» или «Ока», любой водитель, какой бы национальности ни был и в какой бы стране ни жил, знает: чтобы ехать, необходимо нажать на газ, и эта педаль находится справа. Во избежание столкновения он должен нажать левой ногой на тормоз — педаль, расположенную слева. Эти умения доведены до автоматизма. Если водитель не хочет стать жертвой ДТП или угрозой жизни и здоровью других людей, он должен не только знать, но и строго соблюдать правила дорожного движения. Это жизненно необходимое требование. Поведение водителя рационально, стереотипно! К сожалению, для преподавателей вузов, школьных учителей профилактика стрессов не стала столь жизненно необходимой, как для автолюбителя навык вождения машины. А все зависит только от нас...

Развитию психогигиенических навыков борьбы со стрессами посвящены работы психологов, психотерапевтов, конфликтологов. Вашему вниманию мы предлагаем наиболее простые в употреблении, но значимые по своей эффективности рекомендации.

Для управления собой в стрессовых ситуациях А.Н.Ельцов и Ю. Мельник рекомендуют следующую систему мер:

1. Разработайте систему приоритетов в своей работе. Оценивайте свою работу следующим образом: «должен сделать сегодня», «сделать на этой неделе», «сделать, когда будет время».

2. Научитесь говорить «нет», когда достигнете предела, после которого вы уже не можете взять на себя больше работы. Объясните своему руководителю, что понимаете важность задания. Затем опишите конкретные приоритетные работы, над которыми в настоящее время работаете. Если он настаивает на выполнении нового задания, спросите, какую работу вы должны отложить до завершения нового задания.

3. Наладьте надежные и эффективные отношения с руководителем. Поймите его проблемы и помогите ему понять ваши. Научите своего руководителя уважать ваши приоритеты.

4. Не соглашайтесь с вашим руководителем или с кем-либо, кто начинает выставлять противоречивые требования (конфликт ролей). Объясните, что эти требования «тянут» вас в противоположных направлениях. Попросите устроить совещание со всеми заинтересованными сторонами, чтобы выяснить вопрос. Не занимайтесь обвинительно-агрессивной позиции, просто объясните, какие конкретные проблемы создают для вас противоречивые требования.

5. Сообщите своему руководителю или сотрудникам, когда вы почувствовали, что ожидания или стандарты оценки неясны (неопределенность ролей).

6. Каждый день находите время для отдыха и отключения.

Профилактика стагнации профессионального развития преподавателя: методология и методика обеспечения» [2]

Профессиональное развитие преподавателя высшей школы – творческий процесс усовершенствования подходов, способов и методов в реализации профессиональных задач в соответствии с требованиями, предъявляемыми потребителями его услуг. На практике же мы видим совсем иную картину – потребители образовательных услуг – студенты, их родители и работодатели наших выпускников, оплачивающие их подготовку в вузе, – зачастую недовольны ни качеством оказанных услуг, ни произведенным «образовательным продуктом», ни личностью, ни профессиональным уровнем его исполнителей. Продукт образовательного процесса – это не только решенная особым способом конкретная специфическая задача или аккуратно и качественно выполненное дидактическое упражнение. Продуктом нашего педагогического ремесла является выпускник вуза как субъект профессиональной деятельности, личность со своим мировоззрением, социально-психологической компетентностью, сформированными профессионально значимыми качествами и специальными навыками. К сожалению, современная система высшего образования часто выпускает «бракованный продукт» – профессионала-неудачника, постоянно пополняющего «поколение растерявшихся людей», не способного приспосабливаться к изменяющимся условиям, оберегая себя и игнорируя окружающих.

На наш взгляд, одним из резервов повышения качества произведенного продукта является целенаправленная систематическая работа по созданию условий для оптимальной реализации профессионального развития профессорско-преподавательского состава вуза и обеспечение системы последовательной превентивно-профилактической работы по предупреждению профессиональных деформаций и деструкций личности, нарушений профессиональной идентичности преподавателей.

Важнейшим фактором профессионального развития, профессионального долголетия, повышения качества образовательного процесса является сформированность профессиональной идентичности преподавателя. Идентичность – это сложный феномен, «многослойная» психическая реальность, включающая различные уровни сознания, индивидуальные и коллективные, онтогенетические и социогенетические основания (Л.Б. Шнейдер, 2001). Постановка проблемы профессиональной идентичности, ее структуры и генезиса, определения психологических оснований ее понимания и изучения являются актуальными задачами современного человека (Г.М. Андреева, Т.М. Буякас, А.В. Кузьмин, Л.М. Путилова, А.В. Лукьянов и др.). Значительный вклад в развитие теоретико-методологического анализа профессионального развития внесли Е.А. Александрова, К.А. Альбуханова-Славская, А.С. Белкин, Б.С. Братусь, В.И. Загвязинский, А.Ф. Закирова, Э.Ф. Зеер, К.М. Левитан, Л.И. Лурье, С.А. Маврин, И.А.

Маврина, Ф. Прюс, М.М. Поташник, В.А. Сластенин, В.В. Столин, Г.П. Щедровицкий, В.А. Ядов и другие.

Присвоение структуры профессиональной идентичности осуществляется в динамическом аспекте через феномен идентификации—отчуждения, обеспечивающий процесс профессиональной социализации и развития в экзистенциально-смысловой и операционально-технической сферах личности. На наш взгляд, это, в свою очередь, обеспечивает процесс профессионального самоопределения и самоорганизации субъекта педагогической деятельности. Под **профессиональным самоопределением** мы понимаем психологическое образование личности, характеризующееся активностью субъекта – участника самопреобразования, саморазвития и самореализации в выборе акцентов в профессиональной деятельности с целью удовлетворения персональных потребностей и интересов посредством оптимальной реализации сформированных профессиональных компетентностей. Проблемы, возникающие в профессиональной деятельности преподавателя высшей школы, на наш взгляд, и возникают по причине несформированности профессиональной идентичности ни в стенах вуза (тем более что многие преподаватели вообще не имеют педагогического образования!), ни в процессе выполнения конкретной научно-педагогической деятельности. Это является «слабым звеном» профессиональной подготовки, приводящей к возникновению негативных эмоций в профессиональной деятельности, к отсутствию копинг-поведения (совладающего поведения) в сложных педагогических ситуациях, а впоследствии – к профессиональной деформации, деструкции личности педагога.

Проведя критический анализ литературных источников, приходим к выводу, что проблема формирования профессиональной идентичности актуальна и требует разрешения. Необходимо отметить значительный вклад в разработку этого вопроса Л.Б. Шнейдер (2001), которая нашла эффективный механизм формирования профессиональной идентичности посредством персонализации в профессиональном сообществе (соотношение «Мы–Они»), где целостность личности достигается развитием образа «Я» посредством рефлексии и самоописания. Становление профессиональной идентичности возможно в процессе профессиональной подготовки в стенах вуза либо при организованной специфической системе деятельности по «возвращению профессионала – преподавателя высшей школы», поскольку собственно в вузе таковых не готовят. Вуз идет по вынужденному пути – оставляет лучших выпускников для обучения в аспирантуре и преподавания в качестве ассистентов. Безусловно, такой специалист профессионально не самоидентифицируется. Как отмечает Л.Б. Шнейдер, обучение возможно в рамках личностно-позиционного подхода через творческую познавательную активность, теоретическую и психотехническую подготовку по конструированию профессионально-психологических ситуаций (Я и Дело), отношений (Я и Другие), развитию саморефлексии (образ Я) и самоорганизации путем усвоения и переработки профессиональных ритуалов, моделирования образов будущей профессиональной деятельности и себя.

Однако, как отмечает этот автор, обобщенной детерминантой становления профидентичности выступает информационно-насыщенная окружающая среда и ее носители. Энциклопедический словарь дает следующее определение: «Среда – окружающие человека общественные материальные и духовные условия его существования и деятельности. Среда в широком смысле (макросреда) охватывает общественно-экономическую систему в целом – производительные силы, общественные отношения и институты, общественное сознание и культуру. Среда в узком смысле (микросреда) включает непосредственное окружение человека». Не случайно С.Л. Рубинштейн (1969) отмечал, что человек познает самого себя лишь опосредованно, отраженно, через других. В нашем случае особую роль играет вузовская образовательная среда, под которой Н.В. Груздева (2001) понимает целостное системно-синергетически организованное пространство взаимодействия участников образовательного процесса с социокультурным и социоприродным окружением, позволяющим раскрыть индивидуальность человека.

Сложностью профессиональной педагогической деятельности, по мнению Н.Ф. Радионовой (1989) и А.П. Тряпицыной (1994), являются неопределенность, непредсказуемость, импровизационность и невоспроизводимость. Поэтому преподаватель вуза должен обладать целым набором личностных качеств, позволяющих эффективно, конструктивно взаимодействовать с окружающими в различных психолого-педагогических нестандартных ситуациях: креативностью, критичностью, гибкостью мышления, оригинальностью, оперативностью, толерантностью, ответственностью, чувством юмора и т.д. Лишенные этих качеств преподаватели в большей степени подвержены возникновению профессионального кризиса.

Профессиональный кризис – явление в профессиональной деятельности, приводящее к деструкциям, деформации структуры личности преподавателя. Профессиональный кризис имеет свои проявления: осознание своей неполноценности на бытовом и профессиональном уровнях, резкое снижение самооценки, отрицательное самоотношение, потеря перспектив профессионального роста, неспособность к самореализации в профессии. Следствием кризиса могут явиться депрессивные эмоциональные состояния, поражение «соматических мишеней».

Существует ряд социально-психологических, психолого-педагогических, коррекционно-развивающих подходов к коррекции и профилактике профессиональных деструкций, деформаций, кризисов личности. В качестве примера организации коррекционной деятельности приводим технологию, разработанную Н.И. Глушкиной [1] на основании транстеоретической модели коррекции аддиктивного поведения (А.В. Прохоров, У.Ф. Велисер, Дж. О. Прочаска).

Адаптация транстеоретической модели коррекции аддиктивного поведения в коммуникативной системе позволяет создать модификацию

социокогнитивной коррекции коммуникативных деформаций педагога, которая включает следующие процессы:

- а) *рост осознания* – через увеличение информации о собственной личности и стоящих перед ней профессионально-педагогических проблемах;
- б) *переоценка собственной личности и своего профессионального статуса* – через оценку того, что педагог думает о себе и своей профессии применительно к данной проблемной ситуации;
- в) *трансформация когнитивных компонентов коммуникативных установок* – через информационно-мотивационное осмысление значимости коммуникаций в системе повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров;
- г) *самоосвобождение от когнитивных и акциональных стереотипов* – через презентацию смысла коммуникативной активности;
- д) *освоение новых навыков коммуникативного действия в роли обучающегося* – через специальный коммуникативно-игровой тренинг;
- е) *катарсис* – через активацию и максимальное напряжение в учебной деятельности, организуемой в форме игры;
- ж) *позиционно-ролевая трансформация* – через осознание проблем личности в роли обучающегося и переоценки значимости для личностного роста в системе повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров.

С целью профилактики возникновения профессионального кризиса и стагнации профессионального развития преподавателей, профессиональных деформаций и деструкции личности нами разработана технология социально-психологического сопровождения профессиональной деятельности преподавателя высшей школы, целью которого является формирование педагогической толерантности и сохранение профессионального долголетия. Субъектами данного сопровождения являются обученные коллеги, члены администрации вуза. Безусловно, активным соучастником сопровождения является и сам сопровождаемый.

Что мы понимаем под социально-психологическим сопровождением?

«Сопровождать, – читаем в Толковом словаре русского языка под редакцией Д. Ушакова, – значит, идти, ехать вместе с кем-либо в качестве спутника или сопровождатого». Ю. Слюсарев (1992) понятие «сопровождение» употреблял для обозначения недирективной формы оказания здоровым людям психологической помощи, направленной «не просто на укрепление или достройку, а на развитие и саморазвитие самосознания личности, помощи, запускающей механизмы саморазвития и активирующей собственные ресурсы человека». М.И. Губанова (2002) отмечает, что «педагогическое сопровождение процессов, связанных с включением обучающихся в социальные отношения, выбором ими своей роли, позиции в контексте самореализации, самоутверждения и рефлексии, способствует приобретению практико-ориентированного опыта в социально значимой деятельности, выработке собственных средств решения проблем, развитию навыков социального партнерства, социальной активности и функциональной грамотности» [1, с.39].

Н.Г. Осухова (1996) отмечала, что в процессе психологического сопровождения специалист создает условия и оказывает необходимую и достаточную (но ни в коем случае не избыточную) поддержку для перехода от позиции «Я не могу» к позиции «Я могу сам справиться со своими жизненными трудностями». Исследователь отмечает в качестве основных характеристик психологического сопровождения:

- процессуальность;
- пролонгированность;
- недирективность;
- погруженность в реальную повседневную жизнь человека;
- особые отношения между участниками этого процесса, что в психоанализе называется «положительный перенос».

Под сопровождением профессионального развития мы понимаем комплексный процесс, направленный на обеспечение условий для оптимальной самореализации в профессиональной деятельности, сохранения профессионального долголетия, профилактики деструктивных конфликтов, гармонизации с самим собой и окружающим миром. Следовательно, **сопровождение включает следующие этапы:**

1. Осуществление грамотной и своевременной диагностики с целью определения потенциальных возможностей преподавателя, выявление его сильных сторон личности, проблемных «точек», факторов риска возникновения стагнации в профессиональном развитии, несформированности профессиональной идентичности.

2. Оказание помощи преподавателю в разработке его **профессионального маршрута**, под которым мы понимаем процесс реализации субъектом профессиональных функций посредством уровня квалификации, профессиональных знаний, умений и навыков, персональных психофизиологических особенностей в реальном времени и перспективе развития с правом самостоятельного выбора форм повышения квалификации: школа молодого преподавателя, стажировка, творческий отпуск для завершения диссертационного исследования различного уровня, работа над монографией, учебно-методическим пособием и т.д.

3. Совместное с преподавателем проектирование этапов его профессионального развития. Это творческий процесс усовершенствования способов, методов, технологий реализации профессиональных функций с целью удовлетворения запросов потребителей образовательных услуг. Процедура включает следующие этапы:

А. *Создание и самосоздание образа эффективного преподавателя.* На этом этапе он ищет ответ на вопрос: «К чему буду стремиться?».

Б. *Определение средств для достижения искомой цели.* Это нелегкая для преподавателя операция, особенно разочарованного в своей профессии, да и вообще в личной жизни. Но это чрезвычайно важно. Необходимо помочь преподавателю найти в себе объективно положительное, ценное. Однажды одна преподавательница сказала, что уже ничего хорошего в ней за 15 лет работы в вузе не осталось. Она не терпит своих студентов, срывается на них, делает

колкие замечания, а потом бывает за это самой стыдно. Я ей и говорю: «Вы же способны увидеть, к чему у студентов приколоться! А говорите, что ничего хорошего в вас нет. *Вы очень внимательны*, вот только стеклышико вашего окуляра поменяйте. Продолжайте внимательно всматриваться в студентов, но смотрите через призму положительного восприятия».

В. Выявление возможных препятствий на пути достижения этой цели. Вот здесь-то обычно преподаватели разворачиваются: назовут и постоянный упадок сил, плохое настроение, маленькую зарплату, недостаток времени, плохое здоровье, равнодушие шефа и т.д. (Слушайте и фиксируйте.) Кстати, по словам К.С. Станиславского, преподаватели, которые жалуются на усталость, – машины, работающие для денег.

Г. Поиск резервов для преодоления выявленных препятствий. Этот этап, на мой взгляд, в профилактике возникновения эмоциональных проблем преподавателя определяющий. Необходимо на каждое препятствие попытаться вместе с ним найти несколько внутренних и внешних резервов. Например, преподаватель указывает на то, что результаты его профессиональной деятельности игнорируются руководством, заведующий кафедрой не замечает его усилий и стараний состояться как успешному преподавателю. Это часто провоцирует возникновение плохого настроения, раздражительности и утраты интереса к профессии. Какие могут быть у него резервы в минимизации или исключении этих явлений? Подумайте.

4. Обеспечение процесса профессионального самосохранения преподавателя. Профессиональное самосохранение в контексте преодоления кризисно-деструктивных явлений рассматривается как способность педагога противостоять негативным воздействиям профессиональной среды и максимально актуализировать свой потенциал (Н.С. Глуханюк, А.А. Печеркина, 2002). Оно предполагает повышение социально-психологопедагогической компетентности педагога, самоизучения своей личности, профессионального роста, техники самофутурирования, направленной на «строительство» своей дальнейшей карьеры, социальной активности; овладение психогигиеническими навыками; повышение уровня педагогической толерантности, профессиональной идентичности.

5. Описание необходимых действий преподавателя на каждом этапе профессионального маршрута. Повышение социально-психологической компетентности и психологической культуры преподавателя, включая ее психогигиенический компонент.

6. Обеспечение условий для максимальной реализации персонального профессионального маршрута.

7. Осуществление постоянного патроната профессионального развития преподавателя, в случае выявления дисфункций, aberrаций — оказание своевременной социально-психологической помощи, методической поддержки и коррекции.

8. Создание ситуаций успеха в профессиональной деятельности, формирование позитивного имиджа преподавателя. Паркинсон Дж. Утверждал,

что гораздо легче совершенствовать свои маленькие достоинства, чем пытаться воссоздать то, что совершенно отсутствует.

9. Стимулирование повышения уровня педагогической толерантности.

10. Проведение мониторинга профессионального роста, выявление проблемного «поля» преподавателя. Выявление социальных и психологических проблем преподавателя и минимизация их негативных последствий.

11. Коррекция замысла проекта персонального профессионального маршрута с учетом полученной информации.

12. Включение преподавателя в процесс самопреобразования.

Одна из эффективных форм самопреобразования, повышения профессиональной компетентности, развития толерантности, рефлексивных способностей преподавателей – балиновская, т.е. профессионально-коррекционно-развивающая группа. На занятиях этой группы преподаватели презентуют наиболее сложные ситуации из своей педагогической практики, пытаются коллегиально отрефлексировать реальную психологическую картину с разных субъективных позиций и социальных ролей, смоделировать многовариантность решения конкретной педагогической задачи, определить оптимальную стратегию поведения педагога, гуманную, но строго-справедливую по отношению к студенту. Практика показала, что удобное для преподавателей проведение занятий в этой группе – с периодичностью один раз в неделю. Преподаватели знают, в какой день недели и в каком помещении проходят занятия, и по мере возникновения потребности, необходимости посещают их. Эти группы со временем трансформируются в «группы встреч» – своеобразный открытый профессионально-педагогический клуб. Чайная пауза во время занятий способствует укреплению доверительных отношений между участниками встреч, культивированию благоприятного психологического климата на кафедрах.

Другой эффективной формой психокоррекционной работы с преподавателями является включение последних в разнообразную продуктивную творческую деятельность – через участие в творческих коллективах художественной самодеятельности, клубах-студиях, где преподаватели могут реализовать свой творческий потенциал, занимаясь прикладным народным художественным творчеством и т.д.

Достаточно продуктивно влияет на самосохранение педагогов и профессиональное долголетие включение их в творческую исследовательскую деятельность: разработку новых идей, участие в грантах, хоздоговорных темах, подготовку монографий, учебно-методических пособий и т.д.

Преподаватели могут посещать занятия психологических тренингов эффективного реагирования, коммуникативных навыков, развития ассертивности (социальных навыков), педагогической компетенции, на которых будут иметь возможность расширить свой поведенческий репертуар, апробировать новые модели поведения, получить обратную связь на отреагирование эмоций привычным для себя способом.

1. Глушкова Н.И. Деструктивное воздействие стресса на Российский психиатрический журнал. – 2004. – №1. – С. 23 – 26психическое здоровье преподавателей / Н.И. Глушкова //

2. Губанова М.И. Педагогическое сопровождение социального самоопределения старшеклассников // М.И. Губанова //Педагогика. – 2002– № 9. – С. 32 – 39

Приложение №7

Анкета

Уважаемый участник программы «Мини-школа психогигиены и профилактики эмоционального выгорания». Ваше мнение очень важно для нас! Пожалуйста, внимательно прочитай вопрос и обведи кружком то число, которое соответствует вашему мнению. Заранее благодарим.

1. Содержание программы соответствует моим ожиданиям и профессиональным потребностям.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нет Абсолютно да

2. Во время реализации программы использовались эффективные методы для поддержания интереса участников, передачи знаний, формирования навыков и установок

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нет Абсолютно да

3. Программа насыщена для меня новой полезной информацией

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нет Абсолютно да

4. Информация, отработанные навыки для меня полезны, мною будут использованы на практике

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нет Абсолютно да

5. Вызвала интерес балиновская группа, считаю этот модуль программы очень эффективным.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нет Абсолютно да

6. С пользой для себя получил много полезного на индивидуальных консультациях, мне удалось решить свои личные и профессиональные проблемы.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нет Абсолютно да

7. Работу ведущего считаю удовлетворительной

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нет Абсолютно да

8. Поданный материал был интересен и лёгок для восприятия.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нет Абсолютно да

9. Насколько вы себя чувствовали комфортно во время участия в реализации программы?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нет Абсолютно да

10. Являются ли условия проведения всех модулей программы удовлетворительными

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нет Абсолютно да

11. Оцени свою работу в процессе участия в данной программе.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нет Абсолютно да

**Результаты опроса участников программы
«Мини-школа психогигиены и профилактики профессионального
выгорания»**

В реализации программы приняло участие 15 человек, из них 3 мужчины.

На первый стимул «Содержание программы соответствует моим ожиданиям и профессиональным потребностям» средний балл – 9б.

На стимул «Во время реализации программы использовались эффективные методы для поддержания интереса участников, передачи знаний, формирования навыков и установок» – 9,07б.

На третий стимул «Программа насыщена для меня новой полезной информацией» – 9, 07 б.

На 4 стимул «Информация, отработанные навыки для меня полезны, мною будут использованы на практике» – 8,2 б.

На 5 стимул «Вызвала интерес балиновская группа, считаю этот модуль программы очень эффективным» – 8,2.

На 6 стимул «С пользой для себя получил много полезного на индивидуальных консультациях, мне удалось решить свои личные и профессиональные проблемы» – 10 б.

На 7 стимул «Работу ведущего считаю удовлетворительной» – 10 баллов.

На 8 стимул «Поданный материал был интересен и лёгок для восприятия» – 8,1 б.

На 9 стимул «Насколько вы себя чувствовали комфортно во время участия в реализации программы» – 9,07б.

На 10 стимул «Являются ли условия проведения всех модулей программы удовлетворительными» – 10 б.

На 11 стимул «Оцени свою работу в процессе участия в данной программе – 7,2 б.