

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»

**СБОРНИК ЭССЕ
III ОБЛАСТНОГО КОНКУРСА
«ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ 2016»**

УДК 371.125.8
ББК Ч 420.4
В 87

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Ермаченко Н.А., начальник отдела психолого-педагогического сопровождения студентов УрГПУ.

Зайцева О.В., психолог 1 категории отдела психолого-педагогического сопровождения студентов УрГПУ.

Гурьева В.А., социолог отдела психолого-педагогического сопровождения студентов УрГПУ.

В 87 Сборник эссе участников III Областного конкурса «Педагог-психолог Свердловской области», Екатеринбург 16 мая 2016г. / Урал. гос. пед. ун-т. - Екатеринбург, 2015.-436с.

В сборник эссе вошли работы практикующих психологов, педагогов-психологов из организаций дошкольного, общего, специального (коррекционного), среднего профессионального, высшего, дополнительного образования, социальных учреждений, центров и других организаций Свердловской области.

Материалы публикуются в авторской редакции.

© ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2016 Министерство образования и науки РФ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Абдрахманова Р.Ф., Каменск-Уральский	5
Абсатарова Т.Р., Екатеринбург	5
Андросова К.А., Екатеринбург	7
Антропова Т.С., Екатеринбург	8
Ахтарова А.Г., Екатеринбург	9
Быкова Т.А., Сухой Лог	11
Величко Е.В., Новоуральск	12
Власова А.Ю., Нижний Тагил	15
Власова К.Б., Екатеринбург	16
Гин О.В., Екатеринбург	17
Григорьева Н.М., Каменск-Уральский	18
Даньшова О.Л., Асбест	19
Дубинина С.Ю., Нижний Тагил	20
Евтехова Т.М., Каменск-Уральский	21
Кислова А.П., Ревда	25
Коробейникова О.А., Екатеринбург	26
Кудрина Т.Е., Верхняя Пышма	28
Обухович Т.В., Тавда	28
Репенкова И.В., Красноуфимск	30
Устинова Ю.А., Каменск-Уральский	31
Филатова И.Н., Красноуфимск	34
Шатунова Е.Г., Нижний Тагил	34
Шелест А.Ю., Екатеринбург	35

МОЙ РЕЦЕПТ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА-
ПСИХОЛОГА

Айнуллина Е.Н., Березовский	38
Акулова А.А., Екатеринбург	39
Атоманова О.В., Тавда	41
Берестова Н.А., Верхняя Салда	41
Бороздина Т.И., Екатеринбург	42
Бутолина Ю.А., Карпинск	45
Вахрушева И.В., Серов	49
Губина О.В., Екатеринбург	49
Донченко Н.А., Тавда	50
Емельянова О.Н., Каменск-Уральский	52
Журавлева М.А., Екатеринбург	53
Зайцева А.Р., Реж	54
Захарова В.А., Березовский	55
Зенкова М.С., Екатеринбург	55
Ижеева И.Ю., Екатеринбург	58
Исмагилова Л.И., Екатеринбург	59
Калабина А.Н., Реж	61
Карпова С.В., Каменск-Уральский	62
Кижяева Л.Н., Каменск-Уральский	63
Конова А.Ю., Тавда	64
Коновалова Т.А., Тавда	65
Князева Г.А., Реж	66

Курьез Ю.Р., Нижний Тагил	68
Кучерова М.В., Алапаевск	68
Лобанова М.В., Екатеринбург	70
Ломакина И.А., Нижний Тагил	72
Машканцева Н.В., Екатеринбург	74
Морозова С.А., Екатеринбург	75
Насрыева Ю.Е., Екатеринбург	76
Носкова В.В., Екатеринбург	77
Носкова Т.В., Сухой Лог	79
Никитина Е.С., Екатеринбург	80
Панькова С.П., Екатеринбург	81
Родионова С.В., Ирбит	82
Савченко И.В., Первоуральск	83
Сарасек Д.А., Екатеринбург	84
Сафонова Д.А., Екатеринбург	86
Снежко Н.И., Красноуфимск	86
Смехова М.В., Екатеринбург	88
Старкова К.И., Екатеринбург	89
Стафеева Е.Н., Сысерть	90
Стенина Е.Н., Екатеринбург	91
Суворина Н.П., Верхняя Пышма	93
Сысолятина Э.А., Сухой Лог	94
Терешкова О.Р., пос.Большой Исток	96
Холова Е.А., Екатеринбург	98
Хомякова Е.С., Красноуфимск	99
Харина Е.В., с. Патруши, Сысертский район	101
Храмцова О.В., Тавда	102
Чеканина В.П., Екатеринбург	103
Чусова П.А., Сысерть	105
Чумакова А.В., Сысерть	107
Шаульская Т.Н., Екатеринбург	109
Шумилова Н.В., Екатеринбург	110
Шурыгина Е.И., Новая Ляля	111

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАНИЕ В МОЕЙ ЛИЧНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Авдюкова Е.В., Реж	113
Алексеева О.А., Каменск-Уральский	113
Бородавкина А.А., Екатеринбург	114
Бубнова Т.А., Сухой Лог	115
Валдас М.И., Ревда	116
Ворошилова П.Г., Екатеринбург	117
Воронова Ю.А., Екатеринбург	118
Гайошко Н.Б., Екатеринбург	119
Голева Т.В., Режевской район. село Глинское	120
Гордиенко В.А., Нижний Тагил	121
Горбунова Н.Е., Екатеринбург	122
Дрозденко Е.В., Екатеринбург	124
Жилина О.В., Екатеринбург	125
Кадеркаева Ю.В., П. Баранчинский	126
Казанцева С.Ф., Екатеринбург	127
Кирова О.Н., Екатеринбург	130

Кондрашина Ю.А., Екатеринбург	131
Лиева И.А., Горноуральский го	132
Мавлаутдинова Н.Р., Верхняя Пышма	134
Малышева Д.А., Екатеринбург	135
Мацукова А.С., Екатеринбург	136
Медведева Е.Х., Богданович	137
Михеева С.В., Серов	139
Некрасова Н.Н., Красноуфимск	143
Пестова Е.В., Екатеринбург	144
Печеркина О.Н., Екатеринбург	149
Пискунова О.С., Лесной	151
Помелова С.В., Серов	152
Пометелина М.Б., Екатеринбург	153
Савченко Т.В., Михайловск	153
Степанова М.Н., Сухой Лог	154
Сухогузова Э.Р. Сухой Лог	155
Тарасова Е.В., Верхняя Салда	156
Теребенина Т.И., п. Рефтинский	157
Тюш Н.А., Екатеринбург	158
Югова М.Ю., Екатеринбург	160
Юдина Е.В., Нижний Тагил	161
Удальчикова Е.А., Верхняя Салда	163
Фролова И.В., Екатеринбург	164
Хомяк Р.В., Ревда	165
Чуркаева М.Н., Екатеринбург	167
Шалагинова С.А., Екатеринбург	167
Шакирова Д.Р., Кировград	169
Язовских А.Н., Екатеринбург	170

ПСИХОЛОГИЯ В ОБРАЗОВАНИИ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА

Арефьева С.В., Тавда	172
Глинских К.В., Реж	173
Гущина Д.А., Красноуфимский район с.Средний Бугальш	174
Зырянова О.В., Екатеринбург	175
Еличкина И.В., Екатеринбург	176
Карпенко И.С., Нижний Тагил	178
Капиносова Ю.В., Каменск-Уральский	179
Ледерман Н.Н., Екатеринбург	180
Мамина Ю.С., Каменск-Уральский	181
Мельцова М.М., Красноуфимск	183
Мифтакова Е.П., Екатеринбург	184
Осипова Д.С., Екатеринбург	185
Семакова Ю.И., Талица	185
Тверских И.Б., Екатеринбург	187
Чурманова Е.М., р.п. Пышма	188

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Абдрахманова Рамиля Фитласовна
МБДОУ «Детский сад № 79»
Каменск-Уральский



Психологическое здоровье психолога – важная ценность в его профессиональной деятельности. Искусство быть здоровым – значит быть в гармонии с самим собой и окружающей средой, способность к позитивному мышлению, умение расслабляться и медитировать – это основные ингредиенты в моём сверкающем коктейле профессиональной деятельности

Великолепный ингредиент для психики – общение с детьми. Общение благотворно влияет на мой энергетический баланс и помогает создать атмосферу любви. Я люблю их и принимаю такими, какие они есть.

Мощный ингредиент – умение позитивно мыслить. Позитивные мысли меня вдохновляют на профессиональный успех. Успех – залог моего эмоционального благополучия.

Прекрасный ингредиент для душевного равновесия – медитация. В процессе медитации мысли очищаются, и повышается энергетический потенциал. Энергетический потенциал – гарант моего психологического здоровья.

Итак, лучший рецепт сверкающего коктейля – мы сами. Я – доктор своей души. Моё здоровье – моё богатство.

Абсатарова Татьяна Рафаиловна
МАОУ лицей №159
Екатеринбург



В своём эссе я бы хотела затронуть актуальную тему психологического здоровья педагога. Ведь эта профессия наиболее подвержена стрессовым ситуациям, которые происходят у учителей регулярно и могут носить затяжной характер. Это таит в себе опасность для учителей и всех участников образовательного процесса. От благополучия педагога зависит благополучие учеников, поэтому так важно уделять внимание физическому и психическому здоровью педагога в современном образовании. Сохранять и укреплять его, систематически используя методы диагностики, коррекции и профилактики.

Психологическое здоровье согласно современному определению В.И. Покровского — это состояние душевного равновесия, умение владеть собой, проявляющееся ровным, устойчивым настроением, способностью быстро приспосабливаться к сложным ситуациям и преодолевать их, способностью в короткое время восстанавливать душевное равновесие. На психологическое здоровье оказывают влияние два вида факторов: внутренние индивидуально-психологические, когда у человека низко сформирован навык саморегуляции и самоконтроля, конфликтующие внутриличностные мотивы и

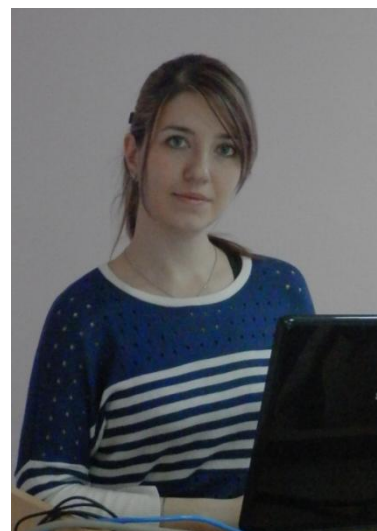
повышенный уровень нейротизма. Ко вторым факторам, влияющим на здоровье личности, относят внешние социально психологические, связанные с микроклиматом в коллективе.

Занимаясь проблемой психологического благополучия педагогов нашего лицея и исследуя его с помощью теста «Психологическое здоровье учителя», было выявлено, что большинство педагогов имеют среднюю степень эмоционального «выгорания» и им необходимо начать восстанавливать свои силы и снимать стрессовое напряжение. Как не печально, но есть педагоги я явными признаками эмоционального выгорания, с истощением жизненных сил, высоким уровнем срыва защитных механизмов. Эти люди испытывают эмоциональное напряжение и истощение, приводящее к немотивированной пустоте и скуке в душе. Для коррекции и восстановления положительного эмоционального фона и улучшения настроения будет замечательно, если каждый педагог начнет заниматься валеопрактикой. Гармонизировать все системы организма: тело, дух, эмоции. Научится правильно организовывать свой трудовой и выходной день, с учетом смены труда и отдыха. Правильно распределять свои нагрузки в течение недели. Обязательно не забывать и о физической активности, и о правильно подобранном питании, и о духовных ценностях. И помнить: « в здоровом теле – здоровый дух и сияющая душа!»

Андросова Ксения Александровна
МАОУ СОШ № 166
с углубленным изучением отдельных предметов
Екатеринбург

Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда.

Конфуций



Во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!» - говорят люди друг другу. По большому счету, здоровье всегда было и остается главным богатством на свете.

Здоровье – понятие емкое. Чтобы жизнь приносила радость, удовлетворенность, необходимо не только физическое здоровье, но и психологическое. Особенно это ощущают представители профессий, чья деятельность связана с людьми. Иногда приходится быть чутким и внимательным в то время, когда чувствуешь себя уставшим или расстроенным. Разделить чью-то радость, скрывая свои проблемы и неприятности. Так работают учителя.

Заботясь о здоровье подрастающего поколения, мы, педагоги часто забываем о своем здоровье.

Педагогическая профессия – профессия, влияющая на физическое и психологическое состояние учителя. Ведь вследствие ежедневного напряженного общения с детьми, у педагогов наблюдаются стрессовые состояния, которые, несомненно, влияют на здоровье в целом.

Чтобы избежать этого, педагогам необходимо позитивное восприятие окружающего мира и самого себя. Ведь педагог с позитивным настроением оказывает

позитивное воздействие на самооценку детей, содействует развитию у них таких личностных качеств как доброжелательность, отзывчивость, уверенность в себе.

Но только ли педагогам важно сохранять психологическое здоровье?

На самом деле в образовательной организации психологическое здоровье важно также и обучающимся. Самое распространённое нарушение психологического здоровья школьника – это школьная тревожность. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников.

И задача педагога здесь сделать для детей все, чтоб они были психологически здоровы, верили в себя и в других, были успешными. Такого педагога, несомненно, полюбят дети и оценят родители!

*Антропова Татьяна Сергеевна
МБУ ИМЦ Кировского района
Екатеринбург*

Существует предположение, что состояние человека необходимо измерять двумя категориями: "комфортно" и "некомфортно". Если состояние дискомфорта, не зависимо от физической или психической этиологии, преобладает, то человек постепенно переходит в стадию стресса, затем - хронического (ди-) стресса, а далее - возможные психофизические изменения.

К сожалению - эта мысль сегодня очень прочно вошла в сознание людей, определяя вектор их жизнедеятельности. От "зоны комфорта" сегодня зависят не только бытовые и социальные условия жизни и работы, но часто и отношения с окружающими, даже с самыми близкими людьми: супругами, детьми, родителями...

Очень часто, на семинарах для родителей я слышу вопросы: "Мы не можем справиться с нашими детьми! Что делать? Им нужны только гаджеты и хорошие условия жизни!!!"

А все начиналось с очень простого - создания маленьким и любимым детям "зоны комфорта".

Общество потребления, прогрессирующий эгоизм - серьезные "психологические расстройства", которыми поражено современное общество, разрушающее здоровье личности подрастающего поколения!

Поэтому приоритетным вопросом любого государства, можно сказать его национальной ценностью должна стать актуализация форм и методов работы в образовательных организациях по воспитанию здоровой личности, владеющей такими компетенциями как мотивация к развитию, активность, рефлексия, а главное - ответственность за результаты своей деятельности.

Большое количество времени обучающиеся проводят в школе и именно здесь происходят наиболее значимые события, оказывающие влияние на их ценности и установки. Правильно выстроенная система использования здоровьесберегающих практик в образовательной деятельности является залогом будущего физического, психологического и личностного здоровья человека, а следовательно и всего общества.

Для достижения этой цели в каждом образовательном учреждении должна быть сформирована среда, способствующая развитию психологической культуры не только учеников и педагогов, но и родительской общественности.

Определение понятия здоровья включает в себя – физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, которое позволяет человеку эффективно адаптироваться к меняющимся условиям окружающей среды и создает необходимую среду для полноценного выполнения основных жизненных функций и задач.

Здоровье личности - это целый спектр индивидуальных особенностей, качеств и способов действия человека, предполагающих систематическую работу над собой. К ним можно отнести умение взаимодействовать и достигать поставленных целей не нарушая свободы партнера, умение выстраивать образовательные и профессиональные траектории, владение всеми необходимыми универсальными учебными действиями, сформированность здоровьесберегающей позиции, ценностных приоритетов, мотивационного компонента к развитию и самосовершенствованию на протяжении всей жизни и многое другое.

Хотелось бы закончить свое эссе словами Гиппократ "Праздность и ничегонеделание влекут за собой порочность и нездоровье - напротив того, устремление ума к чему-либо приносит за собой бодрость, вечно направленную к укреплению жизни".

Эта фраза для меня максимально отражает понимание здоровья личности. Поэтому самым важным приоритетом в системе образования должно стать формирования у всех участников образовательных отношений стремления к развитию, активному и целеустремленному поиску расширения собственных возможностей и раскрытию внутреннего потенциала. Только при активном системно-деятельностном подходе, погружая всех субъектов ОО в ценностную деятельность, формируя определенный опыт мы можем сформировать здоровую личность, мотивированную к усвоению правильных ориентиров, а как следствие, и здоровую нацию!

Ахтарова Альбина Габдульяновна
МАДОУ «Детский сад №134 детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию воспитанников»
Екатеринбург



В психологии термин «психологическое здоровье» толкуется как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений, обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности». Психологическое здоровье любой личности зависит от многих факторов: это и общее состояние здоровья человека, и материальное благополучие, и гармоничные взаимоотношения в семье, на работе, с близкими и друзьями, духовное благополучие человека, его общая удовлетворённость ситуацией своего развития, наличие какого-либо хобби, увлечения, возможности отдохнуть и многие другие факторы. Личность в образовательной организации – субъекты образовательного процесса также зависят от качества и совокупности всех этих факторов. Задача педагога-психолога ДОУ в создании благоприятных условий для поддержания и укрепления психологического здоровья всех участников образовательных отношений: детей, родителей, педагогов, эта деятельность взаимосвязана и неотделима одна от другой. Психологическое сопровождение родителей и педагогов проводится на всех этапах пребывания ребенка в детском саду.

Если обратить внимание на области возможного возникновения трудностей в работе педагога дошкольного учреждения это и: специфика взаимоотношений с родителями, законными представителями воспитанников; специфика взаимоотношений с коллегами в коллективе, специфика взаимоотношений с детьми, личностные проблемы. Работа с педагогами на индивидуальных и групповых консультациях, семинарах направлена на содействие поддержанию психологического здоровья. Деятельность

педагога связана с большими эмоциональными нагрузками, носит стрессовый характер. Личность педагога подвергается постоянной оценке его профессиональной деятельности, достижений и т. д. Поэтому, цель педагога-психолога образовательной организации: сплотить коллектив; просветить в вопросах корректного взаимодействия; поддержка начинаний и творческой активности педагогов; поддержка возможностей профессионального роста; помощь и поддержка аттестующимся педагогам; «почта доверия» - почта, на которую по желанию можно отправить любой вопрос для рассмотрения на педагогических советах ДОО; создание условий для психологической разгрузки; для предотвращения профессионального выгорания личности. Если такая работа будет системной, то педагог будет чувствовать, что его уважают, поддерживают, помогают самосовершенствоваться, защищают права, тогда по фактору – гармоничные взаимоотношения на работе, педагогам будет легче сохранить своё психологическое здоровье в образовательной организации.

В современном нестабильном мире родители испытывают множество опасений: потерять работу, заболеть. Появился новый социальный страх - неуспешность детей, родители боятся, что не подготовленный к школе ребенок окажется неудачником, без перспектив в будущем. Желая доказать «конкурентоспособность», они готовы отдать своего ребенка в школу с пяти лет, записать во все кружки и секции, лишая его возможности «наиграться». Поэтому важно просвещать и родителей о том, как обогащать каждый день ребенка познавательным общением, новыми впечатлениями, увлекательной деятельностью. Нужно донести информацию и об актуальных проблемах детей, необходимости полноценных детско-родительских отношений. Информирование родителей через стенды, листовки, папки педагога-психолога в группах; размещение электронных консультаций на сайте ДОО; индивидуальные и групповые консультации; родительские собрания; открытые мероприятия позволяют родителям пополнить психологические знания по воспитанию и развитию ребёнка, поддержать свою внутреннюю уверенность в своих возможностях в формировании гармоничной личности, в благополучном будущем своего ребёнка, с большим интересом внедряться в образовательный процесс ДОО для продолжения единой образовательной и развивающей стратегии в семье. Открытые мероприятия с привлечением творческого потенциала родителей позволяет и ДОО окунуться в традиции семьи, приблизиться к тонкому пониманию мотивов ребёнка, позволяет принять эти традиции для того, чтобы детский сад мог стать для ребёнка более уютным с по-настоящему домашней атмосферой.

Детство – время, когда закладываются основы личности, знания о себе и окружающем мире, социальные навыки. Большинство сензитивных периодов приходится на дошкольный возраст, поэтому необходимо не упустить имеющиеся возможности развития психологически здоровой личности ребёнка. Для младшего дошкольного возраста проводится - сопровождение периода адаптации детей к условиям ДОО, которое направлено на формирование благоприятного представления о детском саде у детей как доме, в который приятно приходить, где интересно, весело, где о тебе позаботятся, помогут; формирование навыков взаимодействия детей друг с другом и со взрослыми. Помощь детям старшего дошкольного возраста направлена на формирование социальных способностей и навыков, определяющих становление базовых свойств личности: самооценки и образа «Я», социально-коммуникативной сферы, нравственных ценностей и установок, социально-психологических особенностей в системе отношений с другими людьми, содержательного общения с окружающим миром, личностных особенностей, специфики развития эмоционально - чувственной сферы. В общении со сверстниками и взрослыми, в играх, дети приобретают важные жизненные навыки: самостоятельность, постепенно формируются предпосылки учебной деятельности (умение работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции). Отслеживая актуальный уровень развития детей, особенности индивидуального развития, при необходимости проводится коррекционная помощь.

Сопровождая детей, родителей, педагогов, понимая необходимость своей деятельности, и сам педагог-психолог повышает свою самооценку, чувствует профессиональную самореализацию, поддерживает тем самым и своё психологическое здоровье.

Быкова Татьяна Анатольевна
МБОУ СОШ № 6
Сухой Лог



Чтобы переваривать знания, надо поглощать их с аппетитом.

Франс А.

МБОУ СОШ №6 в которой я работаю, представляет из себя небольшой комплекс, в котором учатся дети с 1-9 классы и детский сад (три группы).

Я работаю в школе первый год, поэтому тема психологического здоровья обучающихся, а сегодня я хотела бы поговорить о девятиклассниках, для меня очень актуальна.

Девятый класс это один из самых сложных периодов в жизни ребенка, это пик «подросткового кризиса». Обучающиеся испытывают тревожность по поводу предстоящих жизненных перемен и волнующих вопросов: что их ждет, когда они уйдут из школы, а самый злободневный вопрос как они сдадут ОГЭ, ГВЭ...

Каждый год условия сдачи ОГЭ, ГВЭ претерпевают изменения и дополнения, в частности в 2016 году контроль по следованию правил стал более жестким, обязательных экзаменов стало в два раза больше. Помимо русского языка и математики, обучающиеся в обязательном порядке должны сдать ОГЭ, ГВЭ еще по двум выбранным предметам, их выбирает сам обучающийся в зависимости от требований ВУЗа.

Поэтому сдача экзаменов может вызывать у выпускников не только трудности познавательного характера, которые проявляются в недостаточном объеме знаний, слабо развитых навыках работы с тестовыми заданиями, но и личностные, которые характеризуются повышенным уровнем тревоги учащихся на экзамене, приводящей к дезорганизации деятельности, снижению работоспособности и концентрации внимания.

Поэтому психолого-педагогическое сопровождение необходимо, для успешной сдачи ОГЭ, ГВЭ.

С этой целью на базе МБОУ СОШ № 6, мной была разработана тренинговая программа «Профилактика экзаменационной тревожности»

Много лет в школах не было психологов, поэтому поначалу дети, учителя и воспитатели приняли меня настороженно.

На первом занятии мне дети сказали: «Вы еще за это и деньги получаете?...».

Но вот мы провели диагностику на выявление уровня тревожности в ситуации проверки знаний, оказалось, что у 50% обучающихся повышена тревожность.

Когда мы обсуждали на занятии, что ребята чувствовали во время проведения пробного экзамена, выяснилось, что у одного дрожат руки, у другого все внутри сжалось, третий на рисунке «Как я сдаю ОГЭ», нарисовал угрожающие видеорекамеры со всех сторон, вот так отношение к занятиям постепенно начало меняться. Появились заинтересованные глаза, уважительное отношение к занятиям.

Я им рассказала, что такое стресс, что может человек испытывать при стрессе, как это может проявляться. Изучили техники самопомощи, мне кажется, что каждый из присутствующих на занятиях почерпнул что-то полезное для себя.

Осталось последнее занятие, на котором мы будем делать талисман для успешной сдачи экзаменов. Уверена, что он принесет им удачу я им искренне этого желаю.

Величко Елена Владимировна
МАОУ СОШ № 48
Новоуральск



Во все времена, везде и все говорят, указывают и рассуждают о здоровье. А так же во все времена, везде и все знают, что «Здоровая личность» – это хорошо, а не здоровая личность – это худо...! Но, говоря о здоровье личности, большинство, имеют в виду здоровье, как категорию физиологии, а в современной науке понятие «Здоровье» синкретично, то есть не имеет общепринятого унифицированного толкования, характеризуется многозначностью и неоднородностью состава.

В 1948 году определение «Здоровье» было приведено в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье — это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие».

Потому и общепринятое определение «психологическое здоровье человека» состоит из двух категориальных словосочетаний: психологии здоровья и психологии человека. На стыке этих областей знания возникают психологические модели, рассматривающие проблему здоровья с человековедческой позиции, что является правильным и нормальным...

Психологическое здоровье личности в теоретических моделях представляют собой варианты развития и конкретизации более общих представлений о человеческой реальности. В истории философии достаточно четко видны основные линии раскрытия сущности личностного «Я», где психологическое здоровье играет огромную роль. Историческая инициатива в постановке и разработке к проблеме психологического здоровья личности принадлежит видным западным ученым гуманистам – Г. Олпорту, А. Маслоу, К. Роджерсу. Хотя, на то, что «мыслительная и эмоциональная деятельность человека серьезным образом отражается на его здоровье» знаниях, эмоциях, мыслях, конечно, только положительных, укрепляющих наше здоровье обратили внимание еще Сократ и Теофраст фон Гогенгейм «Парацельс».

А. Маслоу отметил две составляющие психологического здоровья: во-первых, стремление людей развивать весь свой потенциал через самоактуализацию, во-вторых, стремление к гуманистическим ценностям. А. Эллис дополнил критерии – интерес к самому себе, общественный интерес, самоконтроль, принятие самого себя, ответственность за свои эмоциональные нарушения.

После того, как были сняты идеологические барьеры, появилась возможность осваивать и осмысливать мировой опыт, отечественные психологи отреагировали на представления о психологическом здоровье со всей широтой русского характера – стараясь вникнуть в суть вопроса, апеллируя к ним по поводу и без, усматривая в них опасность утраты психологического «суверенитета», усомнившись в актуальности и практической значимости проблемы, пеня на метафоричность и невнятность центрального понятия, неохваченность его формальной дефиницией. Уже вполне можно констатировать, что тема «Здоровье личности» выдерживает испытание временем, психологическое здоровье рассматривается сегодня как основа развития личности.

Психологически здоровая личность – разумна, открыта к сотрудничеству, защищена от ударов внешнего мира и владеет необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами.

Получение образования для ребенка – это тоже, определенный жизненный вызов. Но также, образование не меньший жизненный вызов и для личности самого учителя. Эти две личности – Учитель и Ученик, встречаются в школьном пространстве и начинают постоянную «борьбу за знания». Учитель в своей деятельности должен стремиться к успешному решению поставленных перед ним задач независимо от воздействующих на него негативных факторов, сохранять самообладание и обязательно оставаться для Учеников примером в личностном плане. В.М. Гюго, подчеркивал, что дети сразу и непринужденно осваиваются со счастьем, ибо они сами по природе своей — радость и счастье, хочется добавить, что справиться с трудностями и проблемами ребенку должны помочь мы – взрослые. Вот Ученик и борется, а Учитель – помогает ему в этой борьбе.

По данным отечественных исследователей, доля непосредственного контакта Учителя с Учениками занимает у педагогов до 77 % рабочего времени и требует большой выдержки, самообладания, а главное эмоциональной устойчивости. Учитель помогает и знаниями, и здоровьем. Притом, что о психологическом здоровье Учителя вроде и не принято говорить, так как в приоритете всегда стоит здоровье Ученика. А Учитель болеет и выгорает, потому, что психологическое здоровье Учителя непосредственно связано с его духовными, эмоциональными силами, которые не бесконечны. Учитель на пути к вершинам знания и профессионализма тратит духовные, эмоциональные силы и теряет здоровье, как в физическом, так и в психологическом аспекте. По К.Юнгу «жизнь и дух представляют собой две силы или необходимости, между которыми находится человек. Дух наделяет его жизнь смыслом и возможностью величайшего расцвета. Жизнь же необходима духу, ибо истина, если она нежизнеспособна, ничего не значит». И так до бесконечности.... Труд Учителя требует высокой эмоциональной напряженности в течение длительного времени. Особенно актуальным становится вопрос о психологическом здоровье в условиях реализации новых образовательных стандартов, инновационных технологий и т.д. и т.п. Труд Учителя в высокой степени неопределенности, когда идет быстрая смена ситуаций взаимодействия, что предполагает мобилизацию адаптационных механизмов, проявление толерантности и прогностических способностей. Труд Учителя имеет и наивысшую сложность и изначально носит преобразующий характер. А преобразования личности современного Ученика, предполагает высшую степень интеллектуальной активности, целеполагания и соответствующую организацию деятельности Учителя по достижению цели формирования гармонично развитой личности ребенка. Чтобы воспитать Ученика как здоровую личность, соответствующую требованиям времени, сам Учитель должен обладать самодостаточностью, зрелостью, грамотностью, мудростью, инициативностью, независимостью, стремиться быть психологически устойчивой личностью. Чем больше трудностей испытывает Учитель в своей деятельности, тем менее ответственными, менее заинтересованными представляются ему Ученики, с которыми он работает. Так у Учителя формируется своеобразная психологическая защита, от которой и появляются такие названия как «трудный контингент», «безответственные личности» и т. д.

А если Учителю трудно в профессии, то его и физической и психической стороне здоровья тоже плохо. А когда становится плохо, то возникает необходимость ухода из профессиональной сферы.

А что же Ученик?... Разные Ученики и с разным прошлым и настоящим приходят в школьное пространство. Но все они – Ученики.

И Ученикам необходимы комфортные условия пребывания в школьном пространстве особенно, когда «погода в классе» зависит от Учителя.

Психологическое здоровье личности Ученика, непосредственно связано с влиянием социума и образом совместной жизнедеятельности. Личностей, которые в течение

многих лет находятся в одном школьном пространстве, тесном взаимодействии, неизменно взаимосвязаны и взаимно влияют друг на друга. Кроме того, современная школа так велико влияет своей постоянно растущей нагрузкой, что действует не только на психологическое здоровье, она реально способствует ухудшению физического здоровья. Много таких учащихся, которые всего боятся, так как дома их ждут родители с завышенными требованиями. Другие, кроме пьяных родителей, больше ничего и не видели. А тут еще и новые «гаджеты», и во дворе вместо горок стоит торговый центр, и за спортивные секции надо платить и учитель постоянно «ругается и заставляет». Что заставляет? Да все...заставляет получать знания, соблюдать правила поведения и школьную дисциплину. Например, некоторые Учителя, не имея возможности найти подход к Ученикам, очень часто применяют стрессовую тактику воздействия на учеников, с унижительными эпитетами, с криками и угрозами. В. Петрушин современный отечественный психолог в одной из публикаций приводит результаты опроса учащихся из разных регионов страны на предмет того, у какого учителя они больше всего хотели бы учиться. На первом месте оказался ответ учащихся вне зависимости от их возраста: «У учителя, который не кричит». Изучая последствия весьма распространенного в наших школьных пространствах явления, автор вполне справедливо отмечает, что помимо чувства страха, злости, обиды и недоумения, устрашающий крик вызывает у ребенка сильное торможение в мозговой деятельности, в результате чего сознание ребенка оказывается неспособным к формированию точных понятий. И, конечно же, такие методы не способствуют формированию психологически здоровой личности. Естественно, непонимание Учителем проблем своих Учеников приводит к формированию психологического дискомфорта и барьера в отношениях. Так как, если ребенок, испытывающий раздраженность, не может изменить ситуацию и не может найти пути выхода своего состояния, то энергия фрустрации идет дальше, к последнему механизму защиты - проявлению агрессии.

И Учитель перестает видеть смысл своей профессии с «такими вот учениками». Как результат у Учителя и у Ученика появляется «школьный стресс» - состояние психоэмоционального напряжения различной временной продолжительности, который сопровождается ощущением психологического дискомфорта, а в большинстве случаев и физического недомогания. Последствиями «школьного стресса» становятся ситуации, когда Ученик будет пытаться развиваться скорее не благодаря, а вопреки поведению и отношению Учителей. Для того чтобы, выйти из этого замкнутого круга, личностям в школьном пространстве Учителю и Ученику, необходимо искренне акцентироваться на доброжелательном, уважительном и справедливом отношении друг к другу и сотрудничестве.

Основа для обеспечения психологического здоровья личности должно стать сотрудничество Ученика и Учителя, а не авторитарный стиль обучения, уважительное отношение к личности ребенка, а не ее подавление, психологическое здоровье Учителя как залог психологически комфортной атмосферы для учащегося в школьном пространстве.

Власова Анастасия Юрьевна
МБОУ СОШ №64
Нижний Тагил



Школа – это особый организм. Особая среда, со своим внутренним устройством и психологическим климатом. Эта система создана для всестороннего и гармоничного развития интеллекта и личности ребёнка. Но действительно ли соблюдается эта гармония?

Начиная с первого класса юные школьники погружаются в обучение, выполняя всё больше и больше домашнего задания. И каждый год, переходя в следующий класс, заданий на дом всё больше, а времени на его выполнение всё меньше, ведь увеличивается количество урочных часов. А если ученик ещё и занимается спортом или ходит в музыкальную, художественную школу, или даже просто, вследствие специфики нервно – психических процессов, конкретный индивид выполняет каждое задание медленнее, чем другие сверстники. С такой лавиной домашней работы я столкнулась сама во время обучения в школе. Хотелось выполнить всё как можно лучше, но времени на это катастрофически не хватало. А задания всё множились и множились. Дошло до того, что и суббота и воскресенье полностью были заполнены выполнением домашнего задания. Ну и, конечно, все вечера на буднях. О такого марафона меня одна за другой преследовали простуды (стресс ослабляет иммунитет). Но выходить на больничный я боялась, потому что знала, стоит мне пропустить хоть денёк, потом придётся делать ещё больше. В таком режиме очень сложно долго держать успеваемость на одном уровне. Не удивительно, что оценки учеников «пляшут» то вниз, то вверх от четверти к четверти. А когда ученик устаёт так выполнять столько заданий, он просто перестаёт получать удовольствие от процесса обучения, следствием чего, является падение мотивации к обучению. А что уж говорить, что каждому из нас иногда хочется просто почитать любимую книгу, сходить на прогулку, и просто провести время с родными и близкими. В школе, в которой я работаю, совсем недавно разбирали вопрос злостной непосещаемости одной девочки из десятого класса. На все вопросы социального педагога о том, связалась ли она с какой – то компанией, может быть кто – то так влияет на неё, девочка упорно давала отрицательный ответ. В это было сложно поверить, пока эта самая злостная прогульщица в кабинете у классного руководителя не призналась, что в то время, когда мама уходила на работу, а все одноклассники сидели на уроках, она.....читала книги. Просто одна наслаждалась любимыми произведениями. После такого откровения захотелось её даже пожалеть, выслушать.

Нельзя не упомянуть про уважительное, терпеливое, трепетное уважение к ученику, про которое педагоги иногда забывают (конечно, не все, это скорее исключение, чем правило). Мне довелось проводить диагностику в классе, в котором учатся дети с ОВЗ. И не смотря на все мои опасения, мне было очень приятно с ними работать. Эти ребята проявили себя как очень старательные, увлечённые, добрые, открытые, вежливые ученики. До этого я слышала, что детки данной категории именно в этом классе несколько замкнуты, малодетельны, грубы. Возможно, в данном конкретном классе, дети с ОВЗ чувствуют себя изгоями, непринятыми и им приходится «защищаться» грубыми словами, безинициативностью. А как бы могли проявить они себя, если бы чувствовали себя комфортно в коллективе?

В этой школе я работаю совсем недавно. И мне очень приятно, что администрацией создана психолого – педагогическая служба, с отдельным кабинетом и полным составом специалистов (это при том, что в других школах ставку педагога психолога сокращают) не только в среднем звене, но и в начальной школе отдельно. Школа действительно

проявляет чуткость к эмоциональному состоянию своих учеников. Администрации по настоящему важно выяснить причину каждого сложного случая, понять, не кроется ли она в элементарной усталости ученика, его застенчивости, в отношениях с родителями и одноклассниками.

Власова Ксения Борисовна
*МАОУ СОШ №178 с углубленным изучением
отдельных предметов
Екатеринбург*



Психологическое здоровье принято рассматривать сквозь призму личностного благополучия. Мне в данном аспекте ближе понятие психологическое благополучие личности как одного из основных компонентов психологического здоровья. Изучением данного феномена в образовательной среде я занималась, еще обучаясь в магистратуре.

Под психологическим благополучием я понимаю функционирование личности в образовательной среде, когда преобладают положительные эмоции, отсутствуют соматические заболевания, выстроены доверительные отношения со всеми субъектами образовательного процесса и есть возможность самореализации.

Я часто задумываюсь, в рамках своей профессиональной деятельности, как можно повысить психологическое благополучие участников образовательного процесса. Чаще всего я прихожу к следующим выводам.

Во-первых, сохранение психологического благополучия напрямую зависит от тех условий среды, в которой личность находится. На мой взгляд, необходимо выстраивание позитивных отношений между всеми участниками образовательного проекта: администрации с педагогическим коллективом, педагогам с обучающимися, внутри педагогического и ученического коллективов, между родителями и образовательной организацией. Если внутри образовательной организации будет выстроено таким образом, то можно говорить о здоровье личности, готовой конструктивно решать различные вопросы и вести образовательную деятельность. Здесь же можно сказать и о психологическом климате внутри коллектива. Любой субъект образовательного процесса, зная, что его ценят, любят и поддерживают в образовательной организации, будет качественно выполнять свой работу.

Во-вторых, все участники образовательного процесса должны находиться в психологически комфортной и безопасной образовательной среде. Безопасность должна быть не только в психологическом плане, как отсутствие напряженной обстановки, но и физическая безопасность. Рабочие места должны быть оснащены необходимыми ИКТ. На рабочих местах педагогов и учебных местах школьников необходимо создание комфортных условий: правильное освещение, доступность информационных технологий, чистые кабинеты, в которых периодически делают ремонт и прочее. Хорошим инструментом сохранения и повышения психологического благополучия в образовательной организации является наличие сенсорной комнаты или кабинета психологической разгрузки. К сожалению, не везде готовы выделить под эти нужды помещения и средства.

В-третьих, для повышения уровня психологического благополучия необходимо создавать специальные условия, способствующие самореализации и самоактуализации личности. В данном случае хочется больше поговорить о педагогическом коллективе. Педагог – это не профессия, это образ жизни. Люди, приходящие работать с детьми, преследуют, конечно, разные цели. Однако в большинстве своем это люди, задача

которых научить и воспитать подрастающее поколение, люди-альтруисты, готовые вложить всего себя в данное занятие. Педагогам необходимо подспорье для реализации собственных идей, планов. Только педагоги с «горящими» от идей глазами способны вовлечь ребенка в различные виды деятельности.

Таким образом, сохранение и укрепление психологического здоровья в образовательной организации возможно при создании психологически комфортной и безопасной образовательной среды, в которой будут выстроены позитивные и конструктивные взаимоотношения и поддерживаться творческий потенциал участников образовательного процесса.

Гин Ольга Валентиновна
МБДОУ № 468
Екатеринбург

Пока Земля еще вертится, пока еще ярок свет,
Господи, дай же ты каждому, чего у него нет.
Булат Окуджава (Молитва)



В медицине есть, золотое правило: «Не навреди». Думаю, что в образовании этот принцип имеет право быть. Педагог работает своей личностью, увлекая подопечных в светлый мир познания, а это значит, личность должна быть психологически здорова, чтоб не увести в темные дебри. Я наблюдаю за коллегами в детском саду и картина не всегда лицеприятная. Как можно научить детей бесконфликтному общению, когда сама ходячий конфликт. Как научить ребенка ответственности, инициативности, любознательности, если сама не стремишься обладать такими качествами личности. Обидно, что в дошкольное образование часто попадают случайные люди. Как то услышала разговор двух воспитателей, одна другой говорит, что никогда не хотела работать в детском саду, пришла сюда из-за своего ребенка и уволится при первой возможности. Хоть честно. А кто-то считает себя прекрасным педагогом, но при этом рассуждает, зачем эти аттестации, семинары, только время терять. Можете возразить - устала воспитатель, выгорает, но у меня складывается впечатление, что многие, устраиваясь на работу в детский сад уже устали. Здоровая психологически личность умеет найти внутренние ресурсы, не ищет виновных, а пытается искать решения. В начале марта у нас в Кировском районе между детскими садами прошел проект «Воспитатель будущего», все представили в будущем психологически здоровую, интересную личность. А в настоящем? Пока тенденция лишь бы заткнуть дыры. Мое эссе получается не очень оптимистичным, а так хочется, чтоб в детском саду было больше людей по призванию, не формально относящихся к работе. Дошкольник впитывает в себя как губка и если рядом яркая, психологически здоровая личность, то он возьмет эти качества. Я начала эссе словами Булата Окуджавы, я хочу, чтоб Господь дал нашим воспитателям того, чего у них мало: личного счастья, любви, веры, терпения, надежды, радости. Когда сосуд полон, он напоит и других.

Григорьева Надежда Михайловна,
МБОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической
и медико-социальной помощи
«Центр психолого-медико-социального сопровождения»
Каменск-Уральский



Единственная красота, которую я знаю - это здоровье.
(Генрих Гейне)

Итак, снова размышляем и говорим о психологическом здоровье. О его ценности, значимости и необходимости сохранения как фундамента жизнедеятельности человека.

Несмотря на повышенный интерес к вопросам психологического здоровья, до сих пор остались неизведанные зоны и открытые вопросы, интересующие людей, которые хотят быть здоровыми, счастливыми и успешными. Психологическое здоровье. Что оно в себя включает? От чего зависит? В чем его особенности? В чем секрет психологической молодости?

В своей практике часто сталкиваюсь с вопросом как сделать так, чтобы для детей и подростков тема о здоровье стала привлекательной и актуальной, что использовать в своей работе, что бы заинтересовать детей проблемой сохранения здоровья.

Считаю, что главным в формировании психологического здоровья является внутренняя потребность быть здоровым.

В детстве, юности, молодости здоровье не осознается: оно как воздух. Как солнце, как данность не нуждающаяся в размышлении о ней. Именно в это время человек безмерно тратит свое здоровье, не задумываясь о последствиях. А последствия как известно, очень плачевные.

Что переживает ребенок в современной школе?

Повышенные эмоциональные нагрузки за счет предъявляемых требований взрослых (родителей, педагогов), не всегда адекватных возможностям и способностям детей. Размеры учебной нагрузки, увеличенные за счет желания родителей подготовить ребенка к переходу на другие ступени образования (из детского сада в школу, из начального звена в основное) с использованием дополнительных занятий, услуг репетитора. Непростая ситуация с итоговой аттестацией. Возможно сочетание неблагоприятных внешних факторов (семейные, школьные, взаимоотношения со сверстниками) с индивидуальной предрасположенностью.

Итак, пребывание в школе в ряде случаев не способствует укреплению здоровья в целом, и подрывают психологическое здоровье ребенка в частности.

Психологическое здоровье - состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни; максима психологического здоровья есть единство жизнеспособности и человечности индивида.

Следуя современным веяниям, предлагаю «стандарт психологически здоровой личности в образовательном пространстве». Личность обучающегося ребенка в современной школе должна иметь:

- устойчивое состояние психического развития ребенка, его душевного комфорта;
- адекватное социальное поведение;
- умение понимать себя и других;
- более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;

- умение делать выбор и нести за него ответственность

При этом не будем забывать о высоком уровне психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций.

Что может школа для реализации «стандарта психологически здоровой личности в образовательном пространстве»? В идеале это создание единой системы развивающей и реабилитирующей сред.

Развивающая среда в школе – это создание условий нормального развития, обеспечение комплекса базовых способностей растущей личности, ориентация на индивидуально-личностные нормы, учет индивидуально-личностных особенностей ребенка (одаренность, способности, увлечения, достоинство), педагогика и психология развития, здоровьестроительство.

Реабилитирующая среда - это восстановление параметров нормального детства, реализация возрастно-нормативных моделей развития, ориентация на социокультурные нормы, создание человеческих условий культурно-образовательной среды (режим, нагрузки, психологический климат), реабилитационная и коррекционная педагогика, здравоохранение и здоровосохранение.

Поскольку главным в формировании психологического здоровья является внутренняя потребность быть здоровым, задачи в области работы по развитию и реабилитации психологического здоровья личности в образовательной организации следует решать на основе мотивации к здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых их окружающих, воспитывающих и обучающихся.

Никого нельзя заставить быть богатым или здоровым вопреки его воле.

Джон Локк

Даньшова Оксана Леонидовна
МАДОУ «Детский сад «Теремок»
Асбест



Здоровье человека относится к числу наиболее интригующих, сложных и не утрачивающих своей актуальности проблем. Мнимая простота его обыденного понимания не должна вводить в заблуждение. Тема здоровья связана с фундаментальными аспектами человеческой жизни, имеет не только рационально- прагматический, но и мировоззренческий уровень рассмотрения, соответственно выходит за рамки сугубо профессионального обсуждения.

Для системы образования проблема психологического здоровья сводится к вопросу о том, какой субъективный настрой и духовный облик складывается у ребенка в процессе развития? Поэтому психологическое здоровье является не диагностическим, а в первую очередь контекстным понятием, фокусирующим педагогов и специалистов на профессиональной сверхзадаче. В образовании –это приоритет развития ребенка как личности. По сути, это означает введение педагогической деятельности в духовный контекст.

Я считаю что, педагогическая деятельность рассматривается как практика культивирования базовых, родовых способностей человека образовательных процессов, на которых осуществляется и реализуется развитие. Интеллектуально познавая и практически осваивая разнообразные предметы, ребенок развивается как самостоятельный субъект, приспособляющийся к сложным условиям природного и культурного пространств. Отношения взрослого и ребенка строятся по типу формальной общности, в

которой параметры совместной деятельности заранее заданы, статусы (учитель и ученик) и функции (учить и учиться) предписаны. Далее "человеческий фактор" – личное обаяние и педагогический такт взрослых, которые обнаруживают себя в чутком и бережном отношении к проявлениям нарождающейся детской самобытности, умении заинтересовать, воодушевить ребенка, предоставить соразмерные его возрастным возможностям степень свободы и пространство самоопределения. Задача педагога (специалиста) состоит в том, чтобы, не стесняя развитие детей формальными требованиями и ограничениями, постараться помочь каждому ребенку понять и проявить себя, определиться в своих интересах и научиться их согласовывать с интересами окружающих людей, не только крепко встать на ноги, но и пойти по жизни своим путем. Приоритет личностного развития отнюдь не исключает все прочие функции образования, приводя их на основе принципа иерархии (соподчинения) к состоянию согласия и взаимодополнения.

*Дубинина Светлана Юрьевна
ГАПОУ СО «Нижнетагильский техникум
металлообрабатывающих производств и сервиса»
Нижний Тагил*



В законе «Об образовании» от 12.12.29 № 273–ФЗ образовательная организация обязана создать необходимые условия для охраны и укрепления здоровья обучающихся и работников образовательной организации:

ст.34 «Основные права обучающихся и меры их социальной поддержки и стимулирования» о предоставлении обучающимся условий для обучения с учётом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья;

ст.41 «Охрана здоровья обучающихся»;

ст.42 «Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных образовательных программ, развитии и социальной адаптации» обязывает оказывать психолого-педагогические консультации и коррекционно-развивающую деятельность с обучающимися;

ст.48 «Обязанности и ответственность педагогических работников» предписывает педагогам учитывать особенности психофизического развития обучающихся и состояния их здоровья.

Жизнедеятельность человека как сложной живой системы обеспечивается на разных, но взаимосвязанных между собой уровнях функционирования. В самом общем смысле можно выделить три уровня рассмотрения: биологический, психологический и социальный.

Вопросы здоровья на психологическом уровне связаны с личностным контекстом рассмотрения, в рамках которого человек предстает как психическое целое. Психическое здоровье испытывает воздействие со стороны различных социальных связей, в том числе семьи, общения с друзьями, работы, досуга и др.

Характерной особенностью современного образования всё ещё остаётся передача человеку знаний преимущественно о внешнем мире. Однако не менее важно уметь «расшифровывать» своё психическое состояние и оказывать на него необходимое воздействие, знать свои сильные и слабые психологические особенности, уметь адекватно оценить уровень своих не только физических, но и психических возможностей.

Формирование психического здоровья предполагает психогигиену, самовоспитание духовной сферы. Одна из проблем, которую приходится рассматривать, заключается в том, что здоровый человек, как правило, своего здоровья не замечает и пока оно есть, он этим не дорожит. О здоровье по-настоящему начинают заботиться, когда его состояние уже серьезно нарушено.

Психологическое здоровье, которое в современном мире становится одним из самых популярных и обсуждаемых аспектов нашей жизни, - это состояние динамического равновесия человека со средой, когда способности, заключённые в его биологической и социальной сущности, проявляются наиболее полно, а жизненно важные подсистемы функционируют с оптимальной интенсивностью.

Сохранить психическое здоровье обучающегося – важная задача для всего педагогического коллектива. Мудрость и такт педагогов, умение слушать и понимать переживания подростка, разрешать возникающие конфликты без унижений и оскорблений, поддерживать успехи обучающегося, исключать непоследовательные требования и вдохновлять на новые открытия – вот залог сохранения психологического здоровья личности участников образовательных отношений.

*Евтехова Татьяна Михайловна
ГКОУ КУСКОШ №24, ТО ПМПК
Каменск-Уральский*



«...Ваши дети — не дети вам.
Они сыновья и дочери тоски Жизни по самой себе.
Они приходят благодаря вам, но не от вас,
И хотя они с вами, они не принадлежат вам.
Вы можете дать им вашу любовь, но не ваши мысли,
Ибо у них есть свои мысли.
Вы можете дать пристанище их телам, но не их душам,
Ибо их души обитают в доме завтрашнего дня,

где вы не можете побывать даже в мечтах...»

Джебран Халиль Джебран
"Пророк"

Не раз прозвучало в пространстве, что воспитывает и лечит не методика, а ЛИЧНОСТЬ, использующая данную методику. Я бы добавила: и среда, в которой проживает и получает образование ребенок и взрослый человек. Особенно это относится к образовательной организации, где воспитывает все: внешний вид всех сотрудников, дизайн помещения, отношения между взрослыми и между взрослыми и детьми.

Только там, где заботятся о развитии души и личности ребенка, складывается благополучная среда для раскрытия всего потенциала воспитанников, только в такой обстановке и сам педагог способен сохранить психологическое и физическое здоровье крепким, а работоспособность - высокой.

Когда рядом с нами безопасно для души ребенка, тогда он начинает светиться всеми гранями своего внутреннего кристалла, он сам становится более зорким и способен увидеть «мутноватость» той или другой стороны жизни. У него не возникает сопротивления, когда рядом тот, кто «светит» ровно несмотря ни на что. Когда «светимость» слушающего не зависит от того, что произносит говорящий, тогда говорящий становится активным и бесстрашным в своем самораскрытии.

Насколько чутким необходимо быть взрослому, ведущему по Пути ребенка, чтобы не изменить данное природой, не покалечить ростки самых чистых и светлых начинаний души. Ребенок только-только открывает самого себя, свою тайну; он неуверенными руками «ощупывает» этот мир, его законы, ограничения и достоинства, неуверенной походкой шагает к самому Себе.

Каждый из нас, взрослых, соприкасающихся с детской невинностью и доверием, должен понимать, как важно именно на данном этапе не навредить, раскрыть как можно шире горизонты внутреннего мира каждого ребенка.

Этому способствует здоровый психологический климат образовательной организации, где каждый родитель год от года узнает своего ребенка по-новому, как будто в первый раз, в этом кроется основная задача педагога – приоткрыть лучшее, что есть в ребенке для его родителей.

Надо так поддержать ребенка и родителя, чтобы не исказить жизнь данной Дороги, чтобы ребенок смог услышать свое призвание, тот зов, который обращен к его душе. Счастлива, что иду сама, услышав зов Жизни, иногда ошибаюсь, но встаю и продолжаю свой Путь. И рада, что могу помочь другому человеку обнаружить не только свои внутренние ресурсы, свою силу, но и слабые стороны, которые могут явиться препятствием на Пути.

Как важно услышать зов Жизни, но еще важнее – идти по дороге призвания, преодолевая внутренние страхи, лень, инертность. Думаю, что психологическое здоровье личности напрямую зависит от того, тем ли занят человек, правильно ли выбрал профессию, обогащает ли он то пространство, где пролегает его Путь.

Несколько лет проработала в детском доме педагогом-психологом. В настоящее время работаю с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья; много приходится консультировать детей, родителей, педагогов. Общась много лет с детьми, обнаружила их живой интерес ко всему, что связано с тонкими явлениями жизни: как человек делает выбор, как становится самим собой, как обретает доверие или недоверие, как взрослеет.

Дети часто задаются подобными вопросами, часто носят их в своей душе, и только при определенных обстоятельствах решаются задать свой главный вопрос. Что же это за «определенные обстоятельства» – атмосфера доверия, искренний интерес к жизни ребенка, не воспитательно-назидательная позиция взрослого, а общение на уровне доверенного лица Души.

Самое главное – искренность, нельзя ждать результатов, не надо хотеть склонить ребенка на свою сторону понимания вещей, достаточно выразить свою точку зрения, если ребенок спросил о ней. Чаще всего детям необходимо проговорить вслух то, что у них живет внутри, бурлит, беспокоит. Ребенок рад, когда его ведут тайными тропами по пути познания тонких явлений жизни.

Девчоночки ждут общения на «сокровенные» темы: женский организм, его особенности, материнство, супружество, общение с мальчишками.

Мальчишки носят у себя на сердце иной вопрос-мысль: как вырасти настоящим мужчиной, как проявить интерес к девчонке и быть готовым к отказу, как принять ту ситуацию, которая произошла в их жизни (воспитание в детском доме, развод родителей, смерть близкого человека, разрыв отношений, предательство друзей и прочее).

Бывают и иные мысли: осуждение, боль, гнев и обида переполняют детское сердце, эти состояния омрачают сознание ребенка, раскрашивают всю его жизнь в темные, депрессивные тона.

Задача взрослого при встрече с таким состоянием – разжечь уголек, который тлеет в душе ребенка, раздуть его до такой степени, чтобы он смог гореть ровным и чистым пламенем, а не коптить. Чем живее мысль, тем глубиннее процессы, которые протекают в Душе ребенка, тем ярче существование, тем осознаннее действия, тем больше появляется

ответственности за мысли, чувства, слова, поступки, другими словами, тем здоровее становится человек.

К каждому ребенку можно и необходимо подобрать свой ключ, это требует от педагога собранности, любви, понимания своей задачи. Но возможно это только в том случае, если сам педагог горит, живет, если он эмоционально здоров, если его мысли обращены к чистому и светлому.

Поэтому самовоспитание терпения, несение внутри себя торжественности, дружелюбия, благодарности, признательности, сострадания – важнейшая обязанность педагога, она должна стать его потребностью, что в свою очередь гарантирует продолжительность его психологического здоровья, так как любовь, благодарность, признательность – одни из самых ресурсных состояний.

«Видеть глазами сердца; слышать гул мира ушами сердца; прозревать будущее пониманием сердца; помнить прошлые накопления сердцем, - так нужно стремительно идти путем восхождения», - Ш.А.Амонашвили.

Творчеством жив человек и коллектив, особенно, педагогический. Творчество проявляется с первой минуты знакомства или общения с ребенком, с первого взгляда или вдоха. Творчество – сущность души, ее потребность. Самое главное в творчестве – сам процесс – это особое состояние творения себя, своей мысли, своей мечты. Творчество – сущность человека, существа мыслящего и чувствующего.

«Нет ничего хуже, чем воспитывать детей в одноключке: таким ключом не открывается ни одна дверь в этом мире, полном замков и запоров», -Борис Кригер.

В здоровом психологическом климате личность ребенка расцветает, он обретает уверенность, обучается сотрудничеству и стремится к самоотдаче.

Но меньше повезет тому ребенку, которому придется встретиться с недоверием взрослых, ожидающих одни неприятности от детей, трудно будет тем, кто будет жить в атмосфере унижения и пренебрежения.

Возможно, песня души будет спета не в том ритме, не в той тональности, некоторые слова из песни Жизни вовсе могут быть опущены, или песня оборвется только начавшись.

Мне показались очень важными слова Марии Монтессори: «Стимулировать жизнь и затем дать ей свободно развиваться, раскрываться - вот первейшая задача воспитания. При выполнении такой тонкой задачи требуется большое мастерство в определении моментов и пределов вмешательства. Наша цель – не вызвать смятение, не сбить с толку, а помогать душе, начинающей жизнь, душе, которая должна жить собственными силами. И это искусство должно сопровождать научный метод».

Каждый из людей, будь то ученики или педагоги, наделены определенной мозаикой качеств, возможностей, предрасположенностей и если допустить, что в жизни нет ничего случайного, то и встреча учеников со своим учителем – тоже не случайна. Мы помогаем друг другу обрести целостность – единство мыслей, слов и поступков – суть зрелого человека, мы помогаем друг другу взрослеть, обретать зрелость, духовно расти. Только такая среда может называться воспитывающей, развивающей и здоровьесберегающей.

Мне очень близка идея, что педагогика – искусство, причем, особый вид искусства. Так как не все могут увидеть красоту в педагогическом процессе, не все могут ее создавать, ею делиться, лишь те, кто готов работать на пределе своих возможностей, постоянно изменяя свой внутренний мир, кто творит красоту отношений, слов, кто способен отсекал от самого себя лишнее и мешающее, кто способен обнаружить гармонию в малом и, сконцентрировавшись на этом малом, дать новый толчок для развития.

Поэтому прав, многожды раз прав Ш.А. Амонашвили, что сейчас очень важно воспитать тех, кто сможет научить, одухотворить, взбодрить самих педагогов, которые, в свою очередь, правильным образом смогут воспитывать детей – сообразуясь с их природой, особенностями, сильными и слабыми сторонами характера детей, с их потребностями, предназначением.

Обладающий педагогическим сознанием, иначе выстраивает свою жизнь, свою речь, свое поведение. Такой человек иное видит в том, что его окружает, на иные знаки и сигналы обращает свое внимание, в иной плоскости ведет внутренний диалог с самим собой; его радует и вдохновляет иное, у него всегда есть Внутренний Наблюдатель, который строго и с большой любовью следит за всем, что выходит из него – ведь каждое его Слово, Дело, Чувство, Мысль – Творение, изменяющее все вокруг, несущее Свет и Радость. А если это не так, тогда он еще не Педагог – не носитель педагогического сознания, тогда в своем окружении он не сможет создать здоровый климат, значит не будет психологически здоровых детей и родителей.

Неужели все зря? Быть не может! Каждый урок может стать откровением и открытием, стоит лишь приложить усилия и осознать ценность отрезка жизни, длиной в 45 минут.

«Ты, Урок – чаша из наших ладоней, в которую трепетно и заботливо вкладываем дары духа для наших учеников: любовь, радость, культуру, смысл жизни, искорки знаний, мудрость сердца...», - Ш.А.Амонашвили.

Хочется продолжить мысль: радость озарений, свершений, мужество говорить правду, доверие к тем, кто перед тобой, рядом с тобой, вместе с тобой, сейчас идет в уроке по пути Жизни в поиске самого себя. И для того, что бы все это состоялось, прав В. А. Сухомлинский: «Учитель должен готовиться к Уроку всю жизнь».

Урок – это отрезок жизни, длиной в 30-45 минут. Потеряем, мы и дети, эти 45!!! минут жизни или получим У Р О К – все зависит от учителя, от его понимания ценности каждого мига и возможностей слова и мысли, рожденных из радости и чистоты.

Сам факт осознания того, что каждое наше слово, действие, каждая наша мысль – это содержимое наших даров, мы начинаем понимать, как важно начать очищать свой разум от лишних, мусорных мыслей, которые дают почву для сорной травы, как важно очищать свою речь - говорить красиво, немногословно, но емко, образно, правдиво. Красиво, просто, грациозно двигаться, жестикулировать. Важен и наш внешний вид – он призван подчеркнуть то, что мы недосказали, но что несем в себе как важный элемент культуры, своего понимания человеческого в человеке. Красивым должно быть все, ибо в красоте – здоровье и неременное условие благополучия и хорошего воспитания.

Как выстроить педагогический процесс так, чтобы ничто лучшее, заложенное жизнью, природой, не стерлось, не пострадало, а лишь было обнаружено, очистилось, засверкало? Думаю, что, прежде всего, самому педагогу надлежит очистить свое сердце, свой ум, свой Кристалл от ненужных накоплений, от грязи рутинной заботы, от несовершенных слов и мыслей, от недостойных своей души поступков. Высветлив свой Кристалл, засверкав всей своей красотой и чистотой, педагог сможет пробудить в ребенке силы Жизни, стремление найти Себя, свою Дорогу. Однажды почувствовав Истинного Себя, ребенок и взрослый не смогут уже жить по-другому, это самые яркие и необходимые минуты в жизни каждого человека – это то, что мы называем психологическим здоровьем.

Мира всем. Благодарю.

Кислова Алена Павловна
ГКОУ СО «Ревдинская школа, реализующая
адаптированные основные общеобразовательные
программы»
Ревда



Для современных российских условий характерна широкомасштабная социальная депривация (т.е. лишение, ограничение или недостаточность тех или иных условий, материальных и духовных ресурсов, необходимых для выживания, полноценного развития и социализации детей), приводящая к ухудшению здоровья детей: физическому, психическому, социальному. Поэтому можно утверждать, что сегодня проблема сохранения и укрепления психологического здоровья детей – одна из основных в деятельности общеобразовательных учреждений.

Что включает в себя понятие «психологическое здоровье»? Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

С одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком (ребенком или взрослым) своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Рассмотрим некоторые факторы, неблагоприятно влияющих на психологическое здоровье детей сегодня.

Во - первых – это нестабильность: экономическая, политическая, ценностная. К сожалению, негативное влияние нестабильной ситуации обсуждается в средствах массовой информации, но практически отсутствует серьезное научное изучение механизма этого влияния, а главное – его последствий.

Во - вторых - это быстрота трансформации социальной ситуации. В особенности это касается изменения социального статуса и благосостояния семей. Резкое увеличение уровня дохода, так же как и его уменьшение, можно рассматривать как психотравмирующий фактор, как для родителей, так и для их детей.

В - третьих - это возрастающий информационный поток, в котором находятся современные дети.

Помимо факторов, негативно влияющих на детское развитие, хотела бы отметить, что другими стали формы активности детей. Например, заметно потускнели сюжетно-ролевые игры, распались многие социокультурные механизмы, задававшие специфику моего детства - утеряна связь поколений внутри семьи, типичной становится однопотенциальная семья, так как многодетная семья утратила свои преимущества, что привело к изменению возрастного сообщества ребят в городском дворе, в результате которого процесс социализации ребенка происходит при дефиците общения со сверстниками.

Соответственно все чаще мы видим ребенка с внешними признаками взрослости (интеллектуализм, излишний рационализм) при внутренней социальной незрелости и инфантилизме.

И, безусловно, другим детство делает повсеместное внедрение раннего обучения, приводящего к перераспределению темпов развития познавательных процессов и, как убедительно показывает практика, являющегося фактором риска нарушения здоровья детей.

Психологическое самочувствие педагога, также оказывает непосредственное влияние на всю атмосферу общеобразовательного учреждения. Не стоит забывать, что отрицательно окрашенное психологическое состояние педагога снижает эффективность воспитания и обучения детей, повышает конфликтность во взаимоотношениях не только с воспитанниками, но и родителями, коллегами по работе. А также способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качеств педагога негативных черт, разрушает его психическое здоровье.

Наряду с этим необходимыми составляющими школьного обучения становятся здоровьесберегающие технологии.

Полагаю, что работа по сохранению психологического здоровья детей в образовательной организации должна осуществляться только совместно с педагогом-психологом и включает следующие направления деятельности:

1. Проведение психолого-педагогической диагностики, направленной на выявление групп школьников, испытывающих трудности в обучении, общении.

2. Индивидуальное и групповое консультирование и психолого – педагогическое просвещение родителей по результатам диагностики.

3. Просвещение и консультирование педагогов по вопросам индивидуальных и возрастных особенностей учащихся.

4. Организация психолого-педагогической помощи детям, испытывающим трудности в обучении и поведении с учетом данных психодиагностики, проведение методической работы педагогов, направленной на анализ содержания и методики преподавания различных предметов.

Например: ребенок испытывает трудности при обучении чтению. Что делает психолог? Первое – он диагностирует причину – почему у ребенка возникают трудности. В зависимости от результата диагностики предлагается одному ребенку связать буквы ниточкой (помощь через моторику), другому – упражнения с кубиками – складывать слова по рисункам (опора на зрительную, моторную память), другому важно элементарно пробудить интерес к чтению как к процессу, так как, возможно, в семье этот интерес не привит.

5. Проведение практических занятий с детьми и их родителями (начальные классы) по преодолению психологических барьеров в общении.

Таким образом, работа психолога становится необходимым элементом системы управления образовательным процессом школы, поскольку результаты его деятельности предполагают сохранение психологического здоровья личности учащихся, что указывает на оценку качества обучения в школе по ряду обязательных критериев ФГОС.

Коробейникова Ольга Александровна
МБДОУ детский сад №28 «Теремок»
Екатеринбург



Психологическое здоровье воспитанников и обучающихся – одна из самых популярных, востребованных, модных тем.

В нашем современном обществе складывается тенденция к тому, что без должного качественного образования занять ту или иную социальную нишу весьма сложно, следовательно, чтобы ее получить, необходимо усиленное обучение. И чаще всего, мнимые, тревожные родители стремятся обеспечить это обучение своим садам буквально с пеленок. Тут то и возникает вопрос психологического здоровья детей: как

сбалансировать нагрузку образовательной деятельности с состоянием душевного комфорта ребенка, с его психическим и социальным развитием.

А если ребёнок особый: с ограниченными возможностями здоровья, как для него сбалансировать условия развития и образования с сохранением (а порой и возвращением) его психологического здоровья?

Но давайте, для начала определим основные критерии, отвечающие за психологическое здоровье детей:

- состояние душевного комфорта ребенка, его психическое развитие;
- приемлемое социальное поведение;
- умение понимать не только окружающих, но и себя;
- реализация потенциала в различных видах деятельности;
- умение выбирать и быть ответственным за свой выбор.

Состояние психологического здоровья ребенка делится условно на уровни.

Первый – креативный – к нему относятся дети с устойчивой адаптации к окружающей среде, силами для борьбы со стрессовыми ситуациями и творческим отношением к реальности. Такие дети не нуждаются в психологической помощи.

Второй – адаптивный – дети, которые в целом адаптированы к обществу, но у них существует повышенная тревожность.

Третий, считается самым низким, - дезадаптивный – к нему относятся дети, которые стремятся приспособиться к внешним обстоятельствам, жертвуя своими возможностями или желаниями. Или же используя активную наступательную позицию, подчиняя окружающих своим потребностям. Отнесенные к этому уровню дети нуждаются в индивидуальной психологической помощи.

Другими словами, основным условием нормального психологического развития ребенка (кроме нормально функционирующей нервной системы) будет спокойная обстановка, с постоянным присутствием взрослых (родителей, воспитателей), которые играют с ним или беседуют, дают ему возможность проявить свою самостоятельность.

Особые дети требуют больше внимания, терпения, индивидуального подхода, а нервно-психическая сфера ребенка с ОВЗ очень чувствительна к различным неблагоприятным воздействиям. Перенесенные заболевания, тем более, повторные, психические переживания, непосильные эмоциональные, умственные, физические нагрузки, могут быть причиной ослабления функционального состояния нервной системы ребенка, и привести к ухудшению его психического здоровья.

Формирование психологического здоровья детей с ОВЗ имеет сложную структуру, трудности социализации и адаптации, а также о необходимости тщательного анализа процесса уровней психологического здоровья с целью оказания коррекционной помощи по формированию и укреплению психологического здоровья, следовательно, способность самостоятельно достигать относительное равновесие в отношениях с собой и окружающими, как в благоприятных, так и в экстремальных жизненных ситуациях.

Другими словами, основным фактором психологического здоровья ребёнка с ОВЗ будет являться то, насколько он проявляет успех в своей социальной деятельности. Ведь главное, чтоб у особого ребёнка качество его жизнедеятельности стремилось к качеству жизнедеятельности обычного человека. Остается только вопрос способов обеспечения детей с ОВЗ такими окружающими условиями, которые эффективнее и быстрее всего обеспечили бы повышение уровня его психического здоровья и так же развития. Будет ли это инклюзивное образование или индивидуальная коррекционная программа, важно помнить, что ребёнок, какой бы он ни был, нуждается в любви, заботе и поддержке нас с вами (родителей, педагогов и т. д.).

Кудрина Татьяна Евгеньевна
МАДОО детский сад №1
Верхняя Пышма



В образовательной организации неразрывно связаны между собой – педагоги, дети, родители. И главными, на мой взгляд, являются педагоги. От того, какой психологический климат будет в организации, комфортно ли там находиться, с удовольствием ли идут дети в школу, детский сад или другое образовательное учреждение, зависит от педагогов.

Профессиональная деятельность педагога, не зависимо от его места работы, насыщена огромным количеством факторов, которые негативно сказываются на его здоровье. К таким факторам относят чрезмерные нагрузки в эмоциональном и интеллектуальном плане, социально-экономическую ситуацию в стране, ожидание, что выполненная работа по достоинству будет оценена. Установление контактов с участниками образовательного процесса это тоже непростая задача, т.к. необходимо учитывать эмоциональное состояние, характер собеседника. Так же высокая ответственность за детей, поведение трудных детей, разрешение конфликтных и спорных ситуаций, не менее важный фактор - семейные отношения (забота о своей семье, своих детях) и т.д. все это влияет на здоровье педагога.

Для того чтобы педагог развивался дальше, чтобы ему было комфортно в своей профессии, не было раздраженности и равнодушия по отношению к детям необходимо следить за здоровьем педагога. Это не только физическое здоровье, но и психологическое, душевное здоровье. Психологическое здоровье характеризуется адекватным восприятием окружающей среды, открытым взглядом на мир, человек не живет прошлым, у него есть цель и он стремится к ней, не боится идти на контакт и самому их устанавливать, не боится трудностей и старается их решить самостоятельно или с помощью других.

От того в каком будет настроении педагог, как он будет видеть мир – в черных красках или в радужных, устал он или бодр, зависит гармоничное развитие воспитанников, их благополучие, ведь как известно, людям свойственно перенимать эмоции, настроение окружающих нас людей.

Обухович Татьяна Витальевна
МАОУ СОШ № 11
Тавда



«Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире»

//Джон Локк//

Не очень много существующих профессий, где профессиональный и ценностный подход оказывает огромное влияние на судьбы детей, как профессия учителя. Педагогическая успешность зависит во многом от умение педагога координировать эмоции, высказывание, свои чувства, поступки, поведения.

В учебном воспитательном процессе учитель – это образец поведения, образец здорового и адекватного отношения к здоровью, воплощение нравственных норм. В литературе много описано о профессиональном

здоровье педагога, связанных с высоким эмоциональным напряжением, стрессом, нехваткой времени, сложность возникающих педагогических ситуаций, рабочие перегрузки, взаимодействия с различными социальными группами и т.д. Между тем требуемая педагогу в образовательном учреждении терпимость, выносливость, выдержка, оптимизм и другие важные профессиональные качества во многом сказываются на его здоровье.

Сдерживая внешние эмоции, когда у педагога происходит, эмоциональный бурный процесс, к успокоению не приводит, а на оборот эмоциональное напряжение повышается, что негативно сказывается на его здоровье. Для принятия решения прикладываются эмоциональные, интеллектуальные и волевые усилия.

Профессию учителя можно соотнести к профессии повышенного риска, в связи требующего постоянного напряжения, внимания, необходимости быть всегда в форме. Как правило, для восстановления психологического здоровья затрачивается много сил и энергии. Это серьезная особенность профессионального труда, которое в полной мере проявляются при взаимодействии во взаимоотношениях между детьми и взрослыми, коллегами.

Психологическое здоровье – это мера способности педагога выступать активным субъектом в своей профессиональной деятельности. На протяжении жизненного пути, формируется и проявляется необходимые условия для здоровья. Здоровье необходимо как условия активной жизнедеятельности, повседневного благополучия, продуктивного долголетия. К субъективным факторам в частности его отношением здоровью определяется психологическое и физическое благополучие педагога. Проявление его происходит в действиях и поступках, переживаниях, мнениях и суждениях со стороны. Надо отметить, что не только молодые педагоги, но и педагоги со стажем, до сих пор не предполагают и не предполагали, что педагога надо готовить к укреплению и сохранению, восстановлению эмоционального и благоприятного душевного состояния. Главной задачей для педагога в области профессионального здоровья его осведомленность о причинах его снижении и необходимости средств и формах его укрепления. Педагог должен четко осознавать и использовать для сохранения своего здоровья весь сектор информационных технологий. Для психологической работы с педагогом необходимо сопровождения психолога, на протяжении всего учебного процесса. Процесс сопровождение необходим для, умение педагогом восстанавливать эмоциональную форму, расширить возможность к нагрузкам, адаптации, поддерживать благоприятное состояния своего здоровья и способностей к собственному развитию и созданию интересов и мотивов быть здоровым, с выработкой получение и применения опыта для поддержания оптимального психологического состояния здоровья. В области здоровья нужна кропотливая работа путем воздействия на структуру, которая приведет к переоценке ценностей на самосознания личности, к изменению отношений к себе и другим.

Изменения к своему здоровью, отношения к другим и к себе, к окружающей действительности должна стать толчком к активным действием педагога по созданию новой программы к жизни и ее применению. Только в этом случае можно рассчитывать на здоровых, оптимально сбалансированных, интеллектуальных и эмоциональных отношений в школе с детьми и взрослыми.

На позитивное воздействие педагогической детальности педагога, психологу необходимо попытаться проанализировать факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья педагогов, что позволит, снизит количество педагогических ошибок нередко имеющих очень высокую цену, повысит профессионализм педагога, уровень удовлетворенности и стабильности работы.

Психологическое здоровье личности в образовательной организации – это внутренний душевный комфорт, эмоциональное благополучие, чувство защищенности -

все перечисленные критерии успешности школьной психологической поддержки педагогов залог здоровой атмосферы в учебном процессе.

Репенкова Ирина Витальевна

*МБДОУ «Детский сад № 4 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-эстетического направления развития воспитанников»
Красноуфимск*



Психологическое здоровье – это состояние человека, которое характеризуется высоким уровнем личностного развития, пониманием себя и других, наличием представлений о цели и смысле жизни, способностью к управлению собой (личностной саморегуляции), умением правильно относиться к другим людям и к себе, сознанием ответственности за свою судьбу и свое развитие. (И.В. Дубровина)

Рассматривая психологическое здоровье, нужно обратить внимание, что его основу составляет нормальное развитие индивидуальной жизни. Безусловно, на сохранение и укрепление психологического здоровья на высшем уровне влияют факторы риска, которые можно условно разделить на две группы. Это объективные или факторы среды и субъективные, обусловленные индивидуально-личностными особенностями.

Если рассматривать психологическое здоровье воспитанников детского сада, то факторы среды, которые наиболее значимы для детей - общение ребенка с матерью. Нарушения взаимодействия ребенка с матерью может привести к формированию тревожной привязанности и недоверие к окружающему миру (М. Эйнсворт, Э. Эриксон).

Также важны и взаимоотношения ребенка с отцом, которые являются условием для становления автономности ребенка. Отец в этом возрасте должен быть физически и эмоционально доступен ребенку (Г. Фигдор), но в России отец редко имеет возможность быть рядом с ребенком. Таким образом, и отношения с отцом чаще всего сказываются неблагоприятно на формирование автономности и самостоятельности ребенка.

Одним из главных принципов государственной политики в области образования, сформулированным в законе «Об образовании», является гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности.

Лишь в последнее время проблемы укрепления здоровья детей, обеспечения условий полноценного их развития и безопасного образования, предотвращения социальной, личностной и нравственной деградации подрастающего поколения начали рассматриваться как связанные между собой. Здоровье и качество жизни детей признаны основополагающими ценностями системы образования, что нашло своё отражение в Концепции модернизации российского образования.

Однако между здоровьем детей и здоровьем педагогов существует непосредственная связь и взаимозависимость. И прежде всего речь должна идти об обеспечении психологического здоровья.

Неблагополучие психологического здоровья, деформация личности педагога, проявления у него синдрома выгорания самым непосредственным образом влияют на здоровье дошкольников.

Нездоровый, неблагополучный педагог не может обеспечить ребенку необходимый уровень внимания, индивидуальный подход. Он не может заниматься и воспитанием культуры здоровья дошкольников, так как в этом вопросе необходим личный пример.

Негативные психологические тенденции в работе педагога ДОУ обуславливаются как чертами характера, особенностями личности, так и ситуативными проявлениями, связанными с нерешенными проблемами, стрессовыми состояниями. Эта составляющая поддается корректировке, в этом педагогу нужно оказывать помощь.

Такая работа должна организовываться на уровне ДОУ. Главное - заинтересованность, замотивированность педагогов на осознание и корректировку своих психологических трудностей.

Это достигается, во-первых, повышением общей психологической культуры педагогов ДОУ. Иначе педагог невольно будет транслировать свои нерешенные проблемы на детей, заражать их своим неблагополучием. Во-вторых, педагогу следует развивать качества, оказывающие положительное влияние на его воспитанников.

Осознание неразрывной связи здоровья детей и здоровья педагогов ДОУ нацеливает на организацию здоровьесберегающей профессиональной деятельности, на саморазвитие и самосовершенствование педагогов в аспекте сохранения, укрепления и формирования своего психологического здоровья.

Необходимо привлечение внимания педагога к собственному здоровью, проведение необходимой коррекции своего образа жизни и стиля педагогической деятельности, чтобы слова и призывы, обращенные к детям, соответствовали действительности.

Деятельность взрослых, как родителей, так и работников ДОУ должна включать в себя создание определенных условий, которые обеспечивают духовное развитие каждой личности, ее душевного комфорта, что лежит в основе психологического здоровья. В связи с этим можно выделить основные задачи сохранения психологического здоровья всех участников образовательных отношений:

1. Самореализация педагогов в работе с детьми.
2. Развитие индивидуальных особенностей детей, педагогов, внесение родителями изменений в общую образовательную программу.
3. Создание благоприятного психологического климата (проявление толерантности и эмпатии друг к другу).
4. Оказание психологической поддержки и помощи, как детям, так и окружающим их взрослым.

Решением этих задач являются условия полноценного психического и личностного развития каждого участника образовательного процесса. Их нарушение мешает своевременной реализации возможностей, что ведет к ухудшению психологического здоровья.

Береги в себе доброту, любознательность и оптимизм!

Устинова Юлия Алексеевна
МБДО «Детский сад №2 комбинированного вида»
Каменск-Уральский

На свете есть много различных профессий.
И в каждой есть прелесть своя.
Но нет благородней, нужней и чудесней
Чем та, кем работаю я!

Психологическое здоровье личности в образовательной организации.



В наше время здоровье – «дорогое удовольствие». В этой простой фразе заложен глубочайший смысл. Психологическое здоровье человека является важнейшей ценностью жизни человека.

Почему это так важно? Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными невзгодами. Взрослые люди ссылаются на большую загруженность на работе и в личной жизни. Но психологически здоровый образ жизни нужен как раз для того, чтобы человек мог преодолевать жизненные трудности без стрессов и болезней! Возможно, оттого, что ритм жизни стал более динамичным, люди стали амбициознее и стремятся успеть достичь максимума. К сожалению, генетический код человечества не так быстро меняется, как окружающая среда, и наиболее уязвима в такой обстановке – человеческая психика. Порой напряжение достигает такого уровня, что человек перестает с ним справляться. Я думаю, чтобы не упасть в эту пропасть, необходимо предотвратить последствия.

Детский сад – это место, где воспитывают и обучают детей на истоках нашей культуры и духовности, а я как педагог-психолог – обязана создать условия для благоприятного развития личности. Здоровье ребенка, пожалуй, одно из тех немногих требований, которое в равной мере представлено в ожиданиях всех заказчиков образовательных услуг, поэтому его можно трактовать как интегрирующую часть консолидированного заказа на качественное современное образование со стороны государства, общества, и индивида. Это означает, что современная образовательная система должна всерьез и по-настоящему становится не только местом, где детей учат, развивают, но и пространством их полноценного взросления, питательной средой становления успешных, счастливых и здоровых детей. Это возможно только в атмосфере душевного комфорта и благоприятного социально-психологического климата в образовательном учреждении, поддерживающего и даже инициирующего процессы развития личности и ее психологических потенциалов. А для этого, образовательное учреждение должно быть территорией безусловной психологической безопасности. Актуальным в настоящее время становится здоровое психологическое состояние и развитие эмоциональной устойчивости воспитателя. Именно от педагога зависит спокойствие и успешность детей. Педагог должен уметь эффективно «сбрасывать» напряжение и восстанавливать работоспособность, а целенаправленное использование приемов саморегуляции помогут педагогу повысить свое профессиональное мастерство, оптимально построить общение с дошкольниками и коллегами по работе. Именно поэтому я провела исследование в коллективе по методике В.В.Бойко «Степень эмоционального выгорания» и, проанализировав, пришла к заключению:

Фазы эмоционального выгорания. Количество педагогов, %

Выраженная фаза стресса нервного напряжения 33%

Резистенция 53%

Истощения 14%

Всего: 33% педагогов дозировано и экономно расходуют энергетические ресурсы. Начальная фаза эмоционального выгорания – 53% педагогов и эмоциональное выгорание у 14% педагогов.

Я понимаю, что важным аспектом в профессиональной деятельности любого человека является эмоциональное состояние. Наблюдая за тем, что происходит в детском саду, как педагог игнорирует накапливаемое напряжение и усталость, забывая правило: «Отдыхать нужно раньше, чем устал», учу их не только восполнять свои ресурсы, но и правильно растрчивать их в течение жизни.

Я считаю, что в нашей стране люди до сих пор не совсем понимают роль психологических центров, психологов-консультантов, психологов при дошкольных учреждениях, школах. Каждый день человек решает много проблем, иногда пускает всё на самотёк, терпит то, чего не должен терпеть, ему не с кем поделиться. Смысл моей работы

заключается в том, чтобы наши дети не боялись жизненных ситуаций, смело смотрели людям в глаза, стремились к взаимопониманию, успеху. Как решить эти проблемы? Для этого необходимо дать педагогам грамотную информацию о природе стресса и способах саморегуляции. Я, в свою очередь, стараюсь научить каждого педагога вчувствоваться в мир ребенка, понимать детей и жить, содействуя и радуясь вместе с ними. Помните мультфильм «Жили-были Ох и Ах»? Он о том, что проблемы возникают у всех, вопрос лишь в том, как к ним относиться. Давайте жить интересно! Сколько удовольствий можно получить от познаний, чтения, музыки, занятий спортом, танцами! Сколько удовольствия можно получить от общения друг с другом! Педагог постоянно находящийся в угнетённом состоянии не в силах сконцентрироваться на текущих проблемах детского сада.

Чтобы достичь уровня контроля над психикой, требуются систематические тренировки и регулярные консультации психолога. В реальных условиях это не всегда осуществимо. Однако считаю, является вполне выполнимой задача обучения конкретным методам самокоррекции и оптимизации психического состояния. Для оптимизации психического состояния существуют самые разнообразные методы которые я применяю и рекомендую в своей работе: гимнастика, спорт, водные процедуры, самомассаж, аутотренинг, нервно-мышечная релаксация, медитация, визуализация, дыхательная гимнастика, ароматерапия, фитотерапия, арт – терапия, цветотерапия, музыкотерапия и другие. И в заключение хочется сказать, чтобы умело управлять собственным организмом, необходимо любить себя и относиться к себе с уважением и почтением. Педагог, знающий себя, свои потребности и способы их удовлетворения, всегда имеет выбор в систематическом восполнении своего физического и психического здоровья.

Лишь совместные усилия всех субъектов образовательного процесса: родителей, педагогов, администрации могут повлиять на успех психологического здоровья детей.

Из всего сказанного я хотела сделать вывод, что многое зависит от самих взрослых, от их умения пересмотреть и суметь переоценить систему образования. Прежняя система образования разрушается, на смену приходят европейские тенденции. Порой внедрение новшеств происходит на неподготовленную почву или инновации не адаптированы под российский менталитет. Проблем в современном российском образовании достаточно. Государство должно не только стремиться сделать так, чтобы образование соответствовало международным стандартам, но и полностью удовлетворяло нужды страны в квалифицированных специалистах. Ведь здоровый образ жизни – это самая большая ценность, как гласит народная мудрость. Это потому, что только когда у человека все в порядке с психологическим здоровьем, у него есть силы и вдохновение для дел, общения, творчества. И если в организме что-то болит (физически, душевно), сложно сосредоточиться на учебе или работе, не хочется радоваться. А современная жизнь требует от нас быть активными, поэтому мы должны заботиться о своем психологическом здоровье.

В заключении хочу отметить, что мой профессионализм и моя интуиция в дальнейшем помогут мне развивать психологическое здоровье сотрудников и детей образовательной организации, в которой я работаю.

Эпилогом своего эссе хочу повторить слова В.А. Сухомлинского, который писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Если измерить все мои заботы и тревоги о детях в течение первых лет развития и обучения, то добрая половина их – о здоровье».

Филатова Ирина Николаевна
МБДОУ «Криулинский детский сад №3»
МО Красноуфимский округ



.....самая суть чисто человеческого здоровья — это когда его неудержимо тянет сказать что-то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: раз мне — то должно быть и всем хорошо!

Пришвин М.М.

Психологическое здоровье личности, по моему мнению, прежде всего внутреннее состояние души человека, его мысли, чувства, эмоции. Этот человек, продуктивно реализующий свой собственный потенциал, справляющийся с обычными жизненными стрессами, работающий и вносящий вклад в жизнь общества. Состояние благополучия и эффективная деятельность человека для себя и общества заключается в позитивном смысле психологического здоровья.

Важная составная часть здоровья человека, его психологическое состояние. Во-первых, оно обусловлено тем, что в организме человека взаимосвязаны и воздействуют друг на друга все его элементы. Главную роль играет нервная система, которая оказывает влияние на работу каждой из функциональных систем, в том числе на психику.

Ведущим показателем является умственная работоспособность, представляющая собой внимание, память, мышление, восприятие. Снижение умственной работоспособности является признаком ухудшения психологического здоровья, сопровождающееся увеличением ошибок, трудностями сосредоточения на чем-либо, проявлением апатии, потерей интереса к рабочей деятельности. Если снижение работоспособности сочетается с физиологическими изменениями, такими как, учащение пульса, головные боли и т.д., то это может свидетельствовать о переутомлении.

И закончить своё выступления я бы хотела словами Беккета Бернарда:

«Сила человеческого духа заключается в способности с интересом и оптимизмом смотреть в непредсказуемое будущее. Это вера в то, что из любого затруднительного положения найдётся выход, а все разногласия можно разрешить».

Шатунова Елена Геннадьевна
ГКОУ СО «Нижнетагильский детский дом-школа»
Нижний Тагил



Сенсорная комната – «волшебный мир здоровья», в нашем детском доме существует уже более 7 лет. Особый образ организованной окружающей среды, наполненный различного рода стимуляторами.

Воспитанники детского дома перенесли утрату родных людей. В актуальности и необходимости психологической работы с такими детьми не приходится никого убеждать. Необходимым условием для решения задачи психологической адаптации к новым условиям проживания является создание благоприятной психологической обстановки, способствующей более полному раскрытию ребенком переживаемых чувств и эмоций. Интерактивная среда оказалась наиболее благоприятной для решения первой проблемы, поступление ребенка в детский дом.

Мягкая мебель спокойной цветовой гаммы, приглушенный свет, приятные ароматы, успокаивающая музыка - вот те характеристики сенсорной комнаты, которые помогают ребенку развивать свои сенсорные ресурсы, ощутить уют, комфорт, настроиться на позитивное восприятие и общение с окружающими его людьми.

Занятия с детьми в интерактивной среде выстраиваются в системе 1-2 раза в неделю по 30 - 40 минут. Пять первых индивидуальных занятий способны дать первичный результат в психологической адаптации к изменившейся ситуации.

Следующий этап – коррекция эмоционального состояния ребенка в возможных возникающих проблемах жизнедеятельности в коллективе детей. Интерактивная среда сенсорной комнаты способна снять тревожность, агрессивность. Сухой бассейн, записи релаксационной музыки... способствуют закреплению состояния безопасности и защищенности ребенка.

Снятие мышечного напряжения, обогащение тактильных ощущений; обучение навыкам аутогенной тренировки – этап психологической коррекции по восстановлению базового доверия к миру.

Этап проговаривания возникающих чувств и ощущений и, наконец, возникают первые положительные перемены в эмоциональном состоянии ребенка.

Результаты первичной диагностики свидетельствуют о том, что у большинства воспитанников преобладает холерический тип темперамента, неустойчивость эмоциональной сферы, акцентуация черт характера. Сенсорная среда способна корректировать агрессию, внутреннее напряжение.

Методика проведения занятий в сенсорной комнате предполагает лично - ориентированный подход к каждому ребенку: обучение приемам релаксации и саморегуляции, развитие психофизического компонента и, конечно, развитие познавательной сферы.

Все вышеизложенное определяет главную цель программного обеспечения занятий в сенсорной комнате – помощь детям и подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, в восстановлении душевного и социального благополучия. Психологически здоровый человек – это человек, жизнь которого полна смысла.

10.04.2016 г.

Шелест Анна Юрьевна
МБДОУ № 333 – детский сад пристра и оздоровления
Екатеринбург

В современных дошкольных образовательных учреждениях актуализировалась проблема психического здоровья подрастающего поколения. Модель психологически здоровой личности включает следующие компоненты: наличие позитивного образа «Я», т. е. абсолютного принятия человеком самого себя и других людей; владение рефлексией, как средством познания себя; наличие у человека потребности в саморазвитии, самоизменении, личностном росте. Нарушениям психического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению внимания, в особенности произвольного.

Дошкольный возраст характеризуется сильнейшей зависимостью ребенка от взрослого. Поэтому на нас педагогах, педагогов-психологах лежит огромная ответственность перед подрастающими поколениями, и перед обществом в целом!

Прохождение дошкольного этапа становления личности во многом определяется тем, как складываются отношения ребенка со взрослым. Сами взрослые не всегда понимают, каким образом их личностные качества становятся достоянием детей, как

своеобразно, соответственно специфике детского возраста они интерпретируются, какое значение приобретают для ребенка. Осознанная или неосознанная родительская и педагогическая авторитарность порождает у дошкольников дефицит неординарности, чувства собственного достоинства, неуверенность в себе и многие другие качества, осложняющие благоприятное становление личности. Стиль отношения взрослых к ребенку влияет не только на становление тенденции к определенному стилю детского поведения, но и на психологическое здоровье детей. Так как неуверенность ребенка в положительном отношении к себе взрослого или, наоборот, уверенность именно в неактивной оценке его как личности провоцирует подавленную агрессивность. Если ребенок воспринимает отношение взрослого к себе как негативное, то попытки взрослого побудить ребенка к общению вызывают у него состояния смущения и тревоги. Длительный дефицит эмоционального созвучного общения даже между одним из взрослых и ребенком порождает неуверенность последнего в положительном отношении к нему взрослых вообще, вызывает чувство тревоги и ощущения эмоционального неблагополучия.

Под влиянием опыта общения со взрослыми у ребенка не только формируются критерии оценки себя и других, но и «зарождается» способность сочувствовать другим людям, переживать чужие горести и радости как собственные. В общении со взрослыми и сверстниками он впервые осознает, что необходимо учитывать не только своё мнение, но и мнение другого.

В своей профессиональной деятельности я придерживаюсь мнения, что именно с налаженной системы взаимоотношений ребенка со взрослым и начинается формирование его ориентации на других людей и их признание.

Каждый, родитель и педагог хочет, чтобы ребёнок в будущем был счастливым. Именно поэтому делается упор на здоровье, высокую успеваемость, адекватное поведение. По результатам опросов родителей следует, что число неудовлетворённых жизнью устойчиво удерживается на уровне 73–75 %, в то время как прекрасное настроение отмечают только 3 % опрошенных. По мнению исследователей, формирование способности быть счастливым, как черты характера должно начинаться ещё в детстве. Для этого родителям необходимо воспитывать у детей, прежде всего, установку для радостного восприятия жизни, учить находить разнообразные источники нахождения положительных эмоций. У ребёнка, выросшего среди счастливых родителей, на 10–20 % больше шансов самому стать счастливым.

Таким образом, психологическое здоровье необходимо ребёнку и в настоящем и в будущем. Поэтому важно особым способом создавать условия по профилактике нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся.

С целью укрепления психологического здоровья, создания условий для самоактуализации детей, я в своей профессиональной деятельности осуществляю систему работы по оптимизации взаимоотношений между детьми их, эмоционального состояния, формированию у них позитивной «Я-концепции». Данная система включает в себя игро-, арт-, сказкотерапию, создание «ситуаций успеха» в различных видах деятельности (преимущественно игровой).

Игротерапия может состоять из различных видов игр: сюжетно-ролевой, режиссерской, подвижной, игры-драматизации. Именно в игре заложен основной потенциал возможностей творческого развития ребенка, освобождения от негативных эмоций. В совместных играх дети учатся взаимодействовать, сотрудничать. В играх-драматизациях, сюжетно-ролевых и режиссерских играх с целью освобождения детей от травмирующих их страхов обыгрываются ситуации, которые в реальной жизни вызвали бы страх. Эффективно использование сказочной игротерапии. Так, например, с целью оптимизации эмоционального состояния, преобразования деструктивного поведения в конструктивное можно обыграть с детьми сказку «Страна чувств». Сказкотерапия может использоваться и как самостоятельный метод работы. В процессе сказкотерапии

пробуждается и развивается преобразующая творческая активность детей. Система сказкотерапии включает в себя такие виды сказок, как художественные (авторские и народные), дидактические, психокоррекционные, медитативные, психотерапевтические.

В работе по укреплению психологического здоровья, созданию основы для самоактуализации детей использую арт-терапию, посредством музыки, рисования. Так, ребенок значительно освобождается от гнетущих мыслей и отрицательных эмоций, в безопасной для личности ситуации, отреагировав их на бумаге.

Итак, первостепенной задачей гуманизации воспитательно-образовательного процесса является укрепление психологического здоровья детей, создание условий, необходимых для их самоактуализации. Решить данную задачу можно лишь в сотрудничестве педагога-психолога, педагога и родителей, обладающих высокой психологической культурой и психологическим здоровьем.

МОЙ РЕЦЕПТ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Айнуллина Елена Николаевна
БМКДУ «Детский сад №10 компенсирующего вида»
Березовский



«ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ: ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА»

Современный мир ориентирован на высокие достижения и конкуренцию. А значит – на эксплуатацию личных ресурсов. Порой на грани возможного. Цели у каждого свои: карьера, финансовая состоятельность, признание талантов... Цена вопроса часто одинакова – синдром эмоционального выгорания. Не удивительно, что сегодня он – один из симптомов нашего времени, который приводит человека к истощению, параличу сил, чувств и сопровождается утратой радости жизни. На это обращает наше внимание психотерапевт А. Лэнгле, указывая, что проблема касается уже не только специалистов социальной направленности, но и других профессий. В первых кругах риска есть и педагоги-психологи.

К счастью, в психологической науке и практике существует достаточно исследований и подходов к профилактике этого синдрома. Предлагаю вам свои любимые рецепты предупреждения глобальной проблемы. «Меню» основано на анализе выделенных факторов, влияющих на развитие эмоционального выгорания (Т.В. Форманюк, К. Шернис и др). Оно включает те из них, на которые влиять можем непосредственно мы сами.

Как физическое здоровье во многом обеспечивает здоровое питание, так и здоровье эмоциональное зависит от здорового «питания» наших духовных потребностей. А значит основное блюдо, обеспечивающее эмоциональное здоровье – целеполагание или определение наиболее значимых для себя смыслов деятельности (необходимое как в профессиональной, так и личной сферах). Это блюдо относится к европейской кухне. Понимая эмоциональное выгорание как страдание от чувства пустоты и отсутствия смысла, В. Франкл подчеркивает необходимость ощущения персональной ценности в том, что мы делаем. Когда человек чувствует в делах, что деятельность хороша, интересна и важна, когда он хочет и радуется этому делу, тогда выгорания не происходит.

На второе предлагаю коллегам блюдо американской кухни - использование техник тайм-менеджмента при планировании своей деятельности. Профессиональной и личной. Психологи работают в ситуации обширного количества задач. Нередки дополнительные просьбы коллег и поручения руководителей. Естественно стремление провести время с близкими и семьей. Требуют времени и бытовые дела. Не менее важна потребность в саморазвитии и хобби. Часто неожиданно появляются дополнительные важные задачи... Что бы все это просто успеть реализовать, необходима грамотная организация времени. Техник и форм множество, тут каждый выберет для себя. Считаю одним из эффективных метод Д. Эйзенхауэра, который предлагает все дела распределить на 4 основных блока в зависимости от степени важности и срочности (А, В, С, D). Такие блоки составляют срочные и важные задачи, срочные и не важные задачи, не срочные и важные, не срочные и не важные. После этого необходимо запланировать дела на предстоящую неделю в соответствии с их приоритетностью и срочностью. П. Друкер рекомендует формулировать

цели в соответствии с пяти критериям SMART: S (specific) - конкретность; M (measurable) - измеримость; A (achievable) - достижимость; R (relevant) - актуальность; T (time bound) - ограниченность во времени. Основы целеполагания являются залогом реализации желаний и идей. Обратите внимание! Очень важно не только составить этот план, но и придерживаться его.

В «Салате» переплелись между собой традиции русской и французской кухонь. Его название витиевато – организация социальной поддержки своей деятельности. Самоорганизация, как вы понимаете. Необходимо позаботиться о формировании такого круга референтных для вас людей, которые смогли бы по достоинству оценить вашу работу и творческие идеи. Такими людьми могли бы стать талантливые коллеги, друзья, одноклассники, члены семьи, члены методического объединения и др. Значимость данного компонента для защиты эмоциональной сферы от выгорания подчеркивали психологи В.Е. Орел, D. P. Nimie, S. Jayaratne

«А компо-оот?!» - спрашивал в известном фильме известный персонаж. «Компот» в профилактике эмоционального выгорания просто необходим! Его основа - своевременный выплеск эмоционального напряжения. Этот ингредиент требует от повара умения точно подобрать вкус, на который откликнется душа. Снизить эмоционального напряжение можно через тело и физические нагрузки (танцы, занятия спортом или йогой, посещение сауны и др), через творчество и самовыражение (рисование, пение, слушание музыки, игра на инструменте, театральная деятельность и др). Кому-то «вкуснее» покажутся техники дыхательных релаксаций и работа с мыслеобразами. А кому-то подойдет чтение или посещение театра. Этот ингредиент важно подобрать каждому для себя, опираясь исключительно на потребности и желания души.

Представленное меню достаточно демократично. Разумеется им с легкостью овладеют «шеф-повара» педагогики-психологии, но и для «поварят» оно не составит проблем. Воплощение их в жизнь реалистично и зависит не от условий и места работы, а от желания и системного подхода.

Вопрос организации способов профилактики эмоционального выгорания позволит лучшим образом адаптироваться в мире быстрых изменений и высоких требований к специалисту. Позволяя освободить личностные ресурсы для достижения целей и получения удовлетворения от деятельности. Делая такой выбор, специалист должен выбрать свой рецепт профилактики эмоционального выгорания определяя непосредственно для него значимые техники и добавляя необходимые для его эмоционального равновесия ингредиенты. А обладая таким опытом, открывается возможность помочь в разработке и подборе рецептов для других субъектов образования.

Момент истины — поиск смыслов. Задайте себе вопрос: «Нужно ли мне психологическое здоровье, стабильное гармоничное эмоциональное состояние и возможность самореализации в интересном для меня направлении?». По-моему, ответ на поверхности. Инструменты у вас в руках. «Фартук» повязан. «Золотая книга рецептов» открыта.

*Акулова Анастасия Алексеевна
МАДОУ № 32
г. Екатеринбург*

На качество работы педагога-психолога должным образом влияет его внутреннее состояние. А если внутри ты выжат, как лимон, то вряд ли у тебя получится добиться успехов в своем деле.



Я работаю в сфере дошкольного образования всего 3 года, но за это время я успела не понаслышке узнать, что представляет из себя термин «эмоциональное выгорание». Я столкнулась с этим через год после того, как я устроилась на работу в дошкольное учреждение. Не имея практического опыта работы с детьми, я ощущала внутреннее недовольство относительно своей работы. Мне казалось, что я делаю не достаточно для своей должности. Из-за завышенной самокритичности и неудовлетворенности результатом, негативные ощущения нарастали во мне словно снежный ком. К сожалению, в силу своей неопытности, я не смогла на тот момент получить должной поддержки от начальства или от коллектива в целом. Такое внутреннее давление неизбежно привело к эмоциональному выгоранию и, как следствие, к соматическим расстройствам.

Но однажды я осознала, что, не смотря на все переживания, я не хочу распрощаться с этой работой, так как я действительно чувствовала, что работа с детьми это мое призвание. Я приняла важное решение перейти в другое дошкольное учреждение, где первым делом начала работу с построения эмоционально-комфортных профессиональных отношений.

Важным человеком в работе педагога является методист. Он становится неким гуру. Мне повезло работать с таким методистом. Когда я чувствую неудовлетворенность от своих результатов я обращаюсь за помощью к ней. Она помогает мне осознать, где я действительно сделала не достаточно и нужно поднажать, а где присутствует излишняя самокритичность.

Отношения в коллективе влияют на внутренне состояние педагога. Очень важно, чтобы педагог мог поделиться своими переживаниями, мог осознать, что он не единственный кто испытывает трудности с какой-то определенной проблемой. В нашем ДООУ я организовала периодические супервизорские встречи педагогов, проходящие в формате круглых столов. На этих встречах педагоги обсуждают не только конкретные педагогические ситуации, но и говорят о своих внутренних ощущениях, делятся забавными историями из жизни группы, а иногда, по запросу, мы устраиваем мастер-классы, на которых педагоги знакомят со своими талантами. Педагоги по большей части являются очень открытыми людьми и очень важно не подавлять в них желание поделиться даже незначительными переживаниями, показать свои таланты, проявить себя.

Мой главный рецепт эмоционального выгорания педагога-психолога и педагогов в целом это не оставаться один на один со своим внутренними переживаниями. Главное помнить, что вас окружают люди, которые могут помочь, если не примером из своего опыта, то просто профессиональным советом.

Сейчас я понимаю, что мой психологический и комфорт и всего коллектива в целом, во многом стал моим детищем. Я не опустила руки, не поддавалась внутренним страхам и справилась благодаря новым идеям с эмоциональным выгоранием. Я работаю в сфере дошкольного образования всего 3 года, и я уверен, что впереди у меня долгие годы профессионального роста, полные новых идей. И если я почувствую, что во мне угасает мотивация, я знаю, что мой коллектив меня подбодрит. Мотивация, когда её трудно найти в себе, может прийти и извне!

Атоманова Ольга Владимировна
МАДОУ «Детский сад № 2
общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением
социально-личностного развития детей»
Тавда



Психолог и актер! Что кажется общего? Я, думаю, что эти профессии очень даже родственны. Актер вживается в образ, проживая чужую жизнь, полную и радости, и трагедий. Сильная эмоциональная нагрузка и вот результат – эмоциональное выгорание. Вот и педагог – психолог пропускает через свое сердце чужую боль, несчастье, проблемы, что и приводит к психологическому истощению, усталости, ощущению собственной бесполезности, агрессии, негативу. К снижению чувства собственного достоинства, самоуважения.

Мой стаж работы – 9 лет, в ДОУ работаю один год. Здесь я чувствую себя немного актрисой, я «горю», я с головой окунаюсь в творческий процесс и общение с детьми и коллегами. Получаю от этого огромный заряд энергии. Малыши настолько искренни, добры, любопытны - все это побуждает творить, придумывать, работать над собой и двигаться вперед. Я как педагог - психолог, чтобы помочь людям должна впитать в себя море света и дарить его своим воспитанникам. Сейчас, как мне кажется, мне хватает творческих способностей, позитива, чтобы избежать эмоционального выгорания. В наше стрессоустойчивое время эта проблема всех творческих людей. Много рекомендаций в психологии по решению этой проблемы.

Я вам предлагаю свой рецепт от этой «болезни»:

- встал утром, умылся, посмотрел в зеркало, прошептал: «Какая я красивая, сегодня самый лучший день!»;
- не торопись бежать на остановку, пройди пешком, подыши свежим воздухом, улыбнись встречным людям;
- все жизненные проблемы на работе и дома решай креативным способом;
- в любых ситуациях регулируй свое эмоциональное состояние копи ресурсы счастья;
- развивай творческий потенциал - это путь преодоления выгорания;
- пусть всегда перед тобой будет цель для личностного роста;
- позитивно воспринимай жизнь во всех ее проявлениях;
- заручись поддержкой коллег и семьи.

Этот рецепт не позволит загнать себя в интеллектуально - эмоциональный тупик, а сила позитива, красоты и творчества огромна!

Берестова Наталья Александровна
МБОУ школа-интернат
«Общеобразовательная школа-интернат
среднего общего образования №17 «Юные спасатели МЧС»
Верхняя Салда



Психолог в образовании является универсалом в своем деле. В отличие соратников, педагог-психолог охватывает практически все виды услуг: диагностика, консультирование, коррекция, экспертная работа (ПМПК и советы профилактики),

а так же замена учителей, участие в ОГЭ, ЕГЭ, ГВЭ. Казалось бы, человек, владеющий столькими знаниями, не может иметь такого синдрома как СЭВ.

СЭВ – специфический вид профессиональной деформации, у лиц, вынужденных работать исключительно с людьми.

Об этом синдроме знают все специалисты. А те психологи, кто работает в сфере образования более 5 лет, отмечают у себя признаки «эмоционального сгорания». Когда мы задумываемся над этой проблемой, возникают два извечных вопроса: «Кто виноват?» и «Что делать?».

Ответ на первый вопрос можно найти и на различных сайтах, и в специализированной литературе. Различные авторы выделяют множество разнообразных факторов, провоцирующих «сгорание». Это и слишком большая нагрузка, и неумение распределять обязанности и время, отсутствие своевременного отдыха, высокая ответственность, а так же вынужденное общение с психически нестабильными, а подчас и психически нездоровыми, людьми. Эти факторы можно перечислять и перечислять. Но что же делать со вторым вопросом - «Что делать?»?

Универсального рецепта, конечно же, нет. Но есть некоторые простые мероприятия, которые способствуют профилактике СЭВ.

Во-первых, это корпоративные мероприятия. Они поднимают настроение, дарят положительные эмоции, улучшают отношения в коллективе и уменьшают количество конфликтов на работе.

Следующее мероприятие, смена обстановки. Даже если у вас нет возможности провести отпуск на море, можно найти возможность выбраться на природу. Послушать шум леса, шум воды, пение птиц... это уже релаксация «психотерапия без затрат». Тем более, работа психолога малоподвижна и очень насыщена интеллектуально, а значит необходимо насытить организм физической нагрузкой и, наоборот, разгрузить мозг.

Очень часто при СЭВ люди отстраняются от каких-либо эмоций. Нервная система на износ и человек подсознательно старается ее разгрузить. Но, сокращая контакты с близкими и друзьями, человек лишает себя таких необходимых гормонов как дофамин и эндорфин. Концентрация этих гормонов в крови резко падает и в результате общее состояние усугубляется начинающейся депрессией. Следовательно, необходимо насыщать свое свободное время встречами с друзьями и близкими.

Поскольку работа психолога в образовании требует большого эмоционального контроля, то эмоции, накапливаясь, начинают разрушать изнутри, «законы психосоматики» никто не отменял. Сейчас существует множество сайтов, предлагающих различные мандалы для релаксации, выпускаются целые сборники мандал для арт-терапии. Всегда можно найти несколько минут для работы с мандалами. Вот несколько простых рецептов для профилактики эмоционального выгорания. Желаю вам успехов и здоровья!

Бороздина Татьяна Игоревна
МБДОУ детский сад
компенсирующего вида № 205
Екатеринбург

Иногда я растекаюсь, как снежная баба весной; иногда я колючая, как ежик; иногда натянутая, как струна; а так хочется чаще быть, как солнышко, чтобы всюду успевать и дарить тепло хотя бы тем, кто рядом.

Вот таким «квадратным» стихотворением я решила начать свое эссе. Дело в том, что совсем недавно мы с



детьми пробовали сочинять белые стихи про эмоции, произведения получились милые, некоторые из них очень забавные. Читая и перечитывая их, я и сама заряжаюсь позитивом. И это одна из составляющих моего рецепта по изготовлению торта под названием «Как не сгореть на работе?».

И так, берем положительные эмоции от успехов детей, от их радостного ожидания совместных игр и занятий, и укладываем в блюдо-копилочку.

Проработав в детском саду более двадцати лет, понимаю, что теоретически, я уже должна «выгореть», ведь эмоции - это не бесконечный ресурс. И правда, бывают моменты, когда я по внутреннему состоянию похожа на Марию из экранизированной сказки. Героиня монотонно произносила: «Что воля, что неволя – все одно». У нее сработал механизм психологической защиты в форме полного исключения эмоций в ответ на психотравмирующее воздействие. Конечно, диагноз у Марьи другой, но один из симптомов в гиперболизированном виде, является следствием неадаптивной реакции на стрессовую ситуацию.

Что же надо делать, чтобы не загнать себя в угол? И не старательно изображать эмоции, так необходимые психологу, чтобы повести за собой детей, а на самом деле проживать их; не теряя увлеченности в работе?

Продолжаем пополнять рецепт. К внутренне обусловленной профилактике относится разделение профессиональной и личной жизни. Мне очень нравится стихотворение, подходящие к данному пункту:

«Я люблю свою работу,
Я приду сюда в субботу,
И, конечно, в воскресенье,
И, конечно, в день рождения».

Уходя с работы, снимите «плащ». Ведь выполнение роли жены, мамы – искусство; должен быть подъем, иначе представление не состоится.

Добавляем несколько больших ложек общения с семьей, друзьями. Лично мне приносит огромную радость общение с любимой внучкой. Наша Конфетка каждый день учится чему-то новому. И ее неиссякаемый моторчик заряжает и окружающих.

Для усиления вкуса добавим поддержку нерабочих интересов – хобби. Вышивка крестиком и бисером успокаивает. Работы украшают не только наш дом. На конкурсе в ДООУ «Золотые руки матери» заработала приз зрительских симпатий. Подруга устроила персональную выставку моих картин. Общее признание, нематериальная стимуляция, поощрение, восторги являются психологическим поглаживанием и восполняют ресурс эмоций, ведь доброе слово и кошке приятно. Мы люди, но мы еще и девочки, нас надо чаще хвалить. Эту мысль я пыталась передать на тренинге, в первую очередь, для администрации.

А сейчас запасемся большой поварешкой и с горкой накладываем в наше блюдо-копилку отдых. Люблю кататься на коньках, танцевать, с удовольствием копаюсь в грядках. Ванна с травками расслабляет и успокаивает, а если добавить правильное музыкальное сопровождение, то эффект будет двойной. Массаж лица и тела восстанавливает не только эмоциональные силы, но и физические. Женщина должна себя любить. Шопинг тоже может повысить настроение. Не надо забывать про право на полноценный сон, ведь цена вопроса – наше состояние. Необходимо подумать об обстановке, которая нас окружает. Здесь важны такие факторы, как удобство, цветовое решение.

Чувство юмора добавит изюминку в наш торт, а новизну – самовыражение, трансляция опыта, участие в семинарах, конкурсах. Мне нравится участвовать в семинарах, проводимых Центром «Диалог». Там я пополняю свою «копилочку» интересными находками. Так игра «Я хочу вам передать кошку, собаку» наталкивает на вывод о необходимости выделения для себя главных целей и сосредоточении своих

усилий на их достижении. Дел как всегда бывает «по горло», и если «хвататься» за все сразу, то кроме разочарования и усталости ничего не получишь.

А сейчас попробуем нашу заготовку торта. Если мы чувствуем, что что-то нас не устраивает, давит, необходимо выделить внешние и внутренние стрессоры. Поняв, «откуда ветер дует», попытайтесь устранить источник стресса. Например, если вы расстроились из-за конфликта с коллегой и затруднений в работе – постарайтесь наладить конструктивные отношения и организовать совместную работу. Для этого хорошо подойдет метод «Примеривания пяти шляп».

Переходим к приготовлению крема. Чтобы снять стрессовое состояние необходимо научиться приемам релаксации. Навыки расслабления – это одно из наиболее эффективных средств борьбы со стрессом.

Не забываем подмешать отсрочку принятия решения. И здесь напрашивается известная цитата: «Об этом я подумаю завтра».

При работе со стрессами очень помогает снижение значимости событий. Хочу рассказать вам одну историю из моей жизни, которая произошла много лет назад. Мы с подругой поехали загорать в пригород. Машину пришлось оставить вне зоны видимости. Когда мы вернулись к ней, два колеса отсутствовали. Я была в шоке. А подруга сказала: «Пусть это будет самая страшная потеря в нашей жизни. Слава Богу все живы, а это всего лишь деньги». Позвонив мужу, мы отправились обратно на берег, хотя настроение, конечно, было уже не то. Но эту фразу я иногда использую в своей жизни.

Подсластить торт можно поиском позитива в любом событии. Не дали отпуск летом? Печально? Конечно да. Но зато, можно зимой съездить в теплые страны, все отгуляют отпуск, а я еще нет и т.д. Вариантов множество, ключевое слово «за то». Получается, что вы не проиграли, а выиграли.

В своей практике я так же использую «проигрывание» предстоящего события. Отрепетированная даже просто мысленно роль исполняется на много легче.

Для снятия тревожного состояния использую технику хронологического обратного перехода из стрессового в нейтральное или положительное эмоционального состояние. Для этого прокручиваю кадры из своей жизни в обратном порядке, смотрю на себя, как бы со стороны. Эта техника позволяет найти ресурсы для выхода из трудной ситуации.

Очень помогает вернуться в состояние покоя визуальное представление места, где вам было хорошо. Мой «уголок покоя» родом из детства. Сейчас, в реальности, он выглядит по-другому, но я рисую именно тот образ, вызывая в себе те далекие ощущения счастья, умиротворения и надежности.

Ну и, конечно, торт лучше пробовать не в одиночестве. Держать проблему в себе, не обсуждая ее, означает накапливать болезненное напряжение. Не бойтесь иногда «поплакать в жилетку». И, вообще, торт – это к празднику, надо уметь радоваться любой мелочи. Ура! Скоро лето, скоро отпуск! Нас ждут путешествия и приключения!

Рецепт можно разнообразить, добавляя ингредиенты и их количество по вкусу. Приятного аппетита.

*Бутолина Юлия Александровна
ГКУ «Карпинский ДДИ»
Карпинск*



*«Самый ценный плод здоровья –
возможность получать удовольствие»*

М.Монтель

Способность получать удовольствие от своей работы, это и есть быть гуру своего дела. А если быть гуру, то значит быть в гармонии с собой и со всем миром. Дорога к профессионализму очень сложна и терниста, с множеством преград и трудностей. Как остаться стрессоустойчивым, оптимистичным, жизнерадостным и сохранить свой эмоциональный мир?

Профессия психолога богата эмоциональными нагрузками, которые ежедневно приходится испытывать. И вследствие, чего происходит «эмоциональное выгорание», что проявляется в неуверенности, тревожности, и приводит к профессиональной деформации личности.

Чаще всего «эмоциональное выгорание» изучают как синдром, возникающий на фоне долговременных профессиональных стрессов. Чаще всего она выражается в опустошенности, депрессивном состоянии, чувстве апатии, усталости, недостатке сил и энергии. И это очень опасно, так как психолог работает с людьми.

Проблема эмоционального выгорания давно уже не новая. По данному вопросу издано множество статей, литературы, разработано масса занятий и в основном групповых. Зачастую, мы психологи говорим педагогам о значимости профилактики выгорания, но не вспоминаем про себя любимых, это как сапожник без сапог.

От того, что большой объем работы, у нас катастрофически нет времени и возможности получить помощь у специалиста. Если вы стали замечать, что начинаете эмоционально выгорать, требуется заполнить резерв внутренних и внешних ресурсов. Поэтому предлагаю мой рецепт профилактики эмоционального выгорания психолога.

Существует *четыре уровня личностных ресурсов*, способствующих улучшению эмоционального состояния:

➤ *Базовый – это физиологический уровень.*

Здесь очень важно держать свой организм в работоспособном состоянии. Это и прогулки на открытом воздухе, занятия фитнесом, бассейн, баня, все это улучшает физиологическое состояние организма и благотворно влияет на эмоциональное состояние. Не обязательно много времени посвящать этому, достаточно час или два. Я стала гулять по вечерам перед сном со своим любимым мужем и это здорово, такой положительный заряд. Раз в неделю хожу в русскую баню и раз в месяц с друзьями выезжаем на базу отдыха, это приносит такой заряд энергии, что сразу хочется творить.

На этом уровне необходимо еще и хорошо питаться. Если день был очень плодотворным, и вы почувствовали усталость, побалуйте себя какими-нибудь вкусностями.

В профилактике выгорания одним из важных приемов является саморегуляция, это могут быть упражнения для расслабления, перед сном, например я закрываю глаза и представляю себе приятные и красивые картинки, чтобы расслабиться после рабочего дня.

➤ *Психологический уровень*, который включает три подуровня:
-эмоционально-волевой. Здесь нужно понять, какие чувства возникают, когда вы думаете о работе.

Можно взять тетрадь и записать, какие эмоции вы испытываете к своей работе, ярким маркером выделить чувства, которые приносят приятные эмоции, а не ярким, которые приносят тревогу, волнения. Это поможет проанализировать, какие чувства вы испытываете к своей профессии, если положительных больше, то порадуйтесь за себя, если нет, то нужно поработать на когнитивном уровне.

- *когнитивный*. Важно понять причины негативных эмоций, переосмыслить. Нужно проанализировать и найти первопричину негативных эмоций, с чего началось, от чего и т.д.

- *поведенческий*. Поразмышляйте, как преодолеть и избежать негативные моменты.

➤ *Социальный уровень.*

Не забывайте, что помимо вашей профессиональной деятельности, у вас еще существует множество социальных ролей, которые приносят вам чувства удовлетворения. Помните всегда, что вы еще любимые, мамы, дочери... Старайтесь проводить больше времени с теми, кто наполняет вас положительными эмоциями. У меня это общение с моими любимыми племянниками, наши встречи незабываемы, потому что от маленьких детей происходит такой мощный заряд, что после них хочется творить, творить и творить!

➤ *Духовный уровень.*

Необходимым элементом в нашей жизни это надежда и вера. И чтобы не случилось в нашей жизни, мы всегда надеемся на лучшее, и не надо расстраиваться, если что-то произошло, не так как мы ожидали.

Повысить этот уровень помогут занятия с элементами арт-терапии. Я часто беру листок бумаги, восковые карандаши и начинаю рисовать свои переживания, эмоции, чувства, все, что накопилось за день, так же когда случилось, что-то неприятное, отлично помогает техника граташ.

Кроме того, необходимо реализовываться в профессиональной деятельности, чтобы не было «застоя», и для этого я участвую в конкурсах, конференциях, семинарах практикумах.

Если вдруг вы почувствовали, что вы не можете справиться самостоятельно, то необходимо встретиться с супервизором, который другим взглядом посмотрит на ваши трудности и обязательно поможет.

И, конечно же, самую сильную поддержку, мы можем получить в семье. Это наш тыл! Здесь можно выговориться, сказать все, что тебя тревожит, и они всегда рядом, чтобы не случилось.

Подумайте над тем, что вам приносит большое удовольствие, и делайте это хотя бы раз в неделю.

Только мы сами можем вытащить себя из эмоциональной пропасти. И не бойтесь менять, что-то в своей жизни, потому что это положительно влияет на эмоциональный фон, и благоприятно скажется на профессиональной деятельности.

Эмоциональное выгорание - не обязательный синдром для каждого кто начал профессиональную деятельность, а своего рода сигнал, чтобы лучше разобраться в себе, найти гармонию между успешностью на работе и внутреннем спокойствием. Это сигнал того, что у нас есть потребность и возможность для внутреннего роста!

Многие психологи в своей работе проходят через эмоциональное выгорание, но это не значит, что они стали непригодными в своей профессии, а нужно это воспринимать как очередное испытание Вашего личностного роста и развития!

Светя другим – не сгорай сам!

Вахрушева Ирина Викторовна
ГБПОУ СО «Серовский политехнический техникум
Серов



Мы привыкли видеть педагога – психолога как сдержанного, стрессоустойчивого, эмпатийного и позитивного человека.

Никому в голову и не приходит, насколько тяжело бывает порой сдерживать себя и не позволять себе негативных эмоций, потому что ты психолог, «громоотвод» для всех.

Эмоциональное выгорание для педагога – психолога столь же характерно, как и для любого педагога в системе образования.

Ведь педагог-психолог прежде всего такой же человек, у которого бывают перепады в настроении.

А как известно психолог не имеет право по своим должностным обязанностям проявлять негативизм в той или иной ситуации. Ведь нервный психолог это недопустимо. Мой рецепт профилактики эмоционального выгорания заключается в следующем:

Во – первых, надо выстроить для себя установку – «проблемы других – проблемы других» и не стоит к ним относиться как к своим собственным;

Во – вторых, обязательно необходимо придумать себе такое увлечение, через которое ты будешь выплёскивать весь негатив, накопленный за рабочий день.

Повышение квалификации так же может способствовать переключению своего внимания с основной работы. Поясню, каким образом.

Когда мы выходим в группы повышения квалификации, то обмениваемся своим опытом и понимаем, что важность от нашей работы существенна.

Самое важное это наличие своей собственной, крепкой, понимающей и любящей семьи. Приходя домой у человека в должности педагога– психолога должно быть ощущения уюта, спокойствия, благонадежности. Потому что, если педагог – психолог не способен наладить комфортные отношения внутри своей семьи, что он тогда сможет предложить другим людям...

Вода – метод для смывания проблемных моментов. Как рецепт- тяжело на душе после очередной консультации – помойте руки, если не полегчало, а руки уже чистые.

Ну и на последок, если вы подвержены частому выгоранию, может, стоит сменить вид своей профессиональной деятельности...

Губина Ольга Васильевна
ГБОУ СО, реализующее адаптированные основные
общеобразовательные программы,
«Центр психолого-медико-социального
сопровождения «Эхо»
Екатеринбург



"Счастье — на стороне тех, кто доволен".
Аристотель.

Обучаясь в университете на факультете клинической психологии я впервые услышала термин «эмоциональное

выгорание», тогда казалось, что это никогда не может со мной произойти. Но начав работать, я поняла, что бывают «трудные» клиенты, сложные запутанные ситуации, неоправданно завышенные ожидания, эмоции, которые врываются в твою жизнь и ты не знаешь, как с ними совладать, чувство усталости после рабочей недели, провоцирующие желание уединиться и побыть одной. Тогда, я задумалась о том, как сбросить и укрепить своё эмоциональное благополучие.

Первой находкой в моей копилке эмоционального здоровья было движение. Начинала я с ходьбы пешком: на работу, получая время и силы настроиться на рабочий лад; и с работы, получая время проанализировать события, принять решения, наметить дальнейшие цели, заканчивая рабочий день, и снять накопившуюся усталость.

Психология имеет в своём арсенале множество направлений и методов помощи взрослым и детям при решении различных жизненных вопросов, а психолог имеет возможность осваивать различные методы работы, расширяя свои профессиональные возможности, выбирать метод работы наиболее понятный и удобный для себя, для родителя, обратившегося за помощью, для ребёнка или группы сверстников.

Часто, если мы задаёмся каким — либо вопросом, пытаемся найти ответ, то сама жизнь подсказывает нам направление поиска. На одном из обучающих семинаров я прочла слова Гёте И.В., поразившие меня своим психотерапевтическим смыслом: «Начните доверять себе, и вы сразу поймёте, как надо жить!» Эти слова стали моим жизненным кредо. Именно такое отношение к себе, к всему происходящему в жизни помогает сделать правильный выбор, принять верное решение, и нести за него ответственность, быть честной самой с собой, верно оценить свои возможности, вовремя заметить утраченные ресурсы и найти способ восполнить их, доверять родителям, обратившимся за помощью и детям, нуждающимся в помощи, и что немало важно, сотрудничать с ними, находя решение проблемы, создавая условия для её осознания.

Моё жизненное кредо стало второй находкой в моей копилке эмоционального здоровья.

Мне важно ставить перед собой реальные профессиональные цели, достигать их, иметь возможность развиваться, осваивая новые направления профессии «психолог», если всё это реализуется, я чувствую себя удовлетворенной результатами своей профессиональной деятельности, а это, я думаю помогает выработать иммунитет против эмоционального выгорания.

*Донченко Наталья Александровна
МАОУ СОШ №1, имени А.С. Пушкина
Тавда*

«Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто»
Сократ

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагогов в образовательном учреждении стала особенно острой. Одной из таких проблем является эмоциональное выгорание.

Эмоциональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Задача педагога – психолога достаточно сложная, не из простых. Почему сложная? Да потому что, и самой «не сгореть» на работе и педагогам не дать «сгореть».



Существует очень много способов и средств: арт-терапия, рисуночная терапия, пескотерапия, цветотерапия, библиотерапия, кинотерапия, музыкотерапия, ароматерапия, психофизическая гимнастика, аутогенная тренировка и т.д. Все эти методы на самом деле помогают выйти из стрессовой ситуации и не только теоретически, а на практике.

Буквально не так давно проводила с педагогами арт-терапию, лечение изобразительным искусством. Кстати, одним из первых заговорил об искусстве как о форме психотерапии Наумберг, опираясь на слова Фрейда о том, что первичные мысли и переживания выражаются в форме образов и символов, а не вербально. Тема рисунка была достаточно проста «Моё детство». Большинство педагогов стали говорить, что «Я не умею рисовать!», «У меня не получится!». Но, когда работа подходила к завершению педагоги просто не могли оторваться от своего творчества. После занятия учителя долго обсуждали свои рисунки и делились своими впечатлениями, воспоминаниями о счастливом детстве. Результат этой деятельности: эмоциональный подъём, отличное настроение, появилось желание творить. Настолько занятие побудило педагогов к дальнейшей работе, движению и просто жить. Я была удовлетворена отличным результатом.

Огромное удовольствие получаешь от общения с детьми, особенно младший школьный возраст. Они рассказывают свои истории, делятся своими впечатлениями, проблемами. И смеются и плачут, весь спектр эмоций. Безусловно, стараешься ребятам помочь. Переживаешь за каждого ученика, за их судьбу. И негативные эмоции с годами накапливаются.

Но как бы порой трудно не было, я не жалею, что сделала такой выбор. Кто работает в школе, никогда душой не состарится. Дети – источник вечной молодости и профессионального вдохновения! Они делают жизнь увлекательной, позволяют получать удовольствие и удовлетворение от всего, что делаем, от жизни в целом!

Задаю себе вопрос: «Что меня спасает в сложных ситуациях? Как справляюсь с эмоциональным выгоранием?». Мой ответ прост: моя любимая семья, замечательный педагогический коллектив, учащиеся, хорошее настроение спорт, природа. Очень эффективно снимает психоэмоциональное напряжение, усталость и успокаивает - это пение. Выбираете любой жанр песни и пойте в своё удовольствие.

Таким образом, я сама для себя подбираю тот вид деятельности, который поможет от эмоционального выгорания.

Доброго утра! Светлого дня!
Пусть Вас разбудит птиц щебетня!
Солнечный луч по подушке скользнёт.
Звонко мяукнет проснувшийся кот.
Пусть будет вкусным завтрак и чай,
А на душе вечно юность и май!
Радио крутит любимый мотив.
Новости дарят лишь позитив.
Чтобы не вспомнили Вы никогда
Больше значение слова « беда»,
Чтоб не коснулись Вас горе и зло,
Чтоб о болезнях и речи не шло,
Чтобы друзьями Вам стали навек
Радость, улыбка, веселье и смех,
Чтоб неразлучны были всегда.
С Вами здоровье, любовь,
Доброта!

Список литературы:

Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб., 1999.

Новикова Л.В. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания //Фестиваль педагогических идей газеты «Первое сентября». – 2006/2007г.

Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы// психологический журнал, 2001, Т22, №1.

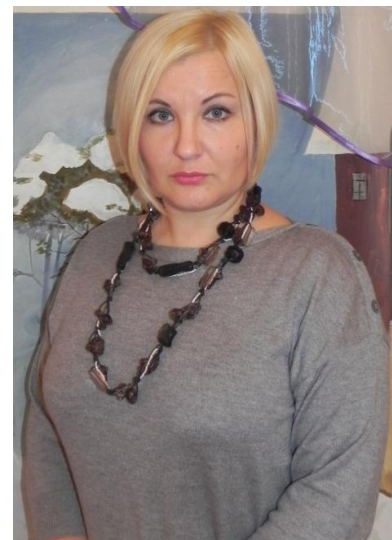
Емельянова Олеся Николаевна
МБДОУ «Детский сад № 102»
Каменск-Уральский

Когда усталость и вина
Поймают в свой капкан,
И оптимизма мой до дна
Опустошен стакан.
Когда мне мнится, что мой труд

Никчёмный и пустой,
Когда мне кажется – все лгут,
И пользуются мной.

Мои надежды прочь гоня,
Всё в пепел сжег огонь...

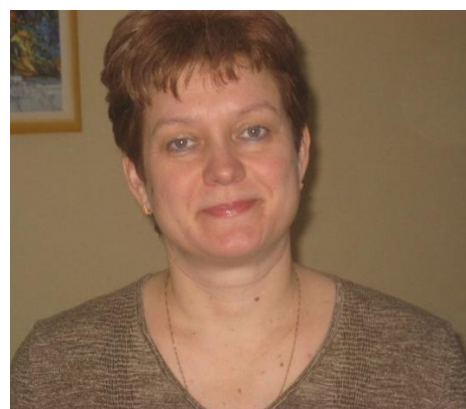
Я душу тем, кто часть меня
Открою как ладонь.
Вивальди скрипку мне вручит,
А Моцарт даст смычок.
Смешает краски мне Дали,
А кисть подаст Ван Гог.
Мне Ричард Бах махнёт крылом:
«Я полечу с тобой!»
И Киплинг встанет за плечом:
«Мы принимаем бой!»
Из черно-белого вчера
Я-девочка шагнёт,
«Ведь мы друзья, давай играть».
На ухо мне шепнёт.
С экрана глянет Форест Гамп:
«Беги, беги, не стой».
Пёс старый, не жалея лап,
Идёт гулять со мной.
Обнимет муж. Пошутит сын.
И поцелует дочь.
И я, сквозь путанные сны,
Рвану из пепла прочь.



И будет дождь!
И будет гром!
Метель и снегопад!..
Я слёзы вытру рукавом
И завершу гештальт.

Я в жизнь влюблюсь, чтоб день за днём
Не проживать, а ЖИТЬ,
Проводником и маяком
Для страждущих служить.
Как феникс петь, лететь и вновь
Из пепла восставать.
И тех, кто рядом научить
Гореть – не выгорать.

Журавлева Марина Алексеевна
МАОУ СОШ №146
Екатеринбург



Утром как проснешься, сразу улыбнись и в воде
холодной сразу окунись
Со свечой церковной тут же помолись
Пожелай здоровья детям и семье,

Удели внимание всей своей родне и конечно себе
Все свои обиды, быстро позабудь, ведь они мешают сделать верный путь
Выпей кружку чая, накорми семью и иди спокойно на работу свою
Дети прибежали, все орут, кричат, наберись терпенья для маленьких галчат
Успокой тихонько, музыку включи, дай им всем бумагу и карандаши
Пусть все порисуют, сделают коллаж,
ведь совместному творчеству каждый будет рад
Можно тренинг провести, детки наши молодцы
Не ленись детей бери и в поход быстрой веди
Так расширишь свой досуг, превозможешь свой недуг
И себя не забывай, педагогов приглашай и совместно созерцай
Можно куклу всем создать и свою сказку проиграть
Затем музыку включить и тихонько чай попить
Чтобы мыслить позитивно, мастер-класс веди активно
В выходные встань пораньше,
на природу всех зови и сама бегом иди и смело хобби заведи
Рисовать и шить, вышивать и лепить, танцевать, плавать, бегать и играть и
никогда не унывать,
А если грустно станет вдруг и попадетя злость в пути
Ты отмахнись и сделай шаг к дороге солнечной мечты
Ты улыбнись, скажи «Вперед» и все улыбки растопят лед
И работа польется, как сладкий мед
Свое призванье выполняй, не сетуй на судьбу свою и людям смело помогай
И враз невзгоды все пройдут!

Зайцева Алевтина Ринатовна
ГКУ СО «ЦППМСП «Содействие»
Реж



Термин «эмоция» (от лат. Emovere – потрясаю, волну) означает неравнодушное отношение к различным событиям и ситуациям в жизни. А проще: эмоции – непосредственное переживание в данный момент. И действительно, если вдуматься «ПЕ-РЕ-ЖИВАНИЕ», мы просто проживаем, пе-ре-живаем и в какой то степени пере-жидаем, сложившуюся ситуацию, и в этот же момент ждем изменений, мучаем себя и других разными вопросами или наоборот молчим и страдаем от какой то непонятной безысходности.

Эмоциональное выгорание – это своего рода адаптированный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. В профессиональной деятельности педагога-психолога имеет место факторам, провоцирующим эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциональных факторов, постоянная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей, постоянные новые требования к ведению документации и многое другое. На сегодня к этому добавляется еще и весенняя усталость организма, усталость от быта, от политики...

Прямо как у Саши Черного, помните? – «... от службы, от дружбы, от прелой политики безмерно устали мозги...». Вот и я хочу предложить вам несколько упражнений для недопущения и высвобождения из такого состояния.

Условие: Занятия проводятся в кругу, чтобы все участники друг друга видели.

Задание первое, «Личная история». Вспомните и проговорите, что, кто и когда сопутствовал вам стать такой какая вы сейчас в профессиональном плане.

Задание второе, «Личная история». Вспомните, что вы сделали во благо своего учреждения за последний год.

Задание третье, «Личная история». Чему научили вас ваши дети и чему научили вы своих детей.

Задание четвертое. Подскажите пожалуйста о чем идет речь?

«Она ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает... Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей. Она – отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный свет для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей».

Вы уже наверно догадались, речь идет об улыбке. Отрывок взят из книги Дейла Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей». После каждого законченного круга Личных историй участники припоминают еще что-то недосказанное или забыли сказать. И говорят, видно очень хочется поделиться и каждый считает, что это очень важный момент его жизни. И у всех участников появляется улыбка, новые воспоминания и новые позитивы. А значит и новые не выгораемые эмоции...

Захарова Валерия Александровна
БМАДОУ «Детский сад № 39 общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию воспитанников»
Березовский



Пытаясь объяснить, что такое синдром профессионального выгорания возникает ассоциация с движением машин. Они куда-то едут, имея свой целевой ориентир. Среди потока транспорта, есть машины, в которых водители не могут получить нужную скорость. Выжимая газ, у водителя уходят последние силы и ожидания. Водитель устал. Он не реагирует на другие машины и не пытается перестроиться в другой ряд. Он не замечает, что датчики давно горят красным цветом, предупреждая о нарушениях. Все вокруг мелькает и остается позади. Желание остановиться гасится, и он продолжает ехать. Это лишь ассоциации, а в жизни Человек, который начал ломаться изнутри сломается и снаружи. Вовремя обратить внимание на то, что с тобой происходит и задать себе вопросы:

- Что не так?
- Я в безопасности? Я благополучен? Я здоров?
- Я самостоятелен? Я независим? Я свободен? Я могу кого-то превзойти?
- Я - умный, знающий, компетентный, контролирующий ситуацию?
- Я - красивый, принимаемый, любимый?

Только тогда, когда человек поймет, что с ним что-то происходит и начнет принимать меры можно не запустить ситуацию. Необходимо попытаться найти резервы, которые компенсируют энергетические потери. Создать ситуацию успеха. Заняться тем, что может приносить удовольствие. Это могут быть: хобби, посещение занятий по танцам, пению, рисованию, фитнесу и т.д.

Жизнь - это сосуд, который наполняется поступками ценностями мыслями. Чем наполнен сосуд каждого человека зависит от него самого.

Получайте удовольствие от жизни. Окружите себя позитивно настроенными людьми. Улыбайтесь!!!

Зенкова Марина Сергеевна
МАОУ СОШ №147
Екатеринбург



Пусть меня там нет, где я должен быть,
Пусть я не такой, каким хочу быть,
Но зато я уже не такой, каким был прежде.
Я еще не научился достигать конца пути,
Но уже научился не топтаться на месте.
Генри Мильор.

Год 2006. Я закончила школу, поступила в УрГПУ на факультет психологии по специальности педагог - психолог.

Думала ли я тогда, что через 5 лет вернусь в "Родные пенаты"? Не только думала, но и знала.

Год 2011. Я переступила порог родной 147 школы г. Екатеринбурга, но не как ученица, а как педагог, учитель, коллега своих любимых учителей.

Наши педагоги совершенно необыкновенные, исключительные люди. Их исключительность заключается в том, что они беззаветно преданы 147 школе: 15 учителей работают в ней почти столько же лет, сколько и самой школе - 37! А тот, кто приходит работать, остается на долгие годы. Школа отметила не один свой юбилей. К одному из них учителя перефразировали слова известной песни из кинофильма "Весна на Заречной улице", которая стала Гимном нашей школы:

Когда весна придет, не знаю,
Пройдут дожди, сойдут снега.
Но ты мне, Сто сорок седьмая,
И в непогоду дорога.
Я не хочу судьбу иную,
Мне ни на что не променять
Родную Сто сорок седьмую,
Что в люди вывела меня.
На свете много школ тех славных,
Но не сменяю адрес я.
В моей судьбе ты стала главной,
Родная 147!

Для педагогического коллектива, средний стаж которого составляет почти 20 лет, проблема профессионального выгорания, казалось бы, очень актуальна. Мне трудно говорить о том, как происходит профессиональное выгорание педагога - психолога, так как меня эта проблема пока не коснулась, а в дальнейшей моей педагогической деятельности я попытаюсь ее преодолеть, как, на мой взгляд, это удастся сделать моим опытными учителям, а теперь и коллегам.

Принято считать, что педагоги, социальные работники, психологи, врачи, все, чья деятельность невозможна без общения, в большей степени подвержены риску профессионального «выгорания». Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие».

В специальной литературе выделяют три основные стадии синдрома профессионального выгорания у педагога:

1) на начальной стадии у педагогов наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций произвольного поведения;

2) на второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребность в общении;

3) третья стадия – собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе, возникает эмоциональное безразличие, нежелание видеть людей и общаться с ними.

Я думаю, что, если обладать теоретическими знаниями по обозначенной проблеме, то можно составить алгоритм профилактики эмоционального выгорания. В качестве доказательства я хочу привести в пример педагогическую деятельность нашего завуча, учителя русского языка и литературы, моей коллеги и просто мамы. После окончания Свердловского Государственного педагогического института она уже 40 лет работает педагогом, из них 37 лет в нашей школе. Много вопросов я задаю ей и на все получаю ответы. Главный вопрос: как сохранить желание работать, как избежать профессионального выгорания?

"Все начинается с определения цели, что ждешь ты от работы", - отвечает мне мама, мой друг, наставник, коллега... А дальше, как всегда, стихи, помогающие увидеть и познать суть работы педагога:

Нам дивидендов не платили,

И не спешили награждать.

Мы только грамоты копили,

Теперь их некуда девать.

Но ведь для нас они признание

Успехов наших и трудов.

Они - свидетельство призвания

Учить добру учеников.

А дальше? А дальше вот тот алгоритм, что помогает оставаться долгие годы адекватным педагогом, любящим свое дело.

1. Организация деятельности: обеспечение возможности профессионального роста, который будет способствовать развитию профессиональных компетенций.

2. Соблюдение режима труда и отдыха, определение целей и перспектив работы.

3. Знание физиологических и психологических особенностей детей разного возраста.

4. Развитие коммуникабельности, открывающей путь к достижению успеха.

5. Создание комфортности обстановки, в которой работает педагог (обеспеченность справочными материалами и пособиями, техническая оснащенность и т.д.)

6. Улучшение психологического климата в коллективе: создание коллектива существующего как единое целое, как группы людей поддерживающих друг друга.

7. Работа с индивидуальными особенностями, которая, как правило, включает в себя три аспекта:

1) развитие креативности (быстроты, гибкости, точности, оригинальности мышления, воображения), которая является мощным фактором развития личности, определяет ее готовность изменяться, отказываться от стереотипов;

2) работа по развитию у педагогов умения разрешать конфликтные ситуации, находить конструктивные решения, достигать поставленные цели;

3) сочетание юмора и доброй иронии, шутки как средств, использующихся в образовательной деятельности.

А в кабинете нашего завуча Татьяны Васильевны на самом видном месте расположен постер, на котором прописан тот же алгоритм профилактики профессионального выгорания педагога, но представленный в виде крылатых фраз, помогающий организации педагогического труда, приносящий радость педагогу, успех обучающемуся, благодарность родителей, признание коллег:

1. Самый несчастный из людей тот, для которого в мире не нашлось работы.

2. Если мы будем учить сегодня так, как учили вчера, мы украдем у детей завтра.

3. Талант подобен парашюту: он раскрывается в полёте.

4. Все любят разгадывать других, но никто не любит быть разгаданным.

5. В жизни, как в грамматике, исключений больше, чем правил.

6. Чем голосистей птица, тем больше хищников вокруг.

7. Мудрость подобна черепаховому супу, не всякому доступна.

8. Нам отказано в долгой жизни; оставим труды, которые докажут, что мы жили.

Закончить свои индивидуальные впечатления и размышления по конкретной теме мне хочется известной фразой из стихотворения С. Есенина "Каждый труд благослови, удача!..."

Теперь я знаю, в чем заключается мудрость жизни и счастье педагога!

Ижеева Ирина Юрьевна
МБУ ДО Центр детско-юношеский «Созвездие»
Екатеринбург



Рецептов много, как и людей для себя я выбрала и применяла в своей практике, следующие приемы самопомощи для сохранения работоспособности, профессионального и психосоматического здоровья.

И с удовольствием с вами поделюсь.

- Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь (напоминайте себе, что все будет хорошо а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение).
- Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых.
- Особенное место отводите отдыху и сну. Сон спокойный не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.
- Найдите время и место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.
- Не забывайте хвалить себя.
- Улыбайтесь! Даже если не хочется.
- Используйте техники для снижения эмоционального напряжения
- (визуализация с расслабляющими изображениями под классическую музыку или звуки природы).
- Делайте дни "информационного отдыха" от ТВ и компьютера.
- Посещайте, выставки, театр, концерты.
- Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является дыхательная гимнастика.
- Отдыхайте на природе, общение с животными.
- Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.
- Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.
- Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!
- Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, — и нервное напряжение постепенно уменьшится.
- Замечайте в своей работе достижения, и хвалить себя за них. Замечайте свои успехи в работе и радуйтесь достигнутым результатам. В выполняемой работе усматривайте, прежде всего, социальный, гуманный, престижный смысл, а не конкретные и малоприятные функциональные обязанности.

- Найти источник вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.
- Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.
- Применяйте «АРТ-терапевтические техники».

Помните: работа - всего лишь часть жизни!

Исмагилова Любовь Ивановна
 МАОУ СОШ № 143
 Екатеринбург



В основе профессии педагога-психолога лежит постоянное общение с людьми. Эта профессия требует больших навыков взаимодействия, необходимости контролировать собственные слова и поступки, необходимости иметь высокие моральные качества, толерантно относиться к людям, принимать их такими, какие они есть, стремится оказать помощь. Кроме того, взаимодействовать приходится с разными группами людей с педагогами, родителями, детьми. Очень часто общение происходит одновременно со всеми, что вызывает «троекратное» взаимодействие. Еще одним важным моментом такой работы может являться крайняя ограниченность во времени, повышенные требования общества к специалисту. Именно поэтому профессия педагога-психолога вызывает особые эмоциональные переживания и профессиональное выгорание специалиста происходит очень быстро.

«Профессиональное выгорание - это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая в себя психо-физиологические и поведенческие компоненты» (Гринберг Д., 2002). По мнению Д. Гринберга, «выгорание» может характеризоваться эмоциональным, физическим и когнитивным истощением и проявляться следующими симптомами: ухудшением чувства юмора, учащением жалоб на здоровье, изменением продуктивности работы, снижением самооценки и др.» (<http://5psy.ru/> дата обращения 2.04.16)

Вот и в моей профессиональной деятельности были моменты, когда уже не только не хочешь, но и не можешь продолжать работу. Утром не хочется идти на когда-то любимую работу, общение становится в тягость, хочется уйти, спрятаться. Работа не приносит удовольствия и удовлетворения. Появляется ощущение, что ничего не получается, все становится только хуже. Не хватает времени и сил выполнить ту работу, которую легко выполнял ранее. Увеличиваются конфликтные ситуации, появляется агрессивность. Работать творчески уже не хочется, впрочем, работа сама по себе начинает вызывать отторжение. Прекращается поиск новых методов и форм работы. Профессиональное развитие останавливается. Ухудшается здоровье, появляются головные боли, слабость, отсутствует аппетит. Таковы были симптомы эмоционального выгорания.

Я как психолог понимаю, что специалисты, работающие с людьми, используют ресурсы своей психики. На развитие данного синдрома оказывает влияние повышенный уровень тревожности, поскольку современное образование предъявляет специалистам очень высокие требования и сотрудники образования находятся под постоянным контролем вышестоящих организаций. Ряд личностных факторов также способствует

развитию выгорания: интровертированность, эмпатичность, чувствительность. Большое значение имеет и организация труда: объем нагрузки, планирование времени, соотношение значимых и малозначимых форм работы. Влияет и профессиональная подготовленность, поскольку быстротекущие события заставляют постоянно совершенствоваться и профессионально развиваться. Поэтому я задумалась: что делать? Как жить дальше? Может стоит поменять работу...

Для себя я приняла решение самосовершенствоваться и продолжать профессиональное обучение. Конечно, после 15 лет профессиональной деятельности было сложно принять решение о продолжении образования, но оно все же, было принято. Начался сбор документов для поступления в магистратуру. Подхожу к университету и понимаю: вернулась к началу профессионального становления, становится тревожно и волнительно, смогу ли... Документы приняли, успокаиваюсь. Прохожу по коридорам ВУЗа и чувствую – хорошо... мне здесь очень комфортно, вокруг молодые, счастливые лица студентов. Правильное решение – пойти учиться. Но впереди еще вступительное собеседование, нужно начать готовиться.

Наступает ответственный день – вступительный экзамен. Захожу в аудиторию, вижу в комиссии знакомые лица, я училась у этих педагогов, они меня знают! Экзамен прошел хорошо. Появляется ощущение легкости, радости, забываются все профессиональные невзгоды.

Уже на первых лекциях понимаешь, верное решение. Обучение – это действительно выход из эмоционального и профессионального кризиса. Слушаешь педагогов и ловишь не только содержание лекции, но и методы, приемы преподавания. Появляется желание применить их в своей деятельности, начинают выстраиваться профессиональные планы: «приду в школу и попробую этот метод со своими детьми». Давно не было желания попробовать, что-то новое. Первая сессия проходит быстро, почти незаметно. От общения с педагогами, настоящими профессионалами своего дела заражаешься новыми идеями, появляется желание работать, понимаешь, что соскучилась по родной школе и детям, хочется идти на работу.

Кроме того, запланированная учебным планом ВУЗа практика и научная работа заставляют заняться творческой деятельностью и оторваться от рутины. Оказывается, учеба - это не только большой труд, но и большое удовольствие. А еще, это возможность лучше понять своих учеников, понять, то, что они испытывают на уроках, побывать в их образе. Мне кажется, каждый педагог должен на некоторое время становиться учеником, это необходимо для поддержания крепкой связи между учениками и преподавателями.

Учебные сессии это не только способ получить и расширить профессиональные знания, но и хороший способ профилактики эмоционального профессионального выгорания педагога и школьного психолога, так как это и смена вида деятельности, и смена обстановки, и новые интересные знакомства, и встречи с умными высокообразованными людьми. Новые ощущения, новые эмоции...

Поэтому, я рекомендую своим коллегам относиться к курсам повышения квалификации не как к обязательному процессу профессиональной деятельности, а как к способу отдыха и самосовершенствования. Профессиональное обучение – это мой способ профилактики эмоционального выгорания педагога-психолога.

*Калабина Анастасия Николаевна
МБОУ СОШ №46
Реж,п. Озерный*



Мы живем в 21 веке. В веке новых технологий и инноваций, гаджетов и сумасшедшего потока информации. «Быстрее! Быстрее!!! Это нужно было сделать ещё вчера». Куда мы всё время торопимся? А так хочется остановиться и зафиксировать момент здесь и сейчас, ведь он уже не повторится, уйдет в прошлое. В последнее время мучает ощущение: что я что – то могу не успеть в жизни... Не успею прочесть интересную книгу, не успею посмотреть стоящий фильм, не успею вкусить радость общения с друзьями, не успею насладиться детством своих детей и много чего ещё.

Придешь на работу: проверишь почту, проведешь две встречи, пообедаешь, сделаешь пару звонков и ... уже пора домой. Умение останавливать этот бесконечный поток мыслей, дел, способность сфокусироваться на настоящем, на том, что с тобой происходит «здесь и сейчас» не просто полезный навык, который психолог часто использует в работе с клиентом, это искусство экономии энергии, искусство сохранения своих сил для радости и творчества.

Ингредиент первый – творчество.

Каждый человек способен добиваться успехов в разных сферах жизни. Не стоит себя ограничивать и загонять в рамки роли жены, матери, профессионала (юриста, экономиста или психолога). Успех не возможен без развития, чтобы реализовать свой потенциал очень важно найти для себя что – то необычное, творческое, увлекательное, вдохновляющее. И не обязательно делать это ради результата. Я занимаюсь творчеством потому, что мне это нравится. Найти то, что понравится вам легко: нужно пробовать, а если, что - то не понравится, так же легко можно бросить. Творчество – наилучший способ встретиться со своим «истинным Я» - открыть в себе «другого человека», того, кто знает свои сильные и слабые стороны, не боится выражать свои эмоции, искренне любит жизнь. Какой способ творческого выражения выбрать? Песок – да, а может быть – нет. Плетение, рисование, танцы, вышивание, глина, бисер, музыкальные инструменты – выбор за Вами.

Ингредиент второй – любовь.

В мире кризис, кризис в стране, кризис в городе, кризис в семье, у клиентов кризис – как жить и работать? Жизнь нам кризис, а мы ей любовь, она нам проблемы и трудности, а мы ей оптимизм и веру в лучшее. На такой работе без оптимизма, надежды и веры нельзя. А главное, нельзя без любви! Просто такую работу надо любить, а начать лучше с себя. Любить себя, любить семью, любить людей, любить жизнь, любить работу!

Ингредиент третий – честность.

Честность с самой собой в первую очередь. Часто задаю себе такие вопросы: «За что я люблю свою работу? Нравится ли мне сам процесс? Получаю ли я удовольствие?» Ответы всегда положительные, а размышления наводят на новые цели, и появляется вдохновение. Работаю «за идею» - да, для «галочки» - нет. Как только появилось сомнение, почувствовала «застой» - «ушла», продолжила путь в другом направлении, но по своим принципам и ориентирам.

Ингредиент четвертый – общение с коллегами - психологами.

Что мне дают коллеги? Конечно же поддержку, вдохновение, силы для новых свершений. Они как глоток свежего воздуха. Понимают, принимают, делятся, поддерживают «бредовые идеи», не оценивая. С ними легко и спокойно, радостно и

интересно. Общаясь с ними, попадаешь в «особый мир», в свою стихию, хотя каждая (в большинстве своем это все таки женщины) – это «ЛИЧНОСТЬ» со своими взглядами, своим опытом, своими трудностями и проблемами и именно этим они и ценны. Часто ли я говорю им «спасибо»? Говорю, но пожалуй, не достаточно часто. «Спасибо, КОЛЛЕГИ!»

Ингредиент пятый – уверенность.

Вера или уверенность? Все таки уверенность! Уверенность в том, что делаешь, что говоришь, и о чем думаешь. Уверенность в себе, в своей семье, близких. Уверенность в завтрашнем дне. Уверенность в работе с детьми, родителями, педагогами. Без уверенности, ну просто никак не обойтись.

Ну вот, примерно как то так выглядит мой рецепт. Ингредиенты простые и известные, поэтому пользоваться сможет каждый, кто пожелает, ну а в каких пропорциях смешивать, пусть вам подскажет ваше сердце.

Карпова Светлана Валентиновна
МБОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-медико-социального сопровождения» Каменск-Уральский



Все люди, работающие в «помогающих» профессиях, прекрасно знают о возможности и даже вероятности появления у них «синдрома эмоционального выгорания». Но, как это чаще всего бывает, до определенного времени, не верят тому, что им тоже не миновать этой чаши. Эмоции есть в жизни человека всю его жизнь, но то, как он понимает свои эмоции и управляет ими, определяет его жизнь. Все ведь люди по-разному реагируют на события в жизни. Склонные к переживанию положительных эмоций – ощущают внутреннюю гармонию, спокойствие, уверенность в себе. Склонные к переживанию тревоги, страха – чаще ощущают напряженность, стремятся выговориться, найти поддержку у окружающих. Склонные к переживанию гнева весьма критично настроены на окружающих, но и у них высок уровень внутреннего напряжения, им еще важнее удовлетворить собственную завышенную самооценку за счет окружающих.

Профессия психолога предполагает особый личностный склад изначально или специальную работу над собой по выработке необходимого профессионального навыка. Именно этот профессиональный навык служит «подушкой безопасности» для личного психологического здоровья. Моя «подушка безопасности» служила мне годами, но в прошлом году и я дожила до эмоционального выгорания. Когда просто нет сил, когда «натягиваешь» улыбку и боишься, чтобы она «не сползла» раньше времени. Поняла – не будет моего позитивного внутреннего резерва, не смогу работать. Что-то надо было делать.

Опять же, нам – психологам, проще, мы знаем - что делать. Сначала я начала заботиться о своем физическом здоровье (баня, пешие прогулки). А потом вспомнила, что есть огромный пласт арт-терапевтических техник, которые можно использовать для себя. Поэтому я рисую, чтобы сбросить психо-эмоциональное напряжение. Осваиваю разные техники: классический рисунок и китайскую живопись, использую разные материалы: акварель, гуашь, акрил, тушь.

Техники арт-терапии эффективно решают задачи преднастройки субъекта к активному контакту с миром, помогают защитить себя от разрушающего воздействия интенсивности среды, помогают выбрать оптимальный режим в восприятии мира. Это

первый уровень аффективной организации поведения и сознания по О.С.Никольской и именно с него я начала восполнять свой резерв.

Вот такой простой рецепт профилактики профессионального выгорания: физика+психика=здоровье.

Кижяева Лариса Николаевна
*МБОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-медико-социального сопровождения»,
Каменск-Уральский*



Значительная часть нашей жизни связана с профессиональной деятельностью. Мы включены в организационные и производственные отношения, которые выступают стрессогенными факторами. Одним из самых стрессогенных среди социомических профессий можно назвать и труд педагога-психолога. Это проявляется в раннем профессиональном выгорании, большом количестве психосоматических заболеваний, неблагоприятном психологическом климате в коллективах.

«Выгорание» можно рассматривать как «болезнь общения», которая является следствием душевного переутомления. Эмоциональное выгорание возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса. Фаза «напряжения» служит «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания.

У педагога-психолога большое количество контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность. После пребывания в напряженных педагогических ситуациях многие педагоги и я в том числе, чувствуем подавленность, разбитость. В отдельных случаях эмоциональная напряженность педагога может достигать критического момента, в итоге возможна потеря самообладания и самоконтроля. Внешнее сдерживание эмоций, так же повышает эмоциональное напряжение.

Хорошо, если психолог сможет помогать педагогам, и такая работа будет направлена на регуляцию психического состояния, снижение уровня нервно-психического напряжения, включающая в себя упражнения по релаксации, игровые техники, необходимо обучение навыкам управления стрессом. Но психологу порой бывает сложно мотивировать педагогов на систематическое посещение подобных занятий.

Для нашего образовательного учреждения более «привычными» являются коллективные мероприятия: совещания, методические объединения, праздники, детские утренники и многие другие. Поэтому я вижу возможность снижения стрессогенности, профилактики эмоционального выгорания педагогов, через совместные мероприятия педагогов, психолога и воспитанников, где любой педагог, прежде всего участник; а так же совместную досуговую деятельность педагогов. Хорошее настроение повышает эффективность решения любых проблем и преодолению трудных ситуаций. Педагог должен иметь такие качества, как жизнелюбие, жизнерадостность, чувство юмора, так как это необходимо для оптимальных условий становления психологического здоровья детей.

Взаимодействие педагога и воспитанников вне процесса обучения предполагает меньшую напряженность, больше возможностей для непосредственного личного общения, проявлений эмпатии.

Совместные мероприятия воспитанников и педагогов можно объединить общей целью: обучение их ортобиотике – науке о разумном образе жизни. В процессе организуется формирующее воздействие на личность педагога и воспитанников с целью изменения отношения к собственному здоровью, прежде всего, как к ценности. Такие

мероприятия можно рассматривать еще и как часть работы с детьми. Внеучебные мероприятия, таким образом, можно сделать более интересными для детей, возможно и привлечение родителей.

В.М. Шепель, развивая теорию ортобиоза, предложил три компонента, признанных обеспечить здоровый образ жизни: ежедневные занятия рекреацией (поддержание тела в активном физическом состоянии, поддержание физического здоровья), релаксацией (снятие нервного и мышечного напряжения) и катарсисом (воздействие на нравственное состояние, поддержание психического и духовно-нравственного здоровья).

В соответствии с этими тремя компонентами можно предложить следующие мероприятия для педагогов, детей и их родителей:

Мероприятия посвященные подвижным играм: «веселые старты», обучение детей командным играм, играм на развитие произвольности, физкультурные минутки.

Мероприятия с элементами танцев, пения, упражнений, направленные на релаксацию, элементов арт-терапии.

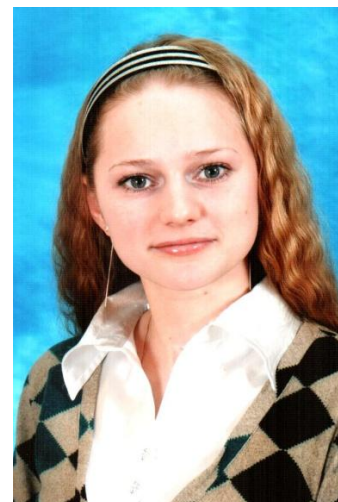
Мероприятия с элементами тренинга общения, упражнения из позитивной психологии, творческие мастерские, мастер-классы, экскурсии, выходы на природу.

Каждое мероприятие для педагогов должно содержать информационный блок: основные аспекты здорового образа жизни, рекомендации по сохранению физического и душевного здоровья.

В мероприятиях для детей информация дается в игровой форме или в форме проблемного обучения, в соответствии с возрастом детей. Данная информация должна практически осваиваться педагогом в процессе мероприятия и в дальнейшем использоваться в процессе учебной деятельности.

Наличие симптомов эмоционального выгорания это хороший повод пересмотреть и переоценить свою профессиональную жизнь, чтобы сделать ее более интересной, ресурсной, продуктивной и долгой.

Конова Алена Юрьевна
МАДОУ детский сад № 18 комбинированного вида
Тавда



Современная жизнь быстротечна и требует от людей разных профессий активизации всех его жизненных ресурсов.

Педагоги относятся к ряду тех профессий, которые ежедневно попадают в условия интенсивного стресса. Их день насыщен многообразными событиями, которые предполагают высокий уровень эмоционального реагирования. На педагога возлагается груз ответственности за жизнь детей.

Всем известен тот факт, что существует прямая взаимозависимость между эмоциональным состоянием педагога и другими участниками образовательного процесса. Следовательно, он должен уметь мобилизовать свои силы и возможности, в противном случае, происходит упадок его физических и психических возможностей. Соответственно, снижается работоспособность, повышается конфликтность во взаимоотношении с окружающими его людьми.

Психологи относят это состояние к такому психологическому явлению как синдром эмоционального выгорания.

Как сохранить профессиональное долголетие педагогов? Как бороться с этой проблемой, а еще лучше, предупредить ее? Над этими вопросами мне ни раз приходилось задумываться, работая педагогом-психологом в детском саду.

Для того, чтобы педагогу не оказывать негативного влияния на тех, с кем он общается, и жить в мире с самим собой, следует разобраться в себе, со своими проблемами, то есть нужно начать с себя.

Ведь, чтобы способствовать развитию детей, педагог должен находиться в хорошем расположении духа и постоянно самосовершенствоваться.

Мой рецепт профилактики эмоционального выгорания прост – это УЛЫБКА. Говорят, что она продлевает человеку жизнь. Когда кто-то улыбается или даже смеется это очень мило, а главное – заразительно. Каждому человеку хочется как можно больше испытывать в жизни положительных эмоций, чаще смеяться и быть счастливыми. Чем больше в нашей жизни радостных мгновений, тем чаще хочется улыбаться и дарить её окружающим. Улыбка обогащает и наполняет теплом того, кто её получает и не обедняет того, кто её дарит. Она создает в любом коллективе атмосферу доброжелательности. Положительное восприятие самого себя является одним из основных факторов эффективности жизнедеятельности.

Обладая позитивным самовосприятием, педагог будет положительно влиять на самооценку детей, стимулируя при этом стремление к достижениям, способствуя развитию личностных качеств.

Улыбка — это всегда показатель здоровья, успеха и стабильности в жизни. Если вы чувствуете, что улыбок вам в жизни не хватает, попробуйте изменить себя и посмотреть на окружающих с улыбкой.

Мы живём в беспокойном, усталом и суетном мире. И, когда наш взгляд падает на улыбающегося добродушного человека, на душе становится теплее. Постарайтесь сделать так, чтобы окружающим людям было приятно с вами общаться, смотрите на мир оптимистично!

Улыбка всегда обезоруживает человека, поэтому выходя из дома, не забудьте «положить в карман» улыбку и надевать ее при каждой сложной жизненной ситуации.

*Коновалова Татьяна Александровна,
МАОУ детский сад №1
Тавда*



«Мой рецепт профилактики эмоционального выгорания педагога - психолога».

Найти себя в жизни, с широкой улыбкой просыпаться по утрам и радостно идти на работу, впитывая и внедряя новые идеи и методы, чувствовать, что приносишь реальную пользу конкретным людям. Разве не это ли мечта каждого человека.....?

Смотришь на реальность и понимаешь, что это «абсолютное» счастье дано далеко не многим.

С годами профессиональная деятельность очень часто теряет свою привлекательность. На смену былому задору и энтузиазму приходит постоянное чувство неудовлетворенности, усталости. Возникает ощущение бессмысленности собственной работы. В чем же причина такого состояния?

В последнее время в нашей жизни очень часто происходят образовательные реформы, которые зачастую связаны с повышением уровня воспитания и образования не только детей, но и повышение профессионализма педагогов.

На сегодняшний день, мне кажется, что эта задача остается трудновыполнимой для многих педагогов, а если взять профессию психологов, то здесь проблема заключается

еще и в том, что приходится каждый день сталкиваться с «особенными» детьми и их семьями.

Большая эмоциональная напряженность профессиональной деятельности, нестандартность психологических ситуаций с которыми очень часто приходится работать педагогам - психологам, систематическая «работа с чужими проблемами» – это и есть риск развития синдрома «эмоционального выгорания» - накопление отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них, это истощение эмоциональных ресурсов личности.

Эмоциональному выгоранию зачастую подвержены представители помогающих профессий, от которых ежедневно требуется коммуникабельность, искренность, эмпатия, принятие и милосердие.

Это психологи, которые каждый день сталкиваются с чужими проблемами, сгорая на работе, расплачиваясь за сочувствие и понимания!

Психолог не может работать «спустя рукава».

Посредственность в классификации психологов не должно быть. Психологи либо хорошие специалисты, либо безработные.

Неуспешный психолог, как показывает жизнь, никому не нужен. Это специфическое отличие профессии от многих других. Никто не пойдет за помощью к специалисту, который не справится с поставленной задачей. Это и позволяет утверждать, что психологу особенно важно не только научить других людей, но и уметь пользоваться самому методами самоконтроля и психорегуляции в личной и профессиональной деятельности, соблюдая которые психолог обеспечивает нормальное состояние нервно-психической сферы и развитие качеств, характерных для людей с крепкой нервной системой.

Психологи обязательно должны идти вперед, развиваться, заряжаясь детским и родительским оптимизмом.

С самого утра вставать только с улыбкой!!!!

Всегда следить за своим здоровьем!!!!

Уметь отдыхать!!!!

Уж кто, как не психологи, должны, перенять способность феникса «возрождаться из пепла». Работая с чужими проблемами – не забывая о «себе любимом».

Психологи обязаны помочь себе сами, преодолеть все тяготы профессиональной деятельности, найти единственно правильное решение, которое поможет быть сильным, стрессоустойчивыми, а это значит, повысится качество работы и гармония в личной жизни.

Князева Галина Александровна
Центр «Дар»
Реж



Какая же главная задача стоит перед каждым из нас? Я думаю, что это восстановление и поддержание здоровья на достаточно высоком уровне как человека помогающей профессии. Ведь без хорошего здоровья трудно выполнить свою миссию на Земле, полностью реализовать себя, воспитать детей и передать им накопленный опыт.

Какие же элементы необходимы для решения задачи оздоровления?

Во-первых, решимость быть здоровым, наша личная философия. Однажды мой директор проанализировал, кто больше всех ходит на «больничный» и я увидела свою

фамилию в лидерах этого списка, что побудило меня впервые задуматься, что как-то я неправильно живу. Поэтому, то, что раньше было моим недостатком, сейчас превратилось в мою сильную сторону.

Во-вторых, наша двигательная активность, ведь «жизнь – это движение». Без достаточной двигательной активности по-настоящему здорового организма не бывает. Но речь здесь идет не о «беге по магазинам», а главным образом об упражнениях для себя любимой. О ежедневной утренней гимнастике, скакалке, обруче, аэробике, скандинавской ходьбе и многих других прекрасных способах помочь своему организму быть здоровым, а самой испытать всю полноту жизни, почувствовать, что такое мышечная радость, легкое дыхание. Стоит преодолеть свою природную лень и начать жить в естественном ритме своей природы.

В-третьих – важнейший источник энергии для нашего организма – питание. Махатма Ганди считал, что из тысячи больных лишь одного нельзя вылечить правильным питанием. Однако сегодня уже нельзя обойтись обычной пищей. Для поддержания здоровья человеку ежедневно необходимо более 600 веществ, которые не вырабатываются в нашем организме. Даже в августе-сентябре, когда на нашем столе не переводятся фрукты и овощи со своего огорода, из пищи наш организм получает не более 30% необходимого ему количества незаменимых питательных веществ. Почвы истощены еще с 30-х годов прошлого века, и никто не сможет заставить фермеров вносить в почву 60 минералов, когда для хорошего урожая достаточно вроде бы и трех – натрия, фосфора и калия. Я для себя нашла реальный путь к здоровью – введение витаминно-минеральных комплексов Nutrilite в свой ежедневный рацион питания. Я стала оптимистичнее, активнее, здоровее, позитивнее, просто красивее!

В-четвертых, физическое здоровье – ничто без здоровья психологического. Здесь очень важен позитивный психологический настрой на жизнь и события нашей жизни. Для того, чтобы выбраться из каморки Грусти в мир Света и Радости, можно просто фиксировать те мгновения, которые приносят нам радость, для себя я их называю «картинки счастья». Солнце отразилось в луже и осветило весь мир, кот греется в лучах солнца, снежинки падают с неба и как будто тебя целуют – счастье собирать и впитывать такие картинки, жить дальше с улыбкой и переживанием счастья.

В-пятых, для меня важно, чтобы меня оценивали не только по профессиональным достижениям. Для меня успех – это если кто-то знает, какой я бываю вне работы и мной восхищается. Я убеждена, что важно всегда быть настоящей. Идеальной я быть не могу, а настоящей – стараюсь всегда, 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году. На работе во главе угла стоит финансовое выживание, а залог эмоционального выживания человека – это семья. Высокопрофессиональный человек понимает, что семья – это не филиал, а отдельное независимое предприятие. Нельзя игнорировать тот факт, что брак требует не меньше времени и внимания, чем работа. Это с супругом у нас заключен договор о сотрудничестве в жизни, поэтому относиться к такой VIP-персоне нужно как можно лучше. Невозможно быть на работе профессионалом, а в личной жизни любителем.

В-шестых, мы часто предполагаем, что мудрость приходит с возрастом и жизненным опытом. Но зачастую возраст приходит в одиночку. У нас нет лояльности к возрасту. Для большинства современных невротиков старость – как разновидность рака. Для меня стыдно и недостойно быть жертвой предрассудков и своих унылых фобий, благодаря которым некоторые даже в своем аккаунте в социальных сетях страшатся указать свой реальный возраст, при этом преувеличивая его почти вдвое.

Цицерон сказал: «Ни одним качеством я не хотел бы обладать в такой степени, как умением быть благодарным». Роберт Эммонс отмечает, что изменения к лучшему происходят, когда мы настроены на благодарность; чем чаще пытаемся мы благодарить окружающих, тем выше нас ценят, тем теплее к нам относятся и у нас появляются новые поводы для признательности. Мы словно включаемся в бесконечный круговорот добра во Вселенной.

Так что же в нашей жизни действительно важно? Что же делать, чтобы не мы жаловались на здоровье, а оно жаловалось на нас?

1. Примите решение – жить здоровым.
2. Начните движение – в прямом и переносном смысле.
3. Помогите своему организму оставаться здоровым.
4. Больше позитива, устраивайте себе «курорт выходного дня»
5. Избавляйтесь от предрассудков и страхов.
6. Создайте из своей семьи шедевр.
7. Умейте быть благодарными, ведь благодарность избавляет от терзающих душу сожалений, исцеляет от страданий, связанных с ограниченностью возможностей, быстротечностью времени, гневом, обидой и одиночеством.

Курьез Юлия Ринафовна
МБДОУ д/с «Солнышко» С/П д/с №28
Нижний Тагил



Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха:

«Эмоциональное выгорание хорошо или это плохо?»

И ответил отец: «Любимый мой сынок, эмоциональное выгорание это очень-очень плохо!»

- Папа, а почему это очень-очень плохо?

- Любимый мой кроха, эмоциональное выгорание плохо, потому что человек не может радоваться, смеяться, часто бывает злым и уставшим, ничего не хочет делать, грубо разговаривает с детьми. И даже может заболеть!!!

-Любимый мой папа, а можно что-нибудь сделать, чтобы человек снова мог радоваться и не заболел?

-Можно, мой кроха, скажу я тебе один рецепт!!!!

-Мой рецепт радости таков:

Чтобы, оставался ты, всегда здоров,

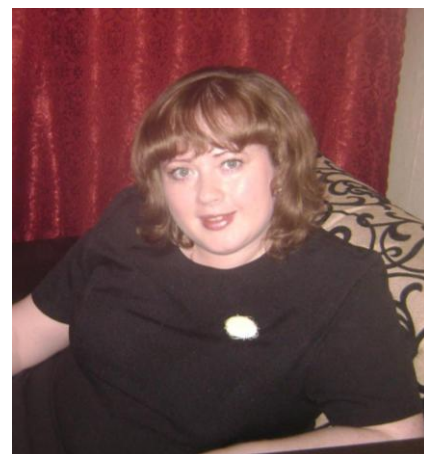
Запасись положительными эмоциями впрок,

Поезжай ты к морю сынок, где солнце будет, как оберёг,

И не настигнет эмоциональное выгорание никогда сынок!!!

Крошка сын счастлив очень, обладает он рецептом тайным и может поделиться им и это не случайно!!!!!!

Кучерова Марина Валерьевна
МАОУ СОШ №2
МО Алапаевск



Врач, учитель, юрист, психолог... Профессии разные, но объединяет их одно – сфера человеческих взаимоотношений. Именно профессии типа «Человек-человек» (по классификации Е.А.Климова) в наибольшей степени подвержены различным профессиональным деформациям и деструкциям и, в том числе, эмоциональному выгоранию. Причин много, а результат один – человек не в полной мере осуществляет свою трудовую деятельность, имеет

изменения личного характера: дезадаптированность, повышенный уровень тревожности, раздражительность, нервные срывы, конфликтность. Такой «букет» может оказаться у каждого из нас и надо всегда знать о возможных изменениях. Мне как психологу известны как минимум два пути работы с данной проблемой – профилактика и коррекция, а вот форм и технологий существует очень даже много. Поведую о тех, которые активно использую я как для профилактики своего личного эмоционального выгорания, так и в рамках консультативно-психологической помощи своим коллегам.

Начнем с того, что **НАДО ЛЮБИТЬ СЕБЯ** и не менять свою семью, свое личное время для отдыха на работу. Сфера образования – это такая воронка, которая имеет свойство очень даже сильно затягивать. Многие из нас уже очень глубоко сидят в этой воронке и не могут сами себе уверенно сказать, что деятельность педагога-психолога она на то и существует, чтобы быть нескончаемой. Всегда будут дети, всегда будут проблемы и всегда будет в сопровождении к основной деятельности методическая. Надо просто уметь расставлять приоритеты и быть управленцем своего времени (сейчас существует очень много материала и различных тренинговых программ по time-менеджменту, осталось только освоить эту технологию и времени для себя любимой и семьи останется намного больше).

РАЗНООБРАЗИЕ – еще один хороший подход, особенно в ситуации хронической усталости. Как говорит моя любимая мамочка (а она у меня педагог и по знанию, и по призванию): «Отдых – это смена вида деятельности с физического на интеллектуальный!». Поэтому нужно всегда иметь запас невыполненных «бытовых» дел. Посидела, «попыхла» над разработкой программ и вперед, варить супик, гладить белье, вытирать пыль, а как награда – чашечка обжигающего черного кофе, плед и любимый сериал. Ну, и не надо забывать, что активный отдых – это тоже мощный инструмент в борьбе с различного рода проявлениями первичных симптомов депрессивного состояния. Прогулки по лесу, небольшие пробежки, маленький пикник с любимыми членами твоей семьи или друзьями, боулинг, боулдеринг (скалолазание) – вот одни из немногих видов организации личного пространства и отвлечения от будничной трудовой суеты. Ах да, еще же фрукты и витаминки, они тоже помогут нашему организму укрепить иммунитет и создать отпор всем стрессовым ситуациям. Про гормоны также не следует забывать, поэтому стабильный секс и ровные отношения с партнером создадут атмосферу комфортности и душевного равновесия.

Многие психологи рекомендуют **МЕНЯТЬ ВИД ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** каждые 5-7 лет. И я с ними полностью согласна! Правда не всегда, особенно в условиях малого города, можно сделать такой резкий поворот в своей жизни. Однако ж, способ очень даже эффективный – снова адаптация к новому коллективу и условиям организации, освоение новых видов деятельности, наработка своих способов и подходов к качественному осуществлению трудовой деятельности. А если уж так складываются обстоятельства, что нет возможности в корне поменять все условия своей профессионально-трудовой деятельности, то можно осуществлять движение в рамках своей организации, например, двигаться по карьерной лестнице (хотя для педагогов-психологов практически не существует карьерного роста), осваивать новые виды деятельности, создавать условия для повышения уровня своего мастерства. Был обычным педагогом-психологом, работал в одиночку и тут раз – посетила муза, напало вдохновение и вы решили сколотить команду на базе ОУ, создать ПМПк, вот тебе и новый подход к деятельности. Или создать социально-психологическую службу, чем не вариант работы? Так что, все только в ваших руках! А инициатива, при должном адекватном руководстве, всегда активно поддерживается. Создайте свой сайт, страничку в социальных сетях и делитесь опытом с коллегами, людьми, нуждающимися в психологической помощи – вот тебе и призвание, и уважение, и мастерство.

АКТИВНО УЧАСТВУЙ в конференциях, семинарах, конкурсах, форумах. Это поможет не только в освоении новых технологий и подходов при осуществлении

психологической помощи и поддержки, но и создаст возможность самореализоваться, поделиться опытом, своими личными наработками, а это, тем самым, поднимет ваш авторитет в глазах коллег, самооценка тоже наверняка изменится. Про стимулирующие, как приличная надбавка к вашей основной заработной плате, вообще промолчу. Как аргумент для руководства и бухгалтерии каждый из нас это уже давно использует. Так что, одни сплошные плюсы!

Поэтому, никогда не следует отчаиваться! Не можешь сам справиться с ситуацией – обратись к коллегам, СУПЕРВИЗИЮ никто еще не отменял. Не спору, все мы разные, но нас порой подстерегают идентичные ситуации, которых не следует бояться, а просто нужно искать подход к решению сложившимся обстоятельствам, ведь только от нас самих зависит, как мы будем с этим справляться и какой способ (наиболее приемлемый для нас в этот момент) мы будем использовать. И надо всегда помнить о том, что не бывает безвыходных ситуаций! Даже если нас съели, у нас, как минимум, есть два выхода)))

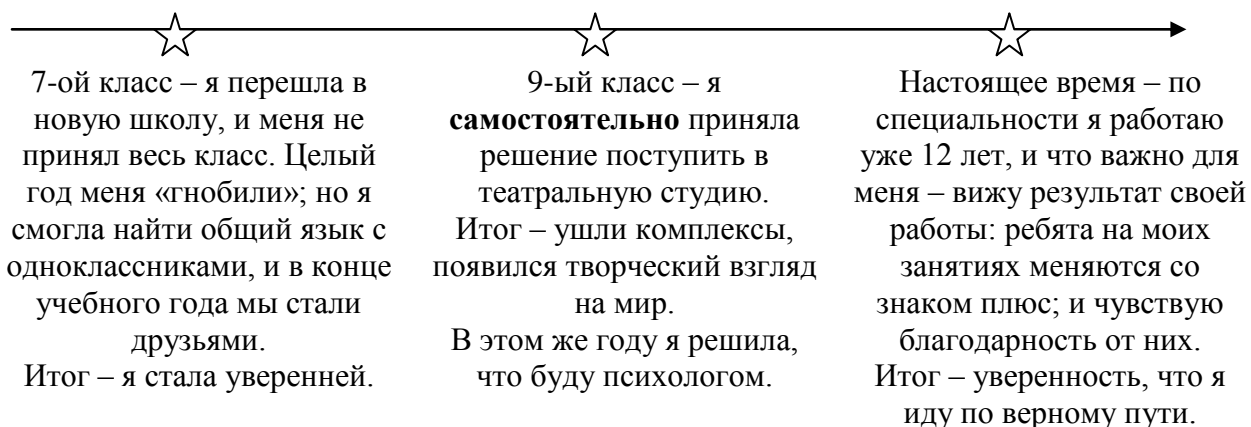
Лобанова Мария Валерьевна
МБУ ДО «Детско-юношеский центр «Вариант»
Екатеринбург



Мой рецепт прост: помни прошлое, наслаждайся настоящим, позитивно смотри в будущее!

Далее я хочу рассказать о своем профессиональном пути. Думаю, что сразу станет понятно, где я беру силы, чтоб эмоционально не выгорать.

Месяца два назад я принимала участие в упражнении «Линия жизни», где мы (участники) анализировали свой профессиональный путь. Надо было написать список тех событий, которые стали ключевыми в нашем становлении, как специалиста. Далее мы выбрали 3 самых значимых и расположили их в хронологическом порядке. Вот так выглядела моя «линия»:



После этого упражнения я осознала, почему решила стать психологом и работать с детьми. До сих пор я помню себя в школьные годы, и как было нелегко: новые коллективы, конфликт с учителем, нежелание ходить в школу, жуткое стеснение и неуверенность в своих силах, суицидальные мысли, непонимание (как мне тогда казалось) со стороны родителей; но я нашла в себе силы и преодолела все трудности. А как хотелось быть понятой, принятой и получить поддержку. И чтоб детям, с которыми я сейчас работаю, было легче переживать подобные моменты, я и пошла работать в дополнительное образование. Сейчас Я – та самая поддержка для моих ребят.

Почему именно в данное учреждение? Здесь атмосфера очень комфортная, теплая, добрая. Педагоги, сами того не осознавая, становятся старшими товарищами, к которым дети бегут с горящими глазами. Что еще немало важно, мое учреждение является бюджетным, а это в свою очередь значит, что отношения не испорчены деньгами, т.е. нет потребительского отношения. Поэтому дети идут к нам как к себе домой!

Но это еще не все. Я, как специалист, постоянно стремлюсь к развитию: хожу на семинары разной направленности, после чего полученную информацию активно использую в своей работе; занимаюсь саморазвитием и самообразованием; участвую в конкурсах профессионального мастерства.

Что же касается педагогической практики: в моей голове постоянно рождаются новые проекты и программы. На данный момент я веду 2 годовые программы:

➤ «Сундучок силы». Цель программы – создание условий для всестороннее интеллектуального и эстетического развития детей в процессе комплексных занятий.

Сочетаю различные формы и методы: практическая работа (игры, упражнения), творческая работа (бумагопластика), обсуждение работ обучающихся, создание самостоятельных творческих работ и работ по шаблону на основе теоретических знаний; проведение досуговых мероприятий внутри группы.

Схема занятия: развивающая часть творческая часть

Данная программа заняла I место во Всероссийском конкурсе «Педагогические инновации в образовании 2015 год» номинация «Дополнительное образование» и I место в III Международном конкурсе профессионального мастерства «Профессиональная помощь логопеда и психолога».

➤ «Как прекрасен этот мир!». Цель программы - создание условий для развития коммуникативных умений у младших школьников в процессе занятий.

Формы и методы, используемые при проведении занятий:

- групповая работа: дискуссии, биографическая ориентация, ролевые игры, психогимнастика, упражнения для разогрева, диагностические процедуры, домашняя работа, лекции.
- индивидуальная работа: наблюдение, интервью, консультация, диагностические процедуры.

Также провожу психологические практикумы для родителей, цель которых познакомить с техниками расслабления, снятия психологического напряжения и активизации ресурсов.

В весенние каникулы провела программу под названием «Каникуляндия» – организация содержательного отдыха и занятости детей. Мы с ребятами играли в игры на сплочение и командообразование; на развитие памяти, внимания, мышления, скорости реакции; на развитие творческого мышления, креативности, умения импровизировать; на развитие умения адекватно проявлять эмоции; знакомились с техниками расслабления.

Вне работы я выделяю для себя время и занимаюсь тем, что мне нравится: создаю цветы и деревья из бисера, читаю, общаюсь со своей большой семьей, путешествую, иногда хожу танцевать, просто гуляю или пою в душе.

Исходя из вышесказанного, я понимаю, что работа педагогом-психологом – мое предназначение, мой профессиональный путь, у которого я пока не вижу конца... А если ты занимаешься любимым делом, то и об эмоциональном выгорании не может идти речь.

А закончить я хочу словами моей мамы: «Как же я тебе, Маша, завидую! Ты с радостью идешь на работу! Ты с воодушевлением о ней рассказываешь! Ты – на своем месте!!!»

*Ломакина Ирина Анатольевна
ГАПОУ СО «Нижнетагильский горно-
металлургический
колледж имени Е.А. и М.Е. Черепановых*



Мы есть то, что мы делаем изо дня в день. Способность управлять своими поступками формирует характер, а благодаря характеру, человек обретает способность управлять своей жизнью.

Аристотель

Я, Ломакина Ирина Анатольевна, в педагогике уже больше 30 лет. Начинала я свою педагогическую деятельность преподавателем истории, работать было интересно, но самыми счастливыми для меня стали годы учёбы и работы педагогом-психологом. Уникальное время, за которое я благодарна своей судьбе и педагогам, которые вылепили из меня успешного человека, любящую женщину, и этот процесс продолжается по сегодняшний день.

С вопросом эмоционального выгорания педагогов я встречалась в своей практике неоднократно. Некоторые из нас пытаются отрицать это явление, преподаватели и даже руководители после тестирования зачастую пребывают в шоке, потому что не хотят верить, что и они подвержены деструкциям. Эта тема будет всегда актуальна для трезво мыслящих педагогов. Поэтому ненавязчиво пропагандирую среди своих коллег идеи самосохранения и асертивности.

Секрет нашей профессии в том, что должность обязывает, и в минуты хандры (она ведь на нас, психологов тоже нападает) я вспоминаю все те замечательные секреты, которыми сама пользуюсь и щедро делюсь ими со своими уникальными коллегами.

**СПАСИБО ТЕМ УЧИТЕЛЯМ,
КОТОРЫЕ УМЕЮТ ШУТИТЬ
И ДАЮТ ХОТЬ ЧУТОЧКУ
РАССЛАБИТЬСЯ
НА ИХ УРОКАХ**

ЧТО ЖЕ СПАСАЕТ МЕНЯ?

На этот счет есть простые советы.

1. Боритесь с депрессией физическими упражнениями.

Начните тренироваться с сегодняшнего дня.

Начинайте с малого и заведите себе привычку тренироваться каждый день.

Может, это будет не зарядка, а работа в саду или уборка в квартире, или прогулка с любимым мужем и собакой вечером, когда дневные заботы схлынули.

Так замечательно поплавать в бассейне и покататься на коньках.

А кто мне запретит быть счастливой и двигаться, танцевать и гулять в лесу?

2. Глупо недооценивать важность полноценного сна.

Люди, которые спят после обеда, менее восприимчивы к негативным эмоциям и более чувствительны к позитивным.

Все мы знаем, что если мы недосыпаем или вообще плохо спим, то у нас возникают эмоциональные проблемы. В то же время хороший полноценный сон настраивает нас на позитивный лад, мы бодры и чувствуем себя отлично.

Обожаю Кэтти Скарлет, которая сказала мудрую фразу: «Я не буду думать об этом сегодня! Я подумаю об этом завтра!». Так ведь и есть: утро вечера мудренее.

3. Хватит слишком часто смотреть в телефон и пользоваться прочими гаджетами.

В Кентском государственном университете проводили исследование, в ходе которого было опрошено 500 студентов. Результаты оказались таковы: студенты, которые часто используют мобильный телефон, хуже учатся, у них повышенный уровень тревожности, и они чувствуют себя менее счастливыми.

Ещё Аристотель считал, что главное — это умеренность во всём. Мобильные телефоны и прочие гаджеты не являются исключением, какими бы инновационными они ни были.

Недавно наблюдала поведение завуча по учебно-воспитательной работе одного учебного заведения на совещании, она звонила и посылала смски своим коллегам, которые не могли отправить результаты социально-психологического тестирования. Руки у неё были ледяными, и её пробивала дрожь. Я спросила: «Вы переживаете? А Ваше волнение что-то меняет?». Реакция, к счастью, была адекватной, она улыбнулась, я подержала и погрела ей руку. Она такая молодая и красавица, ей себя нужно беречь.

От того, что мы будем переживать — ситуация не поменяется. Во всяком случае в лучшую сторону. А менять ее в худшую в наши планы не входит. Если будем продолжать переживать — сделаем только хуже себе, разрушим себя.

В этом случае надо постараться принять ситуацию такой, какова она есть и продолжать жить. Потому, что невозможно управлять неуправляемым. Гораздо полезнее сосредоточить свое внимание над тем, чем мы управлять можем — это на своем поведении и своем отношении к происходящему.

4. Проводите больше времени с близкими.

Если мы проводим время с близкими нам людьми, если заботимся о них, то и сами становимся счастливее.

Мы счастливы, когда у нас есть семья, мы счастливы, когда у нас есть друзья, а всё остальное, что, как мы думаем, делает нас счастливыми, — это лишь пути и способы обретения семьи и друзей.

Я счастлива, когда иду на работу, и счастливой возвращаюсь домой. Меня ждёт мой дворопудель Йетик и муж любимый, и цветы.



5. Вытаскивайте себя на прогулку как можно чаще.

Шон Ачор, лектор Гарвардского университета и автор книги «Преимущество счастья», считает, что если вы в хорошую погоду будете проводить хотя бы 20 минут на улице, то не только поднимете себе настроение, но и улучшите свою оперативную память, а также будете с большей продуктивностью генерировать новые идеи.

Особенно уникальна прогулка по лесу. Люблю слушать лес, просто сажусь на пенёк и слушаю, как шумят деревья, поют птички.

Машканцева Наталья Владимировна
МБДОУ – детский сад компенсирующего вида № 253
Екатеринбург



Каждый специалист рано или поздно проходит определённый этап в своём профессиональном развитии. Несколько лет назад, через такой этап пришлось пройти и мне самой. Возвращаясь, домой каждый вечер, я чувствовала эмоциональное истощение. По утрам просыпалась без сил, не чувствуя ни радости, ни внутреннего комфорта. День проходил в напряжённой атмосфере, в раздражающей обстановке, у меня наблюдалось нарушение сна, снижение мотивации. Первое время изменения для меня были не заметны. Но систематичность ощущений спровоцировала желание разобраться в причинах и избавиться от постоянного дискомфорта.

Специалисты в таких случаях рекомендуют соблюдать оптимальный режим труда и отдыха, поддерживать хорошую физическую форму, применять приёмы релаксации и саморегуляции, уделять время для творческих хобби, развивать семейные традиции, также рекомендуется расширить профессиональный круг знакомств. Но абстрагироваться от рабочей ситуации не всегда бывает просто, чувство постоянных требований к себе не прекращается, не снижается бдительность, присутствует ожидание чего-то негативного. Перенапряжение переходит в мышечную боль, конечный итог – заболеваемость.

Для меня важно не только узнавать такое состояние у людей, которым я помогаю, но и, прежде всего, научиться помогать себе. Считаю, что каждый психолог должен хотя бы раз в год быть клиентом у своих коллег, чтобы учиться и быть учителем, обновлять свой теоретический багаж ежедневным чтением научной литературы. Из авторитетов мира психологии - Виктора Франкла, Альфреда Лэнгле, Герберта Фейденберга, Матиаса Буриша; мне ближе всего именно Виктор Франкл. Да, причины синдрома могут быть и индивидуальными, и социальными. Но, если экзистенциальный вакуум имеет место быть, если вы испытываете страдание от чувства пустоты, то в группе риска окажетесь обязательно. У Виктора Франкла это называлось «отсутствием смысла». Поэтому нет ничего плохого в том, чтобы сменить профессию, ведь никогда не поздно начать все заново.

По данным исследований Г.А. Макаровой среди психологов-консультантов и врачей-психотерапевтов признаки синдрома эмоционального выгорания различной степени выраженности имели 73%. Неужели все эти люди ошиблись с выбором профессии? По мнению исследователей, эмоциональному выгоранию не случайно подвержены именно представители помогающих профессий, от которых ежедневно требуются коммуникабельность, эмпатия, принятие индивидуальных особенностей клиентов, гуманизм и милосердие. Любая критическая ситуация с клиентом – стресс, требующий от специалиста больших психологических и физиологических затрат. Стресс накапливается, и рано или поздно представители помогающих профессий начинают испытывать эмоциональное, физическое и умственное истощение из-за постоянных

перегрузок. Звучит как приговор, но к счастью, и в данном случае на 90% «спасение утопающих - дело рук самих утопающих».

Часто в основу своей работы психологи кладут карьеру, социальное признание, любовь окружающих. Но, как это не печально, ложный смысл все же приводит к неудовлетворенности собой, самоэксплуатации, несоответствию самому себе. Если я радуюсь тому, что делаю, тогда выгорания не происходит. И тогда я поняла, что мой главный мотивирующий фактор – понимание того, чему я отдаю свою жизнь. Если я не испытываю желания подарить свое сердце тому, что делаю, если мне не интересна моя работа, следовательно, я обманываю, и обманываю, прежде всего, именно себя. Утрата соотношения внутренних и жизненных ценностей в скором времени приведет к стрессу. Только чувство внутреннего согласия, ощущение собственной значимости, поможет преодолеть состояние преддепрессии. Внутренний диалог можно направить на перепланирование, делегирование, установление реалистичных целей, формирование установок, которые бы вам соответствовали.

Сегодня я вижу свою работу в ином свете, наладились отношения с коллегами, появились идеи для новых проектов и ясное понимание того, что может дать моя деятельность.

Я считаю, что предотвратить синдром выгорания можно, задав себе всего один вопрос: «Хочу ли я ради этого жить?».

Морозова Светлана Александровна
МБДОУ – детский сад
комбинированного вида № 351 «Крепыш»
Екатеринбург



Многолетнее выполнение одной и той же профессиональной деятельности приводит к проявлению профессиональной усталости, возникновению психологических барьеров, обеднения репертуара и способов выполнения деятельности, утрате профессиональных умений и навыков, понижению работоспособности. Можно констатировать, что на стадии профессионализации по многим видам профессий происходит развитие профессиональной деструкции (разрушение, нарушение нормальной структуры человеческой личности). Профессия – педагога психолога определяет набор личностных качеств, которые интенсивно эксплуатируются, отдельные из них, как правило, обуславливают взаимоотношение с людьми, становятся доминирующими чертами характера и негативно сказываются на профессиональной деятельности. Некоторые функционально нейтральные качества при этом постепенно трансформируются в профессиональные отрицательные качества личности.

В наибольшей степени профессиональному выгоранию подвержены профессии типа человек - человек.

В настоящее время проблема профессионального выгорания является одной из главных. Этот вопрос актуален, так как профессиональное выгорание влияет на производительность труда, особенно важный вопрос профессионального выгорания педагогов психологов, так как мы работаем с детьми.

Одним из личностных ресурсов, повышающих стрессоустойчивость, выступает интернальный локус контроля и связанные с ним конструкты - уверенность в себе и самоэффективность. Это происходит потому, что люди с более высоким его уровнем настойчивы в достижении своих целей, тем самым скорее возможно добиться успеха.

И первая профилактическая рекомендация педагогам психологам – повышать свою самооценку, быть настойчивыми, быть уверенными в своих делах.

В первую очередь «выгорающим» работникам нужно научиться осознавать симптомы психологического стресса и управлять им, если они чувствуют, что выгорают. Мой рецепт профилактики эмоционального выгорания педагога психолога:

1. Вам необходимо научиться, лучше организовывать свое время, и отказываться от дополнительных обязательств.
2. Не берите работу на дом.
3. Не говорите о делах во время обеда.
4. Говорите о своих чувствах, связанных с профессиональным стрессом, кому-нибудь из близких.
5. Различайте желания и потребности, например, высказывания «Я должна закончить эту работу» значит скорее, «Мне так хочется закончить эту работу». Это будет более честно.
6. Отделяйте свою самооценку от работ. Если вам не удалось справиться с заданием, это не значит, что вы неудачник.
7. Если у Вас есть возможность, посещайте спортивные залы и бассейны регулярно.
8. Ищите во всем позитивные моменты, относитесь к людям с добром.

Насрыева Юлия Евгеньевна

МАУ ДО ГДТДиМ «Одаренность и технологии»

Екатеринбург



Не секрет, что для представителей самых разнообразных профессий проблема эмоционального выгорания является актуальной. Проблема актуальна и для педагогов-психологов. Изменения в современном мире – и экономические, и политические,



перестановки в системе образования, реорганизация образовательных учреждений – все это становится для психологов эмоциональным «грузом». С проблемой нарушения эмоционального состояния сталкиваются многие педагогические работники, особенно остро – в середине учебного года, когда все накопленные силы и ресурсы уже достаточно истощены, до летнего отпуска очень долго.

Проблема эмоционального выгорания профессиональных работников не является новой: огромное количество тренингов, семинаров, проектов разработано по данной теме; написано много учебных пособий, методических рекомендаций именитыми авторами. Часто педагоги-психологи сами разрабатывают и проводят мероприятия для учителей о важности профилактики выгорания: готовят памятки, публикуют информацию на сайте образовательной организации, оформляют информационные стенды. Но при этом, часто «сапожник остается без сапог», мы сами, педагоги-психологи забываем о себе, о признаках и симптомах эмоционального выгорания, методах профилактики. Порой мы сами не замечаем симптомы выгорания, которые проявляются в особенностях нашего эмоционального состояния и поведения:

- усталость, чувство безнадежности, снижение трудоспособности, т.е. некая «эмоциональная истощенность»



- порой может отсутствовать желание вступать в контакты с детьми, коллегами, другим персоналом, очень низкая включенность в рабочий процесс
- свои успехи и достижения не замечаются, ощущается «профессиональная некомпетентность» и неудачи в работе и др.

Хочу поделиться своим «рецептом» профилактики эмоционального выгорания, который помогает улучшить самочувствие.

Все мы знаем, что физиология является основой «всего», очень важно поддерживать свой организм, чувствовать его и откликаться на все его «переживания». Поэтому, при первых симптомах нервной усталости, лучше всего сменить вид деятельности, отложить все «очень важные бумажные дела» и порадовать себя и свой организм прогулками на свежем воздухе, занятиями спортом, танцами и т.д. Все это поможет улучшить самочувствие организма. Например, вечерняя прогулка с ребенком перед сном или посещение спортзала значительно улучшают самочувствие не только физическое, но и эмоциональное – смена деятельности, новые впечатления, интересные разговоры, физическая разгрузка, умственный отдых, расслабление организма.

Нам, психологам, очень важно не забывать о том, что помимо нашей замечательной и интересной работы, есть еще семья, дети, родственники, которым мы, в силу обстоятельств, не всегда можем уделить должного внимания, и это тоже может приносить нам разочарование и вселять мысли о «ненужности работы».

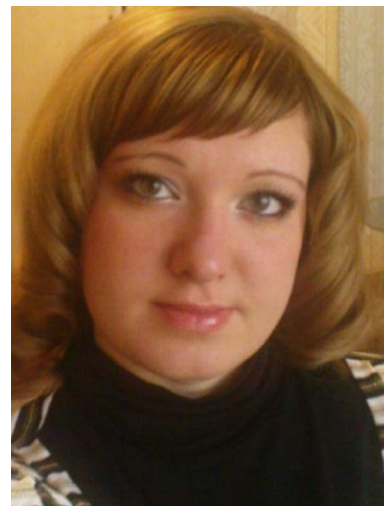
Именно в семье мы можем получить самую «мощную» поддержку, здесь нас поймут и выслушают. Поэтому, очень важно найти «золотую середину», которая позволит успешно выполнять все свои социальные роли, а их у человека, ох, как много бывает.

В правильном распределении времени и расстановке приоритетов для успешного выполнения самых разнообразных дел и функций мне помогает технология тайм-менеджмента, которая позволяет правильно распределять свое время, дела.

Еще один совет – постоянное профессиональное и личностное саморазвитие. Участие в конкурсах, разработка новых интересных программ, обучение и переподготовка, посещение научных мероприятий, обмен опыта с коллегами (например, проблемная группа педагогов-психологов) помогает повысить трудоспособность, включенность в рабочий процесс и профессиональное сообщество. Участие в иных мероприятиях – любимые занятия, хобби, увлечения наполняют жизнь новыми силами, ожиданиями, целями, идеями.

Дорогие друзья, помните, что каждый из нас обладает огромным, колоссальным личностным потенциалом, способен самостоятельно выбраться из «эмоциональной ямы», изменить свое самочувствие, настроение, эмоциональное состояние и отношение к профессиональной деятельности!

Носкова Вера Владиславовна
МАДОУ детский сад комбинированного вида № 94
Екатеринбург



«Профессиональное «выгорание» - это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая в себя психофизиологические и поведенческие компоненты» (Гринберг Д., 2002). По мнению Д. Гринберга, «выгорание» может характеризоваться эмоциональным, физическим и когнитивным истощением и проявляется следующими симптомами: Ухудшением чувства юмора, учащением жалоб на здоровье, изменением продуктивности работы,

снижением самооценки и др.

Моя профессия связана с общением в сфере человек-человек, что требует особых навыков взаимодействия с детьми, с родителями и коллегами. Необходим постоянный контроль за своими словами и поступками. Стремясь соответствовать требованиям в развивающейся системе образования, педагог постоянно должен повышать уровень профессиональной компетентности. Для работы в условиях повышенной эффективности каждый день от нас нужна собранность, пунктуальность, самоорганизация, вежливость и постоянный самоконтроль. Все это требует от нас физических и интеллектуальных нагрузок и может вызвать эмоциональное перенапряжение.

Считаю, что работа по профилактике эмоционального выгорания педагога-психолога должна одновременно включать нормализацию эмоционального фона в коллективе и работу над собственным эмоциональным благополучием.

Синдром профессионального выгорания чаще возникает в следствии появления стрессовых состояний в коллективе. Напряженные ситуации на работе (трудности взаимодействия с воспитанниками, коллегами, администрацией, родителями) приводят к истощению эмоциональных ресурсов как коллектива, так и отдельных педагогов, поэтому особое внимание уделяю профилактике профессионального выгорания в своем коллективе. Для этого использую ряд методов, направленных на обучение навыкам, которые позволяют педагогам справляться с негативными эмоциями. Педагоги овладевают техниками саморегуляции и релаксации. Такие занятия позволяют сблизить сотрудников, установить атмосферу комфорта и доверия. Созданию позитивного эмоционального фона у коллег способствует использование некоторых приемов: «минута радости», «мешочек счастья» и др.

По долгу профессии приходится встречаться с разными людьми. Некоторые ситуации общения могут вызвать стрессовое состояние у педагога-психолога. В таких случаях я использую прием «воображаемый барьер», который позволяет контролировать свои эмоции и не реагировать на возможные эмоциональные провокации. Этот способ бережет от ненужного стресса.

Вечером или в течении дня, я стараюсь делать технологический перерыв- это время, когда можно проанализировать прошедший промежуток дня или весь день. При анализе уделяю особое внимание положительным моментам, и тому, что нового могу вынести из данной ситуации или чему-то научиться.

В работе стараюсь придерживаться установленного плана работы. Упорядоченный и распланированный день помогает сконцентрироваться на работе и приучить организм к отдыху в определенное время. Завершая рабочий день, не оставляю дела в хаотичном беспорядке, благодаря этому в начале следующего рабочего дня не бывает дискомфорта.

Эффективность работы напрямую зависит от умения расслабиться. Необходимо отводить время на отдых, чтобы вернуться к обязанностям с новой порцией энергии. Прогулки по лесу в выходной день прибавляют сил, насыщают мозг кислородом и дают возможность зарядиться положительной энергией. Так же, стараюсь общаться с людьми, с которыми чувствую себя комфортно, легко и свободно. Эмоциональное общение тоже является лекарством.

Увлечение рукоделием наполняет мою жизнь новыми красками, гармонизирует внутреннее состояние, создает ощущение душевного покоя. Кроме этого, творческие увлечения помогают разнообразить предметно-пространственную среду на рабочем месте. Положительная оценка коллег продуктов творческой деятельности повышает мою самооценку.

И самое главное – это здоровый и крепкий сон, он восстанавливает силы и энергетические затраты организма.

Носкова Татьяна Валерьевна
МАДОУ № 44 «Серебряное копытце»
Сухой Лог



Сейчас много говорят про эмоциональное выгорание, на всех семинарах, консультациях учат нас педагогов-психологов, как снимать напряжение, как предотвратить это самое эмоциональное выгорание. Мне кажется, как только я пришла на работу после института, проработав один год, я уже была истощена, мне не понравилось все: неоправданные запросы от администрации, и то, что не было результатов работы, и не понимание родителей, что психолог отличается от врача. После декретного отпуска очень хотела поменять сферу деятельности, но ребенок был маленький, и пришлось поступить на работу в другое дошкольное образовательное учреждение. Здесь было все по-другому: заинтересованность администрации в работе психолога, родители и педагоги понимали, в чем содержание психологической деятельности, дети с радостью шли на занятия, и я поняла вкус этой специальности. Мне очень понравилось проводить консультации, диагностику, занятия, тренинги. Все было прекрасно, но прошло несколько лет, я достигла результатов: получила признание на своей ассоциации педагогов-психологов, грамоты областного и российского уровня, и мне стало скучно, у меня появилось циничное отношение к моему труду, я стала осознавать, что успехов реальных у меня нет. И тогда я поняла, что у меня самое настоящее эмоциональное выгорание, и я прошла все его известные три стадии. И мне надо было что-то делать, судьба опять вмешалась в мою жизнь. В сельском образовательном учреждении меня просто сократили, и мне пришлось опять поменять место работы. Все изменилось, другой коллектив, администрация, педагоги, родители, дети, но я так и осталась на своей третьей стадии «эмоционального выгорания», у меня усилилось чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, снизилась самооценка, повысился уровень тревожности и самоконтроля, я перестала общаться с людьми, осознала полный неуспех в работе и начала искать рецепт даже уже не профилактики, а лечения «профессионального выгорания». Изучила реальные причины, которые меня привели к этому состоянию, и стала искать рецепт этого самого лечения. Во-первых, я поняла, что у меня увеличилось рабочее время, почти все-время я провожу на работе, я начала использовать обеденный перерыв в своих целях: это прогулки по городу, общение по телефону, видеосвязи с родственниками, шопинг, чаепитие с коллегами со сладостями. Во-вторых, чтобы поднять самооценку, начала участвовать активно в конкурсах различного уровня, больше делиться опытом на муниципальных ассоциациях. Поняла, что семейное положение связано с выгоранием, начала по возможности больше заниматься личной жизнью и своими детьми. Высокую эмоциональную загруженность стала снимать через созерцание прекрасного, это природы, благо живу в сельской местности, и природа окружает меня всюду. Стала расширять духовную сферу жизни через посещение кинотеатра, чтение легкой художественной литературы, на работе снимаю напряжение с помощью релаксации. Все эти методы и приемы хороши, но самое главное, что мне помогло в жизни, это вера в Бога. Только благодаря молитвам, посещению храма, я по-настоящему могу перестать бояться, начинаю радоваться жизни, могу снять нервное напряжение, только это дает мне возможность продолжать работать, творить, любить людей. И это мой самый главный рецепт эмоционального выгорания педагога-психолога и просто человека.

*Никитина Елена Сергеевна
ГАУ СОН СО «ЦСПСиД «Гнездышко»
Екатеринбург*



Вопрос выбора профессии однажды встает перед каждым человеком, и в моей жизни он тоже был. Помню, как в школе, в выпускном классе, было задание написать сочинение «Кем быть? Каким быть?» - тема явно наталкивала на размышления о трудовом, а далее и жизненном пути. В тот момент я не определилась окончательно, кем же хочу стать, поэтому мое рассуждение по теме свелось к формулировке «человечным человеком». Что ж, думаю, к этому я и пришла, выбрав работу педагога-психолога в социальной сфере.

Работа психолога интересна, разнопланова, но, как и любая другая профессия типа «человек-человек», приводит к эмоциональному выгоранию. И тому есть множество причин: каждый день сталкиваешься лицом к лицу с человеческими проблемами, клиенты ждут от тебя их немедленного разрешения, а руководство – не только качественных, но и количественных показателей результативности. С одной стороны, тебя возводят в ранг чуть ли не «Сверхчеловека», с другой – почитают за ремесленника, труд которого поставлен на поток. И вот однажды после тяжелого трудового дня в голову закрадывается мысль – а об этом ли я мечтала? И понимаешь, что любимая работа утомляет не меньше, чем, к примеру, домашние обязанности (или вдруг последние начинают казаться даже привлекательнее).

Памятуя о том, что работать надо с причинами, а не следствиями, я решила обсудить тему эмоционального выгорания с коллегами и немного заняться самоанализом. И вот какой получился вывод: в работе психолога основной причиной выгорания является невозможность сразу увидеть результат работы (здесь уже начинаешь завидовать уборщицам, у них с этим проще: помыл полы – стало чисто). Плюсом к этому мысли о работе начинают проникать в личную жизнь: то неожиданно какая-то ассоциация с клиентом неожиданно возникнет, то переживаешь, как он справляется со сложившейся ситуацией в выходные без твоей поддержки. А еще прокручивание возможных диалогов с клиентом в голове: а достаточно ли точно подобрал я слова во время нашей последней встречи, а вот так еще можно было попробовать... Ну, и отчеты, конечно, куда же без них! Они отнимают все больше времени, документации на каждого клиента ведется несметное количество, а еще заполнение электронной базы клиентов. Голова идет кругом! И вот когда начинаешь осознавать, что любимой работы становится слишком много, и ты не рад уже звонку будильника утром, в голову приходит мысль - надо что-то менять! На самом деле, менять надо еще «до» всего вышеперечисленного, не доводя ситуацию до крайнего состояния.

Мой основной принцип борьбы с эмоциональным выгоранием соответствует цитате Оскара Уальда «Лечите душу ощущениями». Чтобы отвлечься от работы, которая, по сути, становится доминантой в ваших мыслях, нужны ощущения, более выраженные по силе и (или) времени воздействия. Захватывающая книга, долгожданный концерт любимой музыкальной группы, прогулка на свежем воздухе – замечательно! Маленькие радости: чашка вкусного чая, любимая песня, общение с родными – каждый день! И вот уже некогда переживать из-за работы, да и до нее ли, когда голова другим занята! Ну, и в рабочее время возможно снизить эмоциональные нагрузки. Для начала – установка «Людам надо помогать, а не спасать» (хотя случаются экстренные ситуации, которые требуют немедленного реагирования, но они не так утомляют, как ежедневное «спасательство» человека, который сам не заинтересован в каких-то изменениях). Не стоит брать на себя всю ответственность за ситуацию, должна быть четкая граница, где

ваша область работы, а за что отвечает сам клиент. А умение заметить даже небольшие позитивные изменения благодаря вашим стараниям здорово приободряет и мотивирует. Если же чувствуете, что работа с клиентом зашла в тупик и вы не можете самостоятельно найти пути дальнейшего продвижения – супервизия поможет разобраться с затруднениями и посмотреть на ситуацию с разных сторон. От ведения документации никуда не деться, но грамотный тайм-менеджмент поможет снизить переутомление от необходимости скрупулезно заполнять бумаги (все-таки не зря придумали циклограммы).

Что ж, думаю, вышеизложенное нельзя считать универсальным рецептом от эмоционального выгорания, который подойдет всем и каждому. Однако, согласитесь, есть из чего выбрать, что любимая работа и оставалась таковой. И тогда - «Скорей бы утро, и снова на работу»!

Панькова Светлана Петровна
МБОУ гимназия № 5
Екатеринбург



Профессиональное выгорание – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая в себя психофизиологические и поведенческие компоненты (Гринберг Д., 2002). Это эмоциональное, физическое, умственное истощение, которое может проявляться в ухудшении соматического здоровья, снижении продуктивности работы, состоянии апатии, тревожности и др.

В последнее время встала серьезная проблема сохранения психического здоровья педагога и в частности педагога–психолога в образовательном учреждении.

Современное общество выдвигает высокие требования к системе образования. Стремясь соответствовать этим требованиям, педагоги, вынуждены непрерывно повышать свой профессиональный уровень, а это приводит к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Напряженные ситуации на работе, приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога–психолога, разочарованию и крайней усталости. Следствием профессионального выгорания могут стать проблемы в личной жизни.

Можно сделать вывод, о том, что профессиональное выгорание – синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально–энергетических и личностных ресурсов человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей разрядки или освобождения от них.

В настоящее время становятся очень важной коррекция психологического состояния и развитие эмоциональной устойчивости педагога. Педагог должен уметь эффективно избавляться от напряжения и восстанавливать работоспособность, а целенаправленное использование приемов саморегуляции поможет педагогу повысить свое профессиональное мастерство, оптимально построить свое общение со школьниками и коллегами по работе. Для эффективной работы педагогу надо начинать со своего внутреннего состояния, разобраться со своим эмоциональными проблемами, найти выход из стрессовой ситуации.

На должность педагога – психолога МБОУ гимназии № 5 я поступила в ноябре 2012 года и почти сразу ушла в отпуск по уходу за ребенком. В сентябре 2015 года я вернулась и с новыми силами и энергией окунулась в работу. Мне хотелось браться за все и сразу. Я запланировала много различных мероприятий, но по мимо планов, как правило, возникает огромное количество незапланированных ситуаций. К концу третьей четверти

поняла, что работая в постоянном напряжении, у меня начинает накапливаться усталость, ухудшаться соматическое состояние и возникают некоторые социальные симптомы.

Безусловно – это еще не профессиональное выгорание, а лишь первые звоночки. Устранить возникающие симптомы помогает мне:

1. Общение с коллегами из других образовательных учреждений и участие в супервизии, т.к. очень сложно оставаться один на один со своими вопросами и задачами (как правило, педагог-психолог в школе в одном лице);

2. Повышение квалификации и участие в конференциях;

3. Ежедневное планирование, проставление значимости задач;

4. Детальное прописывание тех или иных неоднозначных, конфликтных ситуаций. Это позволяет еще раз проанализировать произошедшее и отработать негативные эмоции.

5. Постоянный поиск ресурсов, способствующих профилактики эмоционального выгорания (танцевальная терапия, арома-терапия, спорт, искусство, чтение, природа...)

Многие педагоги интуитивно и бессознательно используют естественные способы саморегуляции, (мысли о приятном, чувство юмора, расслабление мышц и др.) Важно понять, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, педагог уже владеет, осознать их и использовать сознательно в целях управления своим состоянием.

Родионова Светлана Викторовна
МБОУ МО «Основная общеобразовательная школа
№3»
Ирбит



От автобусного шума чуть дрожит стекло. Отчего ж мне так угрюмо, тягостно и зло? Может, байку кто поведал, сказку рассказал, как кого-то кто-то предал, пальцем показал? Ничего такого нет? Есть, но не у нас, просто...

Каждое утро я иду на работу в школу. Часто с порога меня встречают: слезы, радость, разочарование, новости, проблемы, замечания, пожелания... Времени на обдумывание порой нет, надо принять верное решение. Помочь людям разобраться в себе, своих поступках, в поведении других людей, дать совет, поддержать, порой даже вместе поплакать. Я чувствую высокую ответственность за всех тех, кто ко мне обратился. Я переживаю вместе с ними их проблемы, разочарования, радость и беду. При этом я теряю огромное количество собственных эмоциональных сил. Знаю, что это не правильно, но по-другому не могу. Ведь я – психолог.

Многие считают, что психолог – это волшебник, который способен творить чудеса в мире человеческих взаимоотношений, проблем и сложных ситуаций, у него нет права на ошибку, у него вообще нет «слабых» мест, он неуязвим и всемогущ. Часто мне приходится слышать такую фразу: «Ну, Вы же психолог, Вы должны, нет, просто обязаны помогать нам в наших проблемах...» Многие не понимают, что психолог тоже человек, со своими «слабыми» местами. Ежедневно, сталкиваясь с противоречиями, проблемами, морем эмоций (и положительных и отрицательных), психолог забывает о своем психологическом комфорте и здоровье.

Народная мудрость гласит «Для того, кто никуда не плывет, не бывает попутного ветра». Чтобы справиться с любой проблемой, необходимо действовать. И я

сформулировала универсальный рецепт профилактики эмоционального выгорания педагога, который поможет стабилизировать эмоциональное состояние.

1. Каждое утро, поднимаясь с кровати, думай о чем-то хорошем, улыбнись новому дню и напomini себе о том, что ты самая обаятельная и привлекательная, успешная, любимая и что у тебя замечательное настроение.

2. Определи для себя важные жизненные цели и сосредоточь свои усилия на их достижении.

3. Будь оптимистом, ведь оптимизм – это залог здоровья и благополучия.

4. Планируй не только свое рабочее время, но и свой отдых.

5. Во время рабочего дня используй короткие паузы для отдыха и релаксации.

6. Каждый вечер принимай душ, и, проговаривая все отрицательные события прошедшего дня, «смывай» их.

7. Не сгущай тучи! Не делай из мухи слона!

8. Руководи своими эмоциями! Закрой глаза. Представь берег моря, шум прибоя, солнце. Подними руки к солнцу, почувствуй силу его энергии.

9. Не забывай хвалить себя!

10. Улыбайся, даже если не хочется!

11. Находи время для себя, уделяй надлежащее внимание своему здоровью: прими расслабляющую ванну, послушай приятную музыку, почитай любимую книгу, позанимайся фитнесом, пообщайся, сходи к косметологу или устрой для себя праздник. Почувствуй себя лучше, комфортнее и значимее.

12. Не переживай проблемы, а решай их!

13. Прощай и забывай. Прими тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.

14. Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня!

Помни: работа – всего лишь часть жизни!

Савченко Ирина Владимировна
ГАПОУ СО «Первоуральский политехникум»
Первоуральск



Здоровье человека зависит от многих факторов. По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека на 50-55 % определяется условиями и образом жизни. Большую часть жизни взрослого человека занимает профессиональная деятельность. Далеко не секрет, что специалисты, работающие в помогающих профессиях системы «человек-человек», в особенности педагоги, чаще всего страдают от синдрома профессионального выгорания и эмоционального истощения. Ведение здорового образа жизни в данном случае является неотъемлемой составляющей психического и физического здоровья педагога, дает возможность вести эффективную профессиональную деятельность, поддерживать здоровые межличностные отношения, позволяет творчески решать сложные задачи, достигать карьерных успехов. Для всего этого необходимы внутренние ресурсы, которых зачастую и не хватает, поскольку профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные затраты, а чтобы не доводить себя до состояния истощения, необходимо вовремя начать профилактику выгорания.

Для меня рецептом психологического здоровья и профилактики профессионального выгорания является здоровье физическое. Для регулярных физические нагрузок и спорта зачастую не хватает время, но прогулки на свежем воздухе, а также

активный отдых вполне помогают сбросить накопившийся груз дня. В настоящее время, когда жизнь быстротечна и состоит из бесконечных обязательств, многие лишены такой роскоши как полноценный сон, но именно он должен присутствовать в жизни любого человека. А такие составляющие психического здоровья как позитивное мышление, вера в успех, творчество и увлечения, которые доставляют радость, уют и приятная окружающая обстановка позволят создать комфортные условия жизни и благополучие в целом.

Работа со студентами это огромный труд и море энергетических вложений, но когда ты чувствуешь нужность и необходимость своей профессии, а также положительный эмоциональный отклик на свою деятельность, это и придает сил и желания каждый раз придумывать что то новое, менять формы и подходы в своей деятельности, с удовольствием ходить на работу.

Каждый сам выбирает для себя способы психической саморегуляции, которые помогают привести себя в тонус. Даже пассивный отдых на рабочем месте в расслабленной позе, по возможности в тишине увеличит производительность деятельности, чем непрерывный рабочий процесс. Испытав сильные эмоции, педагоги готовы делиться ими с психологом. Им, как и молодым людям, важно быть услышанными и понятыми. Позвольте выражать свои эмоции, и вы почувствуете приток сил и позитива. Ведь обращение за профессиональной помощью также сможет сохранить здоровье и избежать профессионального стресса, поскольку профилактика должна быть комплексной и своевременной.

Сосредоточьтесь на светлых сторонах вашей жизни. Выделяйте немного свободного времени лично для себя. Оздоровливайте свой организм, ухаживайте за собой и совершенствуйтесь. Исцеление не столько в том, что вы делаете, а в том, как вы к этому относитесь. Назовите себя здоровым и успешным и вы будете таким. Состояние тела - это состояние души и ума. Человек здоровый излучает позитив и заряжает им всех окружающих. А так как профессия педагога предполагает публичность, то владение собой и своими эмоциями, а также умение расположить к себе и создать вокруг атмосферу комфорта и дружелюбия это непременно условие и важный элемент профессиональной деятельности.

*Сарасек Дарья Анатольевна
МБДОУ - детский сад № 189
Екатеринбург*



Добрый день, уважаемые коллеги, студенты психологи и все те, кто просто интересуется психологией!

Меня зовут Сарасек Дарья, я работаю педагогом-психологом в детском саду и детском центре развития. Я с удовольствием поделюсь с вами своими рецептами эмоционального выгорания.

Этот термин у всех на устах, его достаточно часто используют, и действительно, профессиональное истощение - вполне реальный синдром, который может развиваться у любого. В каждой профессии свои риски, свои причины, приводящие к эмоциональному выгоранию. Специфика работы психолога, в том, что к нему редко обращаются «просто так», если все хорошо в работе, в семье и развитии ребенка. Чаще психолог сталкивается с серьезными проблемами: развод, утрата близкого человека, нарушения развития у детей, проблемы в семье, измены... Даже одна и та же проблема у каждого обратившего имеет свои особенности. Работа сложная в эмоциональном плане, напряженная, ответственная. В своей работе психолог имеет дело с самыми сложными эмоциями. На консультациях кто-то плачет, кто-то агрессивно себя ведет. Психологу невозможно не отреагировать на эмоции других. Да, мы умеем

выслушивать клиентов, у нас развито чувство эмпатии, мы умеем ставить психологические защиты, но, не смотря на это, накапливаются негативные состояния и их необходимо прорабатывать.

Знаете, я думала, что сложно только в начале освоения профессии в силу нехватки опыта, не выработан еще свой стиль работы. Но оказалось, что гораздо сложнее работать именно сейчас: уже многие знают обо мне в детском саду и за его пределами, как о хорошем специалисте, появилось много клиентов, желающих получить психологическую помощь, меня приглашают участвовать в семинарах, выступить экспертом в конкурсах. Я стала занимать призовые места в профессиональных конкурсах. Нагрузка выросла, потому что возросло доверие ко мне, как к специалисту. Более того, появилась мысль, что чем больше я учусь и узнаю, тем больше непознанного и интересного в психологии открывается для меня!

Как же лично я справляюсь с этой нагрузкой? Самая большая мотивация в моей работе - это чувствовать себя нужной. Чтобы ощущать себя уверенно в профессиональном плане, чтобы люди шли к тебе с доверием, нужно постоянно учиться. Это первый пункт моего рецепта: читать книги, посещать семинары, тренинги. А затем использовать знания в работе, делиться опытом, обучать других людей: писать статьи, рассказывать об интересном опыте работы, обучать педагогов и родителей, проводить мастер-классы, семинары, вести свой сайт или блог. Это помогает снова погрузиться в ту или иную психологическую тему «с головой». Ведь сколько бы раз я не готовила выступление на одну и ту же тему, с каждым разом я нахожу все более и более интересные материалы, а личный опыт работы позволяет совершенствовать советы и рекомендации, которые я даю родителям, педагогам, коллегам.

На протяжении всего моего профессионального становления, я сама посещаю много тренингов. Не посещая подобные мероприятия, разве знала бы я столько хороших специалистов из разных областей психологии? Конечно, нет. Теперь же, у меня есть, к кому обратиться за советом, помощью, в сложной профессиональной проблеме. Более того, теперь, начинающие коллеги психологи общаются со мной для решения профессиональных затруднений. И я, оказывая помощь, снова чувствую себя нужной. Это еще один совет: общайтесь с профессиональным сообществом. Есть возможность это делать не только при непосредственной встрече, но и через социальные сети, скайп, вебинары.

Но мой самый главный рецепт эмоционального выгорания – это мое увлечение индийскими танцами. Индийские танцы - это особая философия. Когда мы приходим на занятие, то оставляем все проблемы и тревоги за дверью и наслаждаемся танцем. Танцы направили меня в исследование телесной психотерапии и помогли осознать огромную связь тела и психики. Я стала лучше понимать себя, а значит, я смогу понять и другого. Применяя в своей повседневной жизни практики, основанные на телесно-ориентированной терапии, я могу сказать, что это действенные методики, позволяющие услышать себя, отключить негативные эмоции, гармонизировать тело с душой.

Я могу порекомендовать всем, кто подвержен эмоциональному выгоранию, заниматься физической активностью: танцы, йога, фитнес, плавание - выберите, что вам по душе. Это поможет снять напряжение, почувствовать свое тело. Тело - это особый язык, работа с телом - ключ к хорошему самочувствию. Если мы чувствуем и понимаем свое тело, то приходят хорошие мысли, свежие идеи!

Надеюсь, мои советы вам пригодятся. Желаю всем эмоционального благополучия и гармонии!

С уважением, Дарья Сарасек

Сафонова Дарья Алексеевна
МБДОУ №239 детский сад «Золотое яблоко»
Екатеринбург



В нашей жизни бывают моменты взлета и моменты падения. Развитие человечества набирает бешенный темп и информация меняется со скоростью света. Это быстро меняющееся, динамичное время, предъявляет особые требования к педагогу-психологу. Зачастую, от повышенной нагрузки наступает переломный момент, эмоциональное выгорание педагога-психолога. В это самое время важно найти способ справиться с состоянием физического, умственного, эмоционального истощения. Ведь именно эмоциональное выгорание является психологической защитой (реакцией) организма на непосильную нагрузку.

Можно выделить 4 внутренних и 3 внешних ресурса, которые могут помочь в борьбе с эмоциональным выгоранием. Учитывая эти 7 ресурсов, мой рецепт профилактики эмоционального выгорания заключается в следующем:

1.Физические нагрузки-спорт. Спорт не только укрепляет наше тело, но и наш дух. Он воспитывает в нас дисциплину и заряжает позитивным настроением, помогая выплеснуть все накопившееся внутри.

2.Психологическая помощь самому себе – нужно суметь принять свои эмоции и чувства. Разобраться в своих потребностях и желаниях, постепенно реализуя их.

3.Социальная нуждаемость –нужно как можно чаще общаться с друзьями, дорогими и важными вам людьми.

4.Духовная сила – возможность всегда противостоять негативному мышлению, сменяя его на позитивное. Учиться в любой ситуации находить зерно положительного.

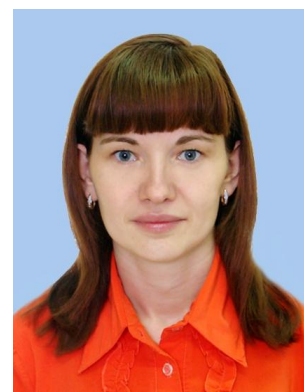
5.Коуч (наставник или тьютер) –педагог-психолог имеет полное право обратиться за помощью к своему коллеге.

6.Семья – очень важно когда родные и близкие поддерживают вас. Постарайтесь быть открытыми с родными вам людьми, рассказывать о том что вас беспокоит не закрываясь от проблем и тогда, вы обязательно получите поддержку в которой нуждаетесь.

7.Свободное время – у каждого человека должно быть свободное время для того, чтобы посвятить его себе, заняться тем что вам нравится и получать от этого удовольствие.

Эти семь несложных пунктов помогут преодолеть эмоциональное выгорание и исправить свое психологическое здоровье. Ведь обретя внутренний баланс, вы будете чувствовать себя здоровым и счастливым человеком.

Снежко Надежда Ивановна
МБДОУ «Приданниковский детский сад №5»
МО Красноуфимский округ



Своё эссе хочу начать словами Ш.А. Амонашвили «Человек может жить своей профессией, только тогда, когда он стремится познать через неё самого себя, и именно таким путём он может принести наибольшую пользу обществу».

Новые требования к качеству психологической среды

образования, высокая социальная значимость профессии задают и требования к личностным качествам педагога-психолога. Педагог-психолог должен быть терпеливым, доброжелательным, уметь сопереживать, вызывать доверие, находить варианты решения проблем, ориентировать в них людей. У педагога-психолога должен быть аналитический и гуманитарный склад ума, для того чтобы точно анализировать психологическую информацию и прогнозировать развитие событий. Психолог-практик должен обладать высочайшим уровнем общей культуры, постоянно работать над развитием своей личности, которая, как говорят профессионалы, является важным ресурсом при взаимодействии с людьми.

«Здоровье не купишь», - так народная мудрость призывает задуматься нас о своем здоровье. В последнее время выросло внимание общества к проблемам психологического здоровья. При этом рассматриваются вопросы о сохранении физического здоровья и реже психологического здоровья.

Существует такая проблема как "эмоциональное сгорание», «профессиональное выгорание» педагога. Эмоциональное выгорание обусловлено большим количеством факторов. Это и фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее к увеличению трудового времени за счет работы на дому, и неудовлетворенность профессиональным статусом, и отсутствие условий для самовыражения и самореализации, низкая заработная плата. Не секрет, что профессия дошкольного педагога чаще, чем большинство других профессий, приводит к ситуации сверхстресса, то есть стресса, превышающего "повседневный" психический потенциал человека. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, так как профессиональный долг педагога-психолога предполагает, что он обязан держать себя в руках. Равнодушие со стороны психолога, так же как и его агрессивные поведение, становится одной из причин стресса у детей. Я считаю, что нельзя жить только работой! Поэтому веду активный образ жизни. Люблю прогулки на свежем воздухе, прогулки на лыжах, езду на велосипеде, подвижные игры с детьми и просто отдохнуть с родными на берегу небольшой реки. Уверена, что самое хорошее ещё впереди, верю, что неразрешимых ситуаций нет. Мой девизом по жизни: «Думать только о прекрасном, работать только с душой и ожидать от жизни только лучшего».

Свой профессиональный путь стараюсь проходить с улыбкой, с улыбкой встречать детей, приходящих ко мне на групповые и индивидуальные занятия, педагогов и родителей (законных представителей), обратившихся за консультацией. Ребёнок и взрослый - это две личности, дополняющие друг друга. Ребёнок – это ценность перед взрослым человеком, продолжение жизни на Земле, а Взрослый для ребёнка – это опора и поддержка. Всю свою работу я строю на взаимодействии всех участников образовательного процесса.

Основой всей моей психолого-педагогической деятельности стала необходимость в постоянном самосовершенствовании. Только хорошо образованный, эмоционально здоровый и уравновешенный психолог может повести за собой воспитанника в мир прекрасного, только увлеченный педагог может заинтересовать детей каким-либо делом. На современном этапе развития общества, в эпоху социальных перемен и кризиса человек поставлен в жесткие условия конкуренции. Это и побудило меня искать более эффективные средства активизации образовательного процесса, творчески подходить к выбору и расположению материала, поиску новых методов работы не только с детьми, но и с педагогами и родителями (законными представителями). Для более продуктивного использования времени, стараюсь работу сделать не только познавательной, но и творческой, разнообразить задания, применять различные формы и новые технологии. Прилагаю все силы к тому, чтобы детям и педагогам на занятиях было интересно и комфортно. Под влиянием интереса активизируется восприятие, память, воображение мышление, растёт активность, снижается мышечное напряжение, формируется положительный эмоциональный фон.

Для меня очень значим стиль взаимоотношений с родителями (законными представителями), коллегами, а самым главным звеном в этой цепочке является ребенок. Важно уметь понять его, оценить его состояние, быть с ним искренним. У В.А. Сухомлинского я прочитала, что «если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессии; если ребёнка постоянно критиковать, он учится ненависти; если ребёнка высмеивать, он стремится к замкнутости; если ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины, но, в то же время, если ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других; если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя; если ребёнка хвалят, он учится быть благодарным; если ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в людей; если ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире». Эти слова стали для меня своеобразным ориентиром в моей деятельности. Я стараюсь оценить, насколько комфортно воспитанникам в детском саду, на наших встречах, создать уютную обстановку в группах, налаживаю взаимодоверие со своим воспитанникам, и дети отвечают мне благодарностью.

Я стараюсь постоянно повышаю свой профессиональный уровень. Участвую в методических объединениях, семинарах, конференциях, круглых столах, активно занимаюсь самообразованием. Ежегодно прохожу курсы повышения квалификации. Работа над собой и работа с детьми это не только вечная молодость, это ещё и вечное развитие, движение вперёд.

Смехова Мария Владимировна
МБДОУ – детский сад № 93 «Уральские
самоцветики»
Екатеринбург

Делай только то, что духовно поднимает тебя, и
будь уверен, что этим самым ты более всего можешь
быть полезен обществу.
Л.Н. Толстой

«Я люблю дело, которым я занимаюсь. Я люблю
делать то дело, которое люблю!» Профессия педагога-
психолога для меня:

- способ самовыражения;
- занятие, которое приносит чувство собственной значимости и удовлетворенности от выполненной работы;
- профессия, через которую я осуществляю свою миссию и предназначение;
- профессия как форма самопознания;
- профессия, которая, позволила изменить взгляд на многие события моей собственной жизни;
- профессия, которая дает мне силы для жизни и тяжелых испытаний судьбы;
- профессия, которая позволяет мне быть рядом с теми, кого я люблю;
- профессия, которая позволила мне мой недостаток, как я думала раньше, превратить в достоинство, и значимое профессиональное качество (эмпатия, чуткость и доброта);
- перфекционизм.

Что ещё люблю? Много: люблю отдыхать на природе, люблю, когда вся семья собирается вместе, люблю печь, готовить, читать, танцевать, люблю юмор, автомобиль, спорт, туризм, путешествия, люблю сладкое, цветы, люблю стихи, науку, детский дом, звонкий смех детей, психологию, просто люблю находить в жизни



маленькие чудеса и от души им радоваться. Стараюсь не унывать, верю, что всё самое лучшее ещё впереди!

Стараюсь учить добру, уважению друг к другу, честности... Люблю детей, в каждом стараюсь видеть - ЛИЧНОСТЬ.

Нам вверены детские души! Именно им мы помогаем найти своё место в этом огромном взрослом мире! У ребёнка всё ещё только начинается! И потому мое главное психологическое кредо: не навреди!

Я согласна с высказыванием: "Учатся только у тех, кого любят, Любят тех, у кого испытывают успех!"

Каждый человек рано или поздно начинает задавать себе вопросы: «Кем быть?» и «Каким быть?». Ответы на них не даются просто, вызывают множество переживаний, потому, что жизненно важны. У меня с этим все было гораздо проще...

Главным достижением в своей деятельности я считаю признание и уважение детей, чего сегодня добиться не так уж и просто.

Оказывается, энтузиастом Ф.И.Яновичем почти два с половиной века назад было издано первое руководство для педагогов, где категорически запрещалось «всякое посрамление» учеников, а «слабоумие, худая память и природная неспособность» не наказывались вообще.

Руссо писал, что «воспитание – это и есть жизнь, а не подготовка к ней», а жизнь соединяет прекрасное и повседневное, не всегда, возможно, эстетическое. Каждому человеку очень важно, хотя бы раз в жизни, пережить чувство успешности.

Я хорошо понимаю термин "профессиональное сгорание". Отнюдь не призываю жить только работой! Образовательное учреждение, это не только вечная молодость, это ещё и вечное развитие, движение вперёд. Нашей профессии психолога, можно позавидовать. Она даёт возможность развиваться творчески, духовно. Любой путь бывает, не прост. На психологическом этапе тоже много трудностей и препятствий. Добиться успеха психологу помогают наука, способности, оптимизм. Перелистывая страницы своего образовательного романа, хочу отметить, что всегда старалась учиться, и мне это очень нравилось и нравится!

«Учение – вот что нужно молодому человеку с самого малого возраста. Учиться нужно всегда. До конца жизни не только учили, но и учились все крупнейшие ученые. Перестанешь учиться – не сможешь и учить» (Д. С. Лихачев). Мне странно слышать, когда человек говорит «Я всё знаю» или «Я не люблю учиться». Профессиональные курсы и семинары, занятия коллег, мастер-классы ученых и педагогические советы - это кирпичики фундамента моего успеха. Уважаю, перечитываю, люблю и учусь у Выготского Л.С., Дубровиной И.В., Битяновой М.Р., Семаго М.М. и Семаго Н.В., Савенкова А., Вачкова И.В., Я – педагог – психолог, продолжается мой образовательный роман...

«Единственное счастье в жизни – это постоянное стремление вперед»,- сказал Эмиль Золя. Эти слова французского писателя, мне кажется, характеризуют меня как психолога современности.

...Завтра будет новый день, и вот уже завтра в детском саду на меня опять будут смотреть глаза моих воспитанников.

Старкова Кира Игоревна
ГАУ «РЦ «Талисман»
Екатеринбург

Американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году отметил, что многие работники социальных профессий испытывают снижение мотивации, работоспособности и



эмоциональное истощение. Виктор Васильевич Бойко под эмоциональным выгоранием понимает механизм психологической защиты, который полностью или частично исключает эмоции в ответ на какие-либо психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание наступает рано или поздно в любом случае, если человек работает с людьми. Работа педагога-психолога во многом состоит в том, чтобы делиться полезной, важной информацией, выслушивать проблемы, помогать найти выход из сложившихся трудных ситуаций, а это всё происходит неотрывно от коммуникативной сферы. И после перенасыщенного взаимодействием дня, иногда по возвращении домой, даже нет сил ни с кем больше общаться. Особенно сложно даются последние недели работы перед отпуском, это отмечают все мои коллеги-педагоги.

На мой взгляд, самое важное и главное, что может сделать педагог, чтобы избежать эмоционального выгорания – это постоянно повышать свой профессионализм и уровень квалификации. Посещение семинаров, обучение, освоение новых методов и форм проведения занятий – чем больше вы сами будете разнообразить свою деятельность, тем интереснее будет вашим клиентам и вам самим.

Самый большой враг педагога – это застой и погружение в рутину. Проведение одних и тех же занятий изо дня в день по одной и той же программе кого угодно заставит разлюбить свою работу.

Следующий важным шагом я считаю возможность делиться уже накопленным опытом. Написание статей, участие в конференциях и разнообразных конкурсах. Чтобы весь накопленный багаж знаний и умений не пропал зря, а передавался.

И последний, но не менее важный пункт – это вне рабочее время. По-моему, обязательно должно быть то, что отвлекало бы, помогало расслабиться и приносило удовольствие вне работы. Это может быть сноуборд зимой, а велосипед летом. Или вышивание крестиком и занятие садом. Все что угодно, что давало бы отдушину, помогало переключиться и скинуть накопившееся напряжение.

Личность можно назвать разносторонне развитой и гармоничной, только если она полно реализует себя не только на работе, но и в личной и семейной жизни. Так давайте же стремиться к гармонии!

Стафеева Евгения Николаевна
МАДОУ «Детский сад №27 «Сказка»
Сысерть



Мой рецепт профилактики эмоционального выгорания – это в первую очередь творческое самовыражение. Мне нравится заниматься различными видами творчества, такими как вышивание, шитьё, вязание, рисование, народные росписи, плетение из лозы, и я постоянно осваиваю новые виды творчества, новые техники, которыми ещё не владею. Например, последнее моё увлечение – это вышивание атласными лентами. Даже не передать словами какой огромный энергетический потенциал даёт мне это увлекательное занятие. Ещё очень приятно, что мне удаётся привлекать к своим увлечениям моих детей, и они с удовольствием занимаются творчеством вместе со мной. Даже вышиваем лентами мы с дочерью и сыном – подростками. Также очень люблю петь, фотографировать картинки природы и наблюдать за явлениями природы, - конечно же очень отраднo вместе со своими детьми.

Когда работа приносит мне удовлетворение, и я получаю положительную обратную связь от коллег и воспитанников, то это придаёт уверенность и силы.

Активно использую медитации-релаксации, это незаменимая и очень ощутимая помощь себе и коллегам, которые по достоинству оценили этот очень эффективный метод профилактики.

Ещё обожаю посещать театры. Мой самый любимый – Театр Музыкальной комедии в Екатеринбурге. Театральные постановки и музыка вызывают бурю эмоций в душе и соответственно мощное повышение энергетического потенциала.

Я считаю, что очень важно жить полной жизнью и не заикливаться на проблемах, так как это временное явление и обязательно решаемое. Если постоянно искать и находить позитивные моменты в любой самой сложной, трудной и даже печальной ситуации, то эмоциональное выгорание человеку не грозит.

Стенина Елена Николаевна
*ГКОУ СО «Екатеринбургская школа № 5,
реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»
Екатеринбург*



Педагог-психолог – это не просто работа с людьми, это – профессия творческая. Соответственно требует много эмоциональных, внутренних духовных сил. Иногда слышишь такие фразы: «Ты же психолог – ты сама всё знаешь и можешь себе помочь». То что, психолог ни о чём не переживает и всегда может контролировать свои эмоции это такой же миф как «врачи не болеют». «Болеют» когда-то все, и психологи тоже, если уже нет сил и не хватает эмоций.

Конечно, в сумасшедшем темпе современной жизни очень сложно бывает остановиться и подумать: «А всё ли верно я делаю? Надо ли мне это делать и зачем?». Иногда мне кажется, что я бегу за поездом с открытой последней платформой и мне нужно на неё запрыгнуть, только тогда я успею... А что успею? Всё сделать. Всё, что должна сделать. Ведь на самом деле работать педагогом-психологом в школе сложно. Начнем с того, что зарплата на одну ставку как у учителя, а часов в два раза больше. Поэтому, чтобы заработать, нужно иметь дополнительную нагрузку, а это, как правило, опять работа с людьми и при выполнении её качественно – усталость и постепенное выгорание. Обычно психолога воспринимают как сосредоточение положительных эмоций: тебе плохо, у тебя проблемы – сходи к психологу и всё станет хорошо, тебе помогут! Но чтобы помочь, поделиться эмоциями, нужно их иметь много, иначе, нечем будет делиться, ведь нельзя отдать то, чего у самого нет. Вот тогда и возникает вопрос: «Что делать?».

Ну, на самом деле всё просто. Нужно забыть всё, что касается работы, ну хотя бы на короткий промежуток времени. Отпуск лучшее время, чтобы восстановить свои силы и эмоции. Главное его правильно спланировать и насладиться свободой. Свободой от обязательств. В первую очередь нужно помнить, что отпуск даётся для отдыха от работы, поэтому ни на сколько её (работу) в этот период нельзя допускать в свою жизнь. Можно наконец-то стать просто человеком с обычными ежедневными заботами о себе, доме и семье. Поскольку отпуск в школе – это 56 дней свободы, можно отдохнуть очень разнообразно и не торопясь. Конечно, чтобы начать отдыхать с первых дней, необходимо вовремя закончить все дела на рабочем месте, составить список дел с которых нужно начать работу после отпуска и всё! Начинаем отдыхать!

Первые несколько дней можно позволить себе выспаться, ну не до обеда конечно, а хотя бы просто поспать подольше, чем обычно часа на два. Лучше не заводить будильник

и не смотреть вечером телевизор, просто лечь и спать. Утром никуда не торопиться и не планировать срочные дела на первые дни – снизить темп. Встать, приготовить себе что-то вкусное, если нужно, не торопясь сходить в магазин. Можно почитать, то на что не было времени или заняться другим приятным делом. Хорошо, если дома никого днём не будет и можно побыть в тишине и привести в порядок свои мысли. Главное никуда не спешить! Ну, а вечер, конечно, провести с семьёй.

После нескольких дней размеренного отдыха и восстановления своего спокойствия, можно начать проявлять активность. С утра, если хорошая погода, можно кататься на велосипеде или делать пробежку, можно и просто прогуливаться, но обязательно каждое утро проводить на воздухе не менее часа (гулять можно и под дождём – главное правильно одеться и не забыть зонт). Затем можно с удовольствием заняться теми домашними делами, до которых не доходили руки в течение учебного года.

Весь отпуск нельзя провести только дома. Нужно обязательно и в сад съездить, только работать там нужно в удовольствие. Хотя и говорят, что смена вида работы – лучший отдых, нельзя быть рабом работы. Главный принцип: устал – отдохни. Работа с землёй, при правильном подходе, очень хорошо успокаивает и напитывает эмоциональным спокойствием. А созерцание природы – деревья, трава, бабочки – даёт умиротворение.

По выходным можно с семьёй ходить в лес за ягодами или грибами или просто гулять в парках и скверах, посещать выставки или музеи, ходить в гости к друзьям. Главное – эмоциональный комфорт.

Ну и конечно, обязательно в отпуске нужно куда-то съездить за новыми впечатлениями. Например, к морю. И не важно на чём ехать (самолетом, машиной или поездом), главное правильно подготовиться к поездке. Заранее всё спланировать, собрать в дорогу всё необходимое и настроиться на получение приятных впечатлений. Выбирая где и как отдохнуть, подумать о своих желаниях и прислушаться к мнению семьи, стараясь учесть интересы всех. На отдыхе не забывать фотографировать приятные моменты, помня, что эти положительные эмоции и потом всегда будут заряжать энергией.

Вернувшись домой, желательно выйти на работу не ранее, чем через несколько дней после приезда. Никуда не торопиться и спокойно начать вникать в работу. После качественно проведённого отпуска на работу выходишь с огромным энтузиазмом, хотя и не помнишь многого из того, что нужно делать. Тут помогает составленный перед уходом в отпуск список первоочередных дел, а через неделю вливаешься в работу и к приходу в сентябре детей уже всё готово, и сохраняется огромное желание работать с полной отдачей.

Конечно, чтобы себя беречь и расходовать свои внутренние силы рационально, нужно в течение учебного года выделять время для отдыха. Можно по выходным ходить на каток, в бассейн, в цирк, театр или кино, главное получать заряд энергии и положительных эмоций. Ежедневно должно быть такое занятие, которое поможет в случае необходимости эффективно снять стресс. В качестве этого подойдет приятная музыка, слушая которую успокаиваешься. Или хобби, например, вязание, вышивание, плетение из бисера и т.д. Главное, чтобы это занятие настраивало на положительные эмоции. Дома также хорошо иметь аквариум или просто завести кошку – общение с животными также способствует положительным эмоциям.

Итак, самое главное планировать своё свободное от работы время и занятия, никогда не поддаваться искушению поработать во время отпуска и уж если отдыхать, то в своё удовольствие, стараясь из большинства занятий извлечь положительные эмоции. Это и есть мой рецепт профилактики эмоционального выгорания педагога-психолога!

Суворина Надежда Павловна
ГКОУ СО «Верхнепышминская школа-интернат имени
С.А. Мартиросяна, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»
Верхняя Пышма



Профессия педагога-психолога относится к разряду стрессогенных, из-за наличия большого числа факторов стресса и ориентированности на всю шкалу вариантов мышления, деятельности и погружения в специальность, от полюса до полюса: базовые знания теории и интуиция, доверительные отношения с клиентом и дистанция «психолог-клиент», он - компетентный специалист, ежедневно сталкивающийся с чужими жизненными проблемами, и член семьи, загруженный работой по дому и дефицитом времени для семьи и детей. Психолог знает, «о ничтожестве и горестях жизни» (А.Шопенгауэр), но любит жизнь. Как гласит народная мудрость, полжизни человек (психолог) проводит на работе, полжизни – дома. Поэтому разграничим воздействие рецепта на обе эти сферы. Основная идея моего рецепта: четкое разделение профессиональной деятельности и личной жизни.

Личная сфера

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей: что нужно сделать для себя лично, для семьи и с семьей, для дома. Достигая целей (в выходные дни и вечерами) испытываю огромное удовлетворение, сменяющееся неожиданным воспоминанием о работе, а иногда и безудержным желанием сменить вид домашней деятельности.

2. Получение впечатлений, удовольствий и эмоциональных переживаний. Встречаюсь с близкой подругой, общаюсь с друзьями, люблю театры, кино, выставки, музеи, концерты, в небольшом количестве шопинг, хорошую кухню. Очень люблю читать.

3. С удовольствием планирую отпуск и выходные дни: наслаждаюсь различными вариантами, предвкушаю новые эмоции, впечатления и встречи. Выходные – это ближайшее удовольствие. А само планирование отпуска чудесным образом озаряет весь межотпускной период.

4. Общение с семьей и детьми: совместные походы, прогулки, люблю играть в настольные игры. Просто разговоры о том, чем живет каждый из членов семьи, об их интересах: есть ли жизнь на Марсе, творчество Эминема, стоит ли выращивать арбуз на балконе? Очень обогащает в познавательном смысле, стимулирует мотивацию узнать о предмете еще больше, хотя бы для содержательного диалога, плюс значимо лично, всё-таки, собственная семья.

5. Заботиться о своей душе: инструмент психолога-душа, значит нужно содержать его в чистоте. Иногда хожу в храм. Общаюсь с хорошо знакомой матушкой. Читаю классику и психологическую литературу.

6. Заботиться о своем теле: негативные эмоции легко устраняются физическим напряжением: делаю утреннюю гимнастику, хожу в бассейн, люблю прогулки.

7. Увлечения и хобби: люблю вышивать - говоря языком психологии, это сублимация, выражая свои чувства – это интересно, увлекательно и доставляет радость. Все мои увлечения и интересы уже описаны выше.

Профессиональная сфера

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей: что сделать на данной неделе, что в течение месяца, что за учебный год, что осуществить за всё время моей психолого-педагогической карьеры. Очень хорошо организует и снижает тревожность.

2. Непрерывное образование и самообразование, повышение собственной квалификации. Различные курсы, семинары, тренинги, круглые столы и конференции. Обозначаются новые проблемные области, знакомства с интересными коллегами.

3. Подготовка и проведение психопрофилактических и психотерапевтических мероприятий для сотрудников - семинары, практикумы по снятию эмоциональной напряженности, совершенствованию коммуникативной компетентности и т.п. Погружение в новую тему, творчество, эмоциональная обратная связь действительно приносят удовлетворение.

4. Проведение неформальной дискуссии или фокус-группы с коллегами по важной теме позволяет увидеть проблему в другом ракурсе, расширить свои возможности по решению этого вопроса.

5. Брать перерыв после работы с трудным клиентом: с возможностью хотя бы частично восстановиться для дальнейшей работы.

6. Методы психологической разгрузки, релаксация в течение рабочего дня, саморегуляция. Освоила и использую несколько простых и эффективных методов. Знаю свои психологические и физические особенности.

7. Участвую в совместных развлекательных мероприятиях с сотрудниками.

Таким образом, противостоять синдрому эмоционального выгорания можно и безумно интересно, ибо это и есть сама жизнь – активная, удивляющая, интересная, эмоционально насыщенная, вдохновляющая.

*Сысолятина Эльвира Алефтиновна
МАДОУ центр развития ребенка –
детский сад №39 «Цветик-семицветик»
Сухой Лог*



«Мысли человека имеют крайне сильное влияние на состояние и расположение его сердца и действий»
Прав. Ион Конштадский

Моя профессия - не профессия уныния, она – профессия бодрости, энергии, силы воли, силы характера, творческого полета и вдохновения.

Для того чтобы, эмоционально не выгорать душой и телом достаточно соблюдать несколько правил.

Первое правило – любимое творчество. Полдня в неделю я провожу так, как мне нравится: для меня это - рисование картин. Я получаю удовольствие, когда работаю с краской, прогуливаюсь по лесу, пою, играю на синтезаторе. Творчество, которое заставит меня зависнуть и уйти во внутренние переживания творимого действия – очень хорошо, на мой взгляд, помогает успокоиться после умственной работы и отдохнуть от рабочей недели.

Второе правило – разговор с близкими языком сердца и чувств, ласковые слова и обнимания любимых людей. Не реже одного раза в день нужно говорить самому дорогому человеку теплые слова (родителям, детям, мужу). Счастье жизни составляется из отдельных минут, из маленьких, быстро забывающихся удовольствий от поцелуя, улыбки, доброго взгляда, сердечного комплимента, и бесчисленно маленьких, но добрых мыслей и искренних чувств. Любви тоже нужен ежедневный хлеб. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов. Семья для меня – это самое теплое, терапевтическое место на свете. Семейные традиции, ритуалы ужины, праздники – самая мощная терапия всех эмоциональных выгораний.

Третье правило - два или три раза в неделю необходимо давать себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий не понадобился душ, значит, что-то неправильно сделано или же просто недостаточно тренировалась. Также необходимо давать себе умственную нагрузку – чтение книг должно быть постоянным. Чтение убивает в человеке глупость.

Четвертое правило – режим сна и бодрствования. У меня это ранний отбой и раннее пробуждение. Сон не менее семи часов, чтобы быть в хорошей форме это крайне важно для психоэмоционального состояния.

Пятое правило – никаких диет, во время питаться. Есть больше овощей и фруктов, пить соки и травяные чаи.

Шестое правило – не страшно иногда заняться тем, что вроде бы «вредно». Съесть кусок торта или мамино пирога с картошкой или побаловать чем-нибудь вкусеньким чуть больше нормы за семейным столом в кругу самых близких и родных людей. Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно стать ипохондрикком.

Седьмое правило - не позволять расхищать свою жизнь. Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки - без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) жизни и создают стрессы, заставляя делать то, что не нужно и не нравится. Защита личных границ - очень важно в данной профессии. В это же правило я отношу - отказ от просмотра телепередач, я практически не смотрю телевизор, новости узнаю из интернета. Ненужная информация растрчивает душевный ресурс.

Восьмое правило - когда я подавлена или рассержена, занимаюсь интенсивной физической работой: могу переставить мебель или проплыть два километра, а может сесть за руль и уехать в лес за город и покричать там или попеть народные песни. Подобные действия неплохо защищают человека от стрессов. Мне помогает, расслабляет все грудные зажимы и тренирует голосовые связки.

Девятое правило – стараться больше внимание уделять мелочам и учиться им радоваться, ценить каждый миг жизни - простое озеро, ловящее последние лучики солнца, свежие румяные оладушки, березовая роща, забавные игрушки, чувственная музыка, молочные коровы, подсолнухи, маргаритки, тепло солнца и первый весенний дождь, рассвет на озере. Меня очень радуют высказывания детей, они как никто умеют радоваться жизни и замечать каждую мелочь. Этому я учусь у них. Недавно один ребенок, в туманную и ненастную погоду, мне сказал: «Куда же делось небо?». Это невероятно, я даже и не думала про это, а оно и вправду делось - просто спустилось, чтобы коснуться нас. И нет никакого плохого настроения от дождя и тумана, его просто не может быть, ведь нас небо сегодня целует!

Десятое правило, краеугольное для меня – внутренний аутотренинг. Эмоциональное выгорание - это лишь часть личностного выгорания - результат неправильно выбранной профессии или внутриличностных конфликтов, непроработанных внутренних проблем. Если человек не трудится над собственной душой - эмоциональное выгорание неизбежно. Работа над собственными мыслями и чувствами должна быть постоянной. Для меня внутренний аутотренинг - в молитве с Богом. Вера – это то, что остается у человека, когда ничего больше нет. Вера в Бога, вера в Его закон и вера в память рода. Чтобы твердо эмоционально стоять по жизни, для меня важна вера в память рода. Когда мне трудно, я вспоминаю прабабушку, которая пятерых детей подняла одна в самые тяжелые тридцатые годы и деда, прошедшего четыре войны. Когда я начинаю падать духом, я всегда вспоминаю, что сделали они, через что им пришлось пройти и сохранить в себе Человека. Таким образом, вера и сила рода проблемы эмоционального выгорания отодвигают на далекий план. Это как мощный фундамент дает мне выстоять в трудные моменты, забыть о предках - это значит предать их память.

Я верю в то, что мы посылаем во внешний то и получаем во внутренний мир. Любые плохие мысли порождают плохие слова и действия, от которых нам же самим становится потом плохо. Это духовный закон действует тысячи лет – что посеешь, то и пожмешь. Если следовать против этого закона, то мы получаем и эмоциональное выгорание, и неврозы, и прочие психологические проблемы. Когда болит душа нужно делать добрые дела и помогать людям тем, кому еще хуже, чем нам. Сделать доброе дело - не означает только помочь другому материально, все по силам, это может быть просто улыбка. Такие поступки невероятным образом исцеляют душу от переживаний и уныния, правда о сделанном надо тут же забыть и никому не говорить, многим это помогло и мне в том числе. Таким образом, чем больше мы посылаем в мир добра, добрых мыслей, тем больше нам вернется в ответ. В основе всего ЛЮБОВЬ, она дает силы жить и творить. Для меня важно принимать мою профессию, как способ любить людей, помочь детям понять, что такое добро - и это наполняет мою жизнь смыслом.

Терешкова Оксана Рашитовна
МАОУ «Основная общеобразовательная школа №30»
пос. Большой Исток



Социальные и психологические изменения последнего времени, происходящие в обществе, в разных сферах деятельности в частности трудовой и учебной привели к тому, что все больше людей разных возрастов, пола, социального положения подвержены эмоциональным стрессам, что приводит к заболеванию, истощению организма, соматическим расстройствам.

Переживание стрессовых ситуаций в жизни людей неизбежно. При этом ученые (Г.И. Марасанов, Е.П. Ильин, Г. Крейг, К.Н. Ланге) отмечают, что незначительные стрессовые ситуации безвредны, но постоянный интенсивный стресс создает качественные личностные изменения, что, в конечном счете, отражается на всех сферах жизнедеятельности личности.

Одной из профессий, где личность испытывает эмоциональный стресс, высокие психо-эмоциональные нагрузки и многообразные виды деятельности (как универсальный специалист) является педагог-психолог.

Из опыта своей деятельности могу сказать, что фигура психолога в общеобразовательном учреждении изначально поставлено в сложное положение, так как до сих пор не определено однозначно место психолога в организационной структуре психолога. Соответственно, понимание роли психолога и его подчиненности и уровня в организационной структуре управления зависит индивидуально от личности педагога, поэтому в каждом образовательном учреждении варьируется место психолога в связи с осуществляемыми направлениями. Уже подобная ситуация вызывает достаточно сложную адаптацию в учреждениях, где еще не было штатной единицы «психолог-педагог» и где уже ранее специалист работал по определенной модели, сформировав у педагогического коллектива определенные представления и ожидания.

Работа психологом в образовательном учреждении требует максимальной отдачи при работе с широким кругом участников - педагоги, учащиеся, родители, администрация и партнеры, коллеги. У каждого свои вопросы к психологу. Педагоги обращаются с запросами по своим классам, родители приходят на индивидуальные консультации, руководство школы просит принять участие в смежных проектах и управленческих программах. Все это требует педагога-психолога разностороннего

понимания и активного (инициативного) взаимодействия со всеми субъектами образовательного процесса. Именно такие ситуации и характер профессиональной деятельности провоцируют переживание эмоционального выгорания.

По моему мнению, эмоциональное выгорание не приходит неожиданно. Это накопительный эффект, который можно регулировать и вовремя отследить, чтобы не допустить крайних форм проявления.

Эмоциональное выгорание среди педагогических работников крайне актуально, поэтому мною за время работы в школе изучено большое количество подходов по решению и выходу из данного состояния.

Сейчас существуют три направления по работе с эмоциональным выгоранием.

Суть первого направления заключается в активизации саморегулируемых ресурсов личности (Г.И. Марасанов, Е.П. Ильин, Г. Крейг, К.Н. Ланге) путем развития волевых качеств - выдержка, решительность, упорство, самоконтроль, организованность, а также контроль за внешними проявлениями личности - мимики и жестов. Данный метод считаю дополнительным, который может применяться в работе только после снятия эмоционального источника выгорания, но совершенно не имеет разрешения проблемы в острых формах переживания эмоционального выгорания. Представьте себе педагога, который пришел с состоянием полного истощения не только от профессиональной деятельности, но и от жизни в целом. Этому человеку безразлично на волю и выдержку, так как эти процессы также истощены, и уже проработав на максимуме, сейчас отключены. Так и для меня включить силу воли, когда «нет сил», сверх возможностей просто не гуманно и не имеет эффекта.

Второй подход имеет более позднее развитие в науке и связан с развитием идеи эмоционального интеллекта (И.Н. Андреева, Д. Гоулман, Д. Люсин, Дж. Мэйер, П. Салюэй), который говорит человеку - «Замечай происходящее и реагируй». Это перспективное направление на сегодняшний день, но работа с эмоциональным выгоранием имеет особенность оперативной помощи, а не развитие и формирование умений и компетенций, которые педагог должен применять в своей жизнедеятельности. Этот подход призван научить людей способности к опознанию, пониманию эмоций и управлению ими; имеются в виду, как собственные эмоции субъекта, так и эмоции других людей. Такое видение ситуации определяет повседневное формирование необходимых компетенций в управлении и познании эмоциональных состояний. Да, это, безусловно, значимо в жизни человека правильно интерпретировать, распознавать и понимать эмоции, а также правильно реагировать (подключая интеллект). Но мы живем в мире, где происходит грубое взаимодействие и требовать такого же уровня эмоционального интеллекта как тебя, у партнера по взаимодействию не имеет реального воплощения, выстраивая коммуникативной акт на одной волне, а уж тем более в деятельности педагога-психолога, который выступает ресурсом слегка неадекватно.

Поэтому мой действенный рецепт профилактики эмоционального выгорания является третий подход - ценностно-смысловой (К.А. Абульханова-Славская, Г.А. Вайзер, Б. Ливехуд, В.И. Слободчиков, Э. Фромм). Именно ценностно-смысловая сфера позволяет человеку оглянуться назад, оценить накопленный опыт и переосмыслить, что в критических ситуациях является решающим. А с другой стороны, переживая эмоциональные кризисы, личность теряет смысл жизни - возникает проблема «экзистенциального вакуума». В экзистенциальном вакууме может оказаться человек, запутавшийся в ценностях или не нашедший их. Это состояние особенно широко распространено в наши дни. Традиционные и устоявшиеся ценности быстро разрушаются, и не только молодым, но и умудренным жизнью людям часто не ясно, для чего жить, к чему стремиться, чего хотеть.

Роль ценностно-смысловой сфере в данном контексте заключается в том, что они, по словам О. М. Краснорядцевой, «детерминируют профессиональное поведение,

обеспечивая содержание и направленность деятельности и придавая смысл профессиональным действиям». Особое значение система ценностных ориентации занимает в деятельности профессий типа «человек — человек», приобретая в этом случае характер центрального элемента в структуре их профессионального образа мира. Рядом авторов в этом контексте рассматривается роль ценностных ориентации в профессиональной деятельности педагога (О.М. Краснорядцева), психолога (А.В. Серый), социального работника (Т.Д. Шевеленкова, Н.Б. Шмелева).

Как справедливо отмечает А.И. Донцов, ценностные ориентации направляют и корректируют процесс целеполагания человека. Н.Ф. Наумова также выделяет ценностные ориентации как один из механизмов целеполагания, так как они ориентируют человека среди объектов природного и социального мира, создавая упорядоченную и осмысленную, имеющую для человека значение картину мира.

Таким образом, система ценностных ориентации определяет жизненную перспективу, «вектор» развития личности, являясь важнейшим внутренним его источником и механизмом. Именно ценностно-смысловая сфера позволяет позитивно выйти из состояния эмоционального выгорания, переосмыслить структуру ценности, обобщить пережитые события, приумножить накопленный опыт психолога. Такая внутренняя работа со списком ценностей позволяет мне найти выходы из сложных ситуаций, сменить стереотипную модель поведения и сделать новый шаг в моем профессиональном развитии.

*Холова Елена Александровна
МБДОУ детский сад № 454
Екатеринбург*



Люди творческих профессий часто отдаются своей работе, что называется всей душой. Для них важен каждый миг, отданный любимому делу. Такой подход даёт прекрасные результаты. Однако, увлечшись, такие люди часто тратят много сил и энергии на решение возникающих в процессе проблем, что в свою очередь становится причиной хронической усталости, стрессов и, как следствие, эмоционального выгорания. Справиться с таким состоянием очень сложно. В первую очередь потому, что на это тоже требуются силы, а их уже нет. Поэтому важно постараться не допустить, чтобы это произошло.

Наилучшим способом «борьбы с эмоциональным выгоранием» является профилактика. Надо лишь немного изменить отношение к своей работе. Замените слово «проблемы», несущее в себе негативную нагрузку, на нейтральное слово «вопросы» и жить станет намного легче. Ключевым моментом здесь является саморазвитие. Человек, стремящийся к самосовершенствованию, использующий любую ситуацию для личностного роста и любую возможность для обучения, будет счастлив, независимо от внешних обстоятельств.

В качестве примера могу рассказать о своей семье. Мои дети имеют ОВЗ (у старшего – расстройство аутистического спектра и ЗПР, у младшего – органическое поражение головного мозга, тяжёлое нарушение речи). В принципе достаточно причин, чтобы начать жаловаться на жизнь. Но мы поступили по-другому. В 2015 году мы, я и дети, стали участниками Театра танца «Другие» - для детей с расстройством аутистического спектра и их родителей. Замечательная актриса Ирина Белова организовала для нас в Театре «Тургенев» репетиции к Фестивалю «Тургеневские подмостки», на котором «Другие» исполнили 2 танца «Время жить» и «Ганго объединяет

сердца», а я со своим старшим сыном – «Испанский танец». Затем этот концерт мы повторили 2 апреля – в день распространения информации об аутизме. То огромное количество положительных эмоций, которые были получены в процессе подготовки и при выступлении, конечно же, позитивным образом отразились на мне, а дети впервые получили возможность выступить на публике. Но, самое главное, что благодаря участию в этих проектах, стала наблюдаться положительная динамика в их развитии! Чему я несказанно рада. И теперь мы «актёры» Театра «Открытые сердца».

Я работаю в детском саду. Большинство сотрудников детского сада как раз и являются творческими неравнодушными людьми, отдающими работе все силы. Чтобы помочь им мной был организован Педагогический Клуб «Саморазвитие», целью которого стала, в том числе, и профилактика эмоционального выгорания.

В рамках деятельности нашего клуба проводятся практические занятия с элементами тренинга, практические занятия с педагогами, специалистами, младшими воспитателями. На занятиях используются методы: телесно-ориентированная терапия; арт-терапия; танцевальная терапия; релаксация; мини-лекция; психогимнастика; аутотренинг; групповая дискуссия.

На начальном этапе работы Клуба «стажисты» настороженно относились к этой идее, считая что, в силу своего опыта, они знают достаточно и дальнейшее обучение принесёт мало пользы, но с течением времени все педагоги стали посещать занятия.

Благодаря занятиям улучшились межличностные отношения в коллективе. Сами педагоги признают, что коллектив стал более сплочённым. Это сказывается на их настроении, самоощущении, и как следствие, на микроклимате в группах.

Самореализация – одно из главных условий профилактики эмоционального выгорания. Я думаю, что каждому человеку надо обязательно иметь хобби. У меня это плетение мандал, которые потом дарю друзьям и танцы. Каждый год участвую в Фестивале творческих возможностей педагогов «Большая перемена». В этом году танцевальный коллектив «Astra», руководителем которого я являюсь, получил диплом лауреата от отдела образования г. Екатеринбурга.

Также важно не прекращать обучение, а использовать любую возможность для самообразования. После окончания УрГПУ, стараюсь принимать участие в семинарах, конференциях, мастер-классах. В 2015 году решила снова стать студентом – поступила в магистратуру.

Из вышесказанного можно смело сделать вывод – наше благополучие в наших руках, а постоянное саморазвитие и позитивное мышление верный способ обрести счастье.

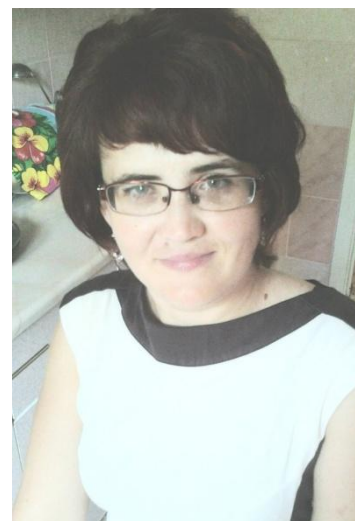
*Хомякова Елена Сергеевна
ГАПОУ СО Красноуфимский филиал «УрЖТ»
Красноуфимск*

Роль педагога – психолога в каждом образовательном учреждении многогранна и необходима.

Потому что психолог и педагог должны дополнять друг друга при создании личности студента.

Один (педагог) помогает ему в формировании его социальной культуры, а другой (психолог) в формировании его личностной культуры. У каждого человека, студента есть свой духовный потенциал, только нужно ему помочь его не растерять, поддержать, выслушать в трудную минуту:

Психолог!



И человек, и друг
Слушатель всех дум и горестей,
Всегда он следует по совести,
Придет на помощь в трудную минуту
Прибавит вам в себе уверенности,
Добавит храбрости, терпения
И душу вам обогатит,
Слов добрых скажет очень много
Тест проведет, веселую игру,
Расскажет притчу, улыбнется
И день вам сказкой обернется!

Сейчас многие говорят: «Все люди злые, только живут и думают только о себе», но это не так, просто каждый хочет казаться сильным, уверенным. Однако, это только внешне, без принятия его внутренних переживаний, мыслей, чувств – он слаб, и поэтому кажется злым.

Психологи стараются помогать таким людям стать добрее, человечнее.

Как и в любой деятельности, в деятельности психолога существуют трудности.

Не каждый пойдет «излить» свою душу психологу. Причинами этого недоверия:

1. Проблема недопонимания роли психолога.
2. Недостаточный уровень культуры общества
3. Проблема комплексного подхода в формате ребенок – родитель – преподаватель – психолог.

Вследствие несоответствия между желаемым и действительным у психологов возникают психологическое напряжение и трудноуправляемые эмоциональные состояния, профессиональный стресс.

У психолога много работы, перегрузки, дефицит времени(когда все время что – то не успеваешь), ролевая неопределенность, необходимость принятия самостоятельного решения, ответственность за других людей. Эти факторы могут способствовать эмоциональному выгоранию. Поэтому психологу необходимо всегда саморазвиваться, самосовершенствоваться.

Мой рецепт профилактики эмоционального выгорания:

1. Быть положительной, позитивной личностью.
2. Вести организованный образ жизни.
3. Быть понимающим, сочувствующим другом.
4. Учиться на прошлых ошибках, а жить «здесь» и «сейчас»
5. Заниматься аутотренингами, медитацией
6. Развивать свои познавательные процессы
7. Повышать свой творческий потенциал (участвовать в конкурсах, семинарах, курсах)
8. Сочинять стихи, притчи, занятия по психологии, упражнения на тренинги.
9. Заниматься логотерапией, арттерапией, сказкотерапией.
10. Уметь вовремя переключаться.

Психолог, коллега!

Тебе мой рецепт

Чтобы людям помогать и от этого не угасать

Нужно правильно себя организовать,

Положительно подать,

Научиться не унывать,

Энергетические ресурсы

Свои уметь вовремя подкреплять,

Стихи, притчи, сказки сочинять,

Рисунки рисовать,
Про аутотренинг и медитацию не забывать,
На семинарах выступать,
Курсы повышения квалификации не пропускать,
И тогда, в благом деле вашем,
Все будет на «5».

Харина Екатерина Владимировна
*МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №7»
с. Патруши*



Выделению синдрома эмоционального выгорания способствовало значительное увеличение числа людей, которые ощущают себя обессиленными, эмоционально измотанными, что в результате сказывается и на эффективности их труда. Особо остро эта ситуация складывается у специалистов, работающих в сфере «Человек-человек», к их числу относится и такая профессия, как педагог-психолог.

Постоянный поток клиентов, родители, дети, учителя (воспитатели), администрация, к сожалению, в школе приходится иметь дело в основном с коррекцией недостатков и нивелированием острых проблем. В таком плотном потоке всеобщих трудностей педагог-психолог остается фигурой беспристрастной, уравновешенной и позитивной. Именно такими хотят нас видеть наши коллеги, ученики и их родители. Как же сохранить свое здоровье в нашем непростом труде? Поделюсь с вами небольшими секретами.

Во-первых, не зря говорят: оставляй свои проблемы за дверью рабочего кабинета. Это правило поможет не брать лишний груз домой, отдыхать дома от рабочей суеты, посвящать свое свободное время общению с семьей, друзьями, прогулкам на природе, активным видам спорта, хобби, посещение выставок и театров, чтению интересных книг, самообразованию.

Во-вторых, хотя бы примерное соблюдение режима дня. Это простое правило зачастую забывается и не ставится в расчет. Однако, плохое питание и недостаточный сон сказывается на эмоциональном состоянии человека. Полноценный отдых невозможен без 7-8 часового сна. Конечно, в выходные можно позволить себе поспать на час подольше. Все знают, но забывают или не уделяют должного внимания сбалансированному питанию. Перекусы и булочки вредят не только фигуре, они оказывают влияние и на наше самочувствие.

Третий очень важный момент – работа со своими переживаниями и трудностями. К сожалению или счастью, человек не может полностью отказаться от эмоций, они сопровождают нас всю жизнь. Профессия психолога просто обязывает постоянно прорабатывать свои переживания, чтобы они не мешали профессиональной деятельности. Этому способствует личный опыт участия в тренинговых группах, прохождение консультирования у других психологов, а также повышение квалификации на курсах, семинарах, большой поддержкой для меня является муниципальное методическое объединение педагогов-психологов Сысертского района, которое обеспечивает постоянное взаимодействие специалистов, профессиональный рост, это открытая площадка, на которой мы делимся опытом, обсуждаем рабочие моменты.

Хочу отметить, что у каждого человека есть свои «любимые» методы психогигиены. Мне очень нравится упражнение «А будет ли это так важно через 10 лет?».

«На один минус – пять плюсов». Они позволяют отстраниться от ситуации, взглянуть со стороны на нее, увидеть возможные варианты развития событий, стремиться вперед. Прекрасный способ поразмыслить над происходящим – использование метафорических ассоциативных карт, притч и интересных высказываний, которые я постоянно собираю и использую не только для себя, а приучила к этому и коллег. Так, традиционно к Дню здоровья (7 апреля) педагоги ждут пополнения «Психологической аптечки для учителя» новыми афоризмами, притчами, картинками.

Считаю, что любая профессия приносит не только трудности, эмоциональные напряжения и страдания. Это радость открытий, труда и творчества! Самое главное научиться беречь свое здоровье, силы, наполнять себя энергией и дарить ее окружающим. Ну, а трудности бывают у всех, надо только научиться в любой трудности увидеть новые возможности.

Храмцова Ольга Валерьевна
МАОУ СОШ № 9
Тавда



В связи с непростой ситуацией в сфере образования, которая сложилась из-за изменений, которые происходят со школами, на педагогов-психологов свалился большой эмоциональный груз. Одна из главных проблем — проблема личного эмоционального состояния.

Проблема профилактики выгорания особенно остро встает в середине учебного года, когда силы уже истощились, а до летнего отдыха еще долго. В такой ситуации очень актуально звучит лозунг: «Помоги себе сам».

Проблема эмоционального выгорания не новая. Случается, что мы, психологи, напоминаем учителям о важности профилактики выгорания, но при этом забываем о самих себе. А ведь профессия психолога тоже входит в группу высокого риска выгорания.

В связи с этим я хочу поговорить о том, как помочь себе не дать эмоционально сгореть на работе. Индивидуальная и конкретная помощь себе в этом случае наилучший способ профилактики борьбы с негативным эмоциональным фоном.

Из литературных источников мы знаем, что синдром эмоционального выгорания — это отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере «человек–человек», проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

Основные симптомы выгорания являются:

- эмоциональная истощенность - при выгорании появляется чувство постоянной усталости, нежелание ходить на работу, возникают ощущения беспомощности, безнадежности, снижение работоспособности, отсутствие положительных эмоций;
- деперсонализация - появляется циничное отношение к своей трудовой деятельности, отсутствует эмоциональная включенность в работу, возникает негативное отношение к детям и их проблемам, появляется нежелание общаться с коллегами, игнорируются просьбы руководства;
- редукция профессиональной деятельности - в этот момент психолог начинает ощущать свою профессиональную некомпетентность, осознает неуспехи в работе, не дорожит полученными результатами.

Чтобы предпринять какие-либо действия, сначала надо выяснить, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь.

Известны четыре уровня личностных ресурсов, способствующих улучшению эмоционального состояния:

1. Физиологический уровень. На этом уровне важно постоянно поддерживать организм в работоспособном состоянии. Занятие спортом, походы в бассейн, на танцы, прогулки на свежем воздухе не только улучшают физиологическое состояние организма, но и положительно влияют на эмоциональное состояние. Нужно найти время для одного из этих занятий и уделять ему час–два каждый день. Например, я каждый день прохожу небольшое расстояние до работы. Важно вкусно и правильно питаться. Я составляю себе разнообразный рацион на неделю. Нужно сделать так, чтобы каждый прием пищи отличался от другого, чтобы каждый раз была какая-то новая закуска или блюдо.

2. Психологический уровень. Нужно осознать и принять свои чувства и эмоции, которые возникают при мысли о работе. Важно понять причины негативных эмоций, осмыслить их. Важен поиск первопричин сложившейся ситуации. На этом этапе можно рационально перестроить свое отношение к ситуации на основе осознания первопричин происходящего. Нужно взять одну из негативных эмоций, которая вызывает у вас работа, и проанализировать, почему она возникает. Затем нужно проработать каждую из отрицательных эмоциональных реакций, осмыслить, из-за чего они появляются в вашей жизни. Нужно подумать, как избежать повторения негативного события, какие шаги надо предпринять, чтобы больше не получать негативных эмоций на работе.

3. Социальный уровень. Нужно вспомнить о том, что, помимо профессиональной роли, у вас есть большое количество разнообразных социальных ролей, которые могут приносить удовольствие и удовлетворение, чаще напоминать себе о том, что вы не только психологи, но еще и жены, матери, любимые...

4. Духовный уровень. Важную роль в нашей жизни играет такое понятие, как надежда. Мы надеемся на лучшее, несмотря ни на что, не отчаиваемся, если то, чего ожидали, не произошло. Очень важно во что-то верить. Это дает жизненные силы. Повысить этот уровень можно с помощью занятия творчеством, элементами арт-терапии, прослушиванием музыки. Конечно, самую мощную поддержку можно получить в семье. Близкие люди, которые всегда рядом, понимают вас и безгранично уважают то, что вы делаете.

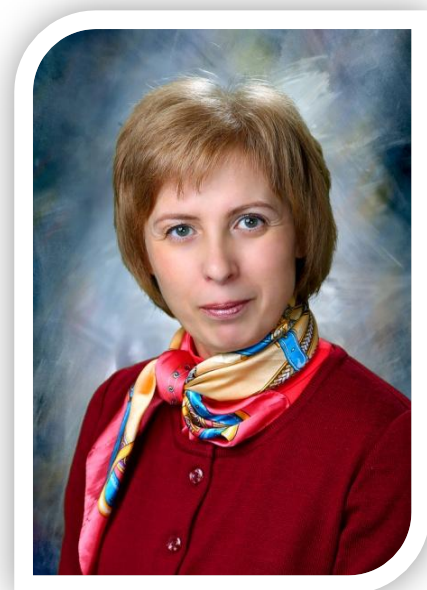
Мы можем сами помочь себе выбраться из эмоциональной ямы. Изменив какие-то детали своей жизни, мы изменим свое эмоциональное состояние, что, несомненно, скажется и на профессиональной деятельности.

Желаю всем удачи!

Чеканина Вера Павловна
МАОУК «Гимназия «Арт-Этюд»
Екатеринбург

«Мало кто из переживающих сгорание людей уделяет хоть каплю внимания собственным нуждам или желаниям».
Дина Глауберман «Радость сгорания».

Наверное, достаточно легко рассуждать о профилактике профессионального выгорания, когда у тебя уже есть теоретические знания, но ты еще не имеешь собственного опыта «сгорания». Невозможно говорить о нем, когда его переживаешь, трудно - когда потихоньку начинаешь восстанавливаться и сложно –



когда сам уже пережил это состояние. Ты уже знаешь, насколько оно мучительно и что нет никакой гарантии выработки иммунитета к нему, уверенности, что это состояние никогда больше не повторится в твоей жизни... Экзистенциальное одиночество отныне знакомо тебе не на словах...

Теперь ты начинаешь чутко прислушиваться к своему эмоциональному состоянию и телесным ощущениям, чтобы вовремя сказать себе: «Остановись, опасно!» Теперь ты не только в теории, но и на практике знаешь, чего тебе - именно тебе! - делать ни в коем случае нельзя, и накрепко запоминаешь: «Сгорает тот, кто горит!», а инструкция «Прежде чем надеть спасательный жилет на ребенка, наденьте его на себя!» не вызывает больше удивления и протеста...

Насколько индивидуальны пути, приводящие к выгоранию, эмоциональные реакции и телесные ощущения в процессе его проживания, настолько же индивидуальны и способы его профилактики. Для меня одним из главных компонентов профилактики эмоционального выгорания стало умение осознавать и удовлетворять собственные потребности, в том числе и потребность в творчестве. Творчество придает смысл и силы, дарит радость и надежды, помогает осознать важное и сформулировать главное, обратиться к другим через себя, иногда самым парадоксальным образом. Мой рецепт эмоционального выгорания носит характер «вредных советов», вот он:

Вредные советы для педагогов-психологов.

Если Вы психолог школьный
Супер - профессиональный,
Знать обязаны, конечно,
Все на свете вы на «пять»!
Вы - надежда целой школы,
Все без Вас мгновенно рухнет!
Нужно сутками работать,
И совсем не надо спать!
Помогать другим спешите,
Просят Вас или не просят,
Про себя не надо думать –
Это чистый эгоизм!
Ну, подумаешь, болезни,
Ну, подумаешь, усталость!
Надо все равно работать –
Что Вам этот организм!
Вот другие – это важно!
Вот другие – это нужно!
Вот родители и дети,
Семинар и педсовет!
Всем, конечно, нужен важный,
Всем, конечно, важен мудрый,
Всех спасающий навеки
Ваш единственный совет!
Помогайте всем на свете,
Не ленитесь и трудитесь,
Позабыв про сон и отдых,
Принимая и любя...
Не забудьте – Вы – Спасатель!
Да похоже и Спаситель...
«Тыжпсихолог!» - Все на свете
Вам важней самих себя

*Чусова Павлина Анатольевна
МАОУ «основная
общеобразовательная школа № 15»
Сысерть*



Что такое профессиональная деформация? Эмоциональное выгорание? Слияние личности и роли? Профессиональную деформацию, на мой взгляд, можно сравнить с вирусом. Она, как и любой вирус, является разрушительным для человека фактором, подрывающим его здоровье и искажающим его сознание. Педагог, подхвативший такую «инфекцию», может почувствовать себя «Всезнающим властелином», хирург - «Садистом», не чувствующим боли другого или получающим удовольствие от нее, а полицейский с жезлом - «Господом Богом» на дороге, руководитель - «Наполеоном» в своей организации и у себя дома, на кухне. Ну, а психолог может легко принять образ «Мудрой совы», претендующей на истину в последней инстанции.

Это лишь немногие утрированные примеры того, как профессия разрушительно действует на личностные качества человека, мешает быть успешным в своем деле, является преградой для понимания других и счастливого общения с окружающими людьми. Но зададимся вопросом: так ли уж, на самом деле, виновата профессия? Нет, конечно, это сам человек, который делает или не делает что-то значимое в своей жизни, вследствие чего начинает терять адекватность оценки личностных и профессиональных качеств.

Особенно грустно, если это случается с психологами... Когда и как это может произойти?

Этапы становления психолога ассоциируются в моем представлении со стадиями любви. Начальный этап - влюбленность в профессию, новизна, очарование, слияние личности и дела, которым занимаешься. Хочется объять необъятное, всех осчастливить, ставить диагнозы знакомым, классифицировать родных по всевозможным типологиям.

Следующий этап – состояние конфликтности, обособления. Приходит еще не очень твердое, но уже понимание, что ты и твоя профессия – совсем не одно и то же. Ты можешь быть в различных ипостасях: на работе ты специалист, психолог, а дома ты мама, сестра, жена. В повседневной жизни, вне служебных рамок, ты спонтанно общаешься с людьми и не стремишься определить тип темперамента каждого собеседника. И учишься отвечать на многозначительное замечание разнообразных знакомых: «Ты же психолог!»

На этом этапе много сомнений, ярких вспышек радости успеха и горьких сожалений от неудач и ошибок, встреча с «оборотной стороной» профессии. Именно на этом этапе, как и в любви, происходит либо осознанное принятие того, что пришло в твою жизнь, либо расставание.

И, наконец, третий этап (если он случается) - этап стабильности. Ты принимаешь профессию со всеми плюсами и минусами, ты умеешь с ней жить, чередуя встречи и расставания, и «не приносишь работу домой».

На каком этапе подстерегает психолога профессиональные деформации? Думаю, что на любом. У каждой из деформаций имеется свое лицо и своя история, но не будем рассматривать особенности, а поразмышляем о тех, что встречаются на третьем, высшем, этапе.

Когда специалист успешен, у него все получается, наработан авторитет, может наступить эмоциональное выгорание, посетить скука. А может начать проявляться такое качество, которое я называю мелочное тщеславие или «тщеславие за три копейки», когда

психолог считает себя непревзойденным аналитиком, непогрешимым советчиком, чуть ли не ясновидящим.

Каков же мой личный рецепт профилактики эмоционального выгорания?

У меня есть правила, которым я стараюсь следовать. Они просты.

Дружить с планами: нагромождение большого количества планов одновременно часто приводит к путанице, незаконченные проекты висят над головой, как дамоклов меч. Поэтому изучаю науку тайм-менеджмент, а в моем блокноте на первой странице записаны слова: «Цель - это мечта с конкретным сроком исполнения».

Развиваться: постоянно ищу новизну в своей жизни, преодолеваю себя, стараюсь освоить то, чего боюсь. Это, прежде всего, освоение компьютерных технологий, вождение автомобиля, причем на самых трудных участках трасс, изучение английского языка...

Принимать и прощать: стараюсь действительно понять, что чувствуют близкие люди, принимаю их такими, какие они есть, не пытаюсь идеализировать или переделать.

Любить спорт: мое первое образование учитель - физической культуры, оно помогает мне регулярно и с удовольствием заниматься волейболом и лыжами. Это дает невероятный тонус и заряд энергии.

Радоваться жизни: помню правило проживать жизнь «здесь и сейчас», получая удовольствие от настоящего. Нахожу приятные жизненные мелочи (любуюсь яблонями в моем цветущем саду, замечаю внимание мужа, радуюсь общению с внуками на их тарабарском языке).

Беречь пространство своего дома - муж разделяет со мной все мои увлечения, мы всегда вместе: в спортивном зале, на лыжне, на байдарках, в туристическом походе, часто берем с собой детей и внуков.

Работать умеренно: то есть столько, чтобы получать от этого удовлетворение и удовольствие. Я уже не ношу горы бумаг домой, не сижу ночами за компьютером. А идеи для семинаров, тренингов приходят уже спонтанно, на основе опыта, и нужно совсем немного времени и напряжения, чтобы оформить их.

Быть благодарной: уже много лет, перед сном я перечисляю все, за что я благодарю вселенную в этот день. Даже если случаются невзгоды, я стараюсь их переформулировать в позитивные высказывания.

Я выбрала профессию психолога осознанно, в 35 лет, когда за плечами были годы педагогической и руководящей работы в школе. Мой первый серьезный опыт психологической работы состоялся в центре профессиональной реабилитации инвалидов.

Несмотря на то, что у меня три высших образования и высшая квалификационная категория, я продолжаю учиться. Сам процесс обучения мне доставляет огромное удовольствие: курсы, семинары, встречи с людьми, - все это не только дает мне интересную полезную информацию, но и наполняет мою душу. Ведь главный инструмент психолога - это душа, и очень важно обладать тем, что хочешь отдать.

На сегодняшний день могу сказать, что я научилась контролировать осознанно свое эмоциональное включение в проблему человека, не сливаясь с ней. Я живой и эмоциональный человек, но я не плачу вместе с клиентом, если он делится со мной горем, не читаю нравоучения, если ко мне приходит человек с историей, далеко не самой нравственной. Недавно моя коллега спросила меня, как у меня получается не «приклеивать» к себе проблемы клиентов, на что я ей ответила следующее: «Это, как умение держать равновесие, катаясь на велосипеде: умею, но не знаю как, просто приходит с опытом».

А еще я очень оптимистичный человек. Мой стакан всегда полон, ведь, сколько бы не было в нем воды, остальное место занимает воздух, а не пустота.

Один замечательный педагог, вручая нам, молодым психологам, дипломы о высшем образовании, сказал следующее: «Мне моя любимая наука психология помогает, прежде всего, быть счастливым». Эти слова всегда в моей душе, и я следую своим правилам, которые позволяют мне чувствовать себя счастливой. Потому что я твердо

уверена, что главный рецепт профилактики эмоционального выгорания, профессиональной деформации - это умение чувствовать себя счастливой.

Чумакова Алена Вячеславовна
МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония»
Тавда



Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – знакомое словосочетание для представителей помогающих профессий. Кто-то слышал об этом что-то, кто-то сам через это прошел. Но всегда кажется, что это что-то опасное и не преодолимое.

Интересующийся человек найдет массу теории по этому вопросу, как в сети Интернет, так и научно обоснованную. Однако. Мы много знаем о СЭВ, но не умеем с этим бороться самостоятельно. Однажды не услышав первые тревожные колокольчики, и не приняв первые меры самозащиты, мы все глубже погружаемся в проблему. Постоянное чувство эмоционального истощения, хроническая усталость, безразличие к качеству выполняемых профессиональных обязанностей, искаженное восприятие своих успехов и неудач – самые яркие симптомы, кричащие о том, что с нами что-то происходит.

Разумный человек, изучив кое-какую литературу, приходит к выводу что, скорее всего, он «поймал» вирус под названием – «Синдром эмоционального выгорания», а каков рецепт лечения? Мы беспомощно разводим руками.

Конечно, от любого вируса можно подобрать противовирусное средство. Но какое лекарство подойдет против СЭВ если это не болезнь, а всего лишь защитная реакция нашего организма на постоянные стрессоры. Наш организм защищается от чего-то и если это что-то устранить или изменить к этому свое отношение, то, скорее всего, можно избежать СЭВ.

Прежде всего, давайте взглянем на ситуацию под другим углом. Если предположить что СЭВ не «конец света», а начало, рождение нового этапа жизни профессионала без жалоб, усталости, самобичевания и самоедства? Конечно, СЭВ это больно, иногда испытываешь просто физическую боль и безысходность. Пройдут дни, месяца, может быть года, пока ты поймешь, что нужно что-то менять. Но ведь все новое рождается в муках. И я считаю, я даже уверена, СЭВ помогает родиться нашему новому «я» и снова испытывать радость от исполняемого дела. Вы спросите, почему я так убеждена в этом? Я отвечу – я сама через это прошла. Я скажу больше, я благодарна СЭВ, ведь именно это привело меня в психологию.

Моя история знакомства с СЭВ началась давно. Тогда я еще была не психологом, а педагогом-хореографом. Бурная профессиональная деятельность – постановки, ученики, ежедневные тренажи, конкурсы, концерты, победы и неудачи. Все было. Но хотелось еще больше, еще качественнее, еще выше, еще профессиональнее. Не жалея сил, времени и себя хотела успеть все и сразу. Я стремительно неслась по профессиональному пути, сгорая на лету. Результат – опустошенность, тревога, прямо-таки физическое страдание от того, что больше не могу заниматься любимым делом.

Спустя несколько лет, оглядываясь на ту ситуацию, я понимаю, что Синдром эмоционального выгорания был на лицо. Я находилась на той стадии, когда уже требовалась помощь профессионала.

Я человек деятельный, поэтому постоянно искала выход и скорее всего больше интуитивно, чем осознанно обратилась к психологии. Я поступила в Уральский гуманитарный институт, на факультет психологии. Изучая и постигая эту науку, я

собирала себя обратно по крупицам. Сейчас профессия, которую я приобрела, спасая себя, для меня любима и увлекательна.

Благодаря собственному опыту и приобретенным знаниям, я много знаю про СЭВ и помогаю моим коллегам-педагогам услышать себя и принять меры самозащиты от СЭВ. И когда вижу, что помогла человеку, то испытываю чувство удовлетворения и радости. Я научилась гореть, но не сгорать на работе, подобрав свой рецепт профилактики СЭВ. Вот он:

1 ингредиент – «Улыбка»!

Я взяла за правило каждое утро принимать «смеющийся душ» (автор метода Римма Умярова). В душе сначала улыбаюсь, потом начинаю хихикать, закрываю глаза и представляю, что капельки душа это смешинки. Если вода смывает физическую грязь, то такой душ смывает негативные эмоции.

Сама создаю себе настроение упражнением «Натяни улыбку» (автор Римма Умярова). Если все плохо и невыносимо, просто натягиваю на себя улыбку, даже если очень плохое настроение, пусть она будет искусственной. Держу улыбку не менее 10 минут. За это время в мозг поступит сигнал, что все хорошо. Начинают выделяться гормоны радости. И даже если нет настроения, через 10 минут оно улучшается.

2 ингредиент – «Кислород»!

У человека есть физическое тело и психическое тело. Именно психическое тело страдает от негативных эмоций. Если это происходит постоянно, то болезнь психического тела может передаться и физическому. Недаром же говорят что все болезни от нервов. Дыхательные техники помогают восстановить здоровье моего психического тела.

В мой рецепт профилактики СЭВ включаю упражнения на саморегуляцию и расслабление по методу танатотерапевта Баскакова. Это помогает снять зажатие, которое происходит при стрессе. После упражнения я почувствую себя значительно лучше.

Есть очень много техник саморегуляции через дыхание, они просты в применении. Попробуйте на себе разные техники, просканируйте свои ощущения и остановитесь на одной, которая вам действительно поможет расслабиться.

3 ингредиент – «Забота»!

Психологи говорят, что только тот, кто умеет заботиться о себе может позаботиться и о других.

Заботясь о своем психическом здоровье, я научилась адекватно воспринимать критику в разрезе «Да, это про меня» и «Нет, это не про меня». Ассертивно отстаивать свои границы. В ситуации внешнего давления корректно защищать свои интересы и свою линию поведения, спокойно говорить «нет» тому, что меня не устраивает и продолжать в социально приемлемой форме эффективно настаивать на своих правах.

И конечно поддерживаю бодрость духа «витамишками»:

Регулярно отдыхаю; сплю, достаточное количество времени; часто занимаюсь делами, которые приносят мне истинное удовольствие; самообразовываюсь; не занимаюсь самоедством, а исправлять свои ошибки.

На первый взгляд может показаться, что мой рецепт довольно прост и банален. Ингредиенты просты – улыбка, кислород и забота. Но, мне кажется, это именно то, чего не хватает человеку в современном мире. Из малого складывается великое. Залог успеха в простоте исполнения. Не навязчиво, постепенно, испытывая удовольствие от выполняемых действий, можно побороть СЭВ и радость от выполнения профессиональных обязанностей вернется!

Шаульская Татьяна Николаевна
МАДОУ — детский сад №80
Екатеринбург



«Научить человека быть счастливым нельзя,
но воспитать его так,
чтобы он стал счастливым, можно...»
А.С.Макаренко

В нашем мире много профессий все они важны, нужны и интересны, но мы должны найти свое призвание. Важную роль в профессиональной деятельности играет профессиональная позиция. Ш.А. Амонашвили писал, что «человек может жить своей профессией только тогда, когда он стремится познать через нее самого себя, именно таким путем он может принести наибольшую пользу обществу».

Как я стала заниматься педагогикой? Пришла в детский сад со своей младшей дочерью. Она - в среднюю группу, а я в ясельную группу воспитателем. Каждый день понимала и чувствовала, что занимаюсь любимым делом. Проработав несколько лет воспитателем, поняла, что у меня не достаточно знаний по психологии, мне хотелось понять поведение детей, как помочь детям и родителям в различных проблемных ситуациях и понять саму себя, как вести себя в сложных ситуациях. Поэтому пошла, учиться в институт на педагога – психолога.

Сократ сказал, что «все профессии от людей и только три от Бога: Педагог, Судья, Врач». Я считаю, что психолог это и педагог, судья и врач. Хороший психолог – это врач и главный его закон «Не навреди!». Мы лечим детей без инструментов, без микстур и уколов, а лечим словом, советом, заботой, вниманием, лаской вот – это и есть наше лекарство.

Хороший психолог – это и хороший педагог, который должен помнить слова Руссо: «...Жить – вот ремесло, которому я хочу учить его. Выходя из моих рук...он будет, прежде всего, человеком».

Хороший психолог – это справедливый судья, который учит детей взвешивать добро и зло, поступки и действия, но не карает, а старается предупредить.

С полной уверенностью хочу сказать, что свой выбор сделала правильно, за время работы педагогом – психологом в ДООУ было все и педагогические успехи и успехи детей давали силы, что от этих сил хотелось творить, поделиться тем, что я знаю, а бывали минуты, когда опускались руки, и казалось что все, сил нет. Но когда прихожу на работу понимаю, что нужна детям и своим коллегам и сразу появляются силы, что надо работать, надо искать новые пути и подходы в работе с ними. Но, не смотря на трудности, своей профессии с гордо поднятой головой могу сказать, что я люблю свою профессию! Люблю за то, что моя профессия позволяет каждый день окунаться в мир детства, что я могу видеть горящие глаза детей которые наполнены радостью.

В моей работе встречались разные родители, которые считали, что психологом может работать каждый, что «много ума здесь не надо», что доброта на первом месте, но спустя какое - то время, стали понимать, что в нашей работе не только доброта и теплота важны. Это еще и огромный талант, творческий подход и богатые знания педагога. Поэтому педагог – психолог – это человек, актер, друг, наставник он должен в течение дня перевоплощаться в различные роли и делать это как настоящий профессионал, чем правдоподобно он это делает, тем заметнее результаты. Моя работа – это огромное

творчество, серьезная ответственность, а также трудная работа, где требуется много усилий и эмоциональных затрат.

Однако многие представляют работу психолога лишь как игру с детьми, и не представляют, сколько требуется труда, терпения для того чтобы ребенок вырос настоящим человеком. Некоторые родители обращаются за помощью к психологу думая, что у ребенка есть проблемы только потому, что они сравнивают своих детей с наиболее успешными сверстниками на их взгляд. Зигмунд Фрейд писал, что «единственный человек, с которым вы должны сравнивать себя – это вы в прошлом. И единственный человек, лучше которого вы должны быть – это вы сейчас».

У всех педагогов так и у педагогов - психологов есть проблема – это «эмоциональное выгорание», которое приводит человека к стрессу, к эмоциональным взрывам, эти минусы не приносят облегчения, а наоборот педагог начинает чувствовать вину, так как он должен держать себя в руках, а наступает равнодушие к работе и агрессивные реакции на окружающих. Осознавая эти проблемы, работаю с коллегами, провожу консультации, тренинги, разбираем различные ситуации, которые происходят в группе, совместно с педагогами находим вместе пути и решения из проблемной ситуации, даю рекомендации. Думаю, что жить одной работой нельзя! Мой рецепт не сложный, в профилактики эмоционального выгорания, но нарушать его нельзя.

Во– первых не забываю о своей семье, проводим выходные на природе с детьми, дома не говорю о работе.

Во – вторых веду активный образ жизни, с мужем ходим пешком, играем в волейбол, баскетбол, катаемся на лыжах, коньках, роликах, читаю книги не только профессиональные, но и по своим интересам, люблю свое хобби.

В – третьих как психолог обязана работать над собой, расширять свой кругозор, ставить перед собой высокие цели, двигаться к ним несмотря ни на что, а если их достигаешь, не останавливаюсь, иду вперед и постигаю новые вершины.

Только тогда буду интересна и любима для своих воспитанников, уважаема коллегами, родителями и довольна своей работой.

В – четвертых необходимо уметь переключать внимания - один из способов управления эмоциями, своими и чужими. В своей работе стараюсь отвлекаться представляю пляж, смотрю в окно, слушаю звуки природы и т.д. Но самое главное отвлечься от работы мне помогают воспоминания о детстве, вспоминаю свой родной дом, родителей и так становится на душе тепло.

Благодаря моим родителям научилась любить и ценить любовь, дарить ее всем окружающим людям. Моя профессия пропитана любовью к людям, маленьким людям. Дарю им то, что когда – то было подарено мне моим родителями и учителями, без чего мы не можем жить: любовь, тепло, понимание и забота.

Шумилова Наталья Викторовна
МАОУ гимназия №116
Екатеринбург



Пристальное внимание к феномену «эмоционального выгорания» в современном мире вполне очевидно. Этот, на первый взгляд, вполне «психологический синдром» внесён в международную классификацию болезней (МКБ-10) и отнесён к рубрике Z73 – «Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни». Учитывая специфику синдрома, серьёзную опасность он представляет для профессий группы «Человек - Человек».

Тесное общение с детьми; эмоциональное напряжение; гуманизм и милосердие; монотонность работы; вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки; строгая регламентации времени работы; недостаточная поддержка со стороны коллег, а иногда и их излишний критицизм; неразрешенные личностные конфликты; неудовлетворенность профессией, низкий материальный достаток – многие из этих факторов являются причиной возникновения эмоционального выгорания у представителей одной из самых важных и нужных профессий человечества – педагог.

Полагаю, что психологическая поддержка педагогов в ситуации эмоционального выгорания является приоритетной линией в работе школьного психолога с учителями. Её можно сравнить с фундаментом, без которого все остальные воздействия педагогов-психологов могут оказаться бесполезными и даже вызвать негатив со стороны учителей.

Очевидно, для того, чтобы «врачевать» других, нужно самому быть здоровым. Общее заблуждение состоит в том, что психолог, в силу «волшебства» своей профессии, не страдает от тех проблем, с которыми обращаются к нему люди. Но мы-то с Вами понимаем, что это далеко не так. Поэтому каждый должен иметь свой арсенал приемов, восстанавливающих и поддерживающих психологическое здоровье.

Поделюсь своим рецептом. В период гриппа и простудных заболеваний нам предлагают различные средства для поддержания иммунитета, чтобы противостоять вирусам. По сути, профилактику синдрома эмоционального выгорания можно сравнить с этими мероприятиями.

Предлагаю вашему вниманию коктейль «Профессиональное благополучие» для профилактики эмоционального выгорания педагога-психолога:

1. Против эмоционального истощения и безразличия: возьмите свежее увлечение (на выбор: спорт, танцы, рукоделие, фотография) смешайте с новыми эмоциями, полученными от «соприкосновения с прекрасным и удивительным» (театр, кино, батутный парк, выставка), не ограничивайте себя и обязательно добавьте 1 – 2 путешествия в год.

2. Для борьбы с дегуманизацией: ежедневное общение с близкими (если их нет, то срочно «обзавестись») настоять на паре книг с жизнеутверждающим сюжетом, заправить работой над собой, а можно обратиться к религии / тренингам.

3. От негативного восприятия себя в профессиональном плане украсьте получившийся коктейль курсами повышения квалификации, семинарами и чтением соответствующей литературы.

Смешать ингредиенты, принимать не менее 1 раза в неделю через соломинку «здорового эгоизма».

И будет Вам, дорогие коллеги, счастье!

Шурыгина Екатерина Ивановна
ГБУ СОИ СО «Социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних Новолялинского
района»
Новая Ляля



Любая профессиональная деятельность человека связана с активизацией физических или нервно-психических ресурсов. Если в одних условиях человек может восстановить свои силы, прибегая к естественным способам регуляции (сну, отдыху), то при определенных условиях, увеличивающих нагрузку, нередко встает вопрос

о том, как предотвратить эмоциональное выгорание.

Множество исследований как отечественных, так и зарубежных авторов установили, что синдрому эмоционального выгорания с наибольшей вероятностью подвержены люди, профессиональная деятельность которых строится в системе «человек-человек».

Также, исследователи уточняют, что признаки синдрома эмоционального выгорания быстрее обнаруживаются у людей, чья профессия связана с общением с людьми, испытывающими трудности, находящимися в негативном эмоциональном состоянии. Одной из таких профессий является - педагог-психолог. Ведь именно к данному специалисту, как правило, обращаются клиенты со своими переживаниями, проблемами, затруднениями.

Какие методы использовать в целях профилактики эмоционального истощения или как же «не сгореть» психологу, помогая людям?

Находить естественные ресурсы для саморегуляции. Под естественными ресурсами, я подразумеваю возможность использовать те способы, которые доступны каждому человеку для его расслабления, успокоения или активизации сил. Наблюдая за собой и своим окружением, можно определить то, что человеку доставляет особенное удовольствие, то, что даже иногда он использует бессознательно, интуитивно, избавляясь от накопленного напряжения. Например, сон, общение с близкими людьми, прогулки на свежем воздухе, путешествия, вкусная еда, хобби – это существенные составляющие нашей жизни, дающие возможность находить и восстанавливать силы, в том числе и для выполнения профессиональной деятельности. Согласитесь, это немалые возможности?

Развиваться в выбранной профессии. Обучаясь в институте, я запомнила слова одного из преподавателей: «Если вы решили стать детским психологом, то это ваше не последнее образование, мы будем встречаться с вами еще на множестве курсов, семинарах, обучающих программах!». Все верно, профессия педагога-психолога предполагает постоянное совершенствование и освоение новых форм практической деятельности. В первую очередь, это дает возможность быть компетентным специалистом, развиваться в интересующем направлении. Также прохождение различных программ повышения квалификации предполагает своеобразный выход психолога из рабочей ситуации на определенное время, переключение на другой вид деятельности – обучение, т.е возможность восстановить свои силы, путем смена вида активности.

Не бояться просить помощи. Можно привести множество примеров, когда в психологической практике возникают трудности. Знать границы своей профессиональной деятельности, принимать собственные переживания, сталкиваться с проблемными ситуациями в работе с клиентами, обращаться к собственному личному опыту возможно только тогда, когда психолог может запрашивать необходимую помощь у более компетентных специалистов (супервизию), а также имеет собственный опыт клиента. Без данного условия, профессиональное развитие и преодоление симптомов эмоционального выгорания для меня не представляется возможным, т.к. именно личность психолога является основным из важных элементов его работы. Безусловно, супервизия и клиентская работа требуют достаточных нервно-психических и материальных затрат, но являются самыми значимыми и эффективными путями разрешения множества сложных ситуаций, возникающих в процессе профессиональной деятельности педагога-психолога.

Профессия педагога-психолога предполагает взаимодействие специалиста с разными людьми. В одних ситуациях психолог, следуя за внутренним миром клиента, чувствует эффективность своей работы, в других ощущает бессилие. Умение находить собственные ресурсы для саморегуляции, развиваться в выбранной профессии, способность обращаться за помощью – все это, на мой взгляд, дает силы на то, что можно изменить, развивает умение принимать то, что изменить невозможно и способность отличать одно от другого.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАНИЕ В МОЕЙ ЛИЧНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

*Авдюкова Елена Викторовна,
ГКУ СО «Центр психолого – педагогической,
медицинской и социальной помощи «Содействие»,
Реж*



Я всегда интересовалась психологией. Мне хотелось больше узнавать об особенностях поведения людей в разных ситуациях, открывать что – то новое для себя.

Так получилось, что изучать профессию психолога я стала уже в зрелом возрасте.

Что же мне дали психологические знания в личной жизни? Понимание поступков, чувств, эмоций своих близких: родителей, мужа, детей, себя.

Психология – это путь самопознания, саморазвития и самореализации. Умение объяснить, понять поступки других людей и сделать правильные выводы. Умение помочь людям решать проблемы, находить ресурсы. Умение вести себя правильно.

Я рада, что выбрала для себя очень важную и нужную профессию педагога – психолога. Моей профессии можно только позавидовать, она даёт возможность развиваться творчески, личностно и духовно. В профессиональном развитии меня поддерживают коллеги, которые всегда подскажут, направят или посоветуют.

Опыт работы по профессии у меня небольшой, но я продолжаю учиться, осваивать новейшие технологии и создавать свое профессиональное будущее.

В профессиональной жизни часто приходится сталкиваться с проблемами неумения детей и подростков объяснить свои чувства, определить эмоции в силу недостаточности психологических знаний. Поэтому, пришла к выводу, что преподавание психологии необходимо начинать в школе.

Психология – это вся жизнь.

*Алексеева Ольга Александровна,
МБДОУ «Детский сад № 106 комбинированного вида»,
Каменск-Уральский*



Каждый день, приходя на работу в Детский сад, я невольно вслушиваюсь в его звуки, в голоса детишек и родителей. По первым же ноткам можно услышать «настроение детского сада». Вот, чей-то малыш плачет, чей-то смеется, чей-то громко выражает свое возмущение. Одна мамочка, не торопясь, терпеливо выслушивает свое чадо. Другая, спеша на работу, словесно «подгоняет» своего ребенка, внося нотки раздора.

Какие же они все разные! У одних в глазах «солнышко сияет», у других в глазах - поселилась тревога... Кто-то смотрит вокруг с осторожностью, а кто-то с равнодушием! Разные, со своими эмоциями, характерами, жизненными установками!

К каждому надо найти ключик, потянуть именно за такие струнки, которые помогут хрупкой душе раскрыться, засиять звездочками добра и позитива.

Вот тогда и осознаешь, что психологическое знание- это и есть тот самый ключик, который помогает открыть дверцу человеческого сердца, человеческой души, человеческого сознания. И не важно, ребенок это или взрослый, мужчина или женщина, ты понимаешь, что ты им нужен. Пусть некоторые этого иногда не принимают или не осознают, но в процессе сотрудничества все-таки оценивают предлагаемую помощь, начинают доверять, становятся открытыми, не равнодушными, заинтересованными.

А ты все сильнее понимаешь, значимость и важность профессии психолога. Что же может быть важнее человеческой радости, душевной умиротворенности и гармонии человеческого сознания?

Ты понимаешь, что в твоих силах облегчить реализацию и повышение потенциала личности, помочь справиться с проблемами, внести уверенность в себе и окружающих. Работая с людьми и видя, что твоя деятельность приносит пользу, что полученные тобой знания очень нужны и, дают определенные положительные плоды, ты и сам становишься мудрее, увереннее, открытее, позитивнее.

Стараешься узнать что-то новое, чтобы сделать свою работу более эффективной, стараешься самосовершенствоваться и самореализовываться все с новой и с новой силой, чтобы еще больше раскрывать для себя психологию и те знания которые, накопив веками, она отдает людям.

Некоторые говорят, что психологи – манипуляторы, владеющие специальными приемами, чтобы «познать тайны чужих душ и обрести над ними власть». «Не обрести власть» над людьми, а помочь «обрести власть» человеку над самим собой! И это заслуга именно тех психологических знаний, которые ты познал, принял в своем сердце и которые ты так беззаветно даришь окружающим тебя людям!

Бородавкина Анастасия Андреевна

МАОУ СОШ №61

*с углубленным изучением отдельных предметов,
Екатеринбург*



С раннего детства каждый ребенок задается вопросом: «Кем я хочу стать, когда вырасту?». Этот вопрос, и я задавала себе в детстве. Мои родители – мои единомышленники! Ведь именно в семье начинается воспитание и развитие личности. Они с первых дней окружали меня своей любовью и заботой, стараясь привить те добрые качества, которые так необходимы в человеческих отношениях. На протяжении всего становления меня, как личности, они поддерживали мои начинания, помогали в достижении целей и просто дарили свою душевную теплоту, которая позволяет мне всегда оставаться жизнерадостным человеком.

Сегодня вспоминаю тот момент, когда впервые в моей голове промелькнуло желание стать психологом. Даже не знаю. Может, когда пришло время оканчивать школу и выбирать свой жизненный путь. Вернувшись к мечте детства - стать психологом, я поступила в Уральский государственный педагогический университет на факультет психологии. Для меня психология - это не только работа, но и жизнь. Профессиональная реализация и карьерный рост, самореализация и саморазвитие. Это путь создания самой себя, работы с удивительным процессом познания других людей, а так же постоянные находки и творчество.

Свой профессиональный путь стараюсь проходить с улыбкой. Ведь улыбка это лекарство от всех печалей! Поэтому детей, родителей, педагогов приходящих ко мне на консультации стараюсь встречать только с улыбкой на лице. Ребёнок и взрослый — это

две личности, дополняющие друг друга. Ребёнок – ценность перед взрослым, продолжение жизни на Земле, а взрослый для ребёнка – опора и вершина.

Свою работу я строю на взаимодействии со всеми участниками образовательного процесса. Цель моей работы в школе это сопровождение, направленное на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуациях школьного взаимодействия, и позитивного развития отношений детей и взрослых в образовательной ситуации. Для этого я стараюсь искать новые, эффективные методы работы, использовать разнообразные задания строю ее с обучающимися так, что бы было не только познавательно, но и творчески. Прилагаю все силы к тому, чтобы детям на занятиях и в игре было интересно. Под влиянием интереса активизируется восприятие, мышление, память, воображение, растёт активность.

Для достижения данной цели я регулярно повышаю свой профессиональный уровень. Посещаю семинары, круглые столы, методические объединения города. Активно занимаюсь самообразованием, не раз сама была ведущей секции на семинарах.

Работа с детьми это постоянное движение вперед. А движение – это молодость. Профессии психолога, можно позавидовать, она даёт возможность развиваться творчески, духовно. Любой путь бывает, не прост, на психологическом тоже много трудностей и препятствий. Добиться успеха психологу помогают новые знания, способности, оптимизм. Но в тоже время считаю, что нельзя жить только работой! Поэтому сама веду активный образ жизни, зимой люблю кататься на коньках, летом на велосипеде, путешествовать по нашей стране и за ее границами, и просто встретиться с друзьями. Верю, что самое хорошее ещё впереди, уверена, что неразрешимых ситуаций нет.

*Бубнова Татьяна Александровна
ГАУЗ СО «Сухоложская РБ»
Сухой Лог*

Психология – наука, затрагивает все сферы жизни человека и непосредственно влияет на их развитие, поэтому необходимо знать основы человеческих взаимоотношений и особенности. Конечно, психология не является панацеей на все случаи жизни, она позволяет найти ответы на многие вопросы. Например, знание психологии помогут маме правильно воспитывать и развивать своего ребенка, руководителю найти подход к каждому сотруднику, мужу и жене лишней раз не ссориться по пустякам.

Со школьных лет я задумывалась о том, чтобы получить профессию психолог. После окончания школы моим выбором стал УрГПУ институт специального образования профессия «специальный психолог». После я продолжила свое образования в УрФУ по специальности «клиническая (медицинская) психология». С первый дней учебы и по сегодняшнее время я не пожалела о выбранной профессии.

Работая медицинским психологом районной больницы знания психологии нужны во взаимоотношениях с моими маленькими пациентами, родственными больных, с коллегами. Часто, медицинские работники обращаются со своими личными проблемами, с проблемами своих детей. Поэтому важно укреплять фундаментальные знания психологии постоянно повышать свою квалификацию, посещать семинары, заниматься самообразованием.

Знания психологии необходимы в личном плане. Семейные отношения не легкий труд. Важно научиться понимать каждого члена семьи, даже, если тот совершает крупные ошибки, которых бы я никогда не допустила. Отношения в доме должны быть добрыми и открытыми. Стараюсь как можно чаще устраивать разговор по душам и обсуждать насущные проблемы. Попробовать поменяться местами со своим партнёром и

представить, будто бы вы совершили эту ошибку. Вот небольшой секрет семейного успеха.

Ценность психологических знаний важна как в личной, так и профессиональной жизни. Успешные отношения с коллегами, и в кругу семьи — непростая работа и знания психологии помогут сохранить гармонию на работе и дома. Необходимо понять человека и принять его точку зрения. Следует не забывать про простые знания психологии — ведь только так можно достичь благополучия во взаимоотношениях.

Психология в моей жизни играет огромную роль, облегчая ее и делая более яркой, счастливой и успешной!

Валдас Марина Иосифовна
МАОУ СОШ № 10,
Ревда



Психология – наука о внутреннем, душевном мире человека. Она изучает душевные качества людей, их понимание окружающей среды, взаимодействие людей между собой.

Размышляя над темой эссе, Я думала, какую роль психология играет в моей жизни? Как это отложилось на моей личной жизни? И размышления завели меня в лабиринт эмоций, чувств, переживаний, связанных с осознанием той роли и той ответственности, которую я взяла на себя, став психологом. Погружаясь в психологию взаимодействия людей, можно затеряться в «терновых дебрях», так как познать всю сущность индивида невозможно. Задача психолога - помочь человеку построить свою жизнь, но строить ее он будет сам! Ведь очень важно помогая, не навредить, не взять ответственность другого на себя, а дать ему возможности построить свою жизнь.

Хочется привести притчу, которую я прочитала в книге Ирвина Ялома «Мама и смысл жизни».

«...Раввин беседовал с Богом об аде и рае. «Я покажу тебе ад», - сказал Бог и провел раввина в комнату, где стоял большой круглый стол. Вокруг стола сидели голодные, отчаявшиеся люди. Посреди стола стоял огромный горшок с едой, которая пахла так аппетитно, что у раввина потекли слюнки. У всех сидящих за столом в руках были ложки с очень длинными ручками. Длинные ложки как раз доставали до горшка, но их ручки были длиннее рук едоков, и те не могли поднести еду к губам, а значит, не могли есть. Раввин видел, что их страдания поистине ужасны.

«А теперь я покажу тебе рай», - сказал Господь. Они вошли в другую комнату, точно такую же, как первая. В ней стоял такой же круглый стол, а на нем такой же горшок с едой. У людей были такие же ложки с длинными ручками. Но здесь все упитанные и довольные, беседовали и смеялись. Раввин ничего не понимал. «Это очень просто, но требует некоторой сноровки, - сказал Господь. – Видишь ли, в этой комнате люди научились кормить друг друга»...»

Для меня эта притча, ясно иллюстрирует значение психологических знаний в моей жизни. В профессиональной жизни у меня есть возможность, используя свои знания умения навыки помочь моим клиентам найти свои внутренние ресурсы. Найти и использовать их для дальнейшего личностного развития. Помочь им обрести навык эффективного взаимодействия с окружающими. Чтобы жить в мире с собой, наслаждаться жизнью и всеми ее проявлениями.

Также эта матрица накладывается на мою личную жизнь, определенные знания помогают мне понять, что же движет мной, каковы мои ценностные ориентиры, а также взаимодействовать с другими людьми в профессиональной сфере или личной жизни...

Ворошилова Полина Георгиевна
МАОУ-СОШ № 125
Екатеринбург



Еще каких-то пятнадцать лет назад я была как все. Обычным человеком, с обычными проблемами. Человеком, подверженным депрессии, конфликтам, переживаниям... Человеком, не способным справиться с собственной жизнью.

Именно тогда, на рубеже веков, я остро осознала, что хочу понять Себя. Именно так. Понять Себя, понять, как вести себя с собственным мужем и дочерью. Как научиться жить с другими людьми. Нет, я не собиралась стать психологом! Я просто хотела научиться быть счастливой.

И начался мой путь к освоению психологических знаний.

Сегодня я совсем другой человек, чем та 25-летняя девчонка. Сегодня я, заметно повзрослевшая, где-то даже потяжелевшая физически, обрела крылья, благодаря психологии! Я понимаю Себя, понимаю мотивы и поступки окружающих людей. И поэтому могу их простить. Я могу простить своих родителей, своих друзей, своих детей, окружающих, потому, что разные странные вещи люди совершают чаще вовсе не со зла. А просто они не обрели себя!

Сегодня я просыпаюсь счастливой. Я напеваю, собираясь на работу. Я с нежностью бужу своих детей, улыбаюсь домашним, прохожим, коллегам и любимым клиентам – «школьным детям». А все потому, что я искренне люблю этот мир, я люблю все, что происходит со мной. Потому, что я – Психолог!

Нет, проблем не стало меньше. Отнюдь. Я так же подвержена переживаниям, порой конфликтна и несдержанна. Пожалуй, сегодня больше оснований грустить, жалеть себя, чем 15 лет назад. Наверное. У других людей. Но не у меня. Почему? Да потому, что психология научила меня видеть проблемы. Видеть и решать. Психология помогла мне открывать в людях самые лучшие качества (скрытые даже от них самих). Она помогла мне понимать людей, слышать их, «зеркалить» их чувства и переживания, помогать им.

Благодаря психологическим знаниям я жажду постоянного развития, овладения новыми техниками работы, чтобы подарить своим детям и клиентам внутреннюю свободу. Чтобы подарить им возможность быть честными перед самими собой и перед другими людьми. Чтобы научить их прощать себя и окружающих. Чтобы дать им резерв, способ, возможность выбора, веру в себя. Чтобы научить их видеть мир разным. Цветным.

Еще психология помогла мне поверить, что можно изменить все.

Я всегда мечтала жить за городом. И уже 4 года, как я осуществила эту свою мечту. И каждое утро, когда я еду на работу в город на своем мощном автомобиле, я благодарю судьбу за то, что я здорова, что у меня есть семья, друзья, любимая работа. За то, что у меня есть мечты и желание жить. Я благодарю себя за то давнее решение постичь психологические знания. Ведь именно психология помогла мне стать тем человеком, кем я сейчас являюсь.

В. Довгань сказал: «Только счастливый человек может сделать счастливыми других». Я бы добавила: «Только знание психологии может научить нас быть счастливыми».

Воронова Юлия Александровна
*МБУ «Центр социально-психологической помощи
детям и молодежи «Форпост»*



Психология изучает основные законы психической жизни человека. Мне лично изучение этой науки помогает лучше понимать других людей, а, порой, лучше понимать и себя. Я привыкаю учитывать психические состояния клиентов или сотрудников на работе, обращать внимание на положительные и отрицательные стороны в человеческих отношениях и личностях посетителей Центра. Выяснять, каким образом и по какой причине формируются и развиваются у людей те или иные индивидуальные особенности. Устанавливать контакты с окружающими.

В ежедневной профессиональной практике использую знания о психических особенностях детей и взрослых. Не менее востребованными оказываются знания по семейной психологии и педагогической психологии. Помимо этого, то и дело приходится обращаться к работам по психологии труда, спорта и психологии искусства.

Главной целью своей практической деятельности вижу оказание психологической помощи тем, кто в ней нуждается. К методам оказания помощи относятся психокоррекция, диагностика, психологическое консультирование, развивающая практика. Достоверность этих методов определяется практикой собственной деятельности и помощью более опытных специалистов-психологов.

В работе психолога большое место занимает общение и взаимоотношения с людьми. Данная деятельность подразумевает под собой глубокие психологические знания. Учитывая индивидуальность каждой личности, приходится подбирать ключи для открытого, искреннего общения очень осторожно. Умение строить доверительные отношения с клиентами Центра и искать с ними пути выхода из трудных жизненных ситуаций – это искусство, которое формируется в результате каждодневного труда меня как психолога над собой и над своей квалификацией. Теоретические знания науки психологии позволяют мне создать прочный фундамент для качественной практической работы.

Присутствие багажа психологических знаний в личной жизни позволяет мне лучше понимать окружающих людей, улучшать свой характер, из новых практик формировать привычки. Развивать коммуникативные навыки и навыки эмпатии. Психолог, это специалист, который учится всегда. Смотрит ли фильм, посещает ли выставку, наблюдает за общением детей на улице. И вдруг обнаруживает, что любое, даже самое рядовое событие жизни даёт возможность смотреть на окружающий мир через призму психологии.

Мало того, именно психология научила меня ставить перед собой цели и достигать их. Анализ собственных знаний и действий привёл к выводу: для достижения цели необходимо разбираться в сильных и слабых сторонах своего характера и багажа знаний. Уметь «видеть» нужный результат и путь его достижения. Без психологического настроя трудно добиваться цели и в профессиональной деятельности, и в личной жизни.

Профессиональная и личная жизнь психолога, как партнеры в танго, не делимы и динамичны. Быть психологом, это большой труд, который всегда выделяет увлечённого этой наукой человека среди общей массы неспециалистов. Чем? Профессиональным интересом к окружающему миру, любопытством к профессиональным знаниям, умению анализировать рефлексию собственного состояния и происходящих событий. Умением проанализировать и расставить в гармоничном порядке события собственной жизни и

жизни людей, которые обращаются за помощью. Психологические знания становятся частью жизни вообще, в ней личное срастается с профессиональным и уже точно не поддается размежеванию.

Гайошко Наталья Борисовна
МАОУ – СОШ № 137
Екатеринбург



Мы живем в период перемен в обществе, культуре и системе ценностей. Современная жизнь с ее быстрым темпом, изменениями общественных событий принципиально отличается от жизни в недавнем прошлом: стремительно растет объем необходимой информации; человек должен знать намного больше своих предшественников, к нему предъявляются высокие требования... Все это не может не усложнять жизнь, поэтому нам хорошо знакомы жизненные трудности, неприятности, постоянные проблемы...

Сегодня у большинства из нас нет сомнения, что большая часть проблем, возникающих в жизни, носит психологический характер. Я думаю, что практическая опора на психологические знания в разрешении сложных вопросов сейчас очень актуальна. Обращение к психологии позволяет по-новому взглянуть на то, что нас окружает.

Желание полноценно жить, уметь самой справляться с собственными проблемами, развиваться, понимать других направило мой интерес к психологическим знаниям. А психология, как известно, отличается от других наук тем, что даже далеких от нее людей нельзя считать профанами в этой области. С годами каждый человек овладевает так называемой житейской психологией, ведь в мире нет одинаковых людей, мы все очень разные. Именно этим увлекательна и полезна психология в профессиональной и личной жизни.

Без психологических знаний невозможно обойтись в семье. Очень важно выбрать и найти вторую половинку, уметь сглаживать конфликтные ситуации, чтобы построить счастливую жизнь, находить общий язык с детьми и правильно их воспитывать. Для меня семья – это эмоциональный тыл, самая важная часть жизни. А ведь, неблагополучие в семье заметно может сказаться и на работе, и на учебе, и во всех жизненных ситуациях. Благодаря психологии я научилась управлять своим эмоциональным состоянием, например, когда переживала с семьей военные действия дома на Украине и сменила не только место работы, но и место жительства, и страну. Именно знания психологии помогли найти свой личный ресурс для принятия решений, найти новую работу по душе. А в самой работе, психология помогает правильно подать себя, быть понятой и принятой в новом коллективе, строить отношения, уметь слушать и избегать конфликты, находить свои методы психологической самопомощи в сложных ситуациях, достичь результата, приложив при этом минимум усилий.

Я надеюсь, что знания психологии будут помогать мне, чтобы и дальше жить счастливо, иметь позитивный эмоциональный тонус, общаться, дружить, понимать, поддерживать, доверять и при этом не терять собственную индивидуальность.

*Голева Татьяна Владимировна
МБОУ СОШ №23
Режевской район. село Глинское*



Психологические знания. Психология... Я ее полюбила еще с института. Как сумасшедшая скупала книги, читала в запой. Понимала что психологом по профессии я стать никогда не смогу. Понимала, что живу в сельской местности, что психологов в школе нет и никогда не будет, да и вообще работать в школе я не буду. Максимум, что мне светило это работа воспитателем в детском саду, ведь я училась на ДП и ПД (заочно) на дошкольном отделении по специальности организатор - методист дошкольного образования. Но случилось чудо. На третьем курсе нас разделили на экологов и психологов. Учёба приобрела новый смысл и интерес.

Иногда мне приходит на ум одна мысль. Психологией начинают увлекаться люди, у которых есть проблемы. Человек понимает что что-то ему мешает быть счастливым, а что-то понять не может. Наверно подсознательно так было и у меня. Очень хотелось разобраться в себе, потом помочь себе, а потом...

Пошли изменения во взаимоотношениях с мужем, дочками. Не то чтобы они были плохие, но была какая-то недосказанность, недолюбленность, что-то было искусственно. Я училась заново открываться своим родным и близким для меня людям, училась не только слушать, но и слышать. Училась с ними разговаривать и верить и им, и себе.

По окончании института, в течении года, я услышала новость которая меня немного даже напугала. В школе искали на вакантное место психолога. Очень хотелось пойти и попробовать себя, но было страшно – а вдруг не справлюсь. Думала примерно месяц, а потом решила ... И ни о чем не жалею.

Входить в новый коллектив всегда страшно. На селе тебя все знают, даже то, что ты сам про себя не знаешь. Но психология помогла мне и тут. Потихоньку, не торопясь, шаг за шагом я занимала свое место в педагогическом сообществе села. Было очень трудно, но и безумно интересно. На работу летишь как на крыльях. Если можешь помочь хоть одному человеку- значит профессию свою получил не зря.

Я работаю в школе педагогом психологом с 2006 года –десять лет. Это много или мало? Для меня - одно мгновение. На работе я пользуюсь уважением коллег, мне доверяют дети, ко мне прислушиваются родители. Я счастлива!

Замужем я уже двадцать четыре года. У меня трое детей. Теперь у меня уже двое внуков. Мир да лад в моей семье. Я счастлива!

Мне 41 год. Всего только 41! Вся жизнь передо мной! Меня любят и уважают. Я поймала свою птицу счастья и удачи, и она пока не собирается от меня улетать. И я понимаю, что без психологии, наверняка, я не смогла бы этого достичь. Я счастлива!

*Гордиенко Виктория Александровна,
МАДОУ «Детство» - детский сад
комбинированного вида №75 «Солнечный луч»*



Какую роль играет психологическое знание в моей жизни?

Для меня психолог – это любимая профессия, это постоянное саморазвитие, это мой стиль жизни, это моя жизнь.

Долго не могла определиться кем хочу стать. Всегда хотела быть полезной людям. Всегда хотела заниматься тем, что по душе. И вот моя мечта сбылась!

Десять лет я занимаюсь психологией. Много планов, идей... Многие реализованы, многое ещё нужно успеть реализовать, поскольку шла к своей мечте долго.

Всегда с гордостью говорю, кто я по профессии, что я детский психолог. Мне так нравится детская непосредственность, открытость и доверчивость! У каждого ребёнка своя жизненная история, свои особенности развития. Так интересно раскрывать их личность, находить резервы к их новым победам, общаться с ними, как со взрослыми, относиться серьёзно к их детским проблемам – для них это очень важно. Иногда пожалеешь маленького замкнутого «недолюблиша» и он превращается в источающего любовь человечка. С детьми, у которых сложные отношения с родителями, где мало поддержки, добрых слов, очень важно повысить их самооценку коррекционными занятиями, работой с родителями и, конечно же, своей любовью. Потом как-то и педагоги к этим «недолюблишам» по-другому начинают относиться, и родители понимают, какой у них ребёнок единственный и неповторимый.

Заниматься этой профессией должен человек, у которого хорошо развита эмпатия и который искренне относится к своему делу. Научить детей любить может только тот человек, который сам к ним относится с любовью.

Часто бывает, что малознакомые люди с осторожностью общаются, когда узнают, кто я по профессии, думая о том, что я их «вижу насквозь», анализирую, либо просят решить именно сейчас их проблему («Вот ты мне скажи, как психолог...»). Я стараюсь разграничивать работу и личную жизнь. Если меня просят о помощи друзья – я рекомендую им своих коллег, если люди на работе – планирую и провожу консультацию. Мне очень важно не потерять себя как личность. Ведь психологи тоже люди!

Часто можно услышать: «Ты что, САМА не можешь решить свои проблемы? Ты же психолог!» Но мы же тоже люди, обычные люди со своими жизненными проблемами и своими индивидуальными особенностями. Да, у психологов тоже бывают трудности, но для этого у нас есть «наши» психологи (супервизоры или психолог психолога). Постоянное саморазвитие – это одна из особенностей нашей профессии. Нам сложно помочь разрешить проблему, если у нас есть своя такая же «актуальная» (здесь речь идёт, конечно, о том, что есть проблемы, которые «мешают» жить полноценно), хотя, конечно, сделать свою жизнь идеальной невозможно.

Иногда случаются ситуации, когда людям необходима экстренная помощь. Здесь без обсуждения, я помогу обязательно! Пусть это будет хоть в пять утра! Наша профессия чем-то схожа с профессией врача. Мы не можем оставить «пострадавшего» в беде, обязательно окажем первую помощь, а дальше, если захочет, порекомендуем «лечение».

Профессия наша не только глубокая, сложная, но в ней также достаточно и творчества. Необходимо постоянно развиваться самой, придумывать интересные занятия, адаптировать под участников имеющиеся программы, развиваться в различных областях –

профилактика и просвещение, диагностика, педагогика, дефектология, основы нейрофизиологии, коррекционная работа. Всегда быть в курсе всех дел детского сада, общаться с педагогами, детьми, родителями, администрацией. Постоянная исследовательская работа, постоянный анализ деятельности. Вечное движение!

Конечно, встречаются и трудности...

Иногда устаешь от творческого психологического процесса – хочется работу монотонную, например, позаниматься бумажной работой или работой за компьютером. Но это быстро проходит, когда видишь детские глаза.

Также и про результат – его сразу не увидеть. Но когда происходят изменения в лучшую сторону (а это может быть и через месяц, и через год), радости и гордости нет предела!

Теперь о наболевшем, про сокращенные ставки психологов в детских садах и школах. Сложно осознавать, что министерство образования не считает нужными занятия психолога с детьми, которые во многом облегчат их жизнь в дальнейшем. Я считаю, что в детских садах и школах обязательно должны в расписании занятий стоять хотя бы один раз в неделю занятие с психологом, потому что, показав детям и дав им попробовать как работают законы психологии, мы поможем им не бояться устанавливать новые контакты, а в дальнейшем не бояться жить, строить свою семью и карьеру.

Когда-то меня посещали мысли переквалифицироваться в своей профессии на направление, которое более востребовано (например, коучи), но не смогла, потому что жизнь упорно возвращала меня к детям!

Я люблю свою профессию и готова делиться своими знаниями и опытом с окружающими.

Я – психолог и мне приятно жить, осознавая, что кому-то я помогла понять как стать счастливой.

Я с радостью иду каждый день на работу, а вечером с радостью возвращаюсь домой – это и есть моё счастье!

Горбунова Наталья Евгеньевна

*ГБОУ СО, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы, «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Речевой центр»
Екатеринбург*



Наша жизнь – это целый мир! Мир чередующихся событий, отношений, встреч, разговоров, надежд, успехов и неудач, побед и поражений. Каждый наш день проходит в тесном взаимодействии с близкими людьми, коллегами, простыми прохожими, случайными попутчиками. Ежедневно мы просыпаемся, одеваемся, следуем на работу, выполняем интересные поручения, встречаемся с друзьями, гуляем по городу, посещаем интересные мероприятия, приходим домой и снова засыпаем. Наша жизнь – это целый мир, наполненный яркими эмоциями и красками! А жизнь – это движение, движение вперед, ввысь.

Шаг каждого современного человека должен соответствовать быстрой «походке» современной жизни. Мы живем в мире высоких технологий, огромного потока информации, стремительного развития и перемен. Для того, чтобы человеку не отставать, ему необходимо быть стойким, развитым, стрессоустойчивым, гибким, способным преодолевать трудности, эффективно решать проблемы, поддержать себя и прийти на помощь близким.

Бывают ситуации, когда этот современный мир готов «поглотить» человека в одно мгновение, «слить» его с серой массой, «опустошить», «вылепить» под заготовленный стандарт... Если человек не готов к такой встрече, то ему не миновать поражения. Однако, есть способ выйти победителем в этой нелегкой борьбе. И этот способ – обрести психологическое знание.

Психологические знания на современном этапе развития общества являются наиболее важными, а одним из важнейших навыков – умение применять их на практике.

Для меня психология – это «образ жизни». Я искренне убеждена, что каждый человек видит жизнь через дело, которым занимается. На мой взгляд, это «видение» усиливается, если человек обучался своему делу страстно, усердно и добросовестно. И того больше, если учение происходило в юном возрасте, когда собственное мировоззрение только формируется. Именно таким образом, через призму любимого дела мы смотрим на жизнь, на целый мир.

Так, к великому счастью, случилось и со мной. Благодаря психологическому знанию, я научилась разбираться в людях, находить с каждым человеком общий язык, умело подстраиваться под любую жизненную ситуацию, помогать себе и нуждающимся. Спасибо психологии за то, что я разбираюсь в оттенках эмоций, различаю темпераменты, нахожу подход к интровертам, могу написать психологическое заключение, составить рекомендации по стратегии поведения и так можно продолжать и далее.

Психология – наука большая, имеет много отраслей и разделов.

Моя психология – специальная (коррекционная). Полученные психологические знания сопровождают мою профессиональную деятельность. Моя работа – помогать детям с психическими и физическими недостатками в развитии. В ней, несомненно, есть место психологическому знанию.

Психология необходима при установлении контакта с ребенком, при диагностике уровня его познавательного и личностного развития, при составлении плана психокоррекционных мероприятий, при организации взаимодействия с ребенком, при поддержании эффективной связи с его родителями. Работа специального психолога осложняется применением нестандартных методов и приемов работы, адаптацией имеющегося материала, решением сложных педагогических задач, а также поиском самых «важных» слов семье ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Каждый ребенок, безусловно, уникальный. В моей работе эту уникальность можно возвести в «квадрат», а иногда даже и в «куб». Возможно, поиск «правильного решения» и является наиболее привлекательным для меня в моей профессии.

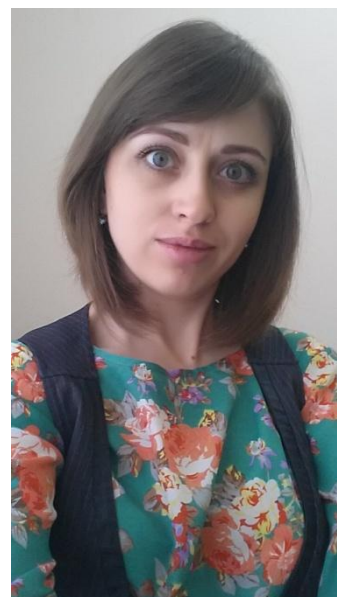
Конечно, каждый психолог должен обладать не только огромным багажом психологических знаний, но и определенным набором личностных качеств. Именно личностные качества наделяют психолога его «супер-способностями» (или «сверх-способностями») понимать людей на глубинном уровне.

Для меня ПСИХОЛОГ – это 8 заветных букв:

- П - проницательность
- С - самоуверенность
- И - искренность
- Х - харизма
- О - обаяние
- Л - любознательность
- О - отзывчивость
- Г - гуманность

Чтобы добиваться успехов, достигать новых результатов, покорять новые высоты, жить в гармонии и благополучии, помогать близким, воспитывать в себе и окружающих лучшие качества, нужно владеть важными знаниями – психологическими знаниями. Давайте учиться вместе, всегда!

*Дрозденко Елена Викторовна
МАОУ лицей №135
Екатеринбург*



Знание! Понятие философского характера, трактуемое в себе «достоверное, истинное представление о чем-либо в отличие от вероятностного мнения».

Глубоко и не совсем понятно, на мой взгляд. Попытаюсь разобраться...

История возникновения знаний уходит далеко в древность и связано с размышлениями на эту тему великих мыслителей античности: Аристотеля, Платона, Ксенофата, Гераклита и других. Мыслители считали, что знание есть явление истинное, и может быть получено только лишь благодаря разуму. В Средневековье активно обсуждался вопрос знания и веры и взаимосвязей между ними (Августин, Абельяр, Тертуллиан и др). В 20 веке были предприняты попытки выделить знание из предрассудков, веры, убеждений, интересов человека.

Мы живем в мире огромной конкуренции! И поэтому на сегодняшний день знание для современного человека – это понимание своих желания, возможностей, учет субъективных и объективных факторов окружающей среды, особенностей людей. Знание должно быть обязательно проверяемым, непротиворечивым, научно-обоснованным, иначе, теряется весь смысл что-то знать и использовать. Таков этап развития сегодняшнего знания!

Знание о себе построено на практической основе: определенный жизненный опыт, развитие собственных познавательных процессов, самоанализ и саморефлексия помогают познать самого себя, понять свои возможности, достоинства и недостатки. Это знание носит психологический характер. Оно полезно любому человеку для понимания состояния своей души, а при необходимости осознанного ее изменения при обращении к специалисту или применении специальных методов работы над собой.

Личностные знания полезны не только для построения своей жизни в соответствии со своим представлением о ней, но также и для выбора и проектирования собственной профессиональной деятельности. Например, психологические знания необходимы педагогам для понимания того, что происходит в душах детей, формирования умения оказать поддержку, взаимовыручку, простроить взаимоотношения; знать и учитывать особенности детей при планировании и проведении занятий, наполнять передачу предметных знаний современному поколению новым смыслом, глубиной и широтой взглядов.

Психологические знания необходимы и для делового человека для умелого выстраивания взаимоотношений с партнерами, коллегами; обрабатывания умений отстаивать свои идеи и убеждения, формирования рабочей и эффективной команды, смелого принятия ответственных решений и совладания со своим внутренним состоянием в момент столкновения с неудачами.

Резюмируя, я могу сказать, что психологические знания в личной и профессиональной жизни, безусловно, связаны между собой. Сложно выстраивать свой профессиональный путь, не зная себя, не понимая своих желаний и предпочтений, и невозможно познать жизнь в полной мере, не применив психологические знания из профессиональной жизни. Ведь как личная, так и профессиональная жизнь основана на получении практических, вербальных и невербальных, теоретических научно-обоснованных психологических знаний в различных жизненных ситуациях.

Я придерживаюсь такого мнения, чем шире наши психологические знания, тем больше существует возможностей реализоваться в личной и профессиональной сфере.

Жилина Ольга Владимировна
МАДОУ детский сад № 563
Екатеринбург



Впервые я соприкоснулась с психологическим знанием на первом курсе педагогического колледжа, когда училась на воспитателя. Впечатление от преподавателя психологии Алевтины Георгиевны Сыропятовой и от предмета было настолько потрясающим, что даже родились стихи.

Психология, тогда общая, открылась передо мной как интереснейший мир, а психолог воспринимался как волшебник. Я даже не мечтала тогда, что сама буду работать педагогом – психологом. Психологическое знание давало надежду, помогало мне осознавать особенности своей личности, и надолго стало одним из моих главных интересов.

Закончив училище, я стала работать воспитателем и очень быстро поняла, как мало я знаю о детях! Я всегда была бунтаркой и не могла делать «как велели», если не понимала почему надо делать именно так. Мне важно было понять, что происходит, тогда я могла решить, что с этим делать.

И вот уже через два года я поступаю на дошкольный факультет Пермского государственного педагогического института. Нас готовили по специальности «методист детского сада, преподаватель дошкольной педагогики и психологии». Я до сих пор во многом опираюсь на лекции моих институтских преподавателей. Тем более, что Пермский институт славился школой изучения темперамента под руководством профессора Вольфа Соломоновича Мерлина. А нам читали лекции его ученики. Психологическое знание в эти годы для меня приобрело практическую и научную окраску. Прекрасно помню, с каким азартом я исследовала на практике уровень честности, эмпатии, воли дошкольников. Именно тогда я полюбила и освоила наблюдение и естественный эксперимент как методы психологического исследования. Помню свой восторг от трудов Л.С. Выготского по психологии детей дошкольного возраста. Помню как поразила меня судьба и труды А.Р. Лурии.

Психология оживала, приобретала личностные краски становилась монументальнее. Поэтому, когда я пришла работать преподавателем, в УрГПУ я очень скоро перешла с преподавания педагогики, на преподавание психологии. Это было самое счастливое время в моей профессиональной судьбе.

Но все-таки тогда для меня психологическое знание было больше теоретическим, чем практикоориентированным. А хотелось практики! Хотелось меняться самой и помогать меняться другим. Хотелось помогать детям. Очень хотелось понять себя. И только психология могла мне помочь – я это точно знала. Моя практическая деятельность как психолога началась в медико - психолого - социальном центре «Холис». Огромный опыт получила я, работая с Кремлевой Ольгой Владимировной, с Владимиром Лозовым. Там впервые я приняла участие в Баллентовских группах, в группах ребефинга. Психологическое знание приобретало все более понятные практические формы. Именно с этих пор я начинаю проводить первые индивидуальные консультации.

И снова голод! Нехватка информации! Поэтому иду учиться на ИППК УрГУ. В мою профессиональную и даже личную жизнь мощным потоком врываются лекции преподавателей по психоанализу, по возрастной и социальной психологии. Нас учили

проводить тренинги, с нами организовывали работу в форме тренингов. Педагоги высочайшего уровня работали с нами: Глотова Г.А., Попова Л.Г., Минаева, Баранская, и многие другие. Незабываемые лекции, потрясающий личный опыт. Рост самосознания и рефлексии.

Много разнообразных событий происходило в моей жизни как личной, так и профессиональной, но всегда психологическое знание было и есть компасом в принятии решений, путеводной звездой в жизни, способом и средством осмысления себя, помощником в профессиональной деятельности и личной жизни. Я снова учусь! Учусь на православного психолога. Я знаю, что любимая психология навсегда вошла в мою жизнь, дела ее богаче, ярче и наполненнее.

Кадеркаева Юлия Владимировна
ГБПОУ СО «Баранчинский электромеханический
техникум»
П.Бранчинский



Выберите себе работу по душе,
и вам не придется работать
ни одного дня в своей жизни. (Конфуций)

Моя профессиональная деятельность началась с 2000 года. После окончания Нижнетагильского Государственного профессионального колледжа имени Демидова, который я окончила, в июне 2000 года и 31 августа этого же года, я пришла устраиваться на работу, тогда еще в Баранчинское профессиональное училище, которое закончила в 1997г. по профессии «Мастер отделочных строительных работ».

1 сентября началась моя трудовая жизнь, мастером производственного обучения. Мне сразу же дали группу и начала я обучать детей профессии «Мастер отделочных строительных работ». Ни о каком психологическом образовании,

я тогда не думала. Опыта работы с детьми не было, но каждый день приходя на работу, я обучала их не только профессии, но и воспитывала как человека, как личность отдавая им часть души и сердца. Как поступить, что сказать, как поддержать, подсказывало на тот момент сердце и любовь к детям и своей профессии.

В 2005 году я поступила заочно в Российский государственный профессионально-педагогический университет на специализацию педагог-психолог. Закончила в 2008 году и с этого момента, продолжалась моя трудовая деятельность, только уже в «роли» педагог-психолог, на которой я работаю по сегодняшний день.

Несомненно, знания, которые я получила на высшем, я применяю ежедневно в своей профессиональной деятельности. Но какой бы не был профессионал высшей пробы, человеческий фактор иногда срывает. Знаете, иногда ситуация или проблема, назовите как хотите, поворачивается так, что даже знания не помогают. А помогает доброе слово, и еще раз повторюсь любовь к детям.

Да, многие говорят, как можно любить детей, ведь они не твои собственные. Вы знаете, можно, и любить не только за зарплату, которую мы получаем, а просто так, ничего не требуя взамен.

По совместительству я работаю классным руководителем и педагогом-организатором. Не секрет, что эти два направления, требуют много сил и отдачи. Ежедневное общение с детьми, подготовка с ними праздничных мероприятий, и конечно к каждому ребенку нужен индивидуальный подход - и вот здесь вне всяких сомнений психология, а точнее ее «начинка» выступает главным козырем.

Конечно, несомненно, я благодарна своей специальности и своим учителям, благодаря которым, я стала педагогом-психологом. По своему первому образованию я «Мастер отделочных строительных работ», и безусловно те педагоги, тоже вложили в меня, любовь к профессии, к человеку, к труду. Наверно, это тоже можно назвать, маленьким началом тех больших психолого-педагогических знаний.

Честно говоря, первые люди, которые сформировали в тебе все человеческие качества, это твои родители. Ведь именно в семье, прослеживается уважение, взаимопонимание и любовь к ближнему.

«Мы в ответе за тех, кого приручили», - это известная цитата из философской повести Антуана де Сент-Экзюпери. Очевидно, что данная фраза универсальна и для человеческих отношений. Студенты, которые приходят к нам, мы тоже за них в ответе. Да, мы воспитываем профессионалов, но без человеческих качеств, не будет хорошего профессионала. Например: «Педагог должен быть терпеливым и понимающим», «Врач должен обладать состраданием».

Говоря о своей личной жизни, здесь гораздо сложнее. После рабочего дня, хочется забыть кто ты, и действовать по зову сердца и эмоций, а не правилам.

По типу темперамента я холерик. Излишне эмоциональна, вспыльчива, но быстро отходчивая. Вот даже сейчас, когда я пишу это эссе на черновик, моя рука опережает мои мысли, слова обрываются на половине, не хватает терпения, хочется скорей выложить на бумагу, все что в голове.

Мой темперамент «мешает» мне иногда в профессиональной жизни. В личной помогает. Но несмотря на все минусы, я ни за что на свете, если бы мне предложили поменять мой темперамент, не согласилась бы. Можно поменять лицо, убрать морщины, изменить форму носа, но изменить самой себе никогда!!!

Прекрасная по простоте своей фраза: «Счастье – это когда тебя понимают». Эти искренние слова написал подросток – герой фильма «Доживем до понедельника» в школьном сочинении о том, что такое СЧАСТЬЕ... И сегодня, как и тогда, непонимание людьми друг друга, непонимание педагогом студента, неумение и нежелание взглянуть на действительность его глазами, вникнуть в его проблемы – все это приводит к деструктивному общению.

Давайте понимать друг друга. Ведь это так здорово!!!

*Казанцева Светлана Федоровна,
МАДОУ – детский сад №25,
Екатеринбург*



«Магический — просто другое слово для обозначения психического» - Карл Густав Юнг.

В юности мне казалось, что психология – это действительно что-то магическое... Заслушиваясь рассказами опытных психологов, так хотелось обладать этими знаниями, чтобы добиться в своей жизни определенных высот и научиться помогать другим.

«Жизнь - это процесс постоянного выбора. В каждый момент человек имеет выбор: или отступление, или продвижение к цели. Либо движение к еще большей боязни, страхам, защите, либо выбор цели и рост духовных сил. Выбрать развитие вместо страха раз десять в день - значит десять раз продвинуться к самореализации» - Абрахам Маслоу.

Знания психологии нужны везде: в семье, учёбе, работе, бизнесе, дружбе, любви, творчестве и пр. Но важно научиться применять в разных ситуациях соответствующие знания. Ведь то, что может наиболее эффективным в общении с коллегами по работе,

может совсем не подойти в отношениях с любимым человеком. То, что является подходящим внутри семьи, может не пригодиться в творчестве. Хотя, конечно же, есть и общие приёмы, которые являются универсальными и действуют практически всегда и везде.

Мы можем пользоваться разными психологическими знаниями, такими как:

- «житейские» знания - накопленные и используемые человеком в повседневной жизни. Достоверность житейской психологии проверяется только личным опытом и опытом людей, с которыми человек непосредственно соприкасается. Основным критерий истинности знания житейской психологии - с его правдоподобность и очевидная полезность в повседневных жизненных ситуациях.

- «практическая психология» - оказание психологической помощи человеку. К основным методам практической психологии относят психодиагностику, психотерапию и психокоррекцию, психологическое консультирование, развивающую психологическую работу. Предметом практической психологии являются конкретный индивид или конкретная группа людей, а также конкретные обстоятельства жизни.

«Эзотерическая психология (парапсихология)» - энергия стихий, места силы, родовые связи, сверхспособности, чакры и т.п.

Существует множество направлений в психологии...знания в различных из них, дают нам больше шансов на успех.

В какой – то момент ты понимаешь, что обладая определенными знаниями, твоя жизнь начинает меняться. Сначала ты проходишь сам этапы становления и изменения собственных представлений и стереотипов, отчего-то избавляешься, что-то приносишь в собственную жизнь.

А потом, постепенно накапливая психологические знания, осознаешь потребность помогать другим – детям, взрослым.

Знания это бесконечное ощущение нехватки знаний, и ты учишься, учишься, учишься..., но самое главное тебе нравится узнавать больше, практиковать, получать результаты и благодарных клиентов.

Узнавая больше и обладая определенным количеством психологических знаний, вдруг проявляется убеждение – это шаги личностного роста, твоего и окружающих тебя людей, клиентов которые пришли к тебе за помощью.

Современное модное слово – личностный рост, здесь тоже психологические знания, позволяющие изменить себя и реальность. А кто задумывался, как каждый человек идет по этой дороге...

И оказывается, не все готовы ее проходить, намного проще находиться в «зоне комфорта», ничего не меняя. Чтобы «вырости», нужно выйти из этой Зоны, а это не всегда легко и приятно, это иногда слезы, боль, разочарование...сопротивление. Но все эти ощущения тоже являются частью этих самых психологических знаний.

Уже много раз в жизни приходилось самой это проживать, осознавать...меняться.

И много раз моим клиентам приходилось чувствовать на себе, что такое осознание, и как им помогают полученные психологические знания. А потом принятие и следующий этап изменение себя, собственного отношения к очень привычным событиям, стереотипам и т.п.

Хочется поделить одним из случаев моей практики, который так же показывает, что психологические знания помогают даже в сложных ситуациях, когда кажется что уже все перепробывали и результата нет.

Мамочка, приводит своего ребенка с тиками лица, говорит о том, что ее ребенку требуется помощь. Есть диагноз, пьют таблетки, ходят по врачам. Опускаются руки, потому что ничего не помогает...

Она плачет и рассказывает как ей жалко своего ребенка и себя в том числе.

Выслушав ее очень внимательно, мое первое впечатление, вернее моя гипотеза звучала так – что причина такого проявления, возможно скрытая агрессия и неуверенность ребенка и самой мамы в себе.

Было принято решение о работе в технике «песочной терапии». Зная особенности и плюсы именно этой техники, я готова была помочь решить данную проблему.

Сначала ребенок просто касался песка, потом играл машинкой...и только через несколько занятий начали появляться сюжеты...ребенок стрелял, убивал, кричал, бил, вопил...Мама была в панике от такого проявления своего сына, он дома никогда не кричал и не проявлял агрессию.

Потом они научились совместным играм для выхода агрессии. Но после 5го занятия ребенок начал драться в садике и бить маму. Это сразу же оказалось проблемой для всех. Нужно было найти выход, научить ребенка и маму конструктивным методам снятия агрессии, и здесь на помощь снова пришли полученные когда-то психологические знания. После нескольких дней все нормализовалось и дома и в детском саду.

После еще нескольких занятий мамочка стала менять свое отношение к сыну, к его поступкам, к его словам. Она вдруг научилась его слышать...она поняла, что домашний запрет на проявления «не красивого поведения» оказался для ребенка настолько тяжелым, что привел его к соматическим проявлениям.

Она начала замечать и свои изменения, параллельно с ребенком она меняла свое отношение к многим вопросам воспитания и своей личной жизни. Я делилась с ней своими знаниями по различным аспектам воспитания, развития и восприятия жизненных процессов.

Полугодовая работа в триаде Мама-Ребенок-Психолог дала свои результаты. У ребенка прошли тики, а мама в конце сессии поблагодарила и за свой личностный рост, и как мама и как женщина. В процессе было много совместных игр, обсуждений и все это порой сопровождалось сопротивлением, слезами, агрессией, а потом радостью и восторгом.

После таких сложных клиентов всегда на душе становится радостно и появляется гордость за себя. И я еще раз убедилась в том, что обладая психологическими знаниями можно помочь и детям и взрослым. Смело можно заявлять о своих победах, но основой всего являются знания, которые каждый год и не по разу обновляются, развиваются, получают на различных обучающих курсах.

Психологические знания дают человеку множество преимуществ: развивают и делают более эрудированным, образованным, интересным, разносторонне развитым.

Когда ты обладаешь психологическими знаниями, ты способен понять истинные причины происходящего с тобой и другими, а также событий, осознать мотивы своего поведения и понять мотивы поведения окружающих. Знания - это возможность решения множества проблем, причем эффективно, это способность противостоять невзгодам и неудачам, возможность достигать выдающихся результатов там, где другие не могут.

Навык применения психологических знаний, при условии его систематического и регулярного закрепления, делает тебя более сильной личностью, обладающей существенными преимуществами перед остальными и дает тебе неоспоримую возможность помогать другим, быть полезным в этом мире, и конечно же это огромная возможность для самореализации. А это как мы знаем, является наивысшей точкой в потребностях человека.

Жизнь прекрасна сама по себе, но если у тебя есть психологические знания, ты точно знаешь куда двигаешься и зачем, и как помочь другим!

Психологические Знания - это опора помогающая чувствовать себя уверенно, это фундамент для стабильной и счастливой жизни!!!

Кирова Оксана Николаевна
МБДОУ-детский сад №496
Екатеринбург



Прочитав заголовки представленных тем, я сразу интуитивно решила, что писать буду про то, как психологические знания повлияли на мою личную и профессиональную жизнь, и вот теперь, начав писать, я вдруг задумалась, а когда же психология вошла в мою жизнь? Мне кажется, что это случилось во время моего обучения в педагогическом колледже. У нас была преподаватель по психологии, которую я помню как «Леночку» - все студенты между собой так ее называли. Она была бесконечно доброй, улыбчивой, а мне вообще казалась какой-то неземной. Я очень хорошо помню те лекции, которые она нам читала, я ничего не понимала тогда про строение мозга и думала: это какой же надо быть умной, чтобы во всем этом разобраться. Леночка была строгой - получить у нее «отлично» - это значит действительно выучить материал, знать его. Мы, студенты, часто получали «неуд» и переписывали свои контрольные, но что удивительно: нам НИКОГДА не было обидно, когда она говорила нам: «Девочки, недопустимо работать воспитателем без базовых знаний по детской психологии, поэтому, так как работу вы написали плохо, мы снова возвращаемся к пройденной теме, закрепляем, уточняем и переписываем контрольную». Примерно такие слова Леночка произносила очень мягко, без тени осуждения, но мы все понимали - надо! Наверное, именно в те дни у меня зародилось мнение, что все психологи очень хорошие, умные и воспитанные люди, которым не страшно и не стыдно поведать о своих неудачах и проблемах, но не было даже мысли о том, чтобы пойти учиться на психолога.

Так сложилось, что после окончания колледжа работать по специальности я не стала, но любовь к психологии осталась. Я перечитывала купленные по рекомендации Леночки книги, покупала новые, читала их, осознавала, как мало я знаю и шла за новыми книгами. Спустя время, я поняла, что хочу быть психологом, что мне интересно и важно все, что происходит с людьми, мне очень хотелось всем помочь, тогда я поступила в УРГУ на факультет «Психология». Закончив первый курс, я ушла в декретный отпуск, который растянулся на пять лет, ведь почти сразу после первого малыша родился второй. Именно эти пять лет, которые я посвятила своим детям, я посвятила и психологии. Теперь я даже думать боюсь, чтобы со мной было, не владею психологическими знаниями. Именно знание психологии, ее законов помогли мне в трудные моменты: совладать с собой после родов, сохранить семью и пережить кризисные моменты в развитии своих детей. Также я отмечала, что мои советы помогали моим подругам и просто незнакомым людям, с которыми меня сводила судьба.

Волею судеб случилось, что я оказалась в УРГПУ. За пять лет плата за обучение в УРГУ существенно повысилась, и я больше не могла позволить себе такое дорогое обучение. Тогда я поступила на бюджетное отделение в институт педагогики и психологии детства УРГПУ. Во время обучения в УРГПУ я работала воспитателем в детском саду и еще сильнее укрепилась в мысли, что моя профессиональная жизнь должна быть связана с детьми. После успешного окончания университета, сразу же, как по заказу, нашлась работа о которой я мечтала – меня взяли педагогом – психологом в детский сад. Сказать, что я волновалась, значит не сказать ничего! Я понимала огромную ответственность своей работы и переживала из-за отсутствия опыта в данной должности. Но, благодаря поддержке заведующего и заместителя заведующего по воспитательной

работе, я не просто сразу включилась в процесс, но и почувствовала в себе силы для дальнейшего профессионального роста, мне хотелось (и хочется) делать свою работу на самом высоком уровне, чтобы и дети, и родители, и сотрудники нашей образовательной организации чувствовали себя комфортно, безопасно и продвигались вперед в своем личностном и профессиональном развитии.

Я окончила профессиональные курсы повышения «Песочная терапия в работе с детьми и взрослыми» на базе УРГПУ, что явилось дополнительным ресурсом в моей личной и профессиональной жизни. Я чувствую отдачу от детей и родителей, вижу их успехи, и это не может меня не радовать!

Конечно, я делаю еще только первые шаги в своей новой профессии, мне еще многому нужно учиться, набираться опыта, как личного, так и перенимать от коллег, но я испытываю огромную благодарность своей судьбе, что в определенные этапы моей жизни мне встречались нужные люди, которые поддерживали меня, что, в итоге, привело меня туда, где я сейчас есть. Я больше не тешу себя иллюзиями, что все психологи самые умные и хорошие люди, - теперь я знаю, что эти качества не зависят от профессии, что психологи – тоже люди, которые могут быть разными. Но я уверена, что каждый человек имеет право и может изменить свою жизнь к лучшему, а если на пути к этому ему встретится профессиональный психолог, который при этом будет хорошим человеком, шансы удвоятся!

Я искренне надеюсь, что нашла свой путь в жизни, и психология уже давно стала большой ее частью. Я не представляю как я могу жить без тех знаний, которыми я владею и которыми мне еще предстоит овладеть.

*Кондрашина Юлия Александровна
МБДОУ детский сад № 458
Екатеринбург*



Задав самой себе вопрос для чего же мне нужна психология, я задумалась.

Ведь психология вошла сегодня в жизненные установки, менталитет, в повседневный быт, речевую деятельность каждого из нас. Наша речь насыщена психологическими терминами.

Психология несет знания о мотивах поведения людей, о внутренней, скрытой жизни человека, о побуждениях к действию, о его воле и безволии, о способности сохранить свой статус, человеческое достоинство в самых неблагоприятных условиях, то, что является отличительной особенностью человека. В поиске ответов на основные вопросы бытия наши предшественники оставили нам не одни только ошибки и заблуждения, но и гениальные прозрения и открытия. Сами взгляды на предмет психологии - душу - неоднократно менялись на протяжении минувших столетий. Платон полагал, что душа - это идея, она постоянна, неизменна и бессмертна, что она существует вне тела и, соединяясь с ним, оживляет мертвую материю. Его ученик Аристотель учил, что душа присуща всем живым организмам, включая растения. По Демократу, душа материальна, состоит из атомов и смертна. Психологические знания стали необходимым компонентом современной культуры, и значение их будет возрастать.

Мы живем в исключительно напряженное время. Все большее количество людей не выдерживают этого напряжения. Катастрофически растет число нервно- психических заболеваний, преступников, алкоголиков, наркоманов, разводов, катастроф, самоубийств (в том числе среди детей и подростков!). А те, кому удается удержаться от срывов,

"принимают удар на себя" в виде сердечно-сосудистых заболеваний, синдрома хронической усталости, бессонницы и неврозов.

Нашему обществу остро не хватает психологической культуры отношения к себе, к другим, к работе.

Ведь что значит психологическая культура в отношении самого себя, других? Это значит умение индивидуума правильно осознавать и оценивать в первую очередь себя, окружающее общество, мир. Ведь если ты знаешь свои психологические особенности, то проще и решить возникнувшие проблемы.

Зачастую психологические знания у нас откладываются уже на бессознательном уровне. Потому что некий жизненный опыт мы складываем в свои ячейки памяти и уже осознанно используем в дальнейшем.

Жизнь сама по себе очень часто предоставляет возможность накапливать знания психологии. Мы начинаем разбираться в себе, в людях, в ситуациях- и именно поэтому начинаем читать книги по психологии, размышлять, разговаривать. Знания нам эти нужны для построения отношений с родными, коллегами, друзьями, детьми. И также очень важно умение помочь в трудной ситуации хотя бы правильным словом.

Так же есть ряд профессий в которых необходимы азы психологии. Это те профессии когда напрямую идет общение с человеком.

Так же часто психологические приемы помогают нам наладить контакт с человеком. Например, используя прием, когда «подстраиваешь свои интонации, жестикуляцию» под собеседника для наиболее успешного решения вопроса.

В семейной психологии такие знания и навыки нам нужны чтоб уметь сглаживать острые углы, уметь идти на компромисс, в конце концов просто понимать слова и действия своего партнера.

Изучать детскую психологию мы конечно, чаще начинаем, когда появляются свои дети. Эти знания нам необходимы, чтоб понимать почему так а не иначе поступил наш ребенок, зачем ему это? Умение понимать его психологический возраст и проблемы, связанные с воспитанием на том или ином этапе его жизни. И вот когда у нас появляются дети, мы еще больше начинаем понимать родителей.

В общении с окружающими людьми тоже нужно уметь применять те знания, уметь эмоционально «разгружаться», а не выливать свое «помойное ведро», набитое негативными эмоциями на головы окружающих (зачастую ни в чем не повинных) людей.

Таким образом, можно подвести итог. Психология нам нужна для того чтобы познать себя и может быть отчасти мир. Мы живем в то время, когда нам необходимы эти знания, ведь не зря их копили для нас много веков. И это нам поможет в некотором роде «разгрузить» себя и хотя бы своих близких.

Понять и помочь кому-то, не просто для галочки, а потому что ты можешь это сделать.

*Лиева Ирина Анатольевна
МАОУ СОШ №10
Горноуральский городской округ*

«Не ропщи на судьбу, и если избрала эту дорогу, то прими и полюби детей всем сердцем, поверь в них, растворишься в них, потому что призвание мое — нести любовь и радость», - сказала я себе начиная свой педагогический путь.

В подростковом возрасте я стала часто задумываться, почему люди поступают тем или иным



образом, почему одним легко общаться, а у других возникает комплекс по этому поводу. Данные мысли были актуальны, так как у меня были некоторые комплексы. С этого момента я и начала задумываться о психологии, психологических знаниях, которые могут мне пригодиться в будущем. Ведь единственный способ победить комплексы — изменить себя.

Посетив несколько книжных магазинов, я приобрела учебные пособия и стала их изучать. Больше всего меня заинтересовали тестовые задания и тренинги, которые выполнять было трудно. Вскоре я поставила перед собой цель — стать детским психологом и помогать детям с похожими проблемами.

«Мы продвигаемся по своему пути лишь тогда, когда обращены к цели лицом, когда верим в себя, верим в то, что все преодолеем», - сказал знаменитый психолог и психотерапевт Марден Орисон Суэт.

Цель была поставлена. Но чтобы ее добиться, необходимо было избавиться от комплексов. Как? И дорога привела меня в педагогический колледж, в котором стала учиться на педагога-организатора. Почему именно он? Потому что именно эта профессия помогает раскрыть свои творческие и организаторские способности, быть целеустремленным, быть нужным детям и способным вести за собой, быть примером. Но для этого необходимо знать психологию детей. А в этом помог мне курс лекций по таким предметам как возрастная психология, семейное воспитание, коррекционная педагогика, которые стали самыми любимыми. Эти знания пригодились, когда я после первого года обучения стала работать в детских оздоровительных лагерях, сначала в качестве вожатой, далее продолжила воспитателем, находя к каждому ребенку индивидуальный подход, даря свою любовь, радость и веру в хорошее будущее. Дети помогали мне, а я им! Благодаря работе в летнем оздоровительном лагере я раскрепостилась и поборолла в себе большую часть комплексов.

Уилл Смит в кинофильме «В погоне за счастьем» сказал: «Люди, которые не могут чего-то сделать в своей жизни, скажут, что и ты не сможешь сделать этого и в своей... Поставил цель – добейся! И точка».

После окончания педагогического колледжа я поступила в институт по специальности «Коррекционная педагогика и психология». Новые психологические знания дали мне возможность узнать, что в мире есть не только здоровые дети, но и дети с ограниченными возможностями здоровья, с каждым годом число которых увеличивается, и психологическая помощь им просто необходима. Чем больше я узнавала о психических особенностях детей, тем больше я стала задумываться - а правильно ли я поступила, выбрав данное направление в своей жизни?! И тут, словно прочитав мои мысли, преподаватели института посоветовали прочитать книгу Джона Кехо «Подсознание может все». Прочитав ее, я еще сильнее и больше настроилась на успех в своей профессии, на то, что смогу быть полезна всем детям, независимо от их социального статуса.

Выбрал свой путь – иди по нему до конца!

Цель была достигнута – я стала детским психологом. Осталось только полученные знания реализовать на практике.

Дорога вновь привела меня в стены родной школы. Почему именно сюда, спросите вы? Да потому, что мне все здесь знакомо – и педагогический коллектив, и дети, и родители. Именно они в течение года помогли мне полученные знания реализовать на практике. Для этого я с помощью наблюдений, анкетирования и исследований:

- постаралась найти индивидуальный подход к каждому ребенку (а в школе их 317 человек), вселить веру в себя и в свои возможности, научить их с оптимизмом смотреть в будущее;

- благодаря психологическим знаниям помогаю ребятам разобраться в своем внутреннем мире;

- выступая на родительских собраниях, стараюсь передать свои знания родителям, у которых возникают трудности во взаимоотношениях со своими детьми и многое другое.

Когда я морально устаю, то судьба вновь и вновь подкидывает мне подарки в виде теле- и радиопередач, книг про сильных по духу людей. Одним из таких стал Ник Вуйчич. Он показал всему миру, что не надо опускать руки, и если у тебя есть мечта, то надо приложить все усилия, чтобы она исполнилась. Он мой кумир! И о нем я рассказываю детям, думая, что это надо.

Все выше перечисленные приобретенные психологические знания помогли мне и в личной жизни. Во-первых, я укрепила веру в себя. Во-вторых, научилась поддерживать благоприятную атмосферу в семье. В третьих, стала более тщательно разбираться в мотивах поведения и поступках окружающих меня людей.

«Прошлое и настоящее – наши средства; только будущее – наша цель», - сказал Б. Паскаль.

Сегодня актуальным становится инклюзивное образование. Далее я планирую более подробно изучить информацию об инклюзии в образовании и психолого-педагогическом сопровождении. И кто знает, может я именно тот человек-новатор, который поможет легко адаптироваться детям с ограниченными возможностями здоровья в социуме, а также оказать психологическую помощь учителям и родителям в вопросах обучения и воспитания таких детей?!

Мавлаутдинова Наталья Раффаковна
*КГОУ СО «Верхнепышминская школа – интернат
имени С.А. Мартиросяна, реализующая адаптированные
основные общеобразовательные программы»
Верхняя Пышма*



Я пришла в профессию уже достаточно взрослым и состоявшимся человеком. Работала воспитателем. И в какой-то момент поняла, что пора двигаться дальше. Всегда интересовалась психология, я хотела обладать этими знаниями, применять их в жизни. Помогать.

Если бы тогда кто – ни будь спросил меня, что такое психологическое знание? То я ответила: оно как море. Я стою на берегу и смотрю на гладкую поверхность. Я понимаю, что пока я не войду в воду и с аквалангом на погружусь в глубину, то не увижу и не почувствую красоту подводного мира.

Может быть я просто любила море? Я решила и «вошла в воду».

Все эти четыре года работая в школе, я продолжаю каждый день открывать для себя новые знания, я «погружаюсь с головой» в занятия и консультации, и пытаюсь разобраться в «подводных течениях» отношений окружающих людей.

Каждый день ко мне обращаются ученики, родители, педагоги. С ребятами в основном встречаемся на занятиях. Это самое интересное и важное в работе – общение с детьми. Все мои профессиональные «орудия» я направляю на то чтобы помочь ребенку раскрыться, почувствовать, что он интересен.

Взрослые обращаются с проблемами. Есть два типа взрослых: одни настроены на сотрудничество, готовы взглянуть на ситуацию под другим углом: если они влияют на проблему, то готовы менять свой стиль общения и поведения. А есть другой тип – они зачастую обращаются формально, если что-то и меняют в своем поведении, то только на короткий отрезок времени. Это профессиональная деятельность, в которой я анализирую ситуацию со стороны.

В личной жизни, решая какую – либо проблему, я нахожусь внутри ситуации и поэтому бывает трудно взглянуть на себя со стороны. В таких случаях психологические

знания и навыки помогают мне реально смотреть на проблему и не ждать и не требовать невозможного от себя и окружающих.

Конечно, как любой человек я допускаю в своей работе ошибки и промахи и не жалею сил чтобы их преодолеть. В тех областях где не хватает знаний стараюсь восполнить через обучение, чтение профессиональной литературы.

Занимаясь любимым делом я и сейчас вижу красоту «подводного мира».

Малышева Дарья Александровна
МБДОУ «Детский сад № 86»
Екатеринбург



Чтобы дать оценку значимости психологических знаний в моей личной и профессиональной жизни, необходимо дать определение:- «Кто такой педагог-психолог, какими знаниями он обладает?» и углубиться немного в предысторию выбора своей профессии – педагога-психолога.

«Педагог-психолог это не просто профессия - это личность. При этом под словом "личность" понимается целостный, зрелый человек, в котором проявляются качества биологические и социальные. Это человек, достигший высокого уровня развития, потому что к нему предъявляются особые требования к его личности, общению, умениям взаимодействовать с другими людьми». (И.В. Вачков)

Еще в детстве я наблюдала за работой своей родной тети, которая уже, будучи педагогом, получила вторую специальность - педагог-психолог. Ей была очень интересна эта профессия. Она часто и увлеченно рассказывала о каких-то, тогда мне еще не очень понятных приемах психологического воздействия на других людей. Мне казалось, что она просто видит человека насквозь. И даже если мы хотели схитрить или уйти от ответственности, это было просто бесполезно, она быстро определяла, что тут что-то не так, как мы говорим.

Занимаясь со мной и братом, она использовала различные развивающие и арт-терапевтические приемы, которые казались такими необычными и отличались от занятий и игр которые предлагались в школе. Я с большим удовольствием играла в эти необычные игры, и сама не замечая того стала меняться. С братом стало меньше ссор, у нас появились какие-то общие увлечения, театральные игры помогали преодолевать мне мою застенчивость, я стала более активна в школе и получила должность редактора классной стенгазеты. Даже как мне казалось, выполняя глупые задания, рисуя какие-то каракули, я стала на самом деле лучше рисовать, мои рисунки и творческие работы стали появляться на выставках в холле школы.

Учась в старших классах, я начинала брать и читать психологическую литературу, меня очень заинтересовал вопрос о взаимодействиях людей друг с другом. Находясь в компании сверстников, я всегда находилась как бы в стороне, занимая позицию наблюдателя. Я наблюдала за поведением, жестами, позой и тем, что говорит человек. Я тоже начинала видеть людей насквозь. Мне было это очень интересно, ведь в тот момент самой любимой книгой стала для меня «Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам» автор Аллан Пиз. Даже общаясь дома с родителями, или со сверстниками я пыталась применить свои полученные знания о психологии человека, взаимоотношениях с людьми, и это было достаточно удачно. И уже к 11 классу, я четко определила свою будущую профессию – педагог-психолог.

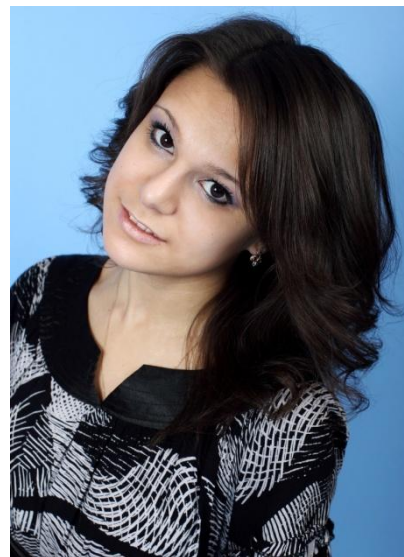
Помня, что Педагог-психолог это не просто профессия - это личность, я, получая данную специальность в институте, и уже начав свою профессиональную деятельность, постоянно стараюсь работать над собой. Ведь психолог не только должен обогащаться новыми знаниями, но и расти как личность.

Уже 11 лет как я занимаюсь этим интересным и нужным делом.

Мои знания и приобретаемый профессиональный опыт помогают другим людям, увидеть свои проблемы, свои возможности и свою жизнь в целом, по-другому, поменять её, выстроив свои отношения по новому. Особенно это ценно, когда видишь, как меняются дети, которые, казалось бы, уже стали отвергаемые другими людьми. Начинаешь общаться со взрослыми окружающими его, работаешь с ребенком, который не сразу но со временем начинает раскрываться, доверять тебе, меняться в лучшую сторону. Но ты не сотворил чудо, а просто открываешь в ребенке то, что было спрятано глубоко в нем. При этом большое значение имеет работа с родителями и педагогами. И именно имеющиеся у меня психологические знания позволяют найти подход к разным категориям людей. Проводя консультации, я использую различные приемы и методы, которые позволяют добиваться положительных результатов. Очень часто родители или педагоги по их окончанию говорят «Все оказывается так просто, а мы это даже и не замечали» или «А ведь вы правы, так все и происходит» и видишь, что они также как и ты, когда-то думают, что «Психолог – это человек способный видеть тебя и твою проблему насквозь». Отчасти это может и так, но все – таки, это просто правильно используемый багаж психологических знаний.

Универсальность профессии психолога в том, что это наука о человеке, о взаимоотношениях людей. Поэтому, имея психологические знания, мы можем применить их не только в профессиональной плоскости, но и в личной жизни. Ведь верно утверждение что «Педагог-психолог это не просто профессия - это личность», и именно став сам личностью, ты можешь помогать другим, также становиться личностью.

*Мацукова Алена Сергеевна
МАОУ СОШ №138
Екатеринбург*



«У психологии длинное прошлое, но короткая история» - это высказывание немецкого психолога Германа Эббингауза как нельзя лучше отражает уникальность этой науки. Под «длинным прошлым» мы с вами понимаем то, что в течение многих веков психологические знания, размышления о психике и душе накапливались в недрах других наук, и, конечно, длинное прошлое психологии связано с длинным прошлым носителя психики, человека. О короткой истории мы можем говорить в связи с тем, что психология как научная дисциплина молода, ей немногим больше ста лет.

Так почему же психология начала развиваться и оформляться как наука? В чем ценность психологического знания?

Во-первых, психологическое знание мало похоже на знания точных наук, оно неорганизованное, бессистемное, относительное и постоянно изменяющееся вслед за изменяющимся объектом. Относительно любой другой науки такая характеристика была бы ее недостатком, что же касается психологии, то, на мой взгляд, это ее достоинство, этим и ценно психологическое знание. Это то знание, которое неотъемлемо от определенного объекта и той социокультурной среды, в которую он погружен (знание,

полученное применительно к одной культуре, часто оказывается неприменимо к другой). Это то знание, которое неотделимо от определенного идейно-методического контекста его производства (то, что считается знанием в рамках одних психологических школ, далеко не всегда признается таковым с позиции других). Психологическое знание сложно структурировать; выстроить единую систему из многочисленных направлений, отраслей, психологических школ практически невозможно. На мой взгляд, психология не нуждается в четкой структуре, она ценна своим непостоянством.

Во-вторых, в условиях научно-технического прогресса, развития кибернетики и высокой скорости получения всесторонней информации о мире – знания об особенностях функционирования и развития человеческой психики, становятся архиважными для понимания потенциала человека и человечества в целом.

Итак, несмотря на короткую историю, мы можем с уверенностью сказать, что психология успела зарекомендовать себя, как наука, имеющая очень ценный багаж знаний, и надеемся, что ее развитие будет способствовать не только накоплению знаний о психике человека, но и гармонизации той среды, в которой человек живет

Медведева Елена Халиловна
МАДОУ Центр развития ребенка –
Детский сад «Сказка»
Богданович



Каждый человек приходит в свою профессию по-разному. Окончив школу, я уже знала, какую профессию я хочу освоить. Психология с детства для меня была очень интересной наукой. Я родилась в многодетной семье и была старшей из детей. Наверное, отсюда и начался мой интерес к этой профессии. Я была не только старшей сестрой, но была верным другом и наставником по жизни для моих двух любимых братишек и сестренки.

Студенческие годы пролетели очень весело и главное полезно. Упорство позволяет мне добиться высоких целей по жизни. Именно эти чудесные мгновения студенческой жизни дали мне возможность глубоко взглянуть и изучить мир ребенка.

Дети – это цветы жизни. От нашего отношения к маленькому цветочку зависит его взгляд на себя, свою жизнь, его взаимодействие с окружающим его миром.

Рядом со мной оказался человек, который помог мне понять, что детский сад – моя семья, мой дом, моя жизнь. А психология – смысл моей жизни. Моим другом, учителем и наставником стала преподаватель БашГУ Ольга Викторовна, которая помогла мне сделать первый шаг в профессию, преодолеть трудности в её освоении, в общении с детьми.

По окончании университета, для меня открылась дверь в детский сад с чудесным названием «Сказка».

Моё кредо – «Мы сами рисуем свою жизнь», ведь основная задача психолога - не просто дать совет человеку в трудной ситуации, но и помочь самому понять причины,

проблемы и найти пути её решения. Я считаю, что только сам человек, своим трудом и упорством, может достичь поставленных целей и добиться успеха.

Главное в моей профессии - помочь ребёнку, уметь приспособливаться к окружающему миру и уметь взаимодействовать с ним. Родителям хочется видеть своего ребенка счастливым, улыбающимся, умеющими общаться с окружающими людьми. Но не всегда ребенку самому удается разобраться в сложном мире взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Моя задача – помочь ему в этом. Очень важно сформировать детский коллектив, научить взаимодействовать друг с другом, особенно важно создать атмосферу доброжелательного взаимообщения, обогащающего чувственную сферу. Для меня очень важно чтобы, каждый ребенок смог реализоваться как личность – «Я», найти свое место среди других и чувствовать себя нужным и любимым среди людей, которые его окружают. Ведь вся жизнь человека, это бесконечная адаптация к условиям, которые диктуют нам современный мир.

Я всегда стараюсь проходить на работу с улыбкой, с улыбкой встречать детей, приходящих ко мне на индивидуальные и групповые занятия, родителей и педагогов, обратившихся за консультацией. Детский смех дает мне массу позитивных эмоций и наполняет меня светлой энергией, которой хочется делиться, в надежде на то, что все вокруг станут хоть чуточку счастливее.

Каждый раз я узнаю что-то новое и интересное, вместе с детьми учусь и развиваюсь. Я с удовольствием иду на работу, зная, что меня будут ждать мои дети, которые любят меня и скучают по мне. Мне нравится шагать по жизни вместе с ними, для меня это великое счастье. Ведь только опустившись на уровень детей, я могу проникнуть в удивительный и неповторимый мир ребенка: помочь малышу, когда ему плохо, понять и принять его таким, какой он есть, несмотря на его достоинства и недостатки и просто вместе с ним порадоваться за его успехи.

Моя профессия настолько творческая и разнообразная, что мне кажется, что я не работаю, а живу этим, потому что каждый день в садике несколько не похож на предыдущий. У меня самый лучший на свете коллектив, в котором мне тепло и уютно как дома. Моя работа с детьми - это не только вечная молодость, это ещё и вечное развитие, движение вперед. Моей профессии психолога, можно позавидовать, она даёт возможность развиваться творчески, духовно.

Знания психологии дают мне большую помощь не только в профессиональной деятельности, но и в кругу близких мне людей. Изучая психологию, я развиваюсь, двигаюсь всегда вперед. Мне легче преодолеть жизненные препятствия, найти общий язык с любым человеком.

Теперь я понимаю, что даже в самой вроде как не решаемой ситуации, можно найти выход. Из каждого, может не совсем приятного момента жизни, можно извлечь для себя что-то положительное, приятное.

Мне нравится общаться с людьми, нравится помогать им. Будь это профессиональная помощь или просто совет, общение всегда строится на доверии. Для меня доверие человека – это бесценный дар, к которому я стараюсь относиться очень бережно. Ведь каждый человек уникален по-своему. Нельзя открыть сердца людей одним ключиком, всегда приходится искать тот самый, чтобы подошел.

Я считаю, что нужно быть оптимистом по жизни. Ведь не зря говорят, что мысли материальны. И мне бы очень хотелось, чтоб все люди всегда думали только позитивно.

Я считаю себя счастливым человеком, потому что скучная и однообразная работа для меня не существует. Я люблю и уважаю свою профессию.

Михеева Светлана Васильевна
Детский сад №8 «Колобок» -
филиала МАДОУ №16 «Тополек»
Серов



Психология – такая интересная, такая захватывающая... Помню, как ловила каждое слово моего первого учителя по психологии – Антонины Васильевны Кожевниковой. Как она, заметив мой особый интерес, приносила мне книги психологов-классиков, а те, которых не было у нее, заказывала в библиотеке им. Белинского в Екатеринбурге. А шел 1982 год – время, когда информационные источники были практически не доступны. Психологическая наука в Серове была в стадии становления... А ВУЗов, которые готовили психологов, было по стране только три. Об этом я узнала, обратившись... на радио. Да-да! Именно на радио, так как считала, что редакторы и дикторы обо всем на свете знают! Написала письмо с просьбой рассказать о том, где можно получить профессию «психолог». Как я была счастлива, когда получила письмо с книгами о трех университетах – Московском, Ярославском, Ленинградском. Именно там существовали ведущие в стране научные психологические школы.

Наверное, это неправильно писать о своей любимой науке так сухо, скучно, как отчет. Сложно передать то огромное значение, которое сыграло психологическое знание в моей жизни в дальнейшем.

1985 год – я студентка Московского государственного педагогического института им. В.И. Ленина! Уже с первых дней окунулась в мир других разговоров, споров, рассуждений. Мы, еще будучи абитуриентами, сдружились. А потом... нас протестировали с помощью проективной методики Сонди (Методика восьми влечений) и распределили на 3 группы. Нет, не по среднему баллу аттестата, не по уровню сформированности знаний. Нас распределили по основанию психологической совместимости, а потом и в общежитие расселили по этому принципу. И это оказалось очень верным ходом. У нас практически не было адаптации друг к другу, однокурсники тебя понимали порой с полуслова, с полувзгляда! Мы уже в первые выходные поехали кататься на теплоходе по Москва реке, а потом и совершили «дальнюю» поездку по Золотому кольцу. Мы вместе сидели за книгами, пересказывали друг другу интересные факты. А потом пришли старшекурсники и стали проводить с нами эксперименты для своих курсовых работ. Тогда нам казалось, что это сказка! Наше мнение, наши идеи войдут в историю психологии. Захотелось повторить действия «старших товарищей». И мы организовали психологический кружок. Читали литературу по совету старшекурсников, проводили исследования друг на друге. Узнав об этом, педагоги института стали приходить к нам в общежитие с беседами и лекциями. Хорошо помню занятия по логике Александры Денисовны Гетмановой. Она научила нас строить высказывания, производить логические доказательства, делать выводы на основе существенных деталей, признаков, действий. А потом мы вместе пили чай с Киевским тортом. Первые рефераты практически все сделали на «отлично», и сразу начали работу над курсовой.

С друзьями мы узнали, что на факультете есть студенческое научное общество. Пришли к декану Виталию Александровичу Сластенину и предложили свои кандидатуры в совет общества. Декан посмотрел на нас, улыбнулся лукаво и... взял. Сразу поручил важное дело – организовать студенчество, тогда еще Советского Союза, для участия в конференции, посвященной Станиславу Теофиловичу Шацкому. Именно работа в оргкомитете конференции, работа в научном студенческом обществе заложила основы

знаний по организационной психологии. Через много лет мне предстояло использовать этот опыт для организации деятельности регионального представительства конкурса исследовательских работ и творческих проектов дошкольников и младших школьников «Я – исследователь». Уже 10 лет я организую работу представительства, провожу вместе с педагогами региональный этап конкурса. К нам едут дети Челябинской, Свердловской, Курганской, Тюменской областей. В этом году число участников выросло до 185!

Психологическое знание, действительно, многоаспектно. Знания из различных отраслей психологии помогают выстраивать деятельность практически с нуля. Наш курс стоял у истоков зарождения школьной психологической службы. Нас, тогда еще студентов, пригласили работать в школы г. Москвы психологами. Мне очень повезло с наставником из РОНО Тушинского района, к которому относилась наша школа. Всегда готова выслушать, дать совет, она поистине была супервизором – не критиковала за ошибки и просчеты, а показывала мои сильные стороны («точки роста»). Хотелось работать! Даже не страшно было выходить на взрослую аудиторию – педагогов школы и родителей учеников. Потому что знала – есть кому поддержать, помочь. Потому что на практикумах в институте Сорокина Вероника Васильевна помогала формировать позитивную Я – концепцию, давала нам основы гуманистической психологии К. Роджерса. Теперь мое жизненное кредо – верить в себя, освободиться от ярлыков, как по отношению к себе, так и окружающим, видеть перспективы, а не трудности. Эта позиция представлена в одном из моих стихов, написанных подруге, находившейся в сложной жизненной ситуации.

Раскрашу мир твой удивительными красками,
Чарующими звуками, любовью, ласками.
Чтоб всем, кто рядом, Света их досталось,
Чтоб двери в Счастье никогда не запирались!
Мазок наш первый будет....

Краской амарантовой.

Она рассвет, мечты, души волнение,
Любви, что позволяет воспарить над суетой.
Проблемами житейскими, отчаяньем.
Цвет голубой, лазурный, бирюзовый –
Свобода, мира дивное дыхание
И очищение от всех наших сомнений,
И мыслей грустных,
Что приходят... к нам...

Нечаянно.

А хочешь, сделаем мазок аквамарином?
Таким загадочным, манящим... и знакомым –
В нем ручейка звенящего течение
И океана бурного волнение.
Пусть нам откроет накатившая волна
Загадочные тайны бытия...
Давай с тобой оранжевый возьмем!
Мигнет нам солнце

Ласковым глазком.

Оранжевых цветов ковер душистый
Нам беззаботно под ноги ложится...
Вечерний берег и песка янтарный шепот
Раскрасим золотом – ведь мы не одиноки!
Смотри же, света яркие потоки
Лучом сверкающим так рвутся в наши строки!
Он гладит ласково рукой,

Как мама в детстве,
В глаза стремится заглянуть –
Там грусть, иль благодать?
Пусть золотым дождем
Твой мир
Наполнит
Радость!

Именно такое дружеское участие помогло подруге увидеть ситуацию совсем с другой стороны, а, высвободившись от гнета тревог, она нашла решение.

Еще одним уроком было для нас известие о кончине наших любимых педагогов – Сластинина Виталия Александровича и Гриншпуна Игоря Борисовича. Людей с большой буквы и Педагогов с большой буквы, великих Ученых. Тогда снова родились стихи.

Учитель!
Как нам принять теперь?
Ушел Ты...
Туда, где Свет...
Не успел
Дописать...
Досказать...
Но нашел
В нашей душе ответ.
Горько... Печально...
Но память светла!
Память... Она живет!
Чуть седина...
Озорство в глазах –
Трудно забыть этот взгляд!
Быстрая речь...
Будто хотел...
Скорей обо всем нам сказать.
Служенью Науке,
Отдав Себя,
Для нас не жалел дней...
Идеи дарил...
Веру вселял...
Видел потенциал.
Поговорить бы с Тобой сейчас...
О многом... спросить...рассказать...

Все ярче и ярче свечи горят...
Москва...
Волгоград...
Серов...
Учитель, в печали слов,
В рыдании всех сердец –
Не жизни твоей конец,
Ты просто ушел, Отец...
Ушел в нашу память сам,
А дело оставил нам.
Спасибо тебе за Жизнь.
А ты там без на держись!

Мы писали друг другу письма-воспоминания о наших Учителях, годах юности, говорили, что быстротечность жизни развела нас не просто по разным городам, а по разным мирам. Мы решили встретиться. Снова психология нас связала! С тех пор мы активно общаемся, ездим друг к другу на конференции и форумы, растем профессионально.

Свою тягу к стихам и сказкам я передаю воспитанникам. Овладев основами сказкотерапии, получила удивительный инструмент помощи ребенку. Наши занятия по сказкотерапии, в том числе и в центрах воды и песка, – это настоящее событие. Это жизнь с ее естественным движением, выстроенная по законам целесообразности, мира, свободы, добрых отношений. В этой жизни взрослые и дети открывают друг другу свое сердце, делятся друг с другом мыслями и переживаниями, которые в обстановке традиционного занятия остаются скрытыми. Так на одной из групповых встреч дети исследовали возможности своих вкусовых рецепторов (определяли, что за предмет коснулся их язычка). Робкая, немногословная девочка Ксюша, не сдержалась и поведала грустную историю о том, что она раньше, гуляя во дворе, заходила в магазин и покупала леденец чупа-чупс (именно этот предмет оказался у каждого из детей во рту). Исследование продолжилось – теперь мы пытались узнать, что или кто теперь мешает Ксюше покупать леденцы. То, что мы отошли от намеченного плана теперь было не существенным. Нам хотелось помочь девочке. Объяснение было таким. Ксюше не нравилась новая «тетенька-продавец, которая грубо и очень резко разговаривала» с девочкой. Сначала дети внимательно слушали рассказ. Некоторые попытались ухмыльнуться: «Подумаешь, грубая тетенька!». Кто-то из ребят робко сообщил, что он тоже не любит, когда ему грубят в магазине. Что тут началось! Ребята поддержали Ксюшу, посочувствовали ей. Виталик вспомнил, что Ксюша, если идет не одна, всегда покупает чупа-чупсы и для ребят. Начался поиск способов решения проблемы Ксюши. Их было много, какие-то нравились девочке, какие-то она сразу отвергала (например, нагрубить в ответ). Лучшим решением было предложение Лены – заходить в магазин, где работает ее мама и покупать чупа-чупсы там. Этот магазин находится по пути к дому Ксюши, а мама Лены добрая и, к тому же, знакома Ксюше. Проблема решена! И заметьте – детьми самостоятельно, без советов и вмешательства взрослого. Потом мы рисовали и придумывали истории о магазинах, конфетах, детских слезках. Даже составили целую книгу сказок и рассказов. Получение продукта по результатам встречи очень важно. Содержание занятия должно восприниматься ребенком как завершенный гештальт: он может иметь продолжение, но и сам по себе имеет смысл. У ребенка на руках должны быть «вещественные доказательства» психологической встречи, ее практической ценности: поделка, рисунок, пиктограммы, схемы, записи (при условии, что ребенок умеет писать). Об этом нам всегда говорил Игорь Борисович Гриншпун – классный сказкотерапевт и гештальтист.

Спасибо психологии! Психологическое знание – основа понимания жизненных и профессиональных проблем. Так и хочется еще раз восхититься мудростью психологического знания, его бодрящему эффекту и завершить эссе своими стихами.

Я себя уже нашла!
Я сама себе нужна!
Улыбаюсь и шучу,
В дружбе с миром жить хочу.
Дорожу тем, что имею...
Для тебя не пожалею
Утра доброго в окошке,
Солнца лучиков в ладошке.
Из карманов достаю,
Что хранила – раздаю!
Наступивший добрый вечер
Нам подарит радость встречи.

Вновь удача обернется –
Сердце радостью забьется.
Вслед за счастьем побегу...
Нет! Пстой! Уже лечу...
Мир раскрашу свой я краской
Яркой,
Даже без опаски!

Мой меняющийся мир
Чтобы краше, чище был...
Наполнялся теплым летом,
Морем, пляжем разогретым,
Накатившейся волной
Смысл сомненья стороной.
Воспарю я в нем, как птица,
Буду над тобой кружиться,
Звезды с неба доставать
Под ноги тебе бросать.
Пусть осветится дорожка
И твоя хотя б немножко!

Некрасова Наталья Николаевна
МАДОУ детский сад № 3
Красноуфимск



Нужны ли мне психологические знания в личной жизни и профессиональной деятельности?

Ответ однозначный «ДА». Зная некоторые тонкости семейной, возрастной психологии, конфликтологии и др., я понимаю, как строить взаимоотношения в собственной семье: с мужем, взрослеющими сыновьями, немолодеющими родителями, как, не ранив одного, остаться другом для другого, как улаживать конфликты, поддерживать благоприятную атмосферу в семье, чтобы для каждого из нас семья была надежным эмоциональным тылом.

Также не менее важно уметь взаимодействовать с окружающими тебя людьми: друзьями, соседями, коллегами и т.д. Каждый хотел бы понять, чего хотят эти люди, как лучше с ними находить общий язык, как достичь нужного результата, как правильно выбрать стиль общения. Тому, кто не владеет подобными знаниями, нередко приходится строить общение как придется и как получится. Отсюда возникает немало конфликтов и проблем. А ведь можно было бы достичь максимального результата, приложив минимум усилий. Недаром говорят, что мир вокруг нас работает как большое зеркало. Достаточно присмотреться к тому, что происходит вокруг, чтобы понять, что творится у тебя в душе. Мир сам по себе не несет ни добра, ни зла. Он безразличен к человеку. И каждый получает то, чего ждет...

В профессиональной деятельности знание психологии дает мне возможность помогать людям, которые в этом нуждаются. Без знаний психологии тяжело быть успешным в любой профессии, а работать педагогом-психологом без них, было бы, как минимум, странно.

Таким образом, можно подвести итог. Психологические знания мне необходимы для того, чтобы познать себя и может быть отчасти мир, и как говорит моя мама: «чтобы выжить».

*Пестова Елена Васильевна
ГАПОУ СО ЕЭТ
Екатеринбург*



Десять психологов маски стали мерять,
Один с ней сросся намертво, и их осталось девять.
У девяти психологов совет клиенты просят,
Один стал управлять... и их осталось восемь.
Восемь психологов найти не могут тем,
Один стал агрессивировать, и их осталось семь.
Семь психологов привыкли слушать лесть,
Один стал зазнаваться, и их осталось шесть.
Шесть психологов хотели всё понять,
Один из них всё понял, и их осталось пять.
Пять психологов гештальт закрыть решили,
Один в нём сам закрылся, и стало их четыре.
Четыре психолога узнали НЛП,
Один стал президентом, и их осталось три.
Решили три психолога, что Хорни не права,
Один от стресса запил, и их осталось два.
Был первый когнитивщиком, второй - позитивист,
В профессиональном плане их судьбы удались.

Психологическое знание в моей личной и профессиональной жизни? Не просто дать однозначный ответ. В ответе – единство, сотканное из противоречий, боли и радости, тупиков и открытий, потерь и находок. Невозможно объять необъятное...

Психологическое знание в моей личной жизни – это путь к себе, тернистый путь к самопознанию, непростой путь поиска ответа на вопрос - кто я, в чем смысл моей жизни, чем я могу быть полезна людям, в чем моя миссия, мое предназначение на планете Земля, где все просто и в то же время сколько тайн! И знание, что нет предела совершенству...

Гештальт – уникальный метод психотерапевтического тренинга, помогающий людям осознать самих себя, обнаружить собственные ресурсы, поднять самооценку. Упражнение «Недостающий человек»... Эта замечательная психологическая техника не требует командной работы, её выполняет один человек. Для этого я остаюсь в одиночестве, расслабляюсь, беру лист бумаги, вспоминаю детство... Представляю себе мой детский мир, атмосферу того времени, людей, которые находились рядом, отношения с этими людьми...

Детство... Каким бы оно не было – это лучшее время жизни. Это сказка. Сказка добрая или не очень, но всегда сказка. В моей сказке были приключения, открытия, волшебство, чудеса, драконы и феи, бабушки, отец, друзья, учителя, тренеры... не было мамы. «Недостающий человек» в моей жизни – это мама.

Нет, мама физически существовала. Мама жила в каком-то параллельном мире. Она появлялась по выходным, готовила, проверяла оценки, отчитывала за промахи, запрещала, наказывала. Основное свое время мама жила на планете Работа.

Однажды я приехала с соревнований и взхлеб рассказывала...и вдруг я заметила, что мама совсем меня не слушает. В этот момент она была очень далеко от меня, где-то в своих мыслях – она просто делала вид, что слушает. Меня это настолько больно ранило,

что я уронила «нечаянно» чашку из ее любимого сервиза. Чашка разбилась. Что происходило дальше – понятно, происходил скандал. Я выслушивала, какая я растяпа и тварь, наблюдала, как мама становится некрасивой, когда злится и ругается... Я чувствовала себя победительницей. Мне не было жаль ни маму, ни чашку. Я жалела только себя.

В моем детском сознании никак не могла уложиться мысль – почему мама меня не любит? Почему ее никогда нет рядом? Может, потому что я слишком хорошая. Я хорошо учусь, я спортсменка, меня везде только хвалят. Вот те дети, которые болеют, не слушаются... их любят! Я это видела! Я решила стать плохой. Для начала подралась. Стала прогуливать уроки. Пропускать тренировки. Дерзить взрослым. Я перестала быть идеальным ребенком. Дома начался ад. Меня привели в норму и на этом история Праздника непослушания закончилась.

Но мне хотелось маминой любви, ее заботы и внимания...

Солнечное лето, парк... я с подружками гуляю по парку, катаюсь на аттракционах, играем в прятки... Так весело!!! Вдруг тучи затягивают небо, гроза, ливень... домой все равно идти не хочется – и мы скачем по лужам под проливным дождем!!! Дождь кончился, но домой мы не идем, едим чебуреки, пьем лимонад, едим мороженое!!! Но уже вечер, и мы расходимся по домам. Ночью мне стало плохо от высокой температуры, утром выяснилось, что у меня не просто простуда, у меня – фолликулярная ангина. Я очень долго болела. Мама и все домашние выхаживали меня. Ангина прошла, но началось осложнение – воспаление суставов, подозрение на ревматизм. Я лежала в больнице, лечилась в санатории, мама возила меня по врачам. Так у меня появился не любимый тренер, а любимый врач – ревматолог. Долго я была на постельном режиме, уколы, лекарства, и ничего нельзя. Мама героически занималась моим здоровьем, но часто в ее заботе проявлялось только раздражение и упреки в неблагодарности. Мама никогда меня не жалела, ни разу не погладила по голове и не сказала: «Все будет хорошо!» Она читала мне сказки, истории, я представляла чудесные картины из «Утопленницы» и «Сорочинской ярмарки» Гоголя, до бесконечности просила читать «Черную курицу» А.Погорьевского, хотя знала историю маленького Алеши наизусть. Часто я плакала над судьбами героев, потому что их несчастья, одиночество напоминало мне мои переживания.

Я выздоровела, меня сняли с учета. Но 1 сентября я пошла учиться в обычную школу, со спортом пришлось проститься. Меня освободили от физкультуры. Я повзрослела. Я хорошо училась, не доставляла никаких проблем. Я приняла то, что меня не любит мать, я завидовала подружкам, у которых была и материнская любовь, и материнская ласка. Я придумала себе маму. Я даже врала, что я приемный ребенок, это не мои родители. Я откопала старую черно-белую фотографию какой-то актрисы, и по секрету рассказывала, что это и есть моя мамочка. С фотографии смотрела Красивая блондинка, со светлыми добрыми глазами, притягивающей улыбкой... С фотографии смотрела прямая противоположность моей мамы – Наталья Кустинская. Меня жалели, мне многое прощали, меня не обижали... Но моя настоящая мама вспоминала обо мне, когда от меня что-то ожидали, - действие, ответ, результат. И меня мама никогда не хвалила. Она всегда обнуляла мои победы своим равнодушием и холодностью. Главное, я должна быть правильной, беспроблемной и больше от меня ничего не требовалось. Я не узнала от мамы о первой любви, о предназначении женщины, ни о том, как узнать любовь и что тебя любят, я сама не умела выразить свою любовь.

Сейчас, когда мамы уже давно нет в живых, меня очень часто мучает не моя детская обида на мать, а то, что нет рядом мамы... Теперь я понимаю, что когда после войны маленькую трехлетнюю маму вывезли в Евпаторию в детский дом для лечения, которого не было в Пскове, не было такого климата, моря... Вернулась мама только когда ей исполнилось 15 лет. Она приехала к родственникам в Ленинград, поступила в музыкальный техникум. Встретила папу и потом они уехали по распределению в

Свердловск. Мама со временем стала начальником отдела труда и зарплаты на военном заводе, и когда однажды после работы пошла в магазин, почувствовала себя плохо и умерла. Тогда я узнала, что такое по-настоящему «никому не нужна». Папа находился в глубочайшем горе, родственники иногда помогали. Были дни, когда я сидела голодная. Однажды я пыталась пожарить рыбу – налила на сковороду воды, положила рыбину и «жарила», даже съела ее. В то время я тосковала по маминым блинчикам с мясом, шкваркам, мозговой косточке из борща, которую мама всегда мне давала... Потом в моей детской жизни все наладилось, но это уже совсем другая история.

Это упражнение — типичное для гештальт-терапии. Оно призвано — вскрывать наши детские травмы и обиды, глубоко загнанные внутрь. Если прямо спросить человека или самого себя: «Каковы твои мои детские травмы?», он ничего не скажет, и будет прав. Сложно ответить что-либо вразумительное на такой глупейший вопрос... Но данная техника — «техника непрямого спрашивания» позволит получить самый подробный, качественный и обстоятельный ответ на такой сложный вопрос. Более того, в процессе написания, например, письма в прошлое, пишущий человек испытывает психотерапевтическое освобождение от многих неосознанных проблем — переживает психотерапевтический катарсис.

Что бы хорошего случилось в моей жизни в присутствии этого человека? Если бы мама была доброй, ласковой, любила меня просто так ни за что — моя жизнь стала бы другой. Рядом со мной были бы другие люди. Я не тратила бы жизнь на самовосстановление и повышение своей значимости... Многое было бы по-другому. Я не вышла бы замуж за своего первого мужа, который просто «купил» меня своей веселостью и ласковостью, но в нем было этого всего слишком много и доставалось не одной мне. Выполнение этого упражнения расставляет все точки над «I». Более того, оно позволяет нам отчётливо понять: как мы оказались в том или ином месте, почему мы влачим ту или иную лямку, что делает рядом с нами тот или иной странный человек — как их много было в моей жизни просто потому, что мне казалось, что они любят меня. Я прошла долгую и трудную жизненную дорогу к мгновению, когда научилась понимать и узнавать настоящую любовь. Я с детства научилась чувствовать и понимать боль другого человека. С детства я должна была доказывать, что я имею право быть — хорошим поведением, успехами, если их нет — то подойдешь, когда будут. Пережив в жизни эпоху амбиций, я поняла, что могу быть просто сама собой! Я никому ничего не должна, никто меня не полюбит за трудовые показатели. Я воспитывала детей в любви, но они выросли эгоистами и карьеристами... Я мучилась с детства от того, что я всем должна, мои дети страдают от того, что им все должны. Но в моей семье никогда не было равнодушия, холода, никто не чувствовал себя ненужным. И со временем все наладилось, все образовалось по принципам свободы и человечности, доверия и нежности, страха за любимых людей.

Я понимаю, что детдомовское детство и отрочество сделало из мамы Железную Леди. Но ответов на мои вопросы к маме уже не даст никто, мамы нет в живых. Я не знаю, как бы мы общались сейчас, будь она жива. Может быть я уехала от нее далеко-далеко и никогда не вспоминала и не искала встреч, не отвечала на письма и звонки. Может быть я стала истеричкой или психопаткой... Может быть я поняла маму и поддерживала ее в старости своей заботой, вниманием, любовью? Мама радовалась вместе с моей семьей, возилась с внуками, готовила салаты к Новому году и наряжала елку? Я не знаю. Нет ответа.

Это упражнение для нашего бытия «здесь и сейчас» дает важное знание — прошлое не изменить, будущего может не быть. Надо жить настоящим, ценить его, любить жизнь, людей родных, быть с тем, кому ты нужен. Отдавать себя, свою любовь мужу, ребенку, родителю — и тогда все это вернется к тебе счастьем! Надо учиться показывать свою любовь словом, взглядом, делом!!!

Ретроспективно взглянув на своё прошлое, мы можем с ясностью увидеть причины нашего сегодняшнего поведения. Все мои ошибки в жизни – это детские страхи и обиды. Все мы родом из детства... Детские раны заживают долго и трудно. Замену материнской любви я так и не нашла. Я уже и не ищу эту компенсацию, я помню главный урок из своего детства - я люблю своих детей, они радуются, они не одиноки, они знают, что я люблю их, независимо от их школьных оценок и зеленых соплей, я поддерживаю их взрослых, я всегда буду для них мамой.

Психологическое знание стало моим «Я», стилем жизни. Это мои убеждения и мировоззрение, мой образ жизни, неисчерпаемый, богатейший источник мудрости, волшебный кладёз чудес для работы с тончайшей материей на земле – с душой человека, это сила, инструмент для исправления превратностей и ошибок в судьбах людей.

Это оружие в моей личной борьбе за счастье. Оно научило меня любви, дружбе, пониманию вечных ценностей и простых истин.

Оно дало мне силу в борьбе за место под солнцем. Научило по великим законам бытия правильно ставить цели, добиваться результатов, не приносить вреда себе и людям, уходить от злобы и ненависти. Не позволять обиде и растерянности разъесть мою душу. Психологическое знание научило меня быть человеком.

Психологическое знание делает меня культурной, многогранной личностью, высокообразованным профессионалом, владеющим знаниями – инструментарием воздействия на души людей, способной поддерживать золотой баланс человеческой гармонии в других людях, в своем окружении. Помогает делать выбор и принимать ответственные решения.

В современном континиуме психологические знания настолько обширны и общедоступны, что иногда «сам себе психолог» становится любой человек, попавший на просторы интернета, в мучительных размышлениях о смысле жизни остановившийся у стеллажей «Психология» в книжном магазине или в поисках ответов на вопросы «кто виноват» и «что делать» становится участником, а часто жертвой гуру паропсихологических шоу. Психологическое знание в неумелых руках, без профессиональной подготовки и жизненного опыта могут стать опасным инструментом в руках шарлатанов.

Психологическое знание делает меня профессионалом. Благодаря ему - полезной и востребованной везде, где есть люди. Моя работа психолога крайне ответственна, и определяет эту ответственность профессиональная этика, этический кодекс, в основе которого лежат нравственные нормы, выражающие особые категории добра, такие общие принципы, выработанные в истории человеческой культуры, следование которым составляет благо для людей, приносит им пользу. Этический кодекс основывается на нормах морали, а не права и, следовательно, психолог, нарушающий этот кодекс, не подлежит суду в соответствие с законом. И это усиливает мою ответственность перед людьми и перед собственной совестью.

Существует несколько источников, на основе которых вырабатывается мое психологическое знание. Философия, религия, культура, обычаи, традиции, идеология, политика выступают как сферы или атрибуты человеческой деятельности. Выкристаллизовывается знание для повышения благополучия общества и делает его мощнейшим оружием. Поэтому я осознаю свою профессиональную и личную ответственность перед обществом, в котором я работаю и живу, за свое воздействие на людей и на мир вокруг, поэтому мое первое знание – это ответственность.

Без соблюдения всех принципов применения психологического знания теряется моя миссия как психолога. Принцип конфиденциальности напрямую перекликается с принципом ответственности. Информация, полученная мною в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению, а в случае необходимости должна быть представлена в форме, исключающей ее использование против интересов доверившихся мне людей. Также важен принцип квалифицированной

пропаганды психологии. В любых сообщениях, предназначенных для людей, не имеющих психологического образования, следует избегать информации о специальных диагностических методах. Информация о таких методах возможна только в сообщениях для специалистов. Во всех своих сообщениях я должна отражать возможности методов практической психологии в соответствии с реальным положением дел. Следует воздерживаться от любых высказываний, которые могут повлечь за собой неоправданные ожидания. К сожалению, я не волшебница. И все-таки я пропагандирую достижения психологии профессионально и точно, в соответствии с действительным состоянием науки на данный момент.

Невозможно вести психологическую работу без постоянного повышения уровня своей профессиональной компетентности. Я знакомлюсь с последними достижениями в области психологии, применяю только надежные и валидные методы изучения психических свойств, качеств и состояний личности, способствую применению их другими. Четко определяю и учитываю границы собственной компетентности. В интересах оптимального выполнения своей задачи сотрудничаю с другими психологами и с представителями смежных отраслей науки. Я самостоятельно выбираю процедуру и методы обследования. При необходимости консультируюсь с экспертом в соответствующей области.

В своих профессиональных действиях я ориентируюсь на вектор благополучия людей и учитываю права своих клиентов, учащихся, преподавателей, родителей, супервизоров. В случаях, когда мои обязанности вступают в противоречие с этическими нормами, разрешаю эти конфликты, руководствуясь принципом “не навреди”. Никогда не отдаю предпочтение интересам клиента при определении целей и планировании процедуры, характере проведения диагностического обследования. Оберегаю клиента от психологических травм, уважаю личность человека, с которым работаю. В профессиональной деятельности психологическое знание помогает мне не допускать дискриминации, ограничения конституционных прав и свобод личности по социальному статусу, возрасту, полу, национальности, вероисповеданию, интеллекту и любым другим отличиям.

Психологическое знание принципа профессиональной кооперации не менее актуально для меня и накладывает ответственность по отношению к коллегам. Моя работа основывается на праве и обязанности проявлять уважение к другим специалистам и методам их работы независимо от собственных теоретических и методических предпочтений. Психологическое знание воздерживает меня от публичных оценок и замечаний о средствах и методах работы коллег в присутствии клиентов и обследуемых лиц.

Психологическое знание направляет меня на позитивные изменения в общественном мнении или эмоциональном состоянии адресата. Я никогда не буду участвовать в деятельности, результаты которой могут дискредитировать психологию как науку.

Психологическое знание помогло мне выработать личностные качества, необходимые в профессии и в жизни – это гармоничность «Я-концепции», эмоциональная устойчивость, социальная адаптированность; высоко развитые познавательные процессы – восприятие, память, мышление, воображение, конструктивным эмоционально-волевым процессам и психо-эмоциональным состояниям – сдержанность, стабильность, стрессоустойчивость, самообладание, жизнерадостность, целеустремленность, настойчивость, решительность, активность; психоаналитические качества – самокритичность, адекватная самооценка и уровень притязаний, способность к самоанализу, саморегуляции, самоконтролю поведения; коммуникабельность, эмпатичность, визуальность - внешняя привлекательность, красноречивость - как способность внушать и убеждать; а также – концентрироваться на человеке, желание и

способность ему помочь, толерантность, способность создавать атмосферу эмоционального комфорта, высокий уровень интеллекта, интуиция, артистичность.

Оттолкнуть от психолога могут его нервозность, суетливость, неуверенность в себе, низкая самооценка, личные проблемы, непроработанные комплексы и ситуации, отзеркаливание проблем клиента, излишняя навязчивость, высокомерие, назидательно-опекающая манера общения, излишняя эмоциональность, а также отчужденность и усталость. Очень сильно отталкивают поверхностность взглядов и убеждений психолога, его «неумность», неопытность, отсутствие деликатности, его зависимость от чужих мнений, низкий интеллект, неграмотная, скучная речь, неумение выслушать и понять клиента, профессионально вести обсуждение проблемы и запроса в диалоге, неуважение к клиенту и его проблеме, неорганизованность.

Умный, высоко интеллектуально развитый аналитик, успешный профессионал, с развитым мировоззрением и широким кругозором, стрессоустойчивый и социально адаптированный; корректен, воспитан и дипломатичен, доброжелательно-общительный, жизнерадостный, эмоционально стабильный и практичный, гуманист и альтруист, привлекательный внешне, здоровый человек средних лет, имеющий жизненный опыт и стойкую мотивацию к повышению уровня культуры, образования, освоению нового, развитию профессиональных компетенций, а также психо-физических функций. Отличается проницательностью, хорошей интуицией, терпением, выдержкой, харизматичностью, умением убеждать и способностью влиять на людей, решать свои проблемы. Хороший организатор, творческий, увлеченный человек, общение с людьми через сотрудничество.

Психологическое знание делает из обычного человека волшебника и дает

- стремление к самосовершенствованию – знание силы помогающей профессии психолога – это стиль жизни, знание, что нет предела совершенству;

- результаты – это психологическая поддержка студентов в процессе адаптации к обучению в техникуме, это помощь студентам и преподавателям, когда они используют приемы релаксации, развития психофизических особенностей и мотивации к достижениям, самореализации и саморазвитию;

- боль – когда твою помощь отвергают, когда тебе не верят;

- радость – из 10 курящих студентов, занимающихся в группе «Дыши легко!» по отказу от курения 7 студентов больше не курят, а 3 продолжают работать на индивидуальных занятиях и курящих студентов в техникуме становится все меньше – курить не современно и вредно для здоровья!

- счастье – услышать от благополучной студентки или от студента из группы риска: «Вы спасли мне жизнь... Спасибо Вам...».

Печеркина Оксана Николаевна
УрФУ им. Б.Н.Ельцина
кафедра клинической психологии и психофизиологии
Екатеринбург



Психологическое здоровье – это понятие, включающее в себя эмоциональное, поведенческое и социальное благополучие. Все эти компоненты тесно связаны между собой. Например, плохое самочувствие влияет на поведение человека и, в свою очередь, на то, как он общается с другими людьми. И наоборот, то, как он общается с другими влияет на его собственное поведение и настроение. Нарушения психического здоровья ребенка часто имеет эмоциональный, поведенческий, социальный аспекты, и даже - физиологический.

Имея пробел в «психологическом знании», родители и врачи упускают из виду именно психологическую сторону заболевания. Родители знают про диеты, физические нагрузки и т.д., но как помочь ребёнку в психологически они не знают или не умеют. Задача врачей – помочь и наладить работу организма, им зачастую не хватает времени обращать внимание на психологическое состояние пациента.

Пищевые аддикции напрямую связаны с социальной адаптацией подростка: ребенок, имеющий пищевую зависимость, часто замкнут и не уверен в себе. От этого ему не комфортно находиться в школе, общаться с учителями и учащимися. Родители должны подобрать правильную тактику в общении со своим ребенком, правильно направлять и поддерживать его, должны обладать психологическими знаниями. Это поможет его адаптации в социальной среде и поспособствует решению проблем. Если родители видят, что у ребенка пищевая зависимость (избыточный вес или недобор веса), они обратятся к эндокринологу и реже к психологу. Но точно так же, как родители обеспечивают ребенку хорошее питание, полноценный сон и необходимую гигиену, они могут обеспечить своим детям и душевное здоровье. Как это сделать?

1. Поддерживать адекватную самооценку. Если человек – особенно ребенок – думает, что он бездарный, несимпатичный и бесполезный человек, он начинает вести себя соответственно этой оценке. Например, с трудом управляет такими чувствами, как злость; застенчиво, ненапористо или, наоборот, высокомерно, повелительно или чрезмерно агрессивно себя ведет; с трудом устанавливает и поддерживает доброжелательные отношения с другими людьми.

2. Уважать своего ребенка, благодаря этому ребенок научится уважать себя. Самонадеянность или эгоизм часто являются результатом недостаточного самоуважения. Ребенок с сильным чувством самоуважения доброжелательно относится к окружающим и терпим как к своим собственным, так и к чужим слабостям.

3. Помочь ребенку обнаружить и развить свои сильные стороны. Иногда талант очевиден, например, ребенок может иметь чудесный голос и хорошее чувство ритма. Чаще, талант менее заметен, однако он точно есть. Например, некоторые дети удивительно чувствительны к трудностям других людей. У других - невероятное воображение, помогающее им находить новые решения задач. У третьих – милый, добродушный характер.

4. Всем детям, независимо от их достоинств необходимо знать, что родители любят их и гордятся ими. Чем сильнее дети чувствуют любовь, тем больше они стараются себя проявить.

5. Принятие ребенка. Родителям стоит бороться с искушением переделать ребенка по своему образцу. Когда родители перестают подгонять детей под определенные рамки, когда они внимательно прислушиваются к проявлениям и словам ребенка, они обнаруживают, что дети, когда они спокойны, удивительно открыты для самооценки, и, очевидно открыты для осознания возможности изменения способа выражения своих эмоций. Когда дети верят в то, что родители действительно слышат и понимают их чувства, даже самые болезненные проблемы становятся разрешимыми. Родители должны проявлять такт и спокойствие, давая возможность детям выражать свои чувства и заботы.

Психологическое знание может предотвратить многие проблемы или максимально безболезненно решить их. Целью проекта, который мы предоставляем Вашему вниманию является информирование врачей-эндокринологов, родителей о психологическом взгляде на пищевые аддикции детей и подростков. Знания педагогических технологий поможет сделать это более эффективно и грамотно.

Пискунова Ольга Сергеевна
МБОУ СОШ №73
Лесной



«Как хорошо, когда у человека есть возможность
Выбрать себе профессию не по необходимости,
А сообразуясь с душевными склонностями»

Апшерони А.

В наши дни профессия педагога-психолога востребована, как никогда. С каждым годом растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогическом сопровождении.

Наука психология увлекла меня еще в школьные годы. Мне нравилось узнавать себя, свой внутренний мир и окружающих меня людей. Поэтому по окончанию школы я сделала свой выбор в пользу профессии психолога и не жалею об этом. Знания, полученные в университете, позволяют мне профессионально развиваться, помогают в личной и семейной жизни.

Вот уже одиннадцать лет я работаю в школе педагогом-психологом. Каждый случай в моей профессиональной практике уникален. Ведь я работаю с совершенно разными по своим физическим и психическим возможностям детьми, но несмотря на это, каждый ребенок хочет быть успешным. И я стараюсь в этом ему помочь.

Лучшие союзники в моей работе – родители и педагоги. Благодаря нашей совместной деятельности, ребенок учится доверять себе, окружающим, а самое главное – он становится успешным: в учебе, общении, творчестве.

Почувствовать свою значимость и ценность ребенку помогает участие в школьном волонтерском движении, руководителем которого я являюсь.

Мы проводим акции и мероприятия по формированию здорового образа жизни совместно с ребятами и их родителями. Это шанс увидеть ребят с другой стороны. Такая форма работы эффективна как с успешными детьми, так и с детьми «группы риска».

Изюминкой в своей работе считаю использование специально разработанной установки «Снузлин». Эта установка создает оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему человека, очарование «живой сказки», радостное настроение и ощущение полной безопасности для детей с проблемами в развитии, обучении, поведении и социальной адаптации, а также для всех людей, нуждающихся в восстановлении и сохранении психоэмоционального равновесия.

Моя профессиональная деятельность позволяет мне постоянно развиваться, ставить перед собой новые задачи и искать пути их решения. А помогают мне в этом курсы повышения квалификации, работа в творческих группах городского методического объединения педагогов-психологов, и, конечно же, самообразование.

За последние 3 года я обучилась по программе следующих курсов:

- «Психологическая помощь детям и подросткам, пережившим жестокое обращение»;
- Современные психолого-педагогические подходы в работе с детьми, имеющими множественные нарушения развития, в соответствии с требованиями ФГОС»
- Психолого-педагогическая помощь детям, подвергающимся травле и издевательствам со стороны сверстников (буллинг)».

Успешная профессиональная деятельность помогает мне почувствовать свою значимость, востребованность и ценность, а это, в свою очередь питает и усиливает мою любовь к своей профессии.

Конечно же, моя профессия эмоционально затратна. Восстановить душевные силы мне помогает моя семья: любящий муж и дочери. Меня часто спрашивают знакомые и друзья о том, есть ли ссоры в нашей семье. Я отвечаю: конечно же, как и в любой семье, время от времени возникают конфликтные ситуации, но мы стараемся решать их мирным путем, с помощью взаимного уважения и сотрудничества.

Я согласна с высказыванием о том, что счастлив тот человек, который с удовольствием бежит на работу, а после работы также торопится домой. Мне повезло: у меня есть любящая семья и любимая работа.

Помелова Светлана Васильевна
МАОУ СОШ №15
Серов

Важно не количество знаний, а качество их. Можно знать очень многое, не зная самого нужного. Л. Толстой

«Век живи – век учись, дураком помрешь». Не могу не согласиться с любимой поговоркой моего папы, человека крайне мудрого.

Меня часто спрашивают, помогает ли мне мое знание психологии в жизни? Некоторые люди, узнав мою профессию, относятся ко мне как к небожителю, считая, что в моей жизни проблем совсем нет. Однако, знание психологии далеко не панацея от всех бед.

Получив психологическое образование у меня было жгучее желание «догнать и причинить помощь» всем и вся. Себя я считала почти гуру в понимании людей, их поступков, межличностных отношений. Могла объяснить любое поведение, осветить любую ситуацию, с точки зрения психологии и подсказать пути решения. Однако моя психологическая помощь не всегда была уместной.

Как говорит моя подруга: «Не спрашивают -не сплясывай». Я поняла, что не всем моим близким людям нужен психологический анализ ситуации. Иногда требуется простое человеческое общение, дружеская болтовня, которая не решает никаких проблем. Просто приятное времяпрепровождение. И потом, сколько пришло мудрых решений просто за чашкой чая.

Я научилась понимать и принимать себя такой, какая я есть. Не сразу, с годами конечно же. Научилась больше слышать, чем говорить. Знание психологии неизбежно стирало границы между жизнью личной и жизнью профессиональной. Это как двойняшки: всегда рядом, всегда вместе.

В моей профессиональной жизни знание психологии основа основ. Я «купаюсь» в изобилии психологических новшеств. У меня расширился кругозор, и теперь я профессионал не только в сфере образования, но и в психологии бизнеса. Я люблю свою работу, применяю знания на практике, остаюсь приятным человеком, который сопровождает в решении проблем. Это не мои слова- слова благодарных клиентов и учеников, которые становятся счастливыми и успешными, благодаря психологическим знаниям, которые я получила. И которые я черпаю до сих пор из неиссякаемого источника под названием «психология».



(письмо дочери)

Доченька, не устаю благодарить тебя за то, что ты у меня есть! Во многом, благодаря тебе я приняла решение пойти в психологию.

Когда ты родилась, моей главной целью стало спасение матери, которой очень нужна была моя помощь. Для меня было очень важно, чтобы моя мама была жива (в свои 27 лет я до сих пор пыталась "заслужить" её любовь).

Я лишила себя тех моментов, когда могла быть счастливой рядом со своей маленькой доченькой, радуясь каждому мгновению, проведённому с тобой.

Иногда от бессилия, напряжения, неудовлетворенности, потерянности в жизни, просто не зная, что со всем этим делать, у меня не хватало сил услышать тебя, и вместо этого во мне просыпалось что-то звериное, дикое, я могла кричать на тебя и даже иногда прикладывать руку... на ангела, с чистыми глазами.

Как тогда меня приводили в бешенство твои слёзы... Ты вздрагивала от одного моего резкого движения, тона и даже взгляда (представляю, как всё сжималось у тебя внутри).

Тогда я ещё не понимала, что выдвигая завышенные требования к тебе ("только на высшем уровне или вообще не берись..."), я увеличивала дистанцию между нами. Между тобой и твоим доверием миру. Это сейчас я знаю про базовую потребность в принятии и любви, про тот самый сосуд, который находится в каждом человеке, и наполнить его могут только мама и папа своей любовью, и многое другое...

Лучше поздно, чем никогда! Я так надеюсь, что не поздно! Сейчас тебе уже 15, и я не перестаю тебя благодарить за то, что ты у меня есть, за то, что могу гордиться твоими успехами! За то, что твой младший брат растёт счастливым! За то, что мы смогли сохранить наши отношения, и я могу тебя обнимать бесконечное количество раз, делясь с тобой своей нежностью и любовью!

Получив багаж психологических знаний, "проработав" свои психологические травмы, избавляясь от множества болевых точек, сейчас я могу оказывать поддержку другим людям, помогая выстраивать отношения с близкими и становиться счастливыми каждому, кто готов к изменениям!

Савченко Татьяна Викторовна
*ГКОУ СО «Михайловская школа- интернат
реализующая адаптированные общеобразовательные
программы»
Михайловск*

Всем хорошо известна фраза «Интересно то, что хорошо получается». Особый смысл она приобретает в моей личной и профессиональной жизни. По В.Франклу смысл труда состоит не в деньгах и наградах, а в достижениях, творчестве, созидании. Поэтому любому труду, даже самому непродуктивному можно придать особый смысл.



Как мой личный и профессиональный опыт может изменить отношение к проблемам и конфликтам других людей?

Как обратившемуся ко мне за помощью человеку встать на путь самоизменения?

Каким образом устремить человека к созиданию, творчеству, сотрудничеству?

Эти вопросы я задаю себе каждый раз, когда между работой и моим жизненным опытом стоит знак равно. Именно в этот момент рождается истина, возникает мысль, которая приобретает особый смысл, поскольку важный жизненный принцип, которым я руководствуюсь - это миролюбие, основанное на ненасильственном взаимодействии человека с другими людьми, природой и обществом. В теории педагогической психологии и в реальной практике идеи ненасилия присутствовали всегда.

Однако ежедневно средства массовой информации с тревогой гласят о междуусобицах, вражде, войнах, терроризме. Что движет людьми, вставшими на путь мести, что посеяно в их душе, с каким посылом эти люди пришли в этот мир и какая разрушительная сила способна уничтожить светлое ощущение мира и добра в их сердцах? Снова задумываюсь о миролюбии, без которого невозможно прожить в бушующем от страстей мире. Считаю, что каждый для себя решает сам, когда и как применить этот важный принцип жизни, но в моей практике воспитание миролюбия у детей – верный ориентир ненасильственного взаимодействия, он природосообразен, а значит естественен и безупречен. И если мне удастся запустить механизм миролюбия на ребенка и его ближайшее окружение, то я вполне довольна собой, горжусь тем, что способна применить психологическое знание в личной и в профессиональной жизни, максимально раскрывая свои способности, развиваясь и двигаясь вперед!

Степанова Мария Николаевна

МАОУ СОШ № 5

Сухой Лог

Чтобы понять человека,
надо его полюбить.

Л. Фейербах



Каждый человек приходит в профессию по-своему, но у всех молодых специалистов, вооруженных теоретическими знаниями, в начале пути присутствует романтическое и радостное ожидание чего-то светлого, но значимого.

Окончив институт, я пришла в школу и начала свою деятельность в должности педагога-психолога. К счастью, рядом оказался человек, который помог мне на практике освоить профессию, приобрести опыт, понять, что школа – моя семья, мой дом, моя жизнь.

Моим другом, учителем и наставником стала моя мама – Старицина Светлана Константиновна. Именно она научила меня трудолюбию и терпению и помогла мне преодолеть трудности в освоении профессии, в общении с детьми и коллегами.

Через какое-то время я осознала, что попала в эту профессию не случайно, полюбила её и могу реализовать в ней свои способности. Погружаясь в изучение психологии, я поняла, что эта наука, основу которой составляют человеческие отношения, не так проста, как может показаться на первый взгляд. Главное в работе психолога - не навредить, а для этого надо быть чутким и внимательным, ответственным и толерантным, способным слышать и понимать ребенка, соблюдать тайну персональных данных и многое-многое другое.

Спустя полгода работы в школе я стала чувствовать себя более уверенной. Я уже могла подбирать нужные диагностические методики в соответствии с целями. Научилась профессиональному общению с коллегами и детьми. Появились навыки эффективного консультирования и новые профессиональные интересы, которые побуждают постоянно развиваться и совершенствоваться.

Свой профессиональный путь стараюсь проходить с улыбкой. С улыбкой встречать детей, приходящих ко мне на индивидуальные и групповые занятия, родителей и педагогов, обратившихся за консультацией.

Ребёнок и взрослый - это две личности, дополняющие друг друга. Ребёнок для взрослого – его будущее, продолжение традиций и всей жизни на Земле, а взрослый для ребёнка – надежда, опора и вершина успеха, к которой нужно стремиться. Свою работу я строю на взаимодействии всех участников образовательного процесса, которые в результате сотрудничества обогащают друг друга, помогают справиться с трудностями жизни.

Я - вдохновитель, наставник, советчик, учитель. Главная моя цель – помочь детям смотреть на жизнь без боязни и злобы. Я учу их черпать силы в повседневных мелочах, окружающем мире, видеть, прежде всего, то прекрасное, что есть внутри каждого из нас.

Моё высокое предназначение, мой талант – зажечь сердца детей, помочь педагогам и родителям понять, принять ребенка таким, какой он есть, не пытаюсь воплотить в нем свои несбывшиеся мечты и надежды. Ребёнку труднее регулировать и удовлетворять свои желания, он ещё не умеет, как взрослые, находить им замену. Помочь детям понять, кто есть, кто, понять себя – тоже непросто. И если мне это удаётся, я говорю себе, я – психолог, я – педагог, и я горжусь этим!

Практику я считаю критерием истины. Диалог – способом решения всех противоречий, а противоречие – есть движение вперед, развитие, совершенствование. И сегодня я ясно вижу свой путь – непростой, тернистый, скалистый, но благородный и значимый. Впереди ярким светом горит моя звезда - Звезда любви к детям. Именно она – залог моего успеха на профессиональном пути.

Я счастливый человек - я имею желание и возможность заниматься любимым делом, приносить пользу людям. Моя задача - помочь окружающим поверить в себя, стать более успешными, счастливыми, духовно красивыми. Это достойная цель - и мое сердце всегда открыто для ВАС!

Сухогузова Эльмира Раисовна
«Сухоложский детский дом №1»
Сухой Лог



В детстве мне часто приходилось слышать в свой адрес: «Какая спокойная девочка!», «Какой терпеливый ребёнок». Меня никто и никогда не раздражал. Любимым занятием для меня всегда было наблюдение за поведением людей, рассматривание мимики прохожих или попутчиков.

Часто задумываюсь над выбором своей профессии. Много лет прошло с тех пор, когда мои близкие не понимали, для чего нужна профессия психолога и считали её совершенно не востребовавшей... Но всё меняется. В наше время психология очень популярная наука и востребованная профессия.

Я очень люблю свою профессию. Коллеги обо мне говорят: «Психолог от бога». В моей профессиональной деятельности мне помогают мои наблюдения и

психологические знания, которые я собирала по крупицам многие годы. Именно эти знания открывают тайну человеческой души, помогают к каждому человеку найти подход, помочь в трудной ситуации. В психологии не существует готовых рецептов лечения души, как нет и не бывает стандартных ситуаций.

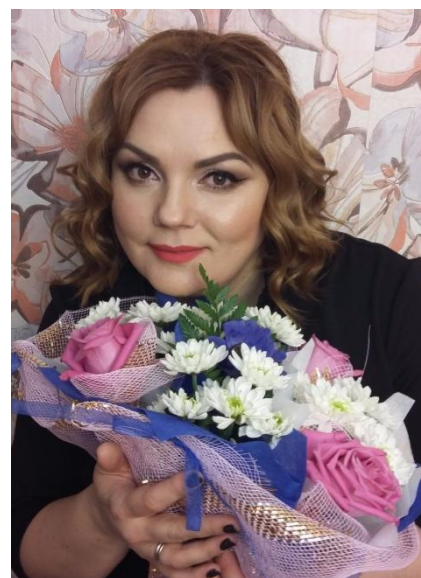
Моя профессия - помогать людям, моя профессия – это мой образ жизни, моя привычка, мое мышление, мой стиль. Я постоянно расту и никогда не перестаю верить людям.

У меня есть семья: удивительный муж, ответственный и внимательный сын шестнадцати лет и любознательный сынишка шести лет. Наша семья замечательная. У нас не бывает конфликтов, недопонимания. Также никогда не было сложностей в воспитании детей. Я уверена, что мои психологические знания являются залогом добрых отношений в семье. Очень важно разбираться в истинных причинах поступков близких людей, в настроении, видеть эмоциональное состояние и уметь вовремя оказать помощь в решении пока ещё только назревающих проблем.

Если в семье развита психологическая культура, это дает личности возможность адекватно принимать и оценивать в первую очередь себя, других, окружающий мир. Зная свои психологические особенности, легче и решить возникнувшие проблемы. У моих детей психологические знания откладываются на бессознательном уровне. Потому что некий жизненный опыт они складывают в свои ячейки памяти и смогут уже осознанно применять в дальнейшем.

Наш образ жизни, люди, которые преподносили нам жизненные уроки, проблемы, которые делали нас сильнее, поступки, которые приносили переживания предоставляют возможность накапливать знания психологии. Со временем мы начинаем понимать и слышать себя, людей, размышлять, разговаривать. Знания по психологии мне нужны не только для профессиональной деятельности, но и для построения отношений с родными, коллегами, друзьями, детьми. Бесценно умение помочь в трудной ситуации правильным и добрым словом.

Тарасова Елена Владимировна
МБОУ СОШ №3
Верхняя Салда.



Конец рабочего дня... конец рабочей недели... Открытое окно, легкий весенний ветерок, приятно врывается в мой рабочий кабинет. Люблю эти ощущения! Приятная усталость и легкая эйфория в преддверии выходных, которые пройдут в кругу семьи. Как же я соскучилась по своим близким за эту рабочую неделю, как же мне хочется их обнять... С удивлением вы спросите меня: «Кем Вы работаете? Что за чудо-профессия, которая вот уже 16 лет Вам не надоела?» Тихо и спокойно, без пафоса и лжи в голосе отвечаю: «Я – психолог школы! Обычный психолог, обычной школы!

Да, действительно, моя профессия мне ни капельки не надоела, более того, планирую получить дополнительное образование в этой же профессиональной области».

Получая профессию психолога, я не могла предположить, насколько мы с ней станем близки. Все-таки как важно, сделать правильный выбор профессии. Моя профессия помогла мне выбраться из очень сложной жизненной ситуации, она же помогла мне быть на плаву во время кризиса, а также помогает мне до сих пор.

Профессиональный путь позволил мне познакомиться с людьми, которые стали мне настоящими друзьями. И не важно, кто они – коллеги или ученики.

Работая педагогом-психологом в школе, сложно держать дистанцию в общении, и как говорят гуру и светила психологии «не брать на себя проблемы клиентов»! Я работаю открыто и искренно, иногда расплачиваюсь за свой нетрадиционный подход к работе, но менять свой стиль не собираюсь, потому что тогда совершенно меняется смысл моей работы. Подумайте, как можно работать с душами детей, с чувствами, взглядами, идеалами, мечтами и ограждать себя от этого, совершая неискренние действия и поступки. Необходимо понимать мир ребенка, подростка, чем они живут, что важно и значимо для них, принимать их и верить им. Их интересы меняются каждый год, и не верьте, когда говорят, что подростковый период самый сложный, сложны все возрастные кризисы для человека. Или когда говорят о готовности ребенка к школьному обучению, четко выстраивают границы адаптации, их просто нет, каждый ребенок индивидуален, адаптироваться может в течение всего периода обучения в начальной школе. Просто задача психолога и родителей быть рядом, не дать усомниться в своей искренней поддержке. Я привела примеры самые распространенные, а сколько таких психологических заблуждений еще?!

Иногда общаясь с психологами, мне горько видеть, что люди, находясь в данной профессии, не выходят за пределы ВУЗовских лекций. Саморазвитие в данной профессии обязательно, без движения вперед здесь не устоять. Мы, современные психологи, конечно, опираемся на классические психологические знания таких деятелей, как Выгодский, Маслоу, Пиаже, Лурия, но мы должны двигаться вперед вместе с нашими учениками и не бояться изменений, новшеств.

Все переплетено: профессия, семья, личное, профессиональное, что невозможно отделить одно от другого, потому что моя семья - моя опора в профессии; в моей жизни действительно много приятных моментов, связанных с нею... Благодаря психологии, проходящей пестрой нитью в моем удивительном жизненном пути, который становится с нею интереснее, ярче, лучше!

Теребенина Татьяна Ивановна
МБОУ «СОШ №15
Асбест, п.Рефтенский



Есть притча о царе, который мечтал осчастливить свой народ и обратился за советом к мудрецам. Мудрецы задали ему три вопроса: «Какой час на земле самый главный? Какой человек на земле самый главный? Какое дело на земле самое главное?» Царь не сумел найти ответы на эти вопросы. А они были очень просты: самый главный час, настоящий тот, который сейчас наступил; самым главным человеком является тот, что сейчас с тобой; дело, которое ты сейчас делаешь, и является самым важным.

Мои размышления по поводу притчи, привели к выводу о том, что это действительно так. К словам трех мудрецов стоит прислушаться: ребенок, который находится в эту минуту рядом с тобой и дело, которое делаешь вместе с ним, и есть самое важное.

Надо только понять, что в данный момент является важным. Конечно же, самое важное, для меня в работе – это дети. Кто из психологов не мечтает, чтобы ребенок, с которым он, работает, стал самым счастливым и успешным? Мы все надеемся, что именно так и случится – дети вырастут, и жизненный успех будут им сопутствовать. Однако опыт

показывает, что не все дети вырастают такими, какими нам хочется их видеть. Еще Аристотель говорил, что «Привычки, вырабатываемые с детства, определяют всю нашу жизнь». А это значит, что уже здесь и сейчас мы помогаем заложить им фундамент успеха или неудачи, силы или беспомощности.

Иногда мы, взрослые, считаем, что успешный ребенок – это тот, кто хорошо усваивает программу, может читать с раннего детства или играть в шахматы. Однако, это не всегда так. Ребенок может на высоком уровне усваивать программу, слыть умником, а чувствовать себя изгоем среди сверстников. Несмотря на «популярность» среди взрослых, у него могут не складываться отношения в группе, у него может не быть друзей. Нередко такой ребенок не умеет выстраивать отношения и решать проблемы, выходящие за пределы дошкольной программы.

Дошкольник мало осознаёт свои чувства и переживания. Трудности в отношениях со сверстниками чаще всего вызывают у него страх, обиду, гнев. Задаю себе вопрос, «Каким образом можно помочь такому ребенку именно сейчас?». Как научить ребенка адекватно выражать эти чувства и находить способы выхода из сложных ситуаций?

По опыту знаю, что ребенок, как и взрослый, ощущает подавленность, тревогу и страх, и эти чувства появляются в результате определенных мыслей. Негативные мысли, например, «никто меня не любит» чаще всего приходят к малышу как послания, звучащие в ушах, а не как зрительный образ. Ему кажется, будто бы чей-то голос твердит: «Никто меня не любит». Чтобы помочь преодолеть страхи и сомнения, использую ту же силу слов, но направляю ее в другую, конструктивную сторону. Важно, чтобы ребенок понял, как он может изменить негативные мысли на позитивные установки: «Меня любят воспитатели и дети. Любят и хотят со мной дружить». Чем чаще он повторяет эти слова, тем быстрее возникнут они первой мыслью в проблемной ситуации.

Нужно быть особенно осторожным в выборе методов воздействия на ребенка, потому что, еще не создано универсальное занятие, которое бы подходило всем. Дети все разные, поэтому методы и приемы тоже должны быть разными. Я должна знать разнообразные методы, применять и комбинировать их в разных ситуациях. Моя деятельность педагога-психолога похожа на художника, который смешивает на своей палитре краски, и на актера, который может в любой момент сымпровизировать. Я художник и актёр и всё же должна помнить о главном принципе: «Не навреди!»

Возвращаясь к словам мудрецов, можно смело сказать, что дело, которое я сейчас делаю, и является для меня самым важным.

Тюш Наталья Анатольевна
МАДОУ детский сад № 133 (МАДОУ № 133)
Екатеринбург

Эссе «Моя профессия – педагог – психолог»

Когда я выбирала профессию, и не думала, что посвящу свою деятельность детям, да ещё и дошколятам. Но хотя понимала, что хочу быть полезной людям, помогать им в разрешении сложных ситуациях, быть нужной в трудную минуту, дарить им тепло, ощущать свою значимость и ценность. Когда меня пригласили работать в детский сад, сомневалась «Верный ли я выбираю путь? Ясно ли представляю особенность своей деятельности в детском саду». И только придя в детский сад, поняла, что не ошиблась, интуитивно чувствуя, что мой выбор правильный.



Детский сад изменил меня как личность, поменяли мое мировоззрение. Работая с детьми, я почувствовала, что более добрых, открытых и честных людей не бывает. Каждый со своим характером, темпераментом, со своей, что называется, «изюминкой». Было интересно открывать для себя этих разных детей, подбирать ключи к общению и игре с ними. С этого момента мне стало понятно, что идти по этой дороге трудно, но интересно, и я решила попробовать свои силы на этом пути.

Любой человек, который начинает свой профессиональный путь, испытывает затруднения, поскольку еще не имеет необходимого опыта. Когда впервые приступаешь к делу, чувствуешь и определенный страх, и большую ответственность за качество своей работы, за ее результат.

Становление педагога, по моему мнению, происходит сложнее, чем у представителей других профессий, потому, что педагогическое образование и полученные теоретические знания еще не являются гарантией успеха. Работа с детьми требует быть не просто подкованным теоретически, а еще и творческим, инициативным, способным мыслить неординарно, применять свои способности и весь свой потенциал в нестандартных ситуациях.

Моя основная задача, как психолога в детском саду: сопровождение психического развития детей, отслеживание детей с проблемами в развитии и своевременная ранняя помощь детям и родителям.

Основным методом моей работы является наблюдение за развитием ребенка на всех возрастных этапах, отслеживание динамики развития познавательной, эмоционально – волевой, личностной сфер ребенка. При необходимости, провожу индивидуальные или подгрупповые занятия с детьми, имеющими развивающую направленность. Все занятия проходят в игровом ключе, часто в работе используются сказки, подвижные игры, психогимнастические этюды, элементы арт – терапии (творческая деятельность). Дети обычно с большой охотой посещают такие занятия.

К сожалению, решить психологические проблемы детей только в условиях детского сада, на занятиях с психологом, является недостаточным.

Без взаимодействия с родителями ребенка такая работа будет носить поверхностный характер. Поэтому, в первую очередь, желание родителей взаимодействовать с психологом, помочь ребенку преодолеть проблемные моменты, является важнейшим фактором на пути перемен к лучшему.

Как известно, лучше не дожидаться проблемы, а сделать все, чтобы ее избежать. Поэтому взаимодействие с психологом лучше начинать с самого раннего возраста.

Начиная с ясельного возраста, каждый ребенок попадает под пристальное мое внимание, я сопровождаю процесс адаптации ребенка к детскому саду. Находясь в группе, выделяю детей со сложной адаптацией, наблюдаю за особенностями его нервно – психического развития, всячески поддерживаю его, провожу развивающие и психопрофилактические занятия с группой детей, обычно в виде подвижных игр, пальчиковой гимнастики, логоритмической гимнастики.

Родителям, оформляющим ребенка в детский сад, я рекомендую пройти индивидуальную консультацию, чтобы получить максимально полную информацию об особенностях ребенка, познакомить родителей с особенностями распорядка в детском саду.

Беседа, наблюдение, анкетирование – методы, которые помогают мне на консультации лучше понять и спрогнозировать варианты развития ребенка, подобрать оптимальные условия для раскрытия его интеллектуальных и личностных особенностей.

Будущее своей профессии я вижу в подходе «здоровый родитель – здоровый ребенок». В образовательном учреждении психологическая помощь должна оказываться не только детям, но и взрослым, так сказать детско –родительское психологическое сопровождение.

Я – не просто педагог, а педагог – психолог. Основная задача работы педагога – психолога – сделать жизнь ребенка в детском саду комфортной, эмоционально благополучной, прежде всего, с точки зрения детской психики. Трудность заключается в том, что этот психологический комфорт зависит не столько от ребенка, сколько от людей, которые его окружают. Когда возникают какие – либо конфликтные ситуации, я как педагог – психолог, оказываюсь, своего рода, посредником между ребенком и воспитателем, родителем и ребенком, родителем и воспитателем. И в этом самая главная трудность – быть услышанной и понятой очень разными людьми. Разрешая возникающую проблему, я должна найти ответы для каждого участника педагогического процесса, будь то воспитатель, родитель или ребенок. Для того, чтобы найти эти ответы, я ищу некий абсолют, некую точку отсчета, и этой точкой, на мой взгляд, является ребенок, его интересы, его развитие, поэтому самое важное для меня – понимать ребенка.

Для реализации своего профессионального становления как педагога – психолога мало иметь доброе сердце, быть талантливым и образованным. Успехи каждого человека во многом зависят от того, кто его окружает, кто живет и работает рядом с ним. Мне повезло, я попала в хороший педагогический коллектив, а это – большая редкость. Особенность его заключается в том, что каждый человек здесь – интересная личность, и пусть у каждого свои взгляды и интересы, свои трудности, но все мы вместе понимаем, что делаем одно очень важное дело: воспитываем счастливых людей. И наша задача – дать детям возможность прожить свое детство с удовольствием: играя, общаясь, радуясь.

Детский сад – маленький мир. В нем я чувствую себя свободно, легко. Мне нравится то, чем я занимаюсь. И радость, которую мне приносит моя работа, не оценивается чем – то материальным. Чувствовать ответственность, свою сопричастность к чему – то большому – это большое счастье.

*Югова Мария Юрьевна
МАУ ДО Центра «Семья и школа»
Екатеринбург*



Что такое психологическое знание? И какую роль оно играет в моей жизни? Эти два вопроса появились в моей голове, после того как я прочитала тему эссе.

Из университетских лекций припоминается, что психологическое знание – это знание, опирающееся на теоретические рассуждения о закономерностях и механизмах формирования, развития и функционирования психики. Знания о внутреннем мире человека.

Я работаю педагогом-психологом, и каждый день передо мной стоит задача – помочь человеку. Оказать психологическую помощь тому или иному субъекту образовательной деятельности. В своей профессиональной жизни я опираюсь на те конкретные (психологические) знания, которые мне нужно применить в данной конкретной ситуации и к конкретному человеку.

Так, например, работая с учениками подбираю именно ту психодиагностическую методику, которая нужна для измерения того или иного состояния (тревожности, агрессивности...) Непременно учитываю возрастные особенности своих подопечных. Вся коррекционно-развивающая, консультативная работа выстраивается исходя из той проблемы, с которой обратился человек.

Вспоминая свои первые шаги в профессиональной деятельности помню, как всё делала строго шаг за шагом как учили. Никакой импровизации. В голове всё время сидел

главный принцип «Не навреди!». Он и сейчас сидит, но теперь, как бы это смешно не звучало, ведь работаю я всего 6,5 лет, я могу сказать, что где-то я опираюсь уже на свой опыт, на свою интуицию. И здесь речь идет уже о житейских знаниях (житейской психологии).

Эти знания как, оказалось, являются очень полезными. Они носят правдоподобный характер и являются понятными простому человеку. Убедилась в этом, когда стала выходить на родительские собрания. Прорабатывая с родителями различные темы («Конфликты в классе», «Подготовка ребенка к школе», «Переход в пятый класс», «Проблемы адаптации»...) поняла, что когда строго говоришь по пунктам что должно быть, как это можно сделать, что следует учитывать, родители тебя слушают, но не проникаются. Как только ты начинаешь приводить примеры, говорить о своем опыте, всё - класс оживает. Начинаются дискуссии, участники понимают, что речь идет о них, к ним это относится, для них это всё затевалось.

Если говорить о своей личной жизни, то, как мне кажется, психология была заложена во мне изначально. Ведь не зря выбрав эту профессию я ни разу не пожалела об этом. В повседневной жизни я не стараюсь специально использовать те знания, которыми я владею. Видя человека, общаясь с ним, я не применяю весь набор методик и техник, которые знаю. Моё общение и взаимодействие строится на чувствах, которые я испытываю к человеку. Но иногда от знакомых слышу следующую фразу «Маша, где у тебя кнопка, которая отключает психолога». И если честно, то этот вопрос ставит меня в тупик. Ведь я не включаю «психолога», я просто общаюсь так, как я общаюсь, так как чувствую.

Или еще одна из «любимых» фраз знакомых: «Тебя же учили выстраивать взаимоотношения с людьми. И семейная психология у тебя была. Что же те себе пару никак не найдешь». В таких случаях даже объяснять не хочется, что психолог я на работе, там я анализирую, сравниваю, продумываю, пристраиваю. А так, я просто девушка, которая любит свою работу, но в личной жизни опирается больше на житейские, а не научные знания.

*Юдина Елена Вадимовна
ГАПОУ СО НТТИТСиП «Самородок»
Нижний Тагил*

Начну свои размышления словами советского психолога Бориса Михайловича Теплова: «Психология даёт возможность понимать самого себя...

А знать себя необходимо для самовоспитания... для того, чтобы сознательно выбирать такую специальность, такую работу, в которой можно принести больше всего пользы людям и получить больше всего удовлетворения».

Об этом я и буду рассуждать.

Жизненный путь психолога - профессионала...

На что он похож? На игру в рулетку? Прогулку по осеннему лесу? Подводное плавание? Всё по-своему хорошо, лишь бы не было это бесцельным блужданием и пустотой.

Если ты профессионал-психолог, то в поле твоей деятельности прежде всего человек, которому нужно помочь, когда он разочаровывается в жизни, обретает смысл в выбранной профессии, а может, определяет свою жизненную позицию.

Для меня профессия психолога равноценна профессии врача, который спасает человеческие жизни, или профессии пожарного, который тушит пожар и выносит из



пламени людей. Вот так и психолог, спасает жизнь человеку или помогает «вынести» его из «пожара» собственных мыслей.

Я люблю свою профессию. И считаю, что для того, чтобы стать высококвалифицированным специалистом, мало иметь высшее образование и квалификацию, необходимо постоянно саморазвиваться, не заикливаться на прежнем опыте работы, а идти вперед, применяя различные инновационные технологии в своей деятельности.

Оглядываясь назад, всё чаще задумываешься, почему я связала свою жизнь с психологией, что значит для меня эта сложная и загадочная наука, которая переплетается с сутью самой жизни. На мой взгляд, это то, что искала моя душа, складывая цепочку неслучайных событий, которые привели меня к призванию! Да! Профессия психолог - это призвание, а может, миссия.

Вспоминая начало учебного года, чувствую трепет и волнение перед встречами со студентами после каникул. Нужно отметить, что контингент студентов в последние годы достаточно разнообразный, начиная с возраста, заканчивая мировоззрением, порой нетрадиционным. Задача психолога и педагога найти ко всем подход, открыть механизм самореализации в каждом участнике учебного процесса.

Работа педагогом-психологом предполагает постоянно подкреплять мою жизненную философию: «Живи и развивайся всегда. Будь интересным себе и станешь интересным другим». В течение учебного года обязательно посещаю курсы повышения квалификации, семинары по основным направлениям современной педагогики, а также провожу сама работу в Горнозаводском округе по повышению профессионализма с педагогами – психологами. Работа в аттестационных комиссиях в качестве эксперта и председателя экспертной комиссии способствует активизации внутренних ресурсов, ощущению своеобразного творческого полёта в профессии, принятию себя и других в этом искусстве.

Путь педагога-психолога своеобразный.

Теоретические знания и книжные правила не всегда совпадают с фактами реальной жизни. Именно поэтому успех профессиональной деятельности зависит от умения сформировать атмосферу взаимного доверия с участниками образовательного процесса, создать общий психолого-педагогический язык, найти эффективные способы взаимодействия, опираясь на теоретико- методологические факты психологической науки, лонгитюдные исследования, проводимые мной в течение многих лет. Очень важен опыт работы с людьми с учетом знания психологических типов.

Каждый день отражает мою мировоззренческую позицию: «Жизнь состоит из множества промежутков, и важно каждый прожить с высоко поднятой головой и широко расправленными крыльями». Именно этот настрой я пытаюсь передать своим студентам на уроках психологии, факультативе, где студенты исследуют себя и своих окружающих, психологических консультациях, на открытых мероприятиях техникума: «День психологии», «День принятия себя», «Праздник комплимента», «Неделя кафедр».

Обратная связь - благодарные глаза, улыбки студентов, коллег, родителей.

Это ответ на вопрос: как я воспринимаю всех людей, с кем сотрудничаю.

Что лежит в основе моего профессионального опыта? Это те качества, которые помогают мне быть успешной в профессиональной жизни:

- чувство внутреннего взросления;
- сила воли для радости удачи и горечи ошибки;
- эмпатия к ближнему;
- терпимость ко всему, что происходит в нашей жизни;
- целеустремленность, вера в успех, стремление к самореализации.

Как я воспринимаю себя в своей профессии и каковы мои перспективы?

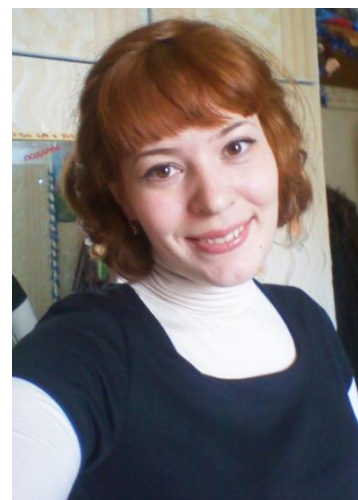
Как я понимаю, что педагог-психолог – моё призвание? Очень просто.

Я чувствую голод и поэтому в постоянном поиске новых книг, идей, психологических технологий. Моя деятельность давно вышла за рамки моей профессии. Я – постоянный волонтер групп психологической взаимопомощи и автор газетных рубрик. И от этого моя жизнь становится интереснее, богаче и счастливее. Я просто делаю то, что хочу. Это целая жизненная философия. Найти своё призвание — это значит найти смысл жизни, раскрыть свой талант, обрести свой путь и своё счастье. В этом моя главная перспектива...

Что ж, путь психолога нелёгок, каменист, но подводя итог прошедших буден, я с каждым человеком начинаю новый лист, как новый день, который завтра будет...

С уважением Юдина Елена Вадимовна.

Удальчикова Евгения Аркадиевна
*ГАПОУ СО «Верхнесалдинский
авиаметаллургический техникум»
Верхняя Салда*



«Работа психолога в образовании и опасна и трудна, и поэтому особо ценна!», - скажу я преподавателям в конце релаксационного занятия для профилактики эмоционального выгорания и побегу доделывать свои «срочные» дела.

Я очень люблю свою профессию! Любовь к профессии либо есть, либо нет. Возможен только однозначный ответ. Я работаю педагогом-психологом около полугода. Много это или мало? Для меня этого времени оказалось достаточно, чтобы понять, как сильно я тяготею к тому, чем занимаюсь. Светящиеся глаза людей, которые ждут моего появления каждый день, для меня дороже всего. Я искренне радуюсь успехам студентов в коммуникации, в адаптации к учебе в техникуме. В ответ я чувствую их благодарность и доверие.

Как и в любой другой деятельности, в моей работе есть и свои трудности. В практике встречаются случаи непонимания со стороны родителей обучающихся. Родители ставят под сомнение необходимость психологической помощи своему ребенку после проведенной диагностики. В ход идут все имеющиеся аргументы и дипломатические способности.

Успешность моей работы педагогом-психологом во многом зависит от поддержки моей семьи. Семья и работа в моем случае находятся в симбиозе. Психологические знания помогают мне поддерживать мир и гармонию в моем доме. Я многому учусь у своей дочери и мужа. Однажды на моё предупреждение о том, что нужно беречь голову, ведь она главная, дочь ответила: «Голова – не главная, папа – главный, его нужно беречь!». И тогда я поняла, что правильно определенные приоритеты – это ключ к решению многих проблем из моей психологической практики. Правильно вычислим приоритет – решим проблему!

Психологическое знание помогает мне улыбаться в лицо неудачам, с удовольствием совершать ошибки, оказывать посильную помощь преподавателям, студентам и их родителям, быть в ладу со своим мужем и дочкой. Это знание – живительная сила, которая помогает мне жить и работать!

Фролова Ирина Васильевна
МАДОО №358
Екатеринбург



В системе образования я работаю более двадцати лет, иногда, после напряженного рабочего дня, взаимодействуя с различными людьми, возникает закономерный вопрос: «А не случайный ли я человек в образовании и педагогике в целом?» Думаю и вспоминаю, откуда появилось первое желание заходить в класс и учить детей, давать новые знания, а может... учиться самой у них?

Профессия педагога всегда имела особый статус в нашей стране, её ценили, уважали, считали достаточно востребованной. Как ни странно при таком отношении каждый родитель считал да и считает, наверное, себя достаточно компетентным в вопросах воспитания и обучения по крайней мере своего ребенка. Они приходят и делятся своими знаниями, полученными из различных информационных источников, они умные наши родители, знают ответы на различные вопросы, спорят, объясняют и аргументируют свои ответы. А потом приходит время вопросов, когда возникают проблемы с их детьми и тогда они понимают, что теория и практика – разные вещи.

Мало знать, надо понимать потребности своего ребёнка, давать ему право на личное мнение, право на ошибки, помогать ему взрослеть. Мне нравится фраза, сказанная кем-то из великих: «Ребёнок может быть любым, а мы, взрослые должны найти подход к нему». Это справедливо в моём понимании, ведь цель воспитания – научить ребёнка обходиться без нас. Об это мы и говорим с нашими молодыми родителями, ведь если они пришли на консультацию, значит, им не все равно, каким растёт их ребенок. Они сталкиваются с первыми трудностями, учатся понимать своих детей, взрослеют вместе с ними и тогда приходит осознание, что воспитание, это труд и много - много терпения. Своим родителям пытаюсь объяснить, что легче не будет никогда, что этот путь они должны пройти вместе со своим ребёнком, рядом, рука об руку, но результат будет только в том случае, если они будут доверять друг другу, будут терпеливыми и научатся слушать и слышать друг друга. Главное, объяснить сначала самим родителям, что, не смотря на все экономические трудности, кризисы, проблемы на работе семья и дети – те базовые ценности, в которые следует вкладывать свой энергетический и духовный потенциал, то, что останется с ними навсегда и рано или поздно принесёт свои плоды. Мне нравится фраза «то воспитание действительно, что косвенно». Ну а трудности – они были всегда, в любое время, главное – правильно к ним относиться, ставить задачи и решать их.

Современная система образования и жизнь в целом предъявляет серьёзные требования к профессиональной компетентности педагогов и педагогов – психологов, специалистов, работающих в системе «Человек – человек». Одним из них является умение эффективно работать в постоянно меняющихся социально – педагогических условиях. Напряжение, с которым приходится сталкиваться современным людям, фразы «быть успешным», «ты этого достоин», не всегда действуют благотворно на человеческую психику, делают людей агрессивными и раздражительными. В этом случае всегда помогут психологические знания, с которыми могут поделиться профессионалы, ведь это действительно важно, когда есть возможность получить компетентную помощь. Конечно, ещё не все люди в нашей стране понимают, в чем заключается работа педагога–психолога, так как данная наука еще слишком молода, ей нет и тридцати лет, а люди более старшего поколения привыкли решать свои житейские и личные проблемы в кругу друзей и подруг. А чаще – на кухне за кружкой чая. Происходит медленное осознание, что

психология, это – важная и доказательная наука, важно найти своего специалиста, доверять ему, осознать свои проблемы и решать их поэтапно. Главное – правильно расставить приоритеты в своей жизни.

Конечно, работая в системе образования, понимаешь, что время не стоит на месте, оно диктует нам новые условия, предъявляет новые требования, которым обязаны следовать. Если выбираешь профессию педагога-психолога, то это очень специфичный труд, важно понимать, что мы не только должны помогать взрослеть детям, оказывать консультационную помощь родителям, сопровождать воспитательно-образовательный процесс в ДОУ, оказывать помощь педагогам в их профессиональной деятельности, но постоянно повышать своё профессиональное мастерство, о чем нам говорит Стандарт педагога. Педагог не только учит других, он постоянно учится сам, чтобы соответствовать современным требованиям.

Конечно, психологические знания важны не только в профессиональной деятельности каждого специалиста, но помогают правильно расставлять приоритеты в личной и общественной жизни, ведь жизнь прекрасна в её разнообразии и гармонии. Важно не стоять на месте, быть открытым миру, получать удовольствие от своей профессиональной деятельности, не забывая о личной, потому что в моём понимании важна самореализация в обеих этих сферах, ну а наука психология всегда поможет подойти к этому вопросу творчески и профессионально!

Хомяк Розалия Винарисовна
МКОУ «СОШ № 2»
Ревда



"Я понял, что новичок может заметить то,
что эксперт скорее всего проигнорирует.
Все, что действительно необходимо –
не бояться сделать ошибку или
показаться глупым"
Абрахам Маслоу

Я в профессии – педагог- психолог образовательной организации всего второй год. Много это или мало, трудно сразу сказать. Иногда я задумываюсь, почему пришла в психологию, что для меня психология, что я для психологии. Шесть лет я проработала в социально-реабилитационном центре в должности педагог-психолог, это замечательная школа для жизни и профессионального развития. Среда школы является той площадкой, где можно непрерывно профессионально расти и развиваться, получать новый опыт, делиться своим. Я легко работаю с детьми и родителями, коллегами и педагогами, направляю их в решении каких-либо трудностей. Я горжусь тем, что являюсь частью единой педагогической команды, которая имеет чёткое представление о реализуемой деятельности, направлениях работы и конкретные результаты на пути достижения намеченной цели.

Свой профессиональный путь стараюсь проходить с улыбкой, с улыбкой встречать детей, приходящих ко мне на индивидуальные и групповые занятия, родителей и педагогов, обратившихся за консультацией. У В.А. Сухомлинского когда-то прочитала, что «если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессии; если ребёнка постоянно критиковать, он учится ненависти; если ребёнка высмеивать, он стремится к замкнутости; если ребёнок растёт в упреках, он учится жить с чувством вины, но, в то же время, если

ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других; если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя; если ребёнка хвалят, он учится быть благодарным; если ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в людей; если ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире». Эти слова стали для меня главным ориентиром в моей профессиональной деятельности.

Для меня крайне важны доброжелательные взаимоотношения с людьми. Я привыкла относиться к людям так, как хотела бы, чтобы они относились ко мне. Считаю, что эффективное сотрудничество с учителями-предметниками, классными руководителями всегда будет способствовать оптимизации контактов с детьми и их родителями. «Школа это мир, целый мир – мозаика историй, вспышки ярких чувств, фейерверк – прикольный сериал. Школа – это мир. Мир любви, мир слез, мир чувств, мир грез. Мир, в котором был каждый, Из которого уходят однажды». (Текст песни «Обжигающие» - Школа это мир). Современный мир противоречив и непостоянен, предъявляет к человеку множество требований. Мое предназначение как педагога-психолога – помочь детям пройти отрезок этого пути, научить гармоничному взаимодействию с окружающими, основанному, в первую очередь, на внутренней гармонии. Именно гармония с самим собой и окружающими позволяет человеку быть независимым от внешних потрясений, проходить собственный, неповторимый жизненный путь.

Основой всей моей профессиональной деятельности стала необходимость в постоянном самосовершенствовании. Я постоянно повышаю свой профессиональный уровень. Участвую в работе методических объединений, семинаров, круглых столов, курсах повышения квалификации, активно занимаюсь самообразованием. Это все - кирпичики фундамента моего успеха.

Миссия педагога-психолога, на мой взгляд, состоит в том, чтобы быть тем человеком, который вдохновляет к достижению успеха. У меня впереди ещё целая жизнь: новые открытия, творческие вершины, иногда ошибки. Правильно говорят, что не ошибается только тот, кто ничего не делает. Для этого я осваиваю новые технологии, методики, чтобы научиться понимать людей, помогать им.

Психологические знания помогают мне в воспитании сына. Я стараюсь создать для него условия для всестороннего развития его способностей. Одновременно он занимается спортом, танцами и обучается в музыкальной школе, по направлению народные инструменты. Он получает огромное удовольствие от посещения этих занятий, а я радуюсь за его успехи. В 2012 году в нашей семье появилась приемная дочь 15 лет, а я стала приемной мамой. Психологические знания помогли найти контакт с девочкой, она успешно окончила 9 классов. В январе 2016 года получила диплом о начальном среднем образовании, получила специальность, создала семью. И в настоящее время мы поддерживаем теплые отношения, несмотря на то, что проживаем в разных городах.

Я считаю, что нельзя жить только работой! Веду активный образ жизни, люблю прогулки на лыжах, походы в лес, подвижные игры с друзьями и родными. Я иду по жизни с таким девизом: «Думаю только о прекрасном, работаю только от души и ожидаю только лучшего».

А закончить свое эссе я хочу словами Ш.А. Амонашвили «Человек может жить своей профессией, только тогда, когда он стремится познать через неё самого себя, и именно таким путём он может принести наибольшую пользу обществу».

Чуркаева Мария Николаевна
*Малоистокский специальный (коррекционный)
детский дом для детей с ограниченными возможностями
здоровья
Екатеринбург*



Роль психологии в жизни современного человека – актуальна. Шесть лет назад я окончила прекрасный университет УрГПУ по специальности «Специальный психолог». Преподаватели университета пробудили во мне интерес и увлеченность к моей профессии. На мой взгляд, любого истинного профессионала отличает именно эта черта – любовь к своей профессии. Знания в разных отраслях психологии на данный момент моей жизни, а мне 27 лет, дают мне многое. Так как я недавно родила ребенка, психологические знания для совсем маленьких я применяю на практике, и конечно, не всегда получается, но когда получается, это очень радует. Для меня, как для женщины, безусловно, психология является огромным помощником в общении с противоположным полом, так мое субъективное мнение – женщиной быть это искусство и если ты владеешь знаниями, методами в области психологии это очень упрощает твою жизнь. Как же мне помогают мои знания в профессиональной жизни? Я работаю в коррекционном детском доме, и сама по себе работа в детском доме является специфической, так как не каждый сможет работать в такой атмосфере. Мои знания – мое оружие. Они помогают мне понять, действительно, понять, а не сделать вид, что поняла, детей, в особенности трудных подростков. В работе с детьми с ограниченными возможностями очень помогают те знания, которые вложили в наши головы замечательные педагоги. И конечно, если бы я закончила факультет общей психологии, мне бы не хватало знаний в работе, именно с такими ребятами. В заключении отмечу, что стремление познавать новое в сфере психологии у меня только усиливается. Я настроена, оптимистична и надеюсь, что будет возможность получать новые знания от людей, у которых большой профессиональный и личный опыт, а также отдавать свои знания тем, кто в этом нуждается.

Шалагинова Светлана Александровна
*МАОУ лицей №3
Екатеринбург*



У каждого в жизни есть памятный день
Когда он себе выбирает дорогу.
У молодости есть приятный момент,
Все двери открыты, весь мир на ладони.

Росла я в большой и очень дружной семье,
Я старшая, есть ещё брат и сестрёнка.
Всегда быть примером для них я должна,
Но как научиться быть всегда первой?
Училась старательно все 8 лет,
Уж школа закончена, нужно решать нам.
Дальше учиться, идти на завод, чем же в итоге заняться?
Удачно пал выбор на роль педагога.

Ведь дети порой не дают нам стареть.
Годы летели, знания копились...
Опыта надо набраться скорей.

Вот первый класс мой! Малышки какие!
Чему же я их научить-то смогу?
Разные очень, порою несносны...
Но я педагог, я должна, я смогу!
Первое время я плакала даже,
Ну не могла дисциплину держать.
Выход нашла лишь в прочтении сказок,
Ну а потом сочинять начала...
Годы сменяются, люди, события,
Вот уже мамой я стала сама.
Первый сынок любознательный, шустрый,
Как говорить с ним, играть как, учить?

Книга, мой верный товарищ по жизни.
Всё начиналось с прочтения строк
«Там, где не хватает знаний-
Подсказывает сердце...»-Жорж Санд, он помог!
Игры, занятия, школа, собрания,
Дома опять разговоры с сынком...
Жизнь быстротечна, всё в мире меняется,
Вот и он скоро уж в школу пойдёт.

К этому времени второй сын родился,
Сложные роды...ребёнок умрёт!
Врач, отступив, тихо скажет-«Простите,
И откажитесь».
Но так же нельзя!
Диагноз сложнейший, не стоит бороться –
Сказали нам. Нет уж, попробуем...вдруг?!
Дни понеслись: массаж, ванны, лекарства,
Капельница и таблеток гора. Боже, устала!!!
Но муж молодец, мой.
Он поддержал и направил меня.

Чтобы помочь моим мальчикам в жизни,
Знаний моих не хватало порой.
Старшему в школу, а младший не ходит,
И не сидит, и молчит...вот беда.
Выбор пал на институт Психологии
5 лет учиться, но ни чего.
Мама с сыночком, а я на работу,
Вот тебе практика и ...все пошло.

Всё завертелось. Родители, дети
Семья, институт, тетради, обед...
За время учёбы я многое сделала,
Директор настаивал. Надо рискнуть...
Что? Оставить начальную школу?

Нет уж! А можно мне должности здесь совместить?
О да! Но ведь трудно?!
Да, трудно, но что же.

Коллеги пошли мне на встречу, поверили,
Я помогла разобраться в делах.
Как разговаривать, как распланировать,
Так чтобы жизнь не казалась трудна.
Слушать и слышать друг друга учились мы,
Стали командой, да нет уж – семьёй!
Будни и праздники, горести, радости
Стали делить меж собой.

МО, семинары, собрания родителей...
Как-то легко нам давались теперь.
Вот аттестация, Боже, что делать-то?
Кто мне поможет? А, психолог же есть.

Психоразгрузка, красивая музыка,
Кому-то нужно сейчас помолчать,
Тёплая дружеская атмосфера...
Вот и опять есть о чём рассказать.

Годы летели, работа, учёба, дети, семья,
Но опять всё не то!
Мир быстротечен, меняются люди в нём,
Может опять поучиться пора?
Магистратура, конспекты и практика,
Работа, тетради, тесты, семья,
Вот диссертация, я защитилась уж.
Может уж всё, остановиться пора?

Нет, не могу я работу оставить,
Детям нужна и коллегам, друзьям.
Родители так же как дети нуждаются в том,
Чтоб их выслушали иногда.
Я рада вам, люди! Я счастлива с вами!
Всем чем я могу, помогу, подскажу,
Но только и вы, постарайтесь пожалуйста,
Не подкачать и заняться собой!

Шакирова Дания Равилевна
ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда»
Кировград

Психология нужна всем и каждому, не зависимо от возраста и профессии. Основа психологических знаний – это инструмент для понимания внутренних мотивов тех или иных поступков, собственных действий и действий окружающих тебя людей. Это возможность разобраться в особенностях



темперамента, характера, увидеть в каждом человеке личность. Не имея ориентиров, основанных на психологических знаниях, можно попасть в сложную ситуацию, допустить ошибки, наступить на «грабли» психологического невежества.

Психологические знания ценны лично для меня: для выстраивания коммуникаций с окружающими людьми, создания комфортной обстановки в общении с близкими. Без психологии трудно выявить свои собственные возможности, понять достоинства, минимизировать недостатки. Наличие общей психологической культуры помогает мне в семье и на работе создать бесконфликтную среду.

Психология - это неисчерпаемые знания, которые не могут закончиться, так как наука о человеке меняется вместе с человеком. И как человек, и как специалист я чувствую потребность в обновлении психологических знаний, и чем глубже я погружаюсь в теорию и практику этой работы, тем больше понимаю, что она требует постоянной работы по поиску новой информации, освоению новых методик.

Я - педагог-психолог, и, занимаясь сопровождением замещающих семей, консультирую родителей, но и сама постоянно учусь. Например, как помочь взрослым людям, взявшим на воспитание ребенка, как выбрать для них индивидуальный воспитательный маршрут, научить эффективным методам воспитания? Приходится работать с каждым, разрабатывая и углубляя курс «Школы успешного родителя», реализуемого в консультативном отделении «ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда».

Психологические знания, полученные мной в ходе обучения, становятся со временем, в том числе и благодаря практике, моим личным достоянием. А через новые формы организации своей работы («Школа успешного родителя», «Школа замещающих семей», родительский клуб замещающих семей «Надежда») я несу эти знания клиентам комплексного центра социального обслуживания населения «Изумруд».

***Язовских Анна Николаевна**
ГАУ СОН СО «ЦПСИД «Гнездышко»
Екатеринбург*



Психологическое знание представляется как знания о душевном мире человека, о психических процессах, явлениях, состояниях, о психических явлениях и т.п. В.И. Гинецинский определяет психологическое знание как «знание о сознании», т.е. осмысление объективных продуктов познавательной активности (чувственные образы, мысли, идеи и др.). В.Н. Карандашев выделил пять основных типов психологического знания: житейская психология, научная психология, практическая психология, психологическое знание в искусстве, иррациональная психология. Все типы психологического знания важно не просто знать, а уметь применять их на практике. Саморазвитие, умение разбираться в людях, свободно общаться, реализовываться, справляться со стрессами, воспитывать детей – все это возможно эффективно делать, имея знания о психологии. Психологические знания, используемые людьми, влияют на все сферы их жизни и деятельности.

Роль психологического знания в личной жизни, семейных отношениях велика. Применение практической психологии в семейной жизни позволяет человеку поддерживать членов семьи, выслушивать, уважать их точку зрения, конструктивно строить диалог, находить выход из конфликтных ситуаций, прощать ошибки, видеть положительные и отрицательные качества членов семьи.

Необходимо отметить, что психологические знания о себе, своих сильных и слабых сторонах, темпераменте, характере, социальной адаптации, о психологических процессах и явлениях и др., позволяют решать конкретные возрастные задачи, реализовываться, добиваться успехов. Учитывая индивидуальность личности, возможно, облегчить взаимодействие с окружающими людьми, реализовать творческие способности, совершить правильный выбор профессии, реализовать познавательный интерес, укрепить семью.

Г.И. Челпанов также подчеркивал необходимость освоения психологического знания человеком, при этом подчеркивал необходимость освоения психологических знаний людьми различных профессий. Ведь работа подразумевает коллектив, взаимоотношения в котором влияют на успех и результат работы. Профессии связанные с общением и взаимодействием с людьми непосредственно опираются на научную и практическую психологию. На сегодняшний день стандарты образования включают различные направления психологического знания в освоение профессиональной деятельности.

Если вы предполагаете, что есть профессии, где нет необходимости в освоении психологических знаний, то вы ошибаетесь. Психологические знания в сфере технических профессий позволяют эффективно решать конфликты и разногласия, распределять рабочее время, справляться со стрессами и эмоциональным выгоранием, реализовывать творческие способности.

Психологическое знание в профессиональной деятельности реализуется в умении общаться с коллегами и руководителями, решать производственные проблемы, адаптироваться на новом месте работы и др.

В моей личной жизни овладение психологическими знаниями началось в период обучения в «Уральский государственный педагогический университет» по специальности «Педагогика и психология» (2004 – 2009 гг). Научная и практическая психология позволила мне осмысленно взглянуть на взаимоотношения в моей родительской семье, понять причины поступков родных, приспособиться к индивидуальным особенностям близких, осознанно воспринимать жизненные изменения. Я стала открыта для общения с окружающими, естественней в проявлении эмоций и чувств.

Моя профессиональная карьера стала реализовываться в дошкольном учреждении (детский сад), где я работала в должности воспитателя. Знания возрастных особенностей детей, психических процессов и явлений в первую очередь помогли мне легко адаптироваться в детском коллективе и найти индивидуальный контакт с каждым ребенком. Психологические знания позволяли мне без труда проводить развивающие занятия для детей разных возрастов, профессионально выстраивать образовательный и воспитательный процесс и многое другое.

Дальнейшая моя профессиональная деятельность непосредственно была и есть связана с психологией, психологическими знаниями, умениями и навыками. В результате, в профессиональной деятельности, я достигла достаточно высоких результатов – реализоваться в профессии психолога и руководителя.

Психологические знания в моей личной и профессиональной жизни оказали сильнейшее воздействие: сделали ее более яркой, счастливой и успешной.

ПСИХОЛОГИЯ В ОБРАЗОВАНИИ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА

Арефьева Светлана Владимировна
МАОУ-СОШ №2
Тавда



Исподволь каждый человек, в какой то мере ощущает себя центром... семьи, круга друзей, Земли, Галактики, а то и Вселенной. Порой нам кажется, что всё происходящее вращается вокруг нас: факты, события, люди. При этом каждый ничуть не сомневается, что и до нас Мир с завидным упорством мчался по своей орбите, писал свою Историю. Бег этот продолжится и после нас, за рамками Меня и Тебя.

Будущее никак не приходит, вокруг нас всегда настоящее.

Вот и моя профессиональная деятельность пришлось на совершенно конкретные для школы № 2 будни, ставшие фрагментами жизни для 500 учащихся и 63 моих коллег, «кирпичиком» моего времени. Не появись в моей жизни работа педагога - психолога, по-иному сложилась бы мозаика моей судьбы, да и школы, наверное, тоже. Каждая личность, каждый сотрудник заведомо играет свою, неповторимую роль в ансамбле коллектива.

Мое сегодняшнее ощущение образа школьного педагога – психолога во многом отличается от того, что представлялся мне три года назад. Получая образование по специальности, я думала, что знания помогут мне лучше понять людей и их поступки, а моя помощь сделает их счастливее. Я мечтала о том, что смогу стать помощником педагогам и детям, советчикам родителям, которые ждут профессиональной психологической помощи.

Прошло три года. Чувство волшебной всеильности дополнилось пониманием, что не все обратившиеся за помощью, хотят что-то изменить в своей жизни. Уверенность в том, что могу найти общий язык с любым человеком, разбавилось горечью воспоминаний о несостоявшихся диалогах. НО! Влюбленность в профессию переросла в крепкое чувство любви к делу, которым я сейчас занимаюсь. Появилась осознанность выбора методов профессиональной деятельности. Выстроилась и система работы. Профессиональные результаты придали уверенность в значимости собственных усилий в сегодняшней школьной жизни.

Образ школьного педагога - психолога многогранен. Разные люди обращаются к разным граням этой профессии. Для подростков наиболее ценен психолог - собеседник, способный безоценочно выслушать и понять запрос, помочь найти выход из волнующей ситуации. Для родителей важны знания специалиста, его профессиональный багаж, который чутко осознается взрослыми клиентами. Коллегам - педагогам часто нужен «независимый арбитр», способный увидеть проблему с различных сторон, посоветовать в сложной ситуации профессионального общения.

В наше технологичное время люди стали больше ценить время как важный ресурс. Поэтому многие предпочитают решать задачи максимально быстро. От психолога ждут, что за несколько сеансов проблема клиента будет решена. Это заставляет искать эффективные краткосрочные методы терапии.

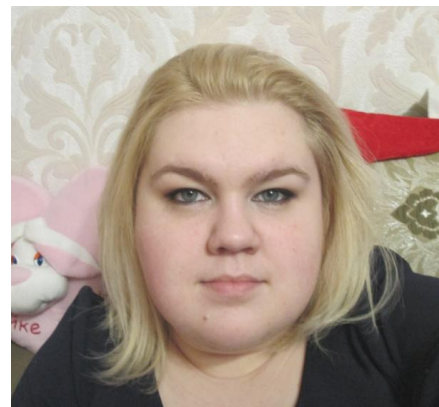
На мой взгляд, одним из наиболее эффективных и популярных сейчас является коучинг. Данный метод пока не очень широко используется в области образования. Но, по моему мнению, у него есть широкие перспективы. Это работа как с отдельным человеком или с группой, по постановке собственных целей и максимально быстрому достижению этих целей путем мобилизации внутреннего потенциала и освоения передовых стратегий получения результата. Я активно использую инструменты коучинга в своей работе.

Например, такие инструменты как шкала или техника постановки целей GROW. Результатом становится гармонизированное состояние, как учителя, так и учеников, снижение тревожности, четкое видение цели и конкретных шагов, которые нужно для этого сделать. Так же коучинг хорошо помогает в работе с эмоциональным состоянием выпускников и родителей. В работе с родителями стараюсь уйти от лекционной подачи информации и использовать тренинговые упражнения.

По моему мнению, в настоящее время психолог, работающий в сфере образования, это человек, который может предложить клиенту наиболее быстрый и эффективный способ решения его запроса. Не забывая при этом, что есть и глубинные причины проблемы, которые необходимо проработать. Это специалист, умеющий правильно спланировать свою работу, который постоянно совершенствует свое мастерство и личностные качества. Он должен идти в ногу с техническим прогрессом и уметь пользоваться компьютерными технологиями. Особенно это актуально в школе, когда необходимо обработать огромное количество тестов. И при всем при этом, надо еще и умудриться сохранить уверенность, энергичность, принимать клиентов такими, какие они есть. И обязательно верить, что в каждом человеке независимо от возраста есть все необходимые ресурсы для решения любой проблемы.

Школа, профессия и Я, будучи параллельными явлениями, лежащими в одной плоскости, мы могли бы никогда не пересечься. Но жизнь распорядилась иначе, создав причудливый узор взаимосвязанных, взаимоуважаемых единиц бытия. Прошлое, настоящее и будущее определили мой жизненный выбор. Выбор непростой, но имеющий очень интересные перспективы. Ведь профессия психолога никогда не потеряет свою актуальность, пока живут на Земле люди со своими разными характерами, судьбами и проблемами.

***Глинских Кристина Васильевна**
ГБОУ СО, реализующее основные
общеобразовательные программы
«Центр «Дар»
Территориальная областная
психолого-медико-педагогическая комиссия*



В эпоху социализма в психологи проводили исследования школьников на предмет их мотивации к учению. Внимание психологи так же уделяли процессу формирования у школьников навыков чтения, орфографии. И на основе всех этих материалов составлялись практические рекомендации для учителей, что несомненно помогало в учебном процессе педагогу.

В послевоенные годы психологи начали исследования по детской и педагогической психологии. Создавались новые кафедры психологии.

Так же в этот период, советские психологи считали, что каждый здоровый ребенок, имеет огромные возможности для своего развития, и что нет ограничений в развитии, в том числе и его интеллекта.

В девяностые и начало двухтысячных годов двадцатого века, психология попала в ситуацию кризиса. Проявления этого кризиса были таковы, что в школе на психолога перекладывали ответственность за педагогические недоработки и оплошности, передавали ему управленческие обязанности и т.д. Это повлекло за собой уход из школы психологов-профессионалов, Так же давили на психологов «сверху», сокращали ставку, добавляли.

Сейчас не все педагоги в образовании понимают главную суть и идею того, для чего в школе психолог, что он будет делать, каким образом с ним взаимодействовать, и зачастую, переключаются на него малую, но все-таки, часть своей работы.

На данный момент в школах предлагают ввести урок психологии. Предполагают, что эти уроки помогут детям и подросткам справиться с мучающими их проблемами, помогут адаптироваться.

Несмотря на то, что уроки психологии не входят на данный момент в учебную программу, в школах активно используют различные психологические программы, методики.

Современный институт психологии в образовании функционирует, не имея разработанной методологической и методической крепкой основы своей деятельности. Не понятно, как должны строиться отношения между психологом и администрацией, педагогами, родителями и школьниками.

На данный момент готовятся и выпускаются в свет учебники и специальные пособия для преподавателей-психологов. В планах не только обучить школьников азам психологии, но и помочь им справиться с проблемами, помочь преодолеть трудности и невзгоды. Снизить уровень суицидов в стране среди детей и подростков, которые часто случаются из-за того, что имеются проблемы в учебе, либо во взаимоотношениях с окружающими людьми.

Предполагается, что курс психологии в школах будет посвящён, в основном, развитию коммуникативных навыков, навыков успешного и плодотворного общения.

Я предполагаю, что будущее психологии в школе есть. Администрация и педагоги все более и более отчетливо начали понимать, что без психологии и психологов, на современном этапе жизни и развития общества, работа в школе тяжела и практически невозможна. Спрос растет, будем надеяться, что предложение не заставит себя долго ждать.

*Гущина Джина Анатольевна
МАОУ «Бугальшская СОШ»
Красноуфимский район с. Средний Бугальши*



Часто задаю себе вопрос: «Кто такой человек? Что это за чудо?» Человек – это самое великое чудо из всех чудес, которые есть на нашей планете. В течение многих столетий перед этим «чудом» останавливались писатели, философы, стремясь познать и выразить сущность сознания и механизмы поведения человека.

Слово «психология», образованное из греческих слов «psyche» (душа) и «logos» (учение, наука), появилось впервые только в XVIII веке в работе немецкого философа Х. Вольфа. Людей, изучающих и занимающихся психологией, стали называть психологами.

Далее спрашиваю себя: зачем нужны психология и психологи современному человеку в век развитой информационной системы, технического прогресса? Это человеку прошлого были необходимы Фрейд и Бернс с их теориями личности и психоанализа. Может быть, нам хозяевам собственной судьбы, уже не нужна эта наука о душе, и мы давно про себя всё знаем?

Как раз нам: учителям, детям и родителям психология и педагоги –психологи очень даже необходимы.

Сегодня психология - неотъемлемая часть нашей жизни. В современном мире учитывается не только физическое, но и психологическое здоровье. Раньше люди не обращали на это особого внимания, не осознавая всю значимость этой науки, но тем не

менее каждый день пользовались ею, так как общение является одним из ее элементов. Быстро возрастающая роль психологической науки резко обострила интерес к ее возможностям и перспективам. На протяжении всего этого времени психология интересовала только представителей науки. Сегодня человеку и даже обучающемуся, хорошо разбирающемуся в психологии намного легче самореализоваться в обществе, в школе, чем тем, кто в ней не разбирается. Средства коммуникации, помощь в разрешениях конфликтов. Благодаря службам, телефонам доверия, которые базируются на знаниях психологии, было сохранено огромное количество жизней, в том числе и подростков, оказывается психологическая поддержка в различных трудных и жизненных ситуациях. К сожалению, сегодня, знание психологии используются для достижения корыстных целей. В современном мире ярким примером негативного воздействия психологии является терроризм, мошенничество.

Психология и психологи будет всегда актуальны, потому что с изменением общества, изменяется сам человек, что требует дальнейшего развития исследования в этой области. И я думаю, что психология будущего будет заниматься обучением и профилактикой, научит правильно вести себя в стрессовых и конфликтных ситуациях, сделает людей и детей более удачливыми и счастливыми, поможет человечеству отказаться от насилия, терроризма, мошенничества и различных войн.

Для того, чтобы психология продолжала свое развитие, все больше должно уделяться внимания особенностям развития человека на современном этапе. Именно за ней – будущее. Мы надеемся, что психология приведет современный мир к миру, любви и согласию. В нашей школе без педагога – психолога, обучающиеся просто не могут жить, т.к. все конфликтные ситуации разрешаются только в кабинете психолога.

Зырянова Олеся Валерьевна
МБДОУ – детский сад
компенсирующего вида №44
Екатеринбург



Психология- (с греческого psyche - душа и logos - учение) – наука, изучающая психические процессы возникающие в результате постоянного воздействия объективного мира, социальной среды на человека (и животных). Так трактует психологию толковый словарь Д.Н. Ушакова.

Ни для кого не секрет, что психология, как самостоятельная наука, получила жизнь не так давно, но с каждым годом набирает обороты в темпе развития, за счет появления все большей популярности и интереса к данной дисциплине.

Представить такой большой социальной институт как образование, без психологии, совсем невозможно, ведь вся современная педагогика построена на постулатах, об эффективном обучении выведенных именно из науки о психических процессах.

Сегодня, работая в коррекционном дошкольном образовательном учреждении, я вижу все это абсолютно четко и ясно. Сенситивные периоды, зоны актуального и ближайшего развития, неврозы, переходный возраст, эмоциональное выгорание педагогов и специалистов - наверняка всем знакомые термины из психологии, с которыми встречались все участники педагогического процесса.

Уже сегодня благодаря достижениям психологии, мы знаем, как эффективнее повлиять на развитие ребенка, с какого возраста, с какой интенсивностью, чтоб он мог

максимально усвоить приобретаемые навыки. Знаем об индивидуальном подходе, а обширность разработанных методов работы, позволяет найти оптимальный способ обучения практически для каждого ребенка.

Мы знаем, что приобретая опыт, многие специалисты теряют энтузиазм, и эмоционально выгорают, что совсем немудрено, ведь на одного преподавателя в коррекционном саду, приходится по 10 детей, которых он должен «зажечь», и наука психология давно нашла способы борьбы с этим недугом.

Знаем как лучше и правильнее организовывать общение с родителями, решать конфликты, агитировать на интенсивную работу совместно с педагогами и специалистами, необходимые для реализации принципа системности в обучении.

Обобщив все вышесказанное, принимая во внимание свой личный опыт молодого педагога-психолога ДОУ, можно сказать что психология - связующее звено, помогающее правильно взаимодействовать сохранить эмоциональное здоровье всех сторон образовательного процесса.

Вся суть психологии в том что это «очень старая и совсем еще молодая наука, она имеет тысячелетнее прошлое, и тем не менее вся еще в будущем». (С.Л. Рубенштейн). Образование и психология - два неотделимых друг от друга социальных института. Но мир не стоит на месте, и, решая одну проблему, возникают две новых.

Душа человека – темный лес. В таком, быстро меняющемся мире, постоянно возникают новые потребности, новые запросы.

Имеющиеся знания быстро теряют свою актуальность, разработанные методы требуют модернизации, система образования развивается и формирует новые запросы для психологии. Вступающий в силу, в ближайшее время, закон об инклюзивном образовании уже сейчас требует просветительской деятельности, и разработки эффективных методов работы с обеспокоенными родителями и педагогами, для того, чтобы завтра имеющиеся проблемы не выросли в геометрической прогрессии.

Нарастающий поток возникающих вопросов, несомненно, показывает перспективность развития педагогической психологии, обосновывает ценность научных разработок в данном направлении.

Это доказывает - психология имеет колоссальное значение для образования и вчера и сегодня и завтра.

*Инна Валентиновна Еличкина
МБУ «ЦСППДиМ «Форпост»
Екатеринбург*



Детство всегда остаётся для специалистов объектом экспериментов, наблюдений и открытий. Каждый понимает, что сфера образования — одно из главных мест для реализации психологами своих теоретических знаний и практических навыков.

В своем эссе я намереваюсь рассмотреть основные вехи на пути психологии в России, направления и идеи каждого временного периода, а также основные задачи, которые, как мне кажется, стоят перед психологией будущего.

Сфера образования, как никто другой, заинтересована в психологическом сопровождении детей. Образование состоит из правил, знаний, умений и деятельности, в которых участвуют дети. Очень часто встаёт вопрос: как ребенок относится к себе, к одноклассникам, к знаниям, которые он получает в школе. Ответы на эти вопросы знает психолог, который работает в школе.

Психологическая система работы в образовании формировалась в течение последнего столетия. Первые попытки внедрить психологию в образовательные учреждения в нашей стране появились в начале двадцатого века. Была поставлена цель комплексного изучения ребёнка: психологических, социологических, физиологических особенностей развития.

В 30-х годах прошлого века возникло новое направление — диагностика психического развития детей. Но оно резко критиковалось властью, отрицались все достижения, которые были сделаны учеными. Это надолго остановило развитие детской практической психологии.

Возобновился интерес к работам психологов в школе только через тридцать лет. В 60-х годах была создана качественная практическая и теоретическая база. В стране появился системный подход к психологическому и педагогическому анализу процессов развития личности. Удалось сформулировать общие закономерности психического развития, в основу которых был положен подход к воспитанию как процессу управления развитием, и понимание взаимосвязей индивидуального и коллективного в развитии. И важным стало открытие и углубление интеграционных процессов научного знания на уровне педагогики.

В 80-е годы XX века, в связи с повышением требований общества к развитию творческого и нравственного потенциала детей, в стране становятся популярными психологические кабинеты. Значительное расширение поля деятельности детского психолога произошло при охвате детского дошкольного образования. Психологическое сопровождение понадобилось в детских садах и группах развития детей, детских домах и школах интернатах, училищах и техникумах.

В то время многие директора образовательных учреждений, педагоги, воспитатели, родители пришли к пониманию важности изучения психологии детства. Таким образом появилась потребность в детских практических психологах.

Вот почему развитие детской психологии и изменение общей образовательной ситуации в России тесно связаны между собой. Образование переориентировалось на индивидуальное развитие личности во многом благодаря психологическим знаниям и практической помощи психологов.

В современном обществе работа психолога в системе образования находится в состоянии развития и совершенствования. Главная её цель — сохранение психического здоровья учащихся. Проблемы современного общества заставляют психологов работать в направлении профилактики аддитивного поведения. Важно помочь детям сформировать индивидуальность и творческое отношение к жизни на всех этапах дошкольного и школьного детства. Определить и скорректировать причины нарушений личности и интеллекта, что позволит развить их способности и таланты, в дальнейшем предупредить подобные нарушения.

Что же ожидает психологию в образовании завтра?

Прежде всего упор в образовании всегда будет ставиться на качественную практическую и теоретическую базу отечественной и зарубежной психологии.

Можно говорить о развитии диагностической базы, модификации тестов и способов их применения в образовательных учреждениях. Большое значение в будущем найдут распространение психологические кабинеты, создание специальных психокоррекционных программ для детей, имеющих трудности в развитии и обучении, и специальных программ для одаренных детей.

В одном из важных направлений останутся дети с отклонениями в поведении, и всё так же будет важна пропаганда здорового образа жизни и формирование здоровой личности.

Также перспективным является курс на развитие индивидуальности каждого ребенка. Это направление реализует теоретическое положение о богатстве возможностей

развития личности. Здесь в центре внимания психологов находится анализ условий развития способностей.

Если представить развитие психологии в образовании за последние сто лет, то оно похоже на интересное путешествие. В нём система образования периодически открывала для себя то в одном, то в другом месте мудрую книгу с психологическими знаниями. Обращалась к различным страницам, искала ответы на проблемные вопросы. И всегда их получала.

И сегодня качественное совершенствование общеобразовательной ситуации напрямую зависит от развития детской психологии, в свою очередь направленной на индивидуальный подход к каждому ребенку.

Карпенко Ирина Сергеевна,
МАДОУ детский сад «Детство» комбинированного вида-
структурное подразделение детский сад № 204
Нижний Тагил

**« Все мы родом из детства!
Ведь все взрослые сначала
были детьми,
только мало кто из них об этом помнит»
А. де Сент-Экзюпери.**



Рождение ребенка - это огромное счастье для семьи. Молодые родители ненарадуются на своего милого, пухлощекоего карапуза. В его глазах - целый мир. Мир буйства эмоций, безграничности фантазий, желания познавать все новое, экспериментировать. Любящие родители создают вокруг малыша микромир счастья и заботы. Но проходит время, малыш растет и наступает момент, когда родители приводят малыша в детский сад. Это сложный момент, как для малыша, так и для родителей. Ребенку становится необходимым учиться жить в мире социальных отношений. Его микромир увеличивается, появляется множество новых неизвестных ему детей и взрослых.

Современная система образования Российской Федерации переходит на новый для себя этап. Что требует перехода от преимущественного формирования знаний-умений и навыков. На первый план сегодня выступает воспитание и формирование здоровой личности, способной к правильному взаимодействию с окружающим миром. Очень важной становится способность личности самоорганизовать себя, направить себя на самообразование и саморазвитие. Очень важной становится способность личности быть мобильной, быстро ориентироваться в различных жизненных ситуациях. Поэтому формирование личности именно с такими чертами главная задача педагогов в дошкольном учреждении.

В свою очередь мир технологий и массовых коммуникаций тоже не стоит на месте, доступность мультфильмов и телепередач, которые несут в себе агрессивный посыл, избыток информации несоответствующей возрасту, игровая продукция с нарушением принципов психологической безопасности, являются фактором возникновения страхов, тревожности, агрессивности у детей дошкольного возраста, которые могут нанести ущерб позитивному развитию и психическому здоровью ребенка. В своей практической работе я сталкиваюсь с негативными, неконструктивными эмоциональными проявлениями у детей. В силу своего возраста дети выбирают такие поведенческие реакции, которые уже усвоили и стараются привлечь внимание взрослых всеми доступными способами. И такими поведенческими реакциями, которые способны обратить на себя внимание

зачастую выступают – агрессивность, капризы, плаксивость, тревожность. Поэтому важным в своей профессии считаю помочь ребенку правильно адаптироваться и приспособиться к окружающему миру, научить конструктивным способам взаимодействия с ним.

Организуя работу в данном направлении я, как педагог психолог стараюсь создать благоприятные условия для всестороннего здорового развития личности. Но к сожалению решение психологических проблем только в рамках дошкольного учреждения не является достаточным и будет носить поверхностный характер, если будет отсутствовать тесное взаимодействие с родителями, их личная заинтересованность и осознание всей серьезности ситуации. И только работая в тандеме с родителями, та положительная динамика, которая появится в развитии ребенка будет развиваться и закрепляться. Важно научиться преодолевать барьеры, которые могут возникнуть при взаимодействии субъектов образовательного процесса. Зачастую это сложно сделать, потому что не каждый родитель готов признать, что с их ребенком что-то не так. И моя задача «разбудить» инициативу у родителя, который безусловно заинтересован в позитивном развитии своего ребенка. Отношения родителей с маленьким ребенком оказывают решающее влияние на возникновение и исчезновение у него психологических проблем. Большинство детских проблем корнями уходят в детско-родительские отношения. Только меняясь сами, родители помогают измениться ребенку. Я, в свою очередь, стараюсь научить каждого взрослого вчувствоваться в мир ребенка, понять детей и жить, содействуя и радуясь вместе с ними. Понимая, что только совместная работа с родителями воспитанников может дать положительный результат

Моя задача, как педагога-психолога протянуть руку помощи ребенку, родителям и воспитателям, научиться справляться со сложившейся ситуацией расширения психологического пространства. Необходимо научить взрослых (педагогов, родителей) не навязывать стереотипы поведения ребенку, а задуматься над складом ума ребенка, обратить внимание на его индивидуальность, совершенствование коммуникативных навыков, учить ребенка осмысленно достигать поставленную цель. Ведь мы часто видим лишь то, что лежит на поверхности не пытаюсь заглянуть в глубину.

Мы живем в век новых технологий и высоких скоростей, и может быть особенно важно в это время чаще уделять внимание и проявлять заботу о людях, тебя окружающих.

Капиносова Юлия Владимировна
МБДОУ «Детский сад №101»
Каменск-Уральский



Одна Дама работала с детьми. Она их очень любила, и они любили ее. Им было интересно вместе. Они учились у нее, а она у них. И знала Дама о детях все-все!

Шло время. Чуткие, внимательные, любознательные дети вырастали и становились черствыми взрослыми. Эти взрослые приводили своих детей к Даме и просили сделать их счастливыми, такими, какими они были когда-то.

От общения с Дамой у детей вырастали крылышки. Но у некоторых детей, когда они приходили утром из дома, крылья были подрезаны, а тело покрывалось иголками. Это приводило Даму в отчаяние! И решила она работать не только с детьми, но и со взрослыми. Только она совсем ничего про них не знала. «Не беда, - сказала себе Дама, – главное – начать!»

И закипела работа. Она учила взрослых замечать краски и запахи, уделять внимание мелочам. Каждый день Дама узнавала про взрослых что-то новое.

Но не все шло гладко. Детские ссоры были Даме понятны, а вот ссоры взрослых... Пока разберешься... И начала она записывать все в тетраточку, которую назвала «Конфликтология».

И вот еще незадача. Живут-то взрослые не поодиночке, а семьями. И все семьи разные. И крылья у детей из разных семей неодинаковые. И вообще, жизнь у взрослых непостоянная, то одно происходит, то другое. Появилась у Дамы еще одна тетраточка – «Семьеведение».

Чем толще становились тетраточки, тем счастливее становилась Дама. Она заметила, что у некоторых взрослых уже появляются крылышки. Одно огорчало нашу героиню – она стала мало внимания уделять детям. «Мне нужны помощники!» - подумала она.

Среди самых окрыленных взрослых она выбрала себе учеников. Одни изучают конфликтологию, другие взаимоотношения, а третьи вообще исследуют влияние семейной обстановки на рост крыльев и образование игл. Дама уверена, что скоро она не одна будет работать с детьми, а вместе со своими учениками.

***Ледерман Наталья Николаевна**
МБУ ДО «Детско-юношеский центр «Вариант»
Екатеринбург*



На мой взгляд, психология и образование очень тесно связаны друг с другом и имеют много точек пересечения. Область профессиональной ориентации подростков является одной из таких. Я считаю, что проблема профессионального самоопределения выступает одной из главных в жизни каждого человека и вызывает много сложностей. Ситуация выбора профессионального и жизненного пути встает перед человеком в том возрасте, когда он до конца не осознает всех отдаленных последовательных жизненных выборов, связанных с работой, созданием семьи, социальным продвижением, материальным благосостоянием и духовным развитием.

В данной области я работаю уже более 8 лет и считаю, что правильно выбранное направление в обучении, профессия позволяет человеку с наибольшей эффективностью применять свои знания, умения и навыки, занять свое место в обществе.

По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, 90% старшеклассников считают, что обучение в школе не позволяет им развивать и реализовывать свои способности. Кроме того, 85% утверждают, что школа не дает реальных ориентиров для жизненного определения, а 90% - говорят, что в школе они не получают возможность для профессиональной ориентации.

Для того чтобы устранить все вышеперечисленные недостатки, с 2006 года в нашей стране осуществляется переход большей части российских средних школ на «профильное обучение».

Рассматривая особенности профильного самоопределения учащихся в условиях предпрофильной школы, я выделила следующее: для современной социальной ситуации характерно социально-психологическое противоречие между низкой потребностью учащихся в профильном самоопределении в рамках предпрофильной подготовки, недостаточным развитием личностных качеств, отсутствием у них осознанных мотивов выбора, знаний о мире профессий, о самих себе, о возможных путях продолжения образования и необходимостью совершить профильное самоопределение после окончания основной школы.

Проведенные мной исследования свидетельствуют о том, что по причине незнания правил выбора профессии, ситуации на рынке труда, отсутствие практического опыта в профессиональной деятельности, около 40% молодых людей выбирают профессию (а сначала профиль обучения в школе), которая не соответствует их интересам, склонностям и убеждениям.

Очевидно, что выбор профиля обучения в школе – очень важный и ответственный шаг в профессиональном становлении подростка. Поэтому важным вопросом в организации профильного обучения в школе является создание системы психолого-педагогического сопровождения выбора профиля обучения (предпрофильной подготовки), которая выступит фундаментом для становления и развития профессиональных интересов подростков.

Таким образом, предпрофильная ориентация, на мой взгляд, должна содержать в себе:

- презентацию «образовательной карты» общеобразовательного заведения;
- предварительную диагностику образовательного запроса школьников с учетом мнения их родителей, основных мотивов предстоящего выбора, интересов и склонностей;
- обучение способу принятия решений о выборе индивидуального маршрута образовательной деятельности;
- организацию процедур психолого-педагогической диагностики и самодиагностики, позволяющих строить версии о предрасположенности к тем или иным направлениям образовательной деятельности в условиях профильного обучения;
- анализ образовательных ситуаций, в которых создаются условия для выявления основных ограничителей (затруднений, проблем) свободы профиля обучения.

*Мамина Юлия Сергеевна
МБДОУ «Детский сад № 97
комбинированного вида»
Каменск-Уральский*



Сейчас профессия психолог стала настолько популярной, что не всегда бывает понятно, чем она занимается на самом деле. Почти в каждом ВУЗе есть факультет психологии. У меня психология всегда ассоциировалась с детьми, детско-родительскими отношениями, ответами на вопросы "А почему? А отчего? И как с этим быть?".

Но не все из тех, кто задумывается о получении специальности психолога, до конца представляют себе то, чем они могут заниматься в дальнейшем.

Работа психолога в детском саду принципиально отличается от работы по оказанию экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях. Поэтому, еще на этапе получения психологического образования, стоит определиться с желаемым направлением деятельности и лучше узнать о том, чем может заниматься психолог и где он может работать.

Многим психологам приходится испробовать самые разные профессии, прежде чем они находят именно то, чем хотели бы заниматься. Кто-то проходит через работу в школе, в детском саду или на телефоне доверия, прежде чем понимает, что хотел бы заниматься психологическими тренингами. Кто-то находит свое призвание в работе с детьми-сиротами и психологической реабилитации семей. Кто-то с самого начала знает, что его путь — это частная психологическая практика со своим кабинетом. Кто-то выбирает

научно-исследовательское направление. Все эти направления очень разные. В каждом из них необходимы разные навыки, умения, опыт.

И получение диплома для психолога — только начало. Нужно выбирать сферу приложения сил, терпеливо накапливать опыт и «учиться, учиться и еще раз учиться». Хороший психолог без работы не останется.

Часто, не без участия СМИ, профессия психолог идеализируется, обрастает мифами, и психологи предстают в образе «сверхчеловека», обладающего особыми свойствами, суперспособностями, людьми, знающими ответы на все вопросы и умеющими изменять судьбы людей. Трудно не поддаться искушению и не слиться с профессиональной ролью. Здесь кроются основные минусы нашей профессии. Это, прежде всего завышенные требования к нам близких людей «Ты же психолог! Ты должен понять, принять, помочь». Необходимо оставаться собой, ценить свою индивидуальность, давать себе право на ошибку. Мы, прежде всего люди, а потом уже психологи!

Психология призвана исследовать и постигать самое ценное и сокровенное, чем наделен человек, — его душу, сложный, неповторимый и уникальный внутренний мир. Еще Аристотель утверждал, что учение о душе — это знание о самом совершенном, возвышенном и удивительном. И в самом деле, для науки нет более сложного предмета для изучения, чем человеческая психика.

Психолог занимается поиском ответов на интереснейшие вопросы о том, почему человек ведет себя так, а не иначе, почему он к одному стремится, а другое отвергает, почему счастлив или несчастлив, как управлять собой и быть эффективным в общении с другими.

Профессия психолог появилась сравнительно недавно. Отсюда и множество ошибочных и неверных сведений относительно методов и содержания науки психологии. Предмет его работы не психика человека, а его душевное состояние, внутренний мир. Психолог не лечит, в прямом смысле этого слова, а помогает человеку обрести гармонию, как с самим собой, так и окружающими его людьми. Психология — очень интересная наука, изучать которую не надоест никогда. Специальность «психолог» — это очень широкое понятие, а профессиональные психологи востребованы практически в каждой сфере.

Наибольший процент психологов составляют психологи-практики, то есть те, кто работают непосредственно с людьми. Меньшая часть специалистов — психологи-ученые — это теоретики, чья деятельность направлена на изучение процессов и явлений, их систематизацию, выведению общих схем и определение взаимосвязей. В нашей стране больше всего психологов работает в сфере образования. Психолог в образовании — в детских садах, общеобразовательных и спортивных школах, гимназиях, лицеях работает с детьми и педагогическим коллективом, помогая воспитанникам, учащимся познавать себя, выстраивать отношения со сверстниками, учителями, родителями, а учителям помогает найти оптимальные формы обучения и воспитания. Одному нужно помочь развить память и внимательность, другому наладить отношения с отцом или матерью, третьему нужно научиться любить или дружить... В образовании психолог консультирует учеников, родителей и учителей, проводит тестирование, обучающие игры и тренинги, ведет клубы общения, преподает психологию и многое другое, налаживая общение и помогая ученикам познавать себя и мир людей.

Очевидно, что человек, всю жизнь исследующий природу и свойства души, и сам становится не совсем обычным человеком. Ведь профессия требует от психолога, чтобы он сам умел делать то, чему учит. И психологов специально обучают умению управлять собой, искусно слушать и понимать, быстро вникать в суть проблемы и помогать находить решение. Психолог все время совершенствуется, умеет и любит учиться, читает специальную литературу, встречается с коллегами, занимается собственными исследованиями....

В заключение скажу, что профессия психолога не ограничивается сидением в кабинете и проведением методик. Психология — это наука безграничная. В ней можно постоянно менять свое положение. И главное, это наука для мыслящих и чувствующих людей, профессия, объединяющая разные возраста и поколения. Психолог — это человек, который живет среди людей и для людей

Мельцова Мария Михайловна
МАДОУ детский сад 2
Красноуфимск



Каждый день, проведенный в детском саду, с ребятами, является незабываемым. Ты не знаешь, что от него можно ожидать: может быть, он будет наполнен положительными эмоциями, радостью и восхищением, а может и наоборот печалью, тоской и разочарованием. Так или иначе каждый день неповторим.

Вот, например, вчера, на занятии, Дима, как обычно, не мог усидеть на одном месте, постоянно вскакивал, подпрыгивал и без конца говорил: «Миханона, Миханона, а ты знаешь? Миханона, ну знаешь?», «Ну, это», «Я дома все сделал!»... И это на протяжении всего занятия... Рядом с ним сидит Полина, которая всегда все про всех знает, она очень-очень серьезная и правильная. Полина любит делать всем замечания и Дима, в этом случае, не исключение. «Дима, ты как себя ведешь? Сядь красиво. Не балуйся. Что ты как маленький. Тебя в школу не возьмут». А Дима, как будто не замечал этого, продолжал качаться на стуле и выкрикивать разные реплики. Зато Владик, это совсем отдельная история. Он сидел тихо, тихо, опустил голову вниз, теребил мочку уха, вытирал нос, крутил волосы и думал: «Лишь бы меня не спросили. Меня здесь нет». И каждый заданный ему вопрос это бегущая строка в его глазах: «Да не знаю я, спросите другого». Вот так интересно и необычно проходят трудовые будни.

Сегодня, заходя в группу, к нашим малышам, Юля бежала ко мне с широко расставленными руками и громко кричала: «Пивет!», а Варя говорила свою коронную фразу: «Здрасьте, Варя!» А шустрый и неугомонный Егор, на удивление, сидел в углу и невнятно бурчал себе под нос: «И не буду я с ними играть – никогда!», на вопрос: «Почему?» он просто молчал, и отводил глаза в сторону, наверное это было плохое настроение. А вот Кирюха, эта местная сирена! Все всегда знают, когда он заходит в детский сад! Показательный спектакль заканчивается, как только уходит мама. Он сразу становится милым, добрым и ласковым ребенком.

Не смотря на то, с каким настроением ты пришел на работу, ты получишь заряд энергии, бодрости и хорошего настроения.

А что будет завтра!? Этого, наверное, никто не знает. Зато я знаю точно, что это будет незабываемый день, который принесет мне множество разнообразных эмоций.

Мифтакова Елена Петровна
МБУДО ООЦ
Екатеринбург



Я пришла учиться психологии в УрГПУ в начале 90-х годов. Это был всего второй набор (для получения второго высшего образования) в городе Екатеринбурге. С большим уважением и благодарностью вспоминаю своих преподавателей, но особенно декана Пятинина Андрея Энгельсовича. Я очень хорошо помню, как нас учили по разным направлениям психологической деятельности, но самое главное, что я подчеркнула для себя, это определенные принципы работы психолога; «не навреди», конфиденциальность, целеустремленность, принятие.

И вот начало самостоятельной деятельности! Для меня это – сфера общего образования.

Основное требование к психологу было проведение диагностических мероприятий, потому, что это было понятно для работодателя и родителей. А вот, что с этой диагностикой делать дальше, никто не знал. Поэтому и потребность в психологе вроде бы есть (модное слово), а вроде бы зачем?

Помещений оборудованных нет, иногда нет даже личного кабинета. Но самое главное, не сформировано понимание, чем занимается психолог. Было непросто, но было желание работать.

Потом стали появляться различные методические разработки, программы развивающих занятий, тренингов. Психология становится все более популярной. Появляются новые ВУЗы и факультеты, Центры, специальная литература, методики, профессионалы - специалисты, у которых сами психологи могут стажироваться и обучаться. Акцент переводится на практическую работу.

Организуются различные конкурсы, в которых принимают участие не только взрослые, но и дети, формируя для себя и других новые знания о психологии. Возникло понимание, что работа с психологом, это, прежде всего работа над собой. А для этого нужны определенные личностные качества.

Современные технологии не только помогают психологу в его работе, но и привлекают других участников психологического процесса.

Есть поддержка со стороны администрации, меняется мотивация на работу с психологом, как у взрослых, так и у детей.

Анализируя, как меняется понимание у людей, чем занимается психология, можно сделать вывод, что:

Завтра без помощи психолога и знаний по психологии не смогут обходиться большинство людей, но это во многом зависит от того, какими специалистами мы, сами психологи будем. Как мы сможем соответствовать тем требованиям, которые выдвигает нам действительность.

Для меня, это - принцип «не навреди», который всегда со мной!

Самое главное не стоять на месте, идти вперед, развиваться!

Сотворчество, содружество, сопереживание, сочувствие!

Осипова Дарья Сергеевна
МАУ ДО ГДТДиМ «Одаренность и технологии»
Екатеринбург

В моей первой школе, где я училась до 9 класса, психологов не было – да и откуда им было взяться в маленьком поселке? По-настоящему я познакомилась с представителями этой профессии только в лицее – и буквально засыпала нашего психолога вопросами, на которые она не смогла дать ответы. Именно неполученные ответы когда-то стали точкой отсчета, определившей мою профессиональную жизнь.

В этом году ко мне на практику пришли студенты. Мы смотрели фотографии с большого мероприятия. Одна из практиканток узнала на них свою школу и «своего» психолога. И девушка, которая не хотела идти на контакт, преобразилась – тепло в голосе, горящие глаза... Я подумала тогда – неужели психолог может влиять на своих учеников даже после того, как они закончили школу?

Что будет с психологией и психологами в образовании завтра? Я не знаю. Может быть, каждый педагог будет обладать психологическим образованием. Или в каждой школе будет по несколько психологов, к которым дети смогут в любой момент обратиться за помощью и советом. Но в одном я уверена – если в детском саду, школе или техникуме, в дополнительном образовании или в ВУЗе ребенку посчастливится познакомиться со «своим» психологом, эта встреча останется с ним навсегда.



Семакова Юлия Игоревна
ГБПОУ СО «Талицкий лесотехнический колледж
им.Н.И.Кузнецова»
Талица

Педагог - психолог должен, обучая, видеть в обучаемом не только личность, т. е. человека наделенного своими особыми психическими свойствами, познающего и преобразующего мир и занимающего определенное место в обществе, но и индивидуум (в переводе с латинского «неделимое»), обладающего сплавом врожденных и приобретенных качеств.

Личность – продукт развития индивидуума находящегося в человеческом обществе, вступая с ним в те или иные отношения. Целенаправленная, осмысленная деятельность педагога «распределяет», в какой-то мере, отношения в деятельности с окружающим миром, определяя и укрепляя связь между отношениями со сложившимися у человека окружающим миром и поколениями.

Богатство и широта личности показывает широту и богатство его связей с жизнью. Полководец Суворов был разносторонне образованным человеком, тонким ценителем поэзии, философии, да и сам он отлично владел пером. Композитор Бородин был профессором химии. Эйнштейн играл на скрипке и зачитывался романом Достоевского. Чехов с увлечением занимался медициной и был квалифицированным врачом. И много других можно привести примеров.



Но чтобы не заблудиться в море интересов, увлечений, желаний и приплыть к нужному «берегу», нужно знать какой именно «берег» привлекает. Точнее говоря, направляет развитие личности цель жизни. Цель жизни – это, ну скажем желание стать механиком, строителем, поваром, получить диплом с отличием, или всего-навсего завести почтового голубя. По цели в жизни человека можно судить о ценности личности. Важно, чтобы поставленная человеком цель не была узколичной, а имела бы объективную ценность, чтобы общество было заинтересовано в ее достижении. Определение цели, стремление к идеалу во многом зависит от личности педагога.

Личность всегда развивается под влиянием тех конкретно – исторических условий, в которых живет человек.

«Вчера» в СССР, знания психолога – педагога, обладающего педагогической моралью, «отдающего сердце детям» (В. А. Сухомлинский), вводили своих воспитанников в мир познания окружающей действительности, помогали овладевать знаниями, побуждать умственные способности и утверждать благородные чувства, воспитывать гражданское достоинство, веру в доброе начало в человеке, беспредельную преданность Родине, чувство дружбы.

Прекрасным примером в этом отношении может служить и судьбы воспитанников выдающегося советского педагога А. С. Макаренко. Ребята, приходившие в колонию правонарушителями, выходили из нее через несколько лет активными и убежденными строителями новой жизни. В корне менялось их отношение к действительности. Воспитанникам педагоги открывали перспективы в жизни человека. Способствовали приобретению у воспитанников не узколичной, а имеющая объективную ценность, в котором общество было заинтересованно. Но в основе педагогических успехов А. С. Макаренко во многом являлся личный пример как образец для подражания. Заслуженный учитель РСФСР В. Тверский : «Красота личного обаяния Макаренко очаровывала, нравилась, заражала. Все стремились ему подражать. Поэтому люди отказывались от дурного тона, отрешались от претензий на выражение благодарности им лично и учились радоваться успехам других».

«Сегодня», в нашей демократической стране превалируют западные ценности. То, что раньше казалось важным и ценным, сегодня представляется совсем в ином свете. Современная Россия представляет собой «плавание корабля в океане без ориентиров». Сегодня идеология развития, это, по сути, в основном примитивное общество потребителя, усиленно навязываемое нам «друзьями» с запада. Кроме погони за материальными благами не предлагают ничего, что хоть как-то могло противостоять их «ценностям» (однополюсные союзы, право сильного, политика двойных стандартов, и др.). Лозунг общества потребления «успевай пользуйся во благо всем, что можешь получить, не задумываясь каким способом», к сожалению, не дает возможности индивидууму превращаться в человеческую личность. Идеология развития нашего государства еще не выработана окончательно и пока не будет национальной идеи, поддерживаемой большинством нашего народа, трудно педагогу воспитывать, обучать подрастающее поколение. В Советском Союзе педагогика была идеологизирована и разночтения пресекались, но общество нацелено было на построение коммунистического общества.

«Завтра», Россия, как великая держава, где президент страны В. В. Путин провозгласил такую идеологию как патриотизм, должна сплотить общество, где большая роль отводится педагогу.

Педагог – психолог должен ставить перед собой задачу для становления человека – личности освоение «первичных» человеческих чувств; сострадание, переживания боли за чужую боль. Воспитывать личность, которому должны быть присущи: моральный долг, совесть, достоинство и честь (что не возможно малокультурному и недостаточно умственно развитому); подчинять свои личные чувства другим, более возвышенным; иметь призвание, чтобы с максимальной и для общества и лично для себя раскрыть творческие способности.

Я, как педагог – психолог, учитывая характер, темперамент, способности обучающегося, должна помогать: воспитывать в каждом чувство оптимизма и уверенности; уметь осознавать свои достоинства и недостатки; помочь развить внутреннюю потребность в самосовершенствовании, та самая потребность, которая не дает нам успокоиться, бездействовать. Как мы помним у Н. Заболоцкого:

Не позволяй душе лениться,
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться,
И день и ночь!
Она рабыня и царица,
Она работница и дочь,
Она обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!

Тверских Ирина Борисовна
МБДОУ-детский сад «Детство»
детский сад 40/228
Екатеринбург



Мне 40 лет. У меня двое сыновей. Я жена Российского офицера и мне много по долгу службы мужа приходилось ездить по стране. В этой связи я постоянно меняла место работы и постоянно где-то училась, потому что чувствовала нехватку каких-то компетенций. В результате у меня три образования: фельдшер скорой помощи, учитель-логопед и теперь еще педагог-психолог. Это осознанный выбор. Всегда хотелось помочь родителям, педагогам, которые часто сталкиваются с трудными детьми, плачут от собственной беспомощности. Раньше не было такого понятия «особый ребенок», а сегодня есть. Речь идет о нормативных детях, которые посещают массовые детские сады и школы. С точки зрения медицины они здоровы, у них констатируют легкие последствия гипоксии мозга вследствие родовой травмы. Но в жизни этим детям бывает так трудно и никто зачастую разобраться в их трудностях не может. Одни не понимают до 9 класса разницу между 6 и 9, другие непонятно для окружающих выражаются, третьи с трудностями общения и т.д. Раньше мы не обращали внимания на этих детей. Сегодня с ростом технического прогресса, экологических изменений, скоротечности жизни это стало не возможно. В течение длительного времени в философии и психологии, а позже - и в педагогической психологии и педагогике существовала (и, к сожалению, существует и поныне) практика простой ссылки на мозг как орган психики. Сегодня наступил такой период в психологии, когда такого постулирования стало недостаточно для развития психологии в образовании и понимания генезиса высших психических функций и их нарушений. Пришло время, когда бурное развитие общественных наук снова поставило вопрос о взаимоотношениях психики и мозга, поставило вопрос об интеграции многих смежных наук и междисциплинарного взгляда на проблемы развития ребенка. Количество «особых детей» сегодня в массовых образовательных учреждениях крайне высоко. Они нуждающихся в индивидуальном подходе, психолого-педагогическом сопровождении, помощи специалистов: логопедов, дефектологов, психиатров. Из анкетирования и бесед с родителями таких деток выявляются симптомы, которые указывают на органическое поражение головного мозга. Это: нарушения зрения, энурезы, избирательность аппетита, плохое засыпание,

агрессивное поведение, неустойчивое внимание, гиперактивность, низкая способность к запоминанию, различные речевые нарушения и многие другие. Но, к сожалению, врачи: педиатры, неврологи часто бывают невнимательны к жалобам родителей, а родители бывают малокомпетентны в оценке состояния их ребенка и не считают это жалобой к врачу. Так или иначе, но современная действительность отражается на будущем наших детей, нового поколения российских граждан. Педагоги-психологи, работающие с детьми в детском саду и в школе, сегодня не имеют необходимых знаний и диагностического инструментария для диагностики и анализа, выявления причин приведших к возникновению проблем у ребенка, проявляющихся в нарушении поведения или трудностях обучения. Сегодня нельзя поверхностно подходить к этому вопросу и просто диагностировать у ребенка снижение объема памяти или нарушение внимания. Работая «по-старому», и обнаружив, например, при диагностике у ребенка низкую способность к запоминанию, мы начинаем эту память тренировать различными упражнениями, но такой подход далеко не всегда приносит положительный результат. Полученные знания и практический опыт дают мне возможность видеть, что причина возникшей проблемы может быть в нарушениях фонематического слуха; моторной артикуляционной неловкости и поэтому невозможности правильно произносить трудные звуки, что приводит к их неправильному восприятию на слух; искаженном зрительном восприятии объекта (если речь идет о зрительной памяти); низкой произвольности и недостаточного уровня регуляции своего поведения, импульсивности; низкой работоспособности. Это разные причины, которые могут привести к трудностям запоминая. И в каждом случае это разная работа с ребенком, это разные рекомендации для родителей. Упражня память, мы заставляем ребенка прыгать на больной ноге. Это больно и часто не придает ребенку уверенности, заставляя его думать о собственной несостоятельности. Нам сегодня необходимы другие пути. Это крик души! Нам надо сплотить наши знания и современный научный и практический опыт для комплексного подхода к ребенку. Необходимо много работать над компетенциями педагогов, специалистов образования и конечно, компетенциями родителей, ведь они главные близкие люди для наших воспитанников. А самое главное необходимо любить наших детей такими какие они есть. Дети такие, какими их сделали мы, взрослые. И мы должны им помогать!

Чурманова Екатерина Михайловна
*МБОУ ПГО «Ощепковская средняя
общеобразовательная школа»
р.п. Пышма*

Научить ребёнка нужно тому,
что пригодится ему в жизни.

В настоящее время очень большое значение общества отдается психологическим знаниям человека. И это, действительно, справедливо. Ведь психические процессы, такие как, память, внимание, мышление, восприятие, умение человека вступать в конструктивные взаимоотношения с обществом, умение избегать конфликтных ситуаций - всё это позволяет людям быть более успешным, тем более что от личностных качеств индивида зависит его положение в обществе, а так же отношения с окружающими.

Психология – одна из самых молодых наук в современном мире, хотя она имеет тысячелетнее прошлое. Это наука, которая исследует и постигает то, самое ценное, что есть у человека, - душу, сложный, в каждом случае, неповторимый, уникальный



внутренний мир. Слова Аристотеля в глубокой древности гласили о том, что учение о душе – это знание о самом совершенном, возвышенном, удивительном. На мой взгляд, психология является самым интересным предметом для изучения, ведь специалисты в данной области занимаются поиском ответов на самые разнообразные интересующие вопросы общества, почему человек ведёт себя так или иначе, чем мотивированы его действия, почему одинаковые поступки по отношению к разным людям имеют различную реакцию. Особенно интересно быть психологом в образовательной организации, где человек представлен в разных возрастных категориях, начиная от неутомимого младшего школьника и заканчивая максималистичным юношей.

В последнее десятилетие прошлого столетия, еще, будучи школьницей, мне было интересно и увлекательно наблюдать за взаимоотношениями сверстников, детей младшего возраста и, наоборот, старшеклассников, их поведением в нестандартных ситуациях. Так как психологов в провинциальных школах не было, все вопросы задавались классному руководителю, учителям-предметникам. Задавая вопросы педагогам, которые имели определенные психологические знания, почему человек поступает так, а не иначе, со временем, я поняла, что нужно изучать это великую науку о душе, чтобы, владея этими знаниями, я смогла оказать помощь людям, которым это необходимо.

И уже сейчас, спустя определенное количество времени, имея опыт работы психологом в образовательной организации, я ни на секунду не засомневалась в своем выборе и остаюсь с четким убеждением, что на сегодняшний день психолог в школе, даже с самым маленьким количеством учащихся, просто необходим. Ведь благодаря знаниям и умениям в области психологии специалист может выявить даже самые невидимые трудности и проблемы, как у учащихся, так и у родителей, учителей. Исходя из выявленных проблем, психолог не решит проблему ребенка или родителя, а поможет им найти её корень и научит методам и способам искоренения этой причины.

В настоящее время, актуальность психологической службы в школе ещё более возрастает, так как увеличивается количество детей с ограниченными возможностями здоровья. На мой взгляд, этим ребятишкам, их близким необходимо чувствовать поддержку со стороны образовательной организации, понять, что они не одни и есть группа людей, которая поможет справиться с трудностями, с которыми они столкнутся в процессе обучения. В ходе работы с детьми с особенностями в развитии особенно приятно, когда ты можешь увидеть пусть даже самый, на чей-то взгляд, незначительный результат.

В эпоху компьютерных инноваций, какое будущее ждёт «науку о душе»? Задаваясь этим вопросом, я решила начать использовать в своей профессиональной деятельности инновационные технологии. На тренинговых занятиях, индивидуальных коррекционных занятиях, при проигрывании ролевых игр, как с учащимися нашей школы, так и в рамках реализации родительских клубов используется Легоконструирование. Благодаря этой инновации ребята с различными уровнями развития стараются создать что-то своё, неповторимое, необычное. При всем этом учатся взаимодействовать друг с другом, развивают внимание, мышление, память и многое другое. Они открывают в себе новые грани. И глядя на то, с каким старанием и трепетом они это делают, всё больше осознаешь свою нужность и значимость в этом, порой, нелегком труде.