

БИБЛИОТЕКА ЖУРНАЛА ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

педагогика

№ 5, 2013



Москвина М.В.

Коррекция психологического
здоровья педагогов
(практическое пособие)



Москвина Маргарита Витальевна, 1964 года рождения. Окончила Хакасский государственный педагогический университет им. Н.Ф. Катанова по специальности «дошкольная педагогика и психология». В настоящее время работает в должности доцента кафедры дополнительного профессионального образования в Норильском филиале КГАОУ ДПО (ПК) С «Красноярский краевой институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования».

Маргарита Витальевна — психолог высшей категории, имеет огромный опыт практической работы с «трудными» детьми и их родителями.

Научное направление — психологические науки. Область научных интересов — коррекционная психология, психология педагога, психология развития.

Автор более 15 научных статей, которые опубликованы в международных, всероссийских, региональных научно-практических журналах, а также научных статей в «Вестнике КГПУ им. Астафьева» (ВАК).

Москвина М.В.

Коррекция психологического здоровья педагогов (практическое пособие)

Ответственный редактор —
кандидат педагогических наук М.А. Ушакова

УДК 373.323.1
ББК 74.202
Б40

Библиотека журнала «Директор
школы» основана в 1995 году.
Выходит 8 раз в год.

Б40 **Москвина М.В.** Коррекция психологического здоровья педагогов (практическое пособие). — М.: Сентябрь, 2013. — 224 с. ISBN 978–5–88753–145–8

В пособии автор предлагает комплексную программу для профилактики и коррекции психологического здоровья педагогов различных образовательных учреждений. Разработки практических занятий и тренингов физического, психологического, социального, профессионального здоровья, тренинг креативности, способы саморегуляции обеспечивают успешность их профессиональной деятельности и могут быть непосредственно использованы для подготовки учителей.

Пособие рекомендуется директорам школ, учителям, социальным педагогам, воспитателям и всем, кто интересуется проблемами психологического и профессионального здоровья человека.

УДК 373.323.1

© Москвина М.В., 2013
© Издательская фирма «Сентябрь», 2013

Москва, 2013

Содержание

Введение	6
Профессиональное здоровье педагога	9
Личность педагога и его психологическое здоровье	16
Представление о личности и ее структуре в контексте педагогического труда	16
Психическая саморегуляция педагога	24
Организация социально-психологического тренинга	27
Понятие и проведение социально- психологического тренинга	27
Основные принципы и правила работы в группе	30
Самовосприятие личности в процессе тренинга	33
Методические средства социально- психологического тренинга	34
Тренинг физического здоровья (практические занятия)	40
Физическое здоровье	40
Телесно ориентированная терапия	51
Тренинг психологического здоровья (практические занятия)	61
Психологическое здоровье педагога	61
Осознание себя	75
Независимость и внутренняя свобода	82
Тренинг социального здоровья (практические занятия)	90
Какой я среди других людей	90
Манипулирование в педагогическом процессе	106
Эффективное взаимодействие с агрессивными детьми	111
Конфликты в педагогическом процессе	119
Конструктивное взаимодействие	131
Толерантность в педагогическом процессе	137
Тренинг профессионального здоровья (практические занятия)	147
Мотивация трудовой деятельности	148
Направления работы руководителя по обеспечению психического здоровья персонала	171
Аутогенная тренировка	185
Заключение	201
Рекомендуемая литература	203

Введение

Изменения, происходящие в социально-экономической, идеологической, политической, духовной и культурной жизни, убедительно показывают, что кризисные исторические явления в обществе невозможно преодолеть без решения проблем субъектов образовательной среды. Устарело и не соответствует историческим преобразованиям в обществе понимание и восприятие учителя как фигуры, доминирующей в учебном процессе, в противоположность представлениям о гуманистическом сотрудничестве в образовательной среде. Нет никаких сомнений, что общеобразовательная школа переживает кризис, который отражается на всех субъектах образовательной среды, когда рушится смысл прежней жизни, в том числе и профессиональной, что неизбежно ведет к профессиональному искажению личности с негативной динамикой субъектных свойств (Глушкова Н.И.).

Профессия педагога относится к сфере профессий типа «человек — человек», к разряду стрессогенных и эмоционально наиболее напряженных профессий.

Исследования последних лет свидетельствуют о возрастании нагрузок на нервную систему и психику чело-

века. Информационный бум, ускорение ритма жизни, негативная динамика межличностных отношений (замкнутость, снижение уровня социальной поддержки и т. д.) и другие особенности современной жизни приводят к эмоциональному напряжению, которое становится одним из факторов развития различных заболеваний.

На рубеже третьего тысячелетия проблема психологического здоровья педагогов занимает особое место в современном научном знании. Теориям психологического здоровья посвящено значительное количество исследований в психологии, психотерапии, педагогике, медицине, физиологии, философии, социологии. И.В. Дубровина разделяет понятия «психическое здоровье» (относится к психическим процессам и механизмам) и «психологическое здоровье» (характеризует личность в целом в непрерывной связи с проявлениями человеческого духа).

Очевидно, что в современных условиях увеличилось число тревожных педагогов и учителей, отличающихся повышенным беспокойством, страхом, неуверенностью, отмечается состояние эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности, которая проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности.

На предлагаемых в книге практических занятиях, тренингах и семинарах-тренингах участники смогут получить возможность реально увидеть себя со стороны и сориентироваться в собственном сложившемся опыте общения, познания себя и личностно-профессионального саморазвития. Обучение происходит в среде, создаваемой поступками и отношениями членов группы (10–15 человек), а также моделированием значимых ситуаций взаимодействия, ролевыми играми, групповыми дискуссиями, психотехническими упражнениями. Реальная помощь педагогам, сотрудникам — это включение их в психологическое познание через социально-психологические тренинги и семинары.

Данные виды психологической работы требуют серьезной психологической профессиональной подготовки от тренера в области проведения социально-психологического тренинга, так как практические занятия носят специфический характер. Необходимо помнить, что знание психологических особенностей другого человека — своеобразная форма власти над ним. Поэтому ведущий