

**Психологические рекомендации по развитию
аутопсихологической компетентности, как фактора
профилактики эмоционального выгорания**

(подготовлены доктором психологических наук, профессором Щербаковой Т.Н., обсуждены и рекомендованы для публикации на заседании кафедры психологии ГБУ ДПО РО РИПК и ППРО, протокол № 7 от 04.03.2021)

1. Формируем более реалистичное представление о себе. Прежде всего на листе бумаги напишите мини-сочинение на тему: «Я на уроке» (охарактеризуйте себя, используя только прилагательные, не менее 10. Например: Я – вдохновенный, агрессивный, свободный, раздражительный, уверенный и др.) Теперь попробуем сделать следующее: после урока предложите учащимся на листочке бумаги анонимно написать то, что им очень понравилось в Вашем поведении на уроке и то, что они посоветовали бы Вам изменить (в эксперименте должны участвовать не менее трех различных классов). А теперь набираемся мужества и сравниваем: чем больше различаются Ваше мини-сочинение и мнение учащихся, тем менее реалистичны Ваше представление о себе. Если Вы периодически будете проводить подобные исследования, это, несомненно, позволит сделать профессиональное поведение более успешным.

2. Учимся моментально снимать напряжение, усталость, контролировать эмоциональное состояние. С этой целью освоим упражнение «Улыбка Будды». Мысленно представьте себе изображение Будды. Добейтесь четкости изображения на мысленном экране. Запомните изображение. Постарайтесь одновременно проделать следующее: прижмите верхние кончики ушей к голове, поднимите уголки глаз немного вверх, поднимите уголки рта чуть-чуть вверх. Представьте, что к кончикам ушей, уголкам глаз и уголкам рта прикреплены невидимые ниточки, осторожно натяните их и закрепите в точке немного выше ушей, ближе к середине головы. Прodelывая это упражнение, добивайтесь ощущения легкости, ясности в голове.

3. Школа – это место, где Вы проводите значительную часть своей жизни. Окружающие нас предметы могут существенно влиять на наше психологическое благополучие, поэтому важно научиться делать окружающие предметы своими союзниками. А теперь маленькая экскурсия... Войдите в кабинет, где Вы обычно ведете уроки, посмотрите вокруг очень внимательно, сосредоточьтесь на том, что Вы видите. Вам нравится здесь? Что Вы сейчас испытываете: покой, тепло, удовольствие? Или напряжение, раздражение, досаду? Может быть, безразличие, растерянность, неловкость? Проведем небольшую революцию: уберите все те предметы, которые Вам не нравятся, мешают, устарели, противоречат тому, что Вы говорите на уроке, отвлекают внимание, а также те, которые непонятно, что здесь делают. Затем возьмите

бумагу и напишите список тех предметов, которые помогли бы Вам чувствовать себя здесь более уверенно и комфортно, подчеркните те, наличие которых в будущем Вы можете себе гарантировать. С них и начнем. Начнем переоформление кабинета сегодня.

4. В течение недели проводим следующий эксперимент: После каждого урока (или в конце учебного дня) попытайтесь поставить себе оценку от 1 до 5 по следующим параметрам:

- внешний вид;
- организация урока (раздаточный материал, распределение времени, наглядные пособия и т.д.);
- насколько удачно отобран учебный материал;
- эффективность педагогических воздействий (оценочных, организационных, дисциплинарных);
- удовлетворенность отношений учащихся к Вам;
- соответствие Вашего поведения тому, что Вы говорили;
- настроение;
- самочувствие.

Через неделю подводим итоги. Необходимо высчитать среднее арифметическое значение по каждому параметру. Низкие значения символизируют о «болевых точках» данных вопросов. Посмотрите, какие внутренние резервы Вы можете использовать для улучшения показателей.

Форматы работы

1. Подумайте и определите, что, по-вашему мнению, не хватает Вам для развития субъективного профессионального контроля в ситуациях обучающего характера, воспитательного характера и свободного общения с учениками, коллегами, администрацией и родителями.

Ваши соображения занесите в таблицу:

Я-учитель	Я-воспитатель	Я-человек

В соответствующей колонке таблицы впишите: каких знаний Вам не хватает, какие умения отсутствуют, какими приемами не владеете и какие личностные характеристики затрудняют самоконтроль в ситуациях, когда Вы выступаете как учитель, как воспитатель или просто человек. Например, знание законов поведения, умения рациональной организации времени, приемы снятия напряжения, раздражительность, вспыльчивость и др. Теперь ниже записываем те причины, которые, по-вашему мнению, лежат в основе выделенных Вами индивидуальных препятствий в развитии субъективного профессионального контроля. На обратной стороне формата напишите, что Вы можете сделать по устранению каждого из выделенных препятствий.

2. Перечислите элементы Вашей собственной системы профессионального субъективного контроля (Какими критериями Вы руководствуетесь, контролируя себя, какими приемами и методами Вы пользуетесь при этом). Попробуйте изобразить эту систему в виде графической модели.

3. Сформулируйте рекомендации молодому учителю по развитию умений и навыков самоконтроля педагогической деятельности:

- стратегический субъективный контроль;
- тактический субъективный контроль;
- операциональный самоконтроль.

4. Заполните следующую таблицу:

Какие факторы влияли на развитие профессионального самоконтроля в период обучения и повышения квалификации	Каков результат этого влияния	Какие факторы сегодня определяют уровень Вашего самоконтроля

5. Для успешного саморазвития и самосовершенствования в плане возможностей использования внутреннего самоконтроля педагогу необходимо прежде всего проанализировать особенности проявления наличного уровня самоконтроля. Попробуйте периодически в течение четверти делать соответствующие записи.

Решив заниматься развитием и самокоррекцией системы субъективного профессионального контроля, учителю прежде всего необходимо ответить себя на следующие вопросы:

1. Что подлежит коррекции:

- в сфере стратегического контроля
- в сфере тактического контроля
- в сфере операционального самоконтроля

2. Какие способы я выбираю для коррекции

3. Какие внутренние резервы и внешние опоры я буду при этом использовать

4. Какие препятствия будут возникать (внутренние и внешние)

5. Этапы коррекционной работы

6. Возможности, сроки и приемы самоконтроля за динамикой развития

7. Желаемое достижение (чего конкретно хочу добиться)

8. Практический результат для моей профессиональной деятельности

6. Развитие индивидуальной концепции труда учителя

В современной ситуации, сложившейся вокруг школы (становление новых экономических, социальных отношений; наличие разнообразных подходов к воспитанию и обучению; сосуществование альтернативных педагогических

технологий; обилие современных методов и средств обучения и воспитания; проблема психологической перестройки учителя и др.) возрастает значение самоопределения учителя. С одной стороны, повышается возможность проявления собственной творческой индивидуальности, с другой – ответственности за предпринятый педагогический выбор и его последствия. В этой связи особое значение приобретает собственная система взглядов учителя на понимание предназначения и особенностей учительского труда – его индивидуальная концепция педагогического труда.

При моделировании индивидуальной концепции своего труда учителю предлагается ответить на следующие вопросы:

1. Какова основная педагогическая идея моего труда.
2. На каких методологических позициях основывается мой выбор.
3. В чем заключается предназначение учителя в современном мире.
4. Что является критерием успешности педагогической деятельности.
5. Каким личностным и профессиональным потенциалом я обладаю для практической реализации выше обозначенных позиций.
6. Что я должен сделать для развития своего личностного и профессионального потенциала.
7. Кто есть сегодняшний ученик.
8. Что я, как учитель, могу сделать для того, чтобы мой ученик оказался жизнеспособным в завтрашнем мире.
9. Какую систему методов, способов и приемов обучения и воспитания я выбираю и почему.
10. Что будет выступать критерием педагогической целесообразности выбора.
11. Какую(-ие) из современных методик я выбираю на уровне моего предмета и почему.
12. Кто будет моим союзником в реализации выбранного направления педагогической деятельности.
13. Кто (что) может мне препятствовать.
14. Какие действия я буду предпринимать, чтобы реализовать на практике свои идеи и замыслы.
15. Что явится результатом моего педагогического труда.
16. Как я буду контролировать осуществляемую мной педагогическую деятельность и ее результативность.
17. Что я буду предпринимать в случае, если окажется, что моя деятельность не приводит к намеченной цели.

7. Используя знания по психологии педагогического общения, определите свой стиль педагогического общения. Сформулируйте задачи и рекомендации по его развитию или коррекции.

Сформулируйте рекомендации молодому учителю по преодолению компенсаторного стиля общения.

Заполните дневник, отражающий развитие взаимоотношений с трудным для Вас классом по следующей схеме:

Дата	Степень развития взаимоотношений	Конфликты в общении. Суть конфликта	Причина конфликта. Действия по преодолению конфликта	Их результат	Задачи по коррекции взаимодействия

Постройте модель педагогического общения на предстоящем уроке по конкретной теме в конкретном классе.

Разработайте программу по развитию (или коррекции) Вашего индивидуального стиля общения на учебный год.

Щербакова Т.Н. Успешность педагогов в поликультурной образовательной среде: диагностика, технологии развития: монография / Т. Н. Щербакова. – Ростов-на-Дону: Изд-во ГБУ ДПО РО РИПК и ППРО, 2019. – 312 с.