

Інна ГАЛКІНА,

практичний психолог Опорного закладу освіти «Смотрицький ліцей ім. М.Смотрицького»
Смотрицької територіальної громади

Взаємодія фахівця психологічної служби з педагогами

Психологічна служба в школі відіграє важливу роль у збереженні психічного здоров'я учасників освітнього процесу, оскільки вона є ланкою, що забезпечує психологічну підтримку як для педагогів, так і для учнів. Завдання психолога полягають у попередженні стресових ситуацій, розвитку емоційної стійкості, а також у формуванні здорових психологічних навичок у педагогів і учнів.

Психологічний супровід педагогів передбачає не лише надання консультацій, але й навчання технологіям управління стресом, а також побудову здорового емоційного клімату в колективі. Аналіз наукових джерел засвідчує, що дослідників все більше цікавлять особливості прояву стресових переживань на психологічному рівні: аналізуються характерні перебудови в мотиваційній структурі діяльності, роль емоційних регулювальників поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність переробки інформації, індивідуальні прийоми компенсації і подолання труднощів. Цим питанням у дослідженні стресу приділяли увагу багато вчених психологів, фізіологів, фахівців із психології праці, інженерної психології й менеджменту (А.Вейн, Л.Джуелл, У.Кеннон, Р.Лазарус, Р.Ланер, А.Маклаков, Г.Сельє, О.Чебикін та інші дослідники).

Чимало досліджень присвячено вивченню особливостей різноманітних стресових станів. Особливості протікання стресових станів, їх закономірності і прояви відображено в дослідженнях М.Борневасер, Дж.Віткіна, Д.Грінберг, Г.Купера, В.Татенко, О.Черепанової. Проблема психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу досліджувалась в роботах як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників: В. Байдик, О. Бондарчук, Ю. Бондарук, Я. Дубініна, І. Корнієнко, І. Лісовецька, В. Панок, С. Ройз, О. Романчук, К. Явна.

Психічне здоров'я дітей і підлітків безпосередньо залежить від умов їхнього навчання та взаємодії з педагогами. Як зазначає психолог Н.І. Бенашвілі, «освітній процес не може бути ефективним без врахування психологічного стану як учнів, так і педагогів». Психологічна служба працює на двох основних фронтах: підтримка педагогів і робота з учнями, що дозволяє створити здорове і безпечне середовище для всіх учасників освітнього процесу.

Педагоги є одними з головних факторів, що визначають психічне здоров'я учнів, оскільки саме від їхнього емоційного стану та здатності взаємодіяти з дітьми залежить загальна атмосфера в класі. Психологічна служба школи активно співпрацює з педагогами, допомагаючи їм справлятися зі стресом, професійним вигоранням і емоційними труднощами, що виникають у процесі роботи з дітьми.

Як зазначає психолог В.І.Шахов, «психологічна підтримка педагогів є основою для забезпечення психоемоційного клімату в школі, оскільки лише психічно здоровий

педагог може ефективно працювати з учнями». Завданням психолога є допомога педагогам у розвитку емоційної стійкості, навичок саморегуляції та управління стресом.

Згідно з дослідженнями психолога О.Є.Кузнецової, «психологічне здоров'я учасників освітнього процесу безпосередньо залежить від соціального клімату в школі, і саме психологічна служба повинна ініціювати та підтримувати створення такого клімату».

Педагоги, як і учні, піддаються різноманітним стресам, що виникають внаслідок великого навантаження, конфліктів із учнями, взаємодії з батьками, а також організаційних труднощів у навчальному процесі. Відтак важливим аспектом роботи психолога є підтримка педагогів, адже їх психічне здоров'я безпосередньо впливає на якість навчання та виховання учнів.

Психологічна служба реалізовує різні напрями роботи з педагогами, зокрема:

- індивідуальні консультації – для подолання особистих чи професійних труднощів;
- групові тренінги – з розвитку стресостійкості, управління емоціями, а також для покращення комунікативних навичок і взаємодії з учнями;
- психологічну діагностику – для виявлення рівня стресу, емоційного вигорання чи інших психологічних проблем у педагогів.

Психологічна служба використовує релаксаційні методи для зниження стресу і тривожності, такі як прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи: глибоке дихання, методи «квадратного дихання»; техніка «заземлення», релаксація за Джейкобсоном, стрибки на місці, арттерапія, медитація та майндфулнес. Це дозволяє педагогам знизити рівень стресу і покращити фізичний та психічний стан. Тренінги з емоційної стійкості допомагають педагогам справлятися з емоційним вигоранням та стресами, що виникають у процесі роботи з учнями.

Для того, щоб знайти свої вправи, потрібно спробувати різні методи релаксації. Можна робити щось по 5 хвилин в день і отримати величезну користь для свого психічного та фізичного стану.

Тренінги з емоційної стійкості. Важливою складовою таких тренінгів є розвиток емоційної саморегуляції, вміння справлятися з агресією, емоційним вигоранням та іншими стресовими станами. Рекомендуються різноманітні арттерапевтичні вправи, зокрема малювання імен, кола або солов'ячих спогадів. Вони сприяють зменшенню тривожності, покращенню настрою та емоційного ресурсу педагогів. Інші вправи («подушка безпеки» або «багаж щастя») допомагають учасникам знижувати рівень стресу і підтримувати психологічне благополуччя.



1. Намалюй своє ім'я. З цієї вправи ми зазвичай починаємо знайомство та налаштовуємо учасників на роботу. Насамперед, кожному пропонується назвати своє ім'я та сказати одну фразу про себе – будь-що, що не стосується роботи чи навчання. Далі учасники мають намалювати свої імена на папері з використанням кольорів. Після чого кожен має пояснити, що відбувається в нього на малюнку, чому обраний той чи інший колір тощо.

2. Намалюй коло. Цю вправу рекомендується виконувати щодня самостійно, бажано під вечір, коли робочі справи вже завершено, а домашні ще не розпочаті. Вона допомагає переключити увагу, підняти настрій і трошки відпочити.

Візьміть аркуш паперу й накресліть на ньому велике коло. Далі – просто малюйте. Малювати можна будь-що, що спадає на думку. Або навпаки – те, що малюється без залучення свідомості. Використовувати для малювання можна будь-які матеріали – олівці, фарби, ручки тощо. Колір також не має значення.

Рекомендується виконувати цю вправу впродовж хоча б 10 хвилин. Ви можете поставити собі будильник, щоби не відволікатися на споглядання годинника. Ця вправа допомагає відпочити нашому розуму та психіці, заспокоїтися та переключитися, а також (за регулярного виконання) зменшує відчуття тривожності.

3. Солодкі спогади. Цю техніку можна використовувати як відновлення свого ресурсу. «Наші спогади – це безцінний дар. Ми пам'ятаємо емоційно яскраві для нас моменти. Але наша психіка працює так, що негативні моменти згадуємо швидше й більш яскраво. Тоді як приємні хвилини «дістаємо» з пам'яті довше і трошки складніше».

Для виконання вправи визначте проміжок часу і згадайте позитивні моменти, які відбулися в цей період. Запишіть список на аркуші (одним словом, тезою – як загодно, але щоб ви розуміли, про що йдеться). Не треба насильства над собою – записуйте те, що приходить на думку, але воно обов'язково має бути приємним для вас.

Візьміть інший аркуш і намалюйте ці спогади у вигляді солодоців. Вони можуть лежати у вазі, на тарілці чи столі або бути «розкиданими» по паперу – як забажаєте й «побачите». Якщо проводите цю вправу в групі, можна обговорити малюнки і спогади. Солодоці, які з'являться на вашому малюнку, – це ваші ресурсні фрази. Ця техніка має пролонговану дію. Картинку можна з часом домальовувати, заповнювати новими чи згаданими спогадами. Вправу варто виконувати для боротьби з тривожністю, відпочинку та наповнення свого емоційного ресурсу.

4. Подушка безпеки. Це вправа для знімання тривожності. «Ми звикли тривожитися. І від поганих моментів, і від хороших, і навіть від самої тривоги ми також тривожимося. І коли ловимо себе на цьому почутті, варто переспрямувати наш ресурс на позитив».

Візьміть аркуш паперу й намалюйте на ньому ваші «подушки безпеки». Наприклад, у вас є власне помешкання, і це – ваша подушка безпеки. У вас є робота, машина, рахунок, друзі, кохані – малюйте ще подушки. Вони можуть поєднуватися між собою або бути намальованими окремо. Кожна подушка – це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно – стільки, скільки ви зможете згадати. Але намалювати їх потрібно так, щоби на кожній ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Кожну подушку треба підписати (щоб ви не забули, що малювали на увазі), їх можна розмалювати в різні кольори.

Під час роботи намагайтеся відслідковувати ваші емоції: чому вибрали саме такий колір? яка кількість ваших подушок? чому вони розташовані саме так? Цей малюнок нагадує нам, що, окрім тривожності, у нас є безліч інших моментів, які підтримують нас і дарують позитивні емоції. А за потреби – зможуть допомогти.

5. Багаж щастя. Уявіть, що за плечима у вас є сумочка чи рюкзачок, у якому лежить усе, щоб відчувати себе щасливим. Вам треба виписати ті речі та відчуття, які лежать у вашій торбинці. Дайте собі відповіді на запитання: що лежить там? хто збирав цей багаж? що в ньому ваше? що там не ваше? може, від чогось треба відмовитися чи, навпаки, щось додати? наскільки вам легко чи важко нести цей багаж?

Після того, як відповісте на ці запитання, намалюйте те, що лежить у вас у рюкзачку. Й обов'язково треба відслідковувати свій стан у момент, коли ви не лише думаєте над тим, що лежить у вашій торбинці, а коли бачите всі ці речі намальованими на папері. Вам, напевно, захочеться щось додати або від чогось відмовитися. Зробіть це.

6. Колесо відчуттів. Навіть коли маємо справу з безліччю емоцій, нам буває важко їх чітко розпізнавати. Визначити негативну емоцію дуже важливо, це перший крок в боротьбі з нею. І вправа «колесо відчуттів» допоможе в цьому.

Щоб виконати вправу, почніть з малювання кола. Розділіть його на вісім частин як пиріг. Потім напишіть по одній емоції в кожній частині (смуток, лют, розчарування, шок, радість або занепокоєння). Оберіть кольори, які резонують з кожним з почуттів, і зафарбуйте їх. Зверніть увагу на те, які почуття записали першими. Розфарбували ви якісь емоції в схожі кольори? Якщо так, що це може означати

для вас? На вашому малюнку більше позитивних або негативних емоцій?

7. Безпечне місце. Заплющіть очі та детально уявіть собі безпечне місце, де вам буде комфортно і затишно. Спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо.

Ця вправа на уяву дозволяє відволіктися від того, що відбувається зараз. Однак її можна виконувати тільки тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці, адже вам необхідно буде заплющити очі та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо. Тому завчасно переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.

8. Сканування тіла. Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки і до п'ят. Заплющіть очі, завчасно переконавшись у власній безпеці.

Спробуйте відчувати своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию.

Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і ваша грудна клітка піднімається та опускається.

Продовжуйте так до самого низу.

Ця техніка спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги. Ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та в думках.

9. Дихання – наше все, – вважають психологи. Коли людина стресує, то починає швидко і уривчасто дихати, що призводить до перенасичення організму киснем. Щоб заспокоїтися, можна подихати в пакет, але якщо його під рукою немає, то пропонуємо виконати наступні вправи.

«3 на 6». Все просто. Вдихаємо на три рахунки, видихаємо на шість. Також можна вдихати на чотири і видихати на вісім. Тобто, видих має бути в два рази довшим, ніж вдих. Так ми знижуємо рівень кисню і заспокоюємося.

Дихання по квадрату. Ще одна дієва практика, яка допомагає не тільки вирівняти дихання, а ще й відволікти мозок від стресової реакції на рахування. Вдихаємо на 4 рахунки, потім робимо затримку дихання на 4 рахунки, потім видихаємо так само на чотири і знову затримка на чотири. І так – декілька разів.

«Від 10 до 1». Ця вправа також концентрує нашу увагу на диханні. Наша задача така сама – лічити наші вдихи та видихи. Просто за іншою схемою. Вдихаємо і рахуємо: вдих-видих – десять, вдих-видих – дев'ять, вдих-видих – вісім, вдих-видих – сім, вдих-видих – шість, вдих-видих – п'ять... І так до одиниці.

10. Вправа «Настрій». Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова... Як зняти неприємний осад?

Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм. Намагайтеся уявити, що ви переносите свій сумний настрій на папір. А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5-7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю. Після цього ще раз продивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, і з задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в кошик.

11. Вправа «Стирання інформації». Розслабтеся. Заплющіть очі. Уявіть, що перед вами лежать чистий аркуш паперу,

олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющіть очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «втирайте» її до повного зникнення.

Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

Отже, ефективність використання психологом тренінгів емоційної стійкості у роботі з педагогами є надзвичайно високою та має кілька важливих аспектів: зменшення стресу та емоційного вигорання; поліпшення комунікаційних навичок; підвищення самосвідомості та самоконтролю; покращення психологічної атмосфери в колективі; підвищення ефективності навчального процесу. Загалом, тренінги емоційної стійкості є важливим інструментом у роботі з педагогами, сприяючи їхньому професійному та особистісному розвитку, а також покращуючи якість освіти і психологічне благополуччя учасників освітнього процесу. Таким чином, збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу є важливим завданням психологічної служби школи. Психологічна підтримка педагогів, розвиток навичок емоційної стійкості та управління стресом дозволяють підвищити не лише психічне здоров'я, але й сприяти кращому освітньому процесу для здобувачів освіти.

Використані джерела

1. Адміністратору школи. Тренінги з розвитку комунікативності вчителів/ уклад. А. Г. Дербеньова, А.В. Кунцевська..Харків. Основа. 2010. 191 с.
2. Бенашвілі, М. І. Психологічна підтримка педагогів у школі: методи та підходи. Київ. Освіта. 2021. 47 с.
3. Кузнецова, О. Є. Формування соціально-психологічного клімату у школі: психологічні аспекти та методи. Київ. Педагогічна думка. 2015. 56 с.
4. Матеріали для використання у роботі під час воєнних дій. URL: <https://salo.li/D7093c6>
5. Матеріал «Психологічне здоров'я вчителя та учнів. Хвилинки релаксації на уроках». URL: <https://salo.li/0a7fCa6>
6. Панок В. Г., Марухіна І. В., Романовська Д. Д. Психологічний супровід освіти в умовах пандемії. Наукова доповідь на веб-конференції «Учені НАПН України – українським вчителям», 27.08. 2020 р. Київ : Вісник НАПН України, 2020, 2(2).
7. Подкоритова Л.О. Рефлексія, самопізнання, психологічна самопомога : тренінги та арт-терапевтичні методики : навчально-методичний посібник.. 2-те вид., перероб. та допов. Хмельницький: Центр інноваційної психології та педагогіки Хмельницького національного університету, 2018. - 128 с.
8. Психологічна підтримка в умовах війни. URL: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/>
9. Шахов, В. І. Збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу: теорія та практика. Київ. Видавництво «Освіта України», 2020. – 47 с.