**Новікова Інна Анатоліївна,**

заступник директора з навчально виховної роботи

Кліщинський навчально – виховний комплекс «Дошкільний навчальний заклад – загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів» ім. М. П. Старицького Чорнобаївського району

РЕФЛЕКСІЯ ЯК ОДИН ІЗ СПОСОБІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ’Я ВЧИТЕЛЯ ТА ПОШТОВХ ДЛЯ САМОРОЗВИТКУ

*У дослідженнях психологів встановлено професійну рефлексію як психологічний механізм професійного самовдосконалення і самоактуалізації, що виявляється в здатності фахівця займати аналітичну позицію по відношенню до себе і професійної діяльності. Важливе місце у роботі педагога посідає психологічне здоров’я, яке у наш час руйнується стресами, конфліктами, особливо з учнями та їх батьками. У даній статті наведено розробку семінару-тренінгу для педагогів з проблеми збереження психологічного здоров'я, який використовуємо під час проведення психолого-педагогічних семінарів, з метою рефлексії та самопізнання педагогом самого себе.*

Не слід боятися стресу.

Його не буває тільки в мертвих.

Стресом потрібно керувати,

і тоді ви відчуєте аромат і смак життя.

Г. Сельє

Метою проведення семінару-тренінгу є підвищення грамотності вчителів з питань збереження та зміцнення їх професійного здоров’я, попередження професійних деформацій, допомога в їх усуненні, підтримка у формуванні психологічного захисту від стресу, подоланні наслідків стресових ситуацій та синдрому емоційного згорання.

**Хід проведення:**

1. **Вправа «3 слова про себе»**

Кожному вчителеві пропонується назвати оточуючим своє їм’я та 3 слова, які характеризують якнайкраще особистість педагога.

1. **Інформаційне повідомлення «Колесо здоров’я»**

За визначенням ВОЗ, здоров’я – стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб; стан організму, за якого нормально функціонують усі органи; самопочуття людини.

Якщо визначити рівень здоров’я, то його можна характеризувати за наступними напрямками: духовне, соціальне, фізичне, інтелектуальне, емоційне, професійне, психологічне, екологічне.



Ведучий пропонує всім учасникам намалювати колесо (можна роздати заздалегідь підготовлені) здоров’я та відмітити на кожній осі свій рівень кожного вияву здоров’я та поєднати крапки.

Питання для обговорення:

* Чи вийшло у нас коло? Чому?
* Як ви вважаєте, для чого ми проводили цю вправу?
* Над чим ви замислились, виконуючи цю вправу?
1. **Мозковий штурм «Психологічне здоров’я вчителя – це …»**

Учасники висловлюють думки з приводу названої теми, а педагог-тренер записує всі пропозиції на дошці чи на аркуші паперу.

1. **Інформаційне повідомлення «Стрес та його джерела»**
2. **Тест «Чи в порядку у вас нерви?»**

Стреси, постійні перевантаження нерідко називають «хворобою століття». Багато хто з нас помічає, що стає дедалі більш дратівливим, запальним, нервовим. Як же ми долаємо повсякденні подразники? На скільки нам вдається оволодіти собою у важливий критичний момент. Хоча б приблизні відповіді на запитання, можливо, дасть цей тест.

**Чи виводять вас із рівноваги:**

* Зім’ята сторінка газети, яку ви хочете почитати?
* Літня жінка, одягнута, як молоденька дівчина?
* Надмірна близькість співбесідника (наприклад, у тролейбусі в годину «пік»)?
* Жінка, що палить на вулиці?
* Коли якась людина кашляє у ваш бік?
* Коли хтось гризе нігті?
* Коли хтось сміється не до речі?
* Коли хтось намагається вчити вас, що і як треба робити?
* Коли хтось із рідних чи близьких постійно запізнюється?
* Коли вам намагаються переказати сюжет цікавого роману, який ви тільки збираєтесь прочитати?
* Коли вам дарують непотрібні речі?
* Гучна розмова в громадському транспорті?
* Надто сильний запах парфумів?
* Людина, яка жестикулює під час розмови?
* Колега, що дуже часто вживає іноземні слова?

**Обговорення результатів тестування:**

За кожну відповідь «дуже» нараховується 3 бали; «не особливо» - 1 бал; «ні в якому разі» - нуль.

*Більше 50 балів.* Вас не віднесеш до терплячих і спокійних людей. Вас дратує все, навіть незначні речі. Ви запальні, легко виходите з себе. А це надто розхитує нервову систему, від цього страждають оточуючі.

*Від 12 до 49 балів.* Вас можна віднести до найчисельнішої групи людей. Вас дратують речі тільки найнеприємніше, але з буденних негод ви не робите драму. До неприємностей ви вмієте «повертатися спиною», досить легко забуваєте про них.

*11 і менше балів*. Ви дуже спокійна людина, реально дивитеся на життя. Вас не так легко можна вивести з рівноваги.

1. **Вправа «Твердження»**

Педагогам пропонується висловити свої думки щодо наступних тверджень.

* «Мені не можна помилятися».
* «Я повинен стримуватися».
* «Я не маю права бути упередженим».
* «Я повинен бути в усьому прикладом для наслідування»
1. **Вправа «Проблема».**

Вправа спрямована на зниження суб’єктивності значимості проблемної ситуації для людини, досягнення нею внутрішнього спокою й адекватного ставлення до існуючої проблеми. Виконується протягом 10-15 хвилин.

1. Займіть зручну позу, закрийте очі. Постарайтеся уявити наступні образи-картинки.
2. Подумайте про свою проблему, що останнім часом хвилює і мучить вас найбільше. Коротко сформулюйте цю проблему для себе у двох-трьох словах.
3. Уявіть особу людини, з якою ви обговорювали свою проблему. Відтворіть у своїй уяві обстановку кімнати, час і зміст бесіди.
4. За допомогою своєї уяви постарайтеся побачити ситуацію з боку, як спостерігач. Включіть у цю картину ваших сусідів, знайомих, родичів. Які проблеми і невирішені питання є в них? Уявіть будинок, де ви мешкаєте, і людей, які живуть разом з вами.
5. Коли ваша «картинка» розшириться, включіть в неї село чи місто де ви мешкаєте, уявіть нашу Землю, материки, океани.
6. Постарайтеся відчути нескінченність Галактики.
7. Продовжуючи втримувати у своїй уяві це переживання неосяжної глибини Космосу, знову подумайте про свою проблему. Постарайтеся сформулювати її у двох-трьох словах.

*Після виконання даної вправи всі діляться своїми враженнями.*

**8.Підведення підсумків**

Вчителям пропонується висловитися з приводу того, що вони почули та побачили на семінарі-тренінгу. На завершення педагогам даються рекомендації щодо дій у стресовій ситуації:

З’ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе. Сплануйте свій день. Навчіться керувати своїми емоціями. Усміхайтеся, навіть якщо вам не дуже цього хочеться. Використовуйте агресивну енергію в мирних цілях. Вживайте вітамін Е. Є багато різних систем аутотренінгу

**Формули для самозаспокоєння:**

«Відкинь цю думку». «Все буде добре». «Проблема вирішиться».

«Це не варте хвилювання». «Я абсолютно спокійна»

На перший погляд, дана форма роботи може здатися примітивною. Але чому б не спробувати проводити такі тренінги з педагогами. Рефлексія – це і є виважений крок до саморозвитку.

**Література**

1. Методичний порадник: створення ефективного освітнього простору» // Початкова освіта. — 2010р. — № 32.
2. Остапчук О. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває // підручник для директора. — 2003. —№4. — с. 3.
3. Григораш В. В. Модель сучасної школи: адміністратору школи // Харків: Видавнича група «Основа» — 2010р.
4. Даниленко Л. І. Теорія і практика інноваційної діяльності загальноосвітній середній школі // Управління освітою. – 2001.-№3.
5. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій // Харків: Видавнича група «Основа» — 2011р.