

СУЧАСНИЙ ПЕДАГОГ: КРОК ДО УДОСКОНАЛЕННЯ

Літа Максимова, завідувач навчально-виробничої практики
Інна Тимофєєва, Ганна Пасєчник, Олена Бикова,
викладачі КВНЗ «Олександрійський педагогічний
коледж імені В.О. Сухомлинського»

В умовах сьогодення роль учителя в суспільстві зростає. Пропорційно зростають вимоги до компетентності вчителя щодо відображення національної духовності, формування національної гідності громадян, підготовки їх до самостійного життя. У контексті зазначеного спостерігається динаміка рівня відповідальності вчителя за доручену справу. Таким чином, учитель-вихователь є творцем духовної сутності людини та головною відповідальною особою за формування підростаючого покоління.

Політика держави в галузі освіти, сучасні нововведення стимулюють учителя до оволодіння новими технологіями навчально-виховного процесу, удосконалення професійної майстерності, що у свою чергу призводить до значного психологічного та фізичного навантаження.

Педагог, як звичайна людина, не завжди витримує, відчуває зниження життєздатності організму, емоційну напругу. І це стає серйозною проблемою.

Пропонуємо сценарій тренінгу, зміст якого допоможе вчителю у її вирішення.

Тренінг

«Сучасний педагог: крок до удосконалення»

Завдання:

- формувати мотивацію постійного самовдосконалення

Людина – найвища цінність держави. Збереження здоров'я нації – одне із пріоритетних завдань.

педагога у професійному полі;
- сприяти відновленню енергетичних сил;

- виховувати оптимізм.

Хід тренінгу:

1 вправа. Мотивація проведеної

Чому постала проблема постійного пошуку особистості у професії, удосконалення компетентності?

Відповідь на це запитання відображено у схемі:

І м і д ж ↔ конкурен-
тоздатність
удосконалення ↔
розв'язання протиріч
я-вчитель ↔
рух уперед (місце у
професії)

↑
самореалізація у професій-
ному полі

↑
крок до оптимізму,
щастя

Яким є імідж сучасного вчителя ми дізнаємося, виконавши наступну вправу.

2 вправа. Асоціативний ряд

Перегляд сценки

Дві дівчинки (майбутня першокласниця та першокласниця) ведуть розмову:

- А я незабаром піду до школи. Я буду ученицею. Мені купили рюкзак, шкіль-

ну форму. Швидше б настало 1 вересня. Дуже хочу до школи.

- А я, знаєш, як хотіла в школу? А тепер що?

- В уяві учнів образ учителя різний. Створимо його.

1. Учитель – друг, порадник...

2. Учитель – диктатор, монстр...

3 вправа. Інтелектуальна вправа

Однією із причин породження таких образів є мовлення вчителя.

Слово – основний інструмент у роботі педагога. Але є слова-меді, на жаль, є слова-отрута.

Учасникам пропонується під музичний супровід (мінорна музика) на аркушах паперу написати слова-отруту, озвучити їх і прикріпити на чорний аркуш (записані на папері слова-отруту: АТО, сум, війна, розруха, бовдур, баран).

Інтерв'ю з учасниками.

- Що ви відчували, коли чули ці слова?

- Чи хотіли б ви повторно пережити це?

Коли ми вживаємо слова-отруту (брутальні, тривожні, негативні), то беремо відро багна й виливаємо на себе, коли постійно прокручуємо в собі негатив, то виливаємо

двічі, тричі..., коли ділимося негативом з іншими, то руйнуємо два щастя: своє й оточуючих.

Подумайте, як впливають такі слова на тонку дитячу психіку, нестійку психіку підлітків, і відмовтеся від них раз і назавжди (розривається аркуш). Їх не існує. Існує позитив. Це слова-мед.

Аналогічно під мажорну музику учасники записують на жовтому фоні слова-мед: радість, дім, сонце, мама, молодість.

Використовуйте ці слова у мовленні, несіть радість, стимулюйте оптимізм. І пам'ятайте, що основна мета нашого життя – бути щасливим зараз і в цю мить.

4 вправа. Модель ідеального вчителя

Наше завдання – створити модель учителя, не просто компетентного, майстерного, а й щасливого у своїй професії.

Учасники діляться на дві команди та створюють образ ідеального вчителя.



5 вправа. Розв'язання проблеми професійного вигорання

У процесі гонитви за ідеалом може виникнути поняття «професійне вигорання». Усе стає тягарем: «Нібито є бажання, а сили інтелектуальні й фізичні зникли».

І що врешті ми маємо? До

вашої уваги наступна інформація.

Усім знайома трагічна історія «Титаніка». Але за всі роки після трагедії ще не розкрито суть багатьох протиріч та суперечок стосовно того, як цей, лайнер, що неможливо було потопити, став жертвою такої сумної долі. Єдине, що можна стверджувати, – 1503 людей спочили на дні океану в ту трагічну ніч 14 квітня 1912 р. Згідно зі звітами, щонайменше п'ять попереджень було передано на «Титанік» тієї тихої та безхмарної ночі, перш ніж великий корабель мав нашттовхнутися на айсберг своїми 46 тисячами тонн сталі. Потрібно було лише 30 хв для того, щоб витвір останніх тогочасних технологій затонував у крижаних водах Північної Атлантики.

Із «Титаніком» ми можемо порівняти вчителя, а попередження, які йому надходили, – це ознаки синдрому «професійного вигорання». І, на жаль, більшість із них ми також ігноруємо.

Айсберг – це велика гора криги, 90% якої криється під водою та лише 10% – на поверхні. Саме тому він небезпечний. Люди схожі на айсберг у багатьох відношеннях.

Те, якою людиною постає перед нами, – це лише 10%. Найістотніша та найважливіша її частина знаходиться під

поверхнею. І саме ця частина може потягнути за собою на дно.

Що можна зробити, щоб уникнути небезпеки? У нашому випадку – не набути синдрому професійного вигорання.

Передусім ми повинні знати, що це таке, його ознаки та прояви, а згодом і методи боротьби.

Професійне вигорання – це психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних професійною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень; різновид та передумова професійної деформації особистості [3].

Хтось, можливо, скаже: «Для чого нам це?» Дамо відповідь: професійне вигорання тягне за собою емоційне. Людина ж без емоцій не може існувати. І подумайте: хіба ми, педагоги, зможемо й надалі ефективно навчати студентів, будучи емоційно бідними? Чи буде студентам тоді з нами цікаво? Чи будемо ми мати бажання взагалі їх навчати? Мабуть, ні. Тоді наше життя перетвориться на рутину. А це вже неповноцінне життя. У багатьох випадках, як стверджують науковці, це призводить до самогубства.

Звернемося до поетичних рядків Івана Драча, у яких влучно наголошено на специфічній особливості професійної діяльності вчителя – надмірній емоційній перенапруженості, оскільки справжній учитель – передусім небайдужа людина, у руках якої опиняється душа дитини, її внутрішній світ, а значить, – майбутня доля не лише конкретної людини, але й країни в цілому.

Нема лихшої долі, ніж учительська,

Нема виснажливішої роботи, ніж учительська,

Де нерви паляться, мов хмиз сухий,

Де серце рветься в клетоті і чаді,

Але нема щасливішої долі,
Коли Людина з твоїх рук,
Учителю,

Іде у світ: на краплю світ людніє.

Що робити? Як вийти з цієї ситуації? Запропонуйте шляхи вирішення проблеми.

Інтелектуальна розминка учасників тренінгу:

- збереження власного здоров'я;

- раціональний розподіл часу;

- не тягнути все на себе;

- розподіляти функції і т.д.

6 вправа. Релаксація

Одним із шляхів вирішення проблеми є своєчасне відновлення сил, відсторонення на час від проблем і, звичайно ж, володіння технологіями релаксації.

Педагогічна професія пов'язана не тільки з розвитком особистості вчителя, його здібностей, умінь, навичок, які допомагають успішно виконувати роботу, але й з умінням боротися з негативними наслідками, такими, як порушення самопочуття, конфліктність, втома, стрес.

В.О. Сухомлинський у своїй праці «Сто порад учителю» зазначав, що робота вчителя – «це робота серця і нервів, це буквально щоденна і щогодинна витрата величезних душевних сил, це повсякчасна зміна ситуації, що викликає то посилене збудження, то гальмування».

Учителю потрібна техніка саморегуляції, яка дає йому впевненість у роботі, дозволяє без зайвого емоційного напруження здійснювати професійну діяльність.

Для зняття нервової напруги, напруження м'язів існу-

ють різні техніки релаксації.

Наведемо деякі з них:

1. Стимуляція альфа- і тета-рівнів із використанням аудіопрограм.

Людський мозок функціонує при різних станах свідомості та уваги. Різні рівні розрізняють за частотою мозкових хвиль. Ці рівні названі буквами грецького алфавіту.

Загальна домовленість щодо хвильових моделей активності мозку виглядає наступним чином:

Хвилі мозкової активності		
Beta 	14-30 Гц	Активний стан мозку
Alpha 	7-14 Гц	Розслаблений стан мозку
Theta 	4-7 Гц	Глибоке розслаблення мозку. Легкий сон.
Delta 	0,5-4 Гц	Глибокий сон. Несвідомий стан.

Альфа-стан визнається найздоровішим станом мозку. Можна стимулювати альфа-хвильову активність мозку, використовуючи спеціальні аудіозаписи, ефекти бінауральних ритмів, щоб безпосередньо впливати на мозок і змусувати його працювати на бажаній частоті.

Тета-мозкові хвилі – це те, що ми відчуваємо, коли майже вже заснули або коли тільки що прокинулися. У такому ментальному ритмі люди зазвичай відчувають стан глибокої релаксації.

На сьогоднішній день існує багато аудіопрограм із використанням частот, які впливають на альфа- і тета-хвилі мозку. Але, окрім цих програм, рекомендовано слухати класичну музику і навіть наспівувати мелодію про себе.

2. Наступною технікою є

кольоротерапія.

Кольоротерапія – це цілеспрямований вплив кольором на самопочуття та фізіологію людини; активізація кольором діяльності органів і систем; метод психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону за допомогою кольорів.

Для успішного використання методу кольоротерапії необхідно знати, як діє певний колір на людину.

Червоний – це колір дії. Він стимулює підкірку головного мозку і безпосередньо клітини кори головного мозку. Вплив на підкірку відбувається у вигляді підвищення тиску, температури, рухової активності.

Жовтий – чудовий колір для профілактики депресій, він пробуджує жагу знань, стимулює прагнення пізнавати, вивчати щось нове.

Зелений – заспокоює, але майже не гальмує життєві процеси організму. Зелений колір доречний у будь-якій ситуації. Це колір природної гармонії. Він заспокоює нерви й корисний для очей.

Синій – майже повністю гальмує будь-яку активність. Знижує тиск, температуру. Знижує робочу активність. Має заколисливий ефект. Він символізує істину та спокій. Синій колір допомагає очистити свідомість від непотрібних думок, заспокоїти тривогу.

Білий – це фактично відсутність кольору. Проте на психологічному рівні потреба в білому – це потреба захисти-

тися; приховати емоції та поставити між собою й людьми розділяючу стіну [7].

3. Іншою технікою підвищення стресостійкості є ароматерапія. Година такої терапії знижує кров'яний тиск і частоту серцевого ритму.

Ароматерапія – це стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматичних речовин для зміцнення фізичного і психічного здоров'я [1,4].

Ефірні олії додають у воду для ванн, використовують в аромалампах і в композиціях для масажу. Кожен із таких методів дозволяє корисним речовинам проникати в організм різними шляхами: через органи дихання або шкіру.

Коли людина приймає ароматичну ванну, то отримує подвійний ефект: і вдихання, і проникнення через шкіру.

Для посилення ефективності бажано приймати ванну, використовуючи ароматизовану морську сіль. Адже вона, як одна з найважливіших складових крові людини, винятково важлива для нашого здоров'я.

Сіль бере участь в обмінних процесах, у регуляції серцевої діяльності, у роботі нирок і виконує багато інших життєво необхідних функцій.

Крім цього, морська сіль володіє лікувальними властивостями для шкіри, вона подразнює шкірні покриви, викликаючи прилив крові до них, внаслідок чого клітини шкіри активніше оновлюються, швидше відбувається загоєння пошкоджень.

Використання вищезазначених технік впливає на:

- зменшення стресу та почуття тривоги;
- зцілення тіла та свідомості;
- зміцнення імунної системи;
- глибокі рівні релаксації;

- емоційні зв'язки;
- посилення інтуїції;
- високий рівень творчості.
- Шановні учасники тре-

за руки та дружно скажемо: «Я – учитель». «Я – щасливий». «Я – роблю щасливими своїх учнів».



нінгу! Пропонуємо вам апробувати на собі комплекс вищезгаданих технік для налаштування на спокійний емоційний ритм.

Зараз для перегляду буде запропоновано відео, під час якого вам потрібно буде зручно сісти, глибоко дихати. Намагайтеся сконцентрувати свою увагу на перегляді, звільнившись від зайвих думок.

7 вправа. Підсумок роботи (у колі)

Узагальнюючи вищезазначене, слід акцентувати увагу на таких позиціях:

- фізично здоровий, стресостійкий педагог якісно та ефективно спроможний забезпечити реалізацію вимог держави в галузі освіти;
- педагог, який успішно реалізований у професійному полі, сприяє формуванню високоосвіченої, ерудованої, патріотично налаштованої особистості кожного учня;
- здоровий учитель – здоро-



Взаємообмін враженнями. Завершуючи тренінг, хочу сказати...

А тепер давайте візьмемося

ві діти, здорові діти – здорова та щаслива нація.