

# Гештальтподход в работе с учителями

М. П. Лекарева

В концепции профессионального развития учителя (Л. М. Митина) в качестве фундаментального условия рассматривается переход на более высокий уровень профессионального самосознания, т. е. необходимость осознания учителем себя в каждой из трех составляющих пространства педагогического труда: в системе своей профессиональной деятельности, в системе педагогического общения и в системе собственной личности.

Программа проведенного нами в школе № 848 Москвы тренинга личностного роста учителей состояла из трех взаимосвязанных тематических блоков. Первый блок был посвящен осознанию педагогом своих личностных особенностей и оптимизации отношения к себе, своей личности. В этом блоке содержались процедуры и упражнения, призванные сфокусировать внимание участников группы на осознании своих чувств, ощущений, состояний, стереотипов, переживаний, мыслей, представлений о себе. Второй блок был направлен на осознание педагогом своего места в системе педагогического общения и улучшение отношений с детьми, коллегами, администрацией. Третий блок был ориентирован на поиск себя в системе педагогической деятельности.

Одним из наиболее популярных и эффективных психотерапевтических методов развития самосознания, оптимизации Я-концепции по праву считается гештальттерапия. К очевидным достоинствам гештальттерапии могут быть отнесены свойства, обеспечивающие широкий диапазон возможностей использования в практической работе.

Теория гештальтподхода достаточно универсальна, она позволяет рассматривать как межличностные, так и внутриличностные процессы. К тому же гештальтподход легко заимствует различные упражнения из других методов, не становясь от этого эклектичным.

Подобные особенности гештальтподхода являются причиной для активного применения его как метода в ходе различных тренингов личностного и профессионального развития. Созданный на основе как теоретических, так и практических исследований, гештальтподход в работе с учителями может быть реализован двояко: в качестве и основного метода, и вспомогательной технологии.

В первом случае гештальтподход применяется в качестве метода, позволяющего учителям самостоятельно осознавать и изменять способы своего взаимодействия с миром (вступление в контакт с учениками, регулирование отношений с коллегами и администрацией), а также влиять на возникновение и удовлетворение познавательных и эмоциональных потребностей своих учеников, регулировать их взаимодействие с родителями и друг с другом.

Роль психолога при этом важна как в работе с личностью или самосознанием самого учителя, так и в обучении педагога способам применения гештальтподхода к самому себе и субъектам своего воздействия.

Во втором случае гештальтподход используется как технология, являющаяся одной из составляющих процесса личностного или профессионального роста учителя в ходе специально разработанного для этих целей тренинга. При этом могут быть использованы разно-

образные техники работы с личными особенностями педагога, паттернами поведения, сложившимися на основе прошлого опыта, конфликтами с отдельными учащимися или проблемами в работе с каким-либо типом учеников (расторженные, робкие, агрессивные, медлительные и т. д.); может быть проведена работа с представлениями педагога о его стиле обучения или воспитания или с состояниями тревоги, мнительности в преддверии экзаменов и контрольных работ.

К категории наиболее распространенных техник гештальтподхода относятся:

1) **предъявление чувств** — вербальное изложение чувств в виде безоценочных Я-высказываний;

2) **«горячий стул»** — место в центре круга, на котором находится тот клиент, с которым проводится терапевтическая работа;

3) **техника «обратной связи»** — выражение чувств, эмоций, состояний, воспоминаний, возникших у участников группы по отношению к человеку, работавшему на «горячем стуле»;

4) **техника «пустого стула»** — метод, при котором клиент проецирует свое состояние, свои чувства, свои проблемы или взаимоотношения с другим человеком на пустой стул (что дает возможность разворачивания диалога);

5) **усиление телесных реакций** — техника, направленная на выделение какого-либо телесного ощущения или движения (напряжения, сжатия, покачивания, «заламывания»), фокусировку на этом внимании и физического усиления данного состояния с целью осознать, какое ощущение или проявление старается подавить или предъявить организм клиента;

6) **работа с полярностями** — техника, направленная на обнаружение двух полюсов проблемы или состояния с их последующей интеграцией (так как выбор одного из двух полюсов, с точки зрения гештальтподхода, неправомерен).

Примером применения техник гештальтподхода может служить работа с эмоциональным состоянием молодой учительницы, беспокоящейся о том, насколько успешно будут сдавать экзамены ее ученики в присутствии незнакомого методиста из округа.

**Участница группы (У):** У меня подавленное настроение, сегодня я проводила консультацию перед экзаменом, мне кажется, я опять не успела сделать все, что от меня требовали.

**Ведущая (В):** Как ты себя сейчас чувствуешь?

У: Слегка побаливает голова, тяжесть в груди.

В: Попробуй сконцентрироваться на ощущении тяжести, описать его.

У: Ну... тяжесть, как будто давит что-то...

В: Какое оно на ощупь, какого оно может быть цвета?

У: Что-то серое, но не мягкое, скорее твердое...

В: Если бы это был предмет, на что бы это могло быть похоже?

У: На нечто твердое, черное, угловатое, довольно тяжелое.

(Диалог частей, техника работы со стульями.)

В: Попытайся представить, если бы это нечто твердое, черное, угловатое, довольно тяжелое сидело напротив тебя и могло говорить, чтобы оно тебе сказала?

У: Ты не справляешься! У тебя опять ничего не получится, ты всех подведешь, как тебе не стыдно!

В: Тебе знаком этот голос? От кого в своей реальной жизни ты можешь услышать такие слова? Если ты не хочешь, ты можешь не говорить вслух.

У: Да, я знаю, чей это голос, но мне не хотелось бы говорить.

В: Как ты себя сейчас чувствуешь?

У: Взведенной, я бы сказала — разъяренной.

В: Попробуй сказать об этом вслух.

У: Мне все это надоело! Я делаю то, что хочу... Я не хочу тебя слушать...

В: Кем ты сейчас себя чувствуешь?

У: Маленькой девочкой...

В: Может быть, ты еще что-то хочешь сказать как взрослая?

У: Я взрослый и самостоятельный человек, я знаю, что и как делать, я люблю свою работу, и мне не нужна критика в такой форме. Я больше не позволю так с собой обращаться.

В: Как ты себя чувствуешь?

У: Хорошо... Уверенно, энергично!

Результаты диагностики этой участницы демонстрируют эффективность подобного рода работы в ходе тренинга личностного роста с учителями: если в начале тренинга ее показатели по шкале самообвинения составляли 96 %, то после тренинга и проведения индивидуальной психологической консультации они упали до 43 %.

В процессе тренинга происходили внутриличностные изменения учителей во всех трех сферах педагогического труда. Учителям приходилось смотреть на себя с непривычной точки зрения, они узнавали много нового о своем характере, таких его свойствах, как уверенность в себе, уровень самоуважения, самопринятия, склонность к самообвинению. Также им предоставлялась возможность изменить что-то в себе, многие стали больше уважать свои достоинства, испытывать возросшую уверенность в себе.

В сфере общения и межличностных отношений учителя находили новые возможности налаживать контакт как друг с другом, так с другими участниками педагогического процесса. Игровые ситуации, применяемые в процессе тренинга, позволили учителям увидеть себя со стороны, оценить и в некоторых случаях изменить сложившийся паттерн поведения. Это происходило тогда, когда обнаруживалось, что привычный способ поведения учителя вел к возникновению конфликтов, взаимонепониманию, создавал напряжение и дискомфорт у других участников общения.

Результаты диагностики с помощью теста-опросника самооотношения В. В. Столина и С. Р. Пантелеева показали, что в ходе тренинга у учителей возросло общее позитивное отношение к себе; изменились все четыре шкалы обобщенного самооотношения: возросли аутосимпатия, самоуважение, ожидание положительного отношения от других и самоинтерес. Среди шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес Я испытуемого, возросли уверенность в себе, самопринятие, самоинтерес; в то же время самообвинение в группе снизилось.

По отзывам самих участников тренинга, они извлекли из него много полезного. Во время итогового «круглого стола» они говорили о том, что по-новому узнали друг друга, повысилась степень доверия в педагогическом коллективе, для многих интересной и важной оказалась возможность попробовать на себе различные формы работы с группой (игры, упражнения, дискуссии, принятие группового решения и т. д.). Данный вид работы является эффективной частью систематической развивающей работы с учителями.