

Развитие эмоциональной гибкости учителя посредством социально-психологического тренинга

Е. С. Асмаковец

В русле концепции профессионального развития учителя [3] эмоциональная гибкость определяется как одна из интегральных характеристик личности учителя, наряду с педагогической направленностью и педагогической компетентностью. Эмоциональная гибкость хотя и имеет физиологическую основу, поддается коррекции и развитию.

Как показывает практика, у большинства учителей эмоциональная гибкость неразвита. Это связано с тем, что учителя:

- не считают нужным развивать эмоциональную гибкость;
- не умеют проявлять свое отношение, положительные эмоции, эмоциональные состояния;
- не умеют сдерживать отрицательные эмоции.

Опрос учителей позволил выделить следующие группы учителей с неразвитой или с недостаточно развитой эмоциональной гибкостью:

- учителя, которые считают, что любые (как положительные, так и отрицательные) эмоции и чувства лишь мешают взаимодействию с учениками, поэтому не принято выражать свои чувства;
- учителя, которые уверены, что необходимо сдерживать проявление положительных эмоций и чувств, так как это оказывает негативное влияние на дисциплину, или просто считают это лишним;
- учителя, которые считают, что ненужными являются любые эмоции.

На важность эмоциональной грамотности, культуры учителя указывали многие исследователи: Ф. Н. Гоноболин, Б. И. Додонов, Н. В. Кузьмина, Н. Д. Левитов, Р. П. Мильруд, Н. Г. Полехина, А. О. Прохоров, М. М. Рубинштейн, С. В. Субботин, А. С. Шафранова, А. Я. Чебыкин, Г. Х. Шингаров и другие. Было выявлено, что частые отрицательно окрашенные эмоциональные состояния, несдержанность педагога или, наоборот, отсутствие любых эмоциональных проявлений:

- снижают эффективность обучения и воспитания;
- повышают конфликтность во взаимоотношениях с учениками и коллегами;
- способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушают здоровье;
- обуславливают высокую ситуативную напряженность, агрессивную самозащиту и слабую социальную адаптацию учащихся;
- подавляют творческую активность.

Можно предположить, что учитель с высоким уровнем развития эмоциональной гибкости, владеющий приемами вербального и невербального проявления чувств и целенаправленно их применяющий в общении с учениками:

- обогащает педагогическое взаимодействие, делает его эмоционально насыщенным;
- формирует у учащихся чувство психологической защищенности и безопасности;
- обеспечивает достижение высокой продуктивности педагогической деятельности;
- оказывает позитивное влияние на развитие индивидуальности учеников.

Все вышеизложенное позволяет сделать вывод, что необходимо повышать уровень эмоциональной культуры учителей, обращать их внимание на важность развития эмоциональной гибкости и обучать способам саморегуляции и самовыражения.

Одним из средств развития эмоциональной гибкости учителя является социально-психологический тренинг (СПТ), в частности «Тренинг личностного роста».

Наше исследование, которое проводилось в школах Москвы и Омска, показало, что взаимоотношения учителя с учащимися не являются актуальной проблемой для учителей (в частности, эмоциональные состояния учащихся на уроке, психологический климат и т. д.). На первое место учителя ставят проблему неудовлетворенности собой, взаимоотношения в семье (с родителями, супругами, детьми), с друзьями, знакомыми, далее располагаются проблемы взаимоотношений с коллегами.

Ответ на вопрос учителям «Чему хотели научиться и что узнать на тренинговых занятиях?» («ожидания от тренинга») был следующий:

- научиться любить себя;
- быть уверенным в себе;
- научиться говорить «нет», обучиться взаимодействию с манипуляторами;
- быть менее открытым (менее уязвимым) с окружающими;
- быть менее зависимым от окружающих (неконформным);
- познать себя;
- быть более сдержанным, научиться управлять собой, своим состоянием.

Запрос учителей определил содержание первого этапа СПТ. Он был посвящен развитию навыков самопознания, самопонимания, рефлексии, изменению отношения к себе, окружающим, выработке навыков саморегуляции, созданию нового образа «я», т. е. личностному росту педагогов. Данные навыки, личностные изменения необходимы в сфере взаимодействия «учитель — ученик», они оказывают влияние на изменение взаимоотношений с учащимися, но на первом этапе акцент делается на самопознании, познании себя как матери, жены, друга и т. д., а не как педагога.

Проблема взаимоотношений «взрослый — ребенок» затрагивалась, но лишь в контексте «родитель — ребенок», а не «учитель — ученик» (данная тема пока не была актуальной для учителей).

Опыт такой работы показал, что следует провести несколько тренинговых встреч. Это связано с необходимостью апробировать на практике приобретенные знания, умения, навыки. В результате возникают новые вопросы, ответы на которые и составляют содержание следующего этапа тренинга.

Тренинг личностного роста.

Первый этап.

Основное внимание уделяется самопознанию участников, выработке навыков рефлексии, наблюдательности. Участники получают возможность изучить свой образ «я», изменить или создать новый, осмыслить и эмпирически верифицировать собственные способы видения других, развить навыки саморегуляции, чувство тела и спонтанность, гармоничность самовыражения.

В конце этого этапа внимание учителей обращается на особенности взаимоотношений «учитель — ученик», зависимость состояния ученика от состояния учителя, в результате чего возникает необходимость проведения следующего этапа. Известно, что профессиональное развитие, в частности развитие эмоциональной гибкости, неразрывно связано с личностным развитием, так как эмоциональная гибкость — это интегральная характеристика личности учителя.

Развитие эмоциональной гибкости учителя.

Второй этап.

Заметим, что на данном этапе происходит и личностный рост, название этапа показывает, что у участников тренинга появился запрос на развитие эмоциональной гибкости, которое становится основной целью второго этапа.

На данном этапе рассматриваются следующие вопросы, связанные со школой, взаимодействием с учащимися: создание благоприятного климата на уроке, особенности взаимоотношений «учитель — ученик», дальнейшее развитие у участников навыков саморегуляции, чувства тела, достижение спонтанности и гармоничности самовыражения. Одновременно участники углубляют опыт психологической интерпретации поведения других.

Каждый этап тренинговой работы (выполнение любого упражнения или задания) включает следующие компоненты:

1) мотивирующий — предполагает создание у участников мотивации на активное усвоение новых знаний и приобретение умений и навыков, например таких, как рефлексия, самопознание, педагогическая наблюдательность, саморегуляция, самопрезентация и т. д.;

2) диагностический (рефлексивный) — основная задача заключается в том, чтобы каждый участник получил возможность объективировать и отрефлексировать свои особенности как субъекта педагогического взаимодействия;

3) тренировочный (или инструментальный) — обеспечивает развитие у участников определенных навыков. Например, на этапе развития эмоциональной гибкости это навыки саморегуляции, чувства тела, достижение к спонтанности и гармоничности самовыражения. Параллельно участники углубляют опыт психологической интерпретации поведения других. Здесь используются разнообразные двигательные, телесные упражнения, развивающие экспрессивный репертуар, упражнения типа театральных этюдов и др.

Компоненты тренинговой работы (этапы выполнения), на наш взгляд, можно соотнести с этапами технологии изменения поведения Л. М. Митиной [2]: мотивирующий — подготовка, диагностический — осознание, переоценка, тренировочный — действие. Мы считаем, что данные компоненты используются не поэтапно (каждый этап — это группа упражнений), а одновременно при выполнении любого упражнения. Например, выполняя упражнение «Скульптура взаимоотношений «учитель — ученик», участники тренинга познают свои особенности построения отношений с учащимися, обращают внимание на собственные состояния и состояния учащихся в данной ситуации, добиваются оптимальности во взаимоотношениях (комфортных для учеников) с учащимися. Таким образом, у учителей происходит осознание, переоценка, возникает мотивация познавать, изменять, развивать, вырабатывать новые способы построения взаимоотношений с учащимися.

Описанные выше компоненты тренинговой работы являются необходимыми для выполнения любого упражнения, задания в СПТ. Другими словами, чтобы упражнения были эффективными, необходимо наличие мотивации участников тренинга, использование и развитие навыков рефлексии, т. е. осознание, самопознание плюс практика использована новых способов поведения.

Представленный выше тренинговый цикл «Развитие эмоциональной гибкости» может быть составной частью более широкой программы «Профессиональный рост учителя».

Литература

1. Мильруд Р. П. Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя // Вопросы психологии. 1987. № 6.
2. Митина Л. М. Психология профессионального развития учителя. М., 1998.
3. Митина Л. М. Учитель как личность и профессионал. М., 1994.
4. Прохоров А. О. Психические состояния школьников и учителя в процессе их взаимодействия на уроке // Вопросы психологии. 1990. № 6.
5. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности // Вопросы психологии. 1991. № 5.
6. Рубинштейн М. М. Проблема учителя. М.; Л., 1927.
7. Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: Автореф. канд. дис. Пермь, 1992.
8. Хмельюк Р. И., Курлянд З. Н., Шевченко Н. А. Эмоциональная регуляция как компонент психологической устойчивости деятельности учителя // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. М., 1987.
9. Чебыкин А. Я. Проблема эмоциональной регуляции учебно-познавательной деятельности учащихся // Вопросы психологии. 1987. № 6.