



**Департамент образования мэрии города Новосибирска
муниципальное казенное учреждение
дополнительного профессионального образования города Новосибирска
«Городской центр образования и здоровья «Магистр»**



Эффективные формы педагогической коммуникации как условие обеспечения психологической безопасности образовательного процесса

**Педагог-психолог отдела кризисной психологии
МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»
Петренко Евгения Николаевна**



Эффективное педагогическое общение

- всегда направлено на формирование позитивной Я-концепции личности, на развитие у учащегося, уверенности в себе, в своих силах, в своем потенциале.
- Я-концепция зависит от социального окружения обучающего, от особенностей отношения к нему в процессе педагогического общения педагога и референтной группы.



Эффективное педагогическое общение представлено тремя составляющими:



- Мотивационная составляющая (Я хочу общаться) – представлена потребностью и педагога и ребенка в общении. В том случае, если данная составляющая недостаточно развита, ограничена или совсем отсутствует, то общение будет сложно организовать и эффективность такого общения крайне низка.
- Когнитивная составляющая (Я знаю, как общаться) – представлена нормами и правилами общения, формируется непосредственно в процессе общения ребенка и взрослого. **Важно наличие высокой компетенции в этой области у взрослого.** В случае, если данная составляющая отсутствует или недостаточно развита, то у ребенка возникают затруднения в общении и эффективность его значительно снижается.
- Поведенческая составляющая (Я умею общаться) – включает в себя умение привлечь внимание собеседника, вести беседу, аргументировать свою точку зрения, умение слушать и т.д. **Важно наличие высокой компетенции в этой области у взрослого.** То есть, важным являются коммуникативные умения и навыки и педагога и ребенка.



Личностные качества и компетенции педагога, необходимые для построения эффективной коммуникации:



- Знание возрастных и психологических особенностей учеников;
- Безусловное принятие ребенка, основанное на принципе предвосхищающего уважения;
- Развитость когнитивных функций: внимательность, память, наблюдательность, воображение, мышление;
- Наличие социальной установки на человека;
- Развитость эмоциональной сферы: умение сочувствовать и сопереживать собеседнику, эмпатичность;
- Педагогическая рефлексия;
- Коммуникативные умения и навыки.



Эмоциональное выгорание



Понятие «синдром эмоционального выгорания» ввёл американский психиатр Г. Фрейденбергер в 1974 году, описывая состояние деморализации, разочарования и крайней усталости у работников психиатрических учреждений.

Эмоциональное выгорание – это защитная психологическая реакция, при которой «выключается» проявление эмоций на те воздействия, которые могут задеть или травмировать человека. Так организм защищается от чрезмерной перегрузки, заставляет нас дозировать и экономить энергетические ресурсы.

Проявляется в виде нарастающего эмоционального, мотивационного, а также физического истощения, которое сопровождается чувством опустошённости и беспомощности, циничным отношением к работе и другим людям.



Причины



Наши зеркальные нейроны, которые позволяют нам испытывать эмпатию. Эмпатия – эволюционный механизм (проявляется на довербальном уровне), позволяющий нам сотрудничать: выращивать следующие поколения и защищаться от угроз.

У всех людей есть предел, сколько боли мы можем выдержать. Бывает, что страдающих людей вокруг столько, что мы не успеваем восстановиться. И начинаем сопротивляться.

Таким образом, эмоциональному выгоранию особенно подвержены все эмпатичные люди; люди, работающие в помогающих профессиях.

Эмоциональное выгорание- не слабость, это знак того, что мы живые и мы нуждаемся в отдыхе, заботе и восстановлению собственных сил



Причины

Отложенный результат стараний – человек не может оценить свой вклад и эффективность;

Рутинная работа – человеку из раза в раз приходится выполнять одни и те же действия;

Отсутствие обратной связи в оценке работы: как похвалы, так и адекватной критики, помощи в разборе и устранении ошибок;

Сильная загруженность и отсутствие нормального отдыха, особенно в сферах, требующих быстро принимать решения и изучать большие объемы материала;

Отсутствие должного вознаграждения за работу, пропорционального вложенным человеком усилий: не только материального, но и морального.



СИМПТОМЫ

- Симптомы эмоционального выгорания делят на 3 группы:
- Эмоциональное истощение: усталость, чувство опустошённости, безразличие к происходящему;
- Деперсонализация: циничность, отстранённость, затруднение образного мышления, неадекватное эмоциональное реагирование по отношению к коллегам, клиентам, пациентам;
- Редукция профессиональных достижений: ощущение своей некомпетентности и беспомощности, неудовлетворённость работой, сомнения в своем вкладе в работу и в достижениях.
- тест Бойко и опросник Маслач — Джексон (МВИ).



Профилактика



- Фраза поддержки или самоподдержки:
«Это такой стресс, я чувствую себя перегружено от такого количества боли и страдания/ проблем/нагрузки/ответственности. Любой на моем месте чувствовал бы тоже. Что я могу сделать для себя прямо сейчас, чтобы мне стало немного легче?»
- Отнеситесь к себе с добротой, нежностью и любовью в этот момент.
- Обязательно планировать отдых и отдыхать!!!
- Разнообразить свой досуг, искать новые впечатления;
- В работе: быть включенным в профессиональные сообщества, опираться на них. Участвовать в конференциях, семинарах, конкурсах и т.д.



Работа с эмоциональным выгоранием

- Обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту)

При самостоятельной работе:

- Снизить нагрузки во всех областях;
- Снизить уровень ответственности;
- Поставить себя и свое эмоциональное благополучие в приоритет;
- По возможности изменить ситуацию (работу, место жительства, общение и т.д.)