Описание

педагогическая гостиной из серии «Женский переполох»

«Выбирая себя»

В связи с модернизацией системы российского образования в обществе постоянно повышаются требования ко всем аспектам деятельности педагога: знаниям, умениям и личностным особенностям. Такая ситуация создает педагогу дополнительный эмоциональный дискомфорт, усиливает нервно-психическое напряжение и может вызвать возникновение синдрома эмоционального «выгорания». Стрессовые факторы педагогической деятельности, ускоренный ритм жизни, дефицит времени и негативные информационные потоки, - все это приводит к не ресурсному состоянию.

А раздражённый педагог — это сбой в системе. Детям нужны ресурсные взрослые.

Ресурсное состояние – один из ключевых концептов осознанного мышления, когда у человека достаточно сил, энергии, желания и мотивации на то, чтобы решать текущие задачи, заниматься повседневными делами. В эмоциональном плане оно ощущается как душевный подъем, заинтересованность, когда энергия бьет через край и хочется как можно быстрее приняться за дело, взять на себя новые проекты и проявить себя.

Педагогу крайне важно находиться в ресурсном состоянии. Без душевных, моральных и физических сил общаться с детьми очень сложно, и такое общение мучительно для всех его участников. Отсутствие нужного потенциала у педагога негативно сказывается на детях. Детям нужны те педагоги, которые не отмахнутся от вопросов, не накричат из-за любой оплошности просто потому, что заняты или устали.

В нашем обществе силен миф о том, что педагог – это суперчеловек. Он не имеет права на личные проблемы, никогда не раздражается из-за детей (даже если плохо себя чувствует и нет возможности взять больничный) и круглосуточно на связи.

Эффективно обучать, образовывать детей может лишь педагог, который проявляет интерес к саморазвитию собственной личности, стремится реализовать в профессии свой потенциал и использует собственные ресурсы и строит на их основе свое профессиональное поведение, стремиться находиться в ресурсном состоянии, не раздражаясь, не возмущаясь на раздражающие ситуации, правильно реагирует на отношения с миром. Но любой человек выдыхается, если его рабочие обязанности плавно завладевают личным временем, потому что элементарно нет возможности восстановить внутренние силы, их нормальный баланс.

«Помоги себе сам» – главный девиз современного педагога.

«Выбирая себя» - это апробированный материал работы педагогической гостиной сотрудников отдела дополнительного образования ГБОУ ДО РК ДОЦ «Сокол».

Формат проведения педагогической гостиной может варьироваться от педагогических чтений, конкурсов, практических семинаров. Обеспечение работы педагогической гостиной способствует целенаправленному самосовершенствованию педагогов, их мотивации на профессиональную самоотдачу, а в конечном итоге – формированию и развитию профессиональной компетентности, повышению качества образовательного процесса.

Материал педагогической гостиной «Выбирая себя» представлен в формате женского рабочего журнала и может быть использован как офлайн (вебинар, скайп конференция), так и онлайн мероприятие.

Главная идея мероприятия: «Наше эмоциональное благополучие является результатом наших усилий.» В итоге, каждый участник найдет ответы на вопросы: Если вы не заботитесь о своем теле, где вы собираетесь жить? Как мы можем изменить картину своего внутреннего состояния, чтобы на протяжении всего учебного года быть в ресурсном состоянии и радоваться каждому дню? Что доставляет вам радость и может являться источником эмоционального восстановления? Что вы можете изменить или добавить в свою жизнь, чтобы испытывать в течение дня больше радости?

И как отметила Некрасова М, В. в своей статье «Ресурсное состояние как профилактика эмоционального выгорания педагогов» - «Настоящий мастер не ищет ресурсное состояние, настоящий мастер живет в ресурсном состоянии»

Данный материал можно рекомендовать для практического применения педагогам не только дополнительного образования, но и методистам, педагогам организаторам, педагогам общеобразовательных школ.

Методист ГБОУ ДО РК ДОЦ «Сокол»

Нестеренко Е.В. resurssentr@yandex.ru