

**Овчарова Р.В.**

Практическая психология в начальной школе. — М.: ТЦ «Сфера», 2001. - 240 с. —

## **2. Методы профессионального самосовершенствования педагога**

Наши исследования выявили наиболее типичные для учителей начальных классов личностно-профессиональные проблемы: личностная тревожность, нестабильность, нарушения Я-концепции, неадекватная самооценка и уровень притязаний, склонность к авторитарному стилю общения, гиперсоциализированность и др. Решение этих проблем педагогам надо начинать с изменения отношения к себе, внимательного отношения к своим личностным потребностям, развития позитивного мышления.

Для начала я бы посоветовала в своем графике работы в школе и дома выделить специальное время, когда вы можете отвлечься от всех проблем, подумать только о себе и выполнить несколько упражнений.

**Упражнение 1.** Гуманистическое представление о человеке.

Подумайте о том, что все люди разные, но каждый человек прекрасен, потому что он уникален; не следует смешивать человека и его поведение; у каждого имеется способность к росту и изменению.

**Упражнение 2.** Утверждение самооценности.

В состоянии покоя и расслабления попытайтесь дать несколько ответов на вопрос «Кто я?». Затем в монологе для себя и других расскажите о своей уникальности. Начните со слов: «Я — это я. Все, чего я достиг сегодня, принадлежит мне: все мои печали и радости, победы и поражения...» Говорите далее все, что придет вам в голову для декларации вашей самооценности. Постарайтесь закончить монолог словами: «Я — это я. Я хочу быть только собой». После монолога проанализируйте, что вы почувствовали, как изменилось ваше самоощущение.

**Упражнение 3.** Контраргументы.

Попробуйте немного разобраться в себе, своих достоинствах и ограничениях. Запишите их на одном листе бумаги. Старайтесь выразить то, что вы чувствуете «здесь и теперь», поставьте год, число, час заполнения листка и сохраните его. Подумайте о том, что вы принимаете в себе, чем вы лично недовольны. Периодически возвращайтесь к этому упражнению. Анализируйте изменение ваших оценок и ваших чувств (принятие себя — недовольство собой).



**Упражнение 4.** Части моего «Я».

Наше «Я» — это наше тело, наши мысли, чувства, ощущения, отношения, наша духовность. Мы существуем в определенном пространстве, питаемся определенной пищей. Каждая часть нашего «Я» играет свою роль, но все они взаимодействуют друг с

другом, создавая магический узор этого «Я». Живем ли мы полноценной жизнью? Прислушиваемся ли мы к своему организму? Своим ощущениям? Даем ли мы волю нашим чувствам и интеллекту? Довольны ли мы своими отношениями с окружающими?

Подумав над этими вопросами, прислушавшись к каждому «Я», спросите себя о его самочувствии и нарисуйте условный узор вашего «Я»:

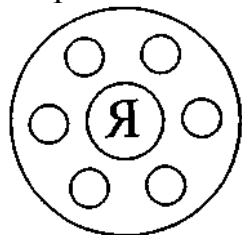
- 1) нарисуйте узор «Я»;
- 2) прислушайтесь к каждому своему «Я»;
- 3) спросите его о самочувствии, роли и месте в этом условном узоре;
- 4) окрасьте в желательный для вас цвет;
- 5) задумайтесь над своим «Я», чувствами, которые он вызывает;
- 6) сохраните узор и сравните с другими узорами, которые вы нарисуете позже.

А теперь несколько советов, которые вы должны обдумать. Для того чтобы быть здоровым и чувствовать полноту жизни, мы должны:

- оказывать внимание своему телу, любить его, заботиться о нем, развивать его;
- развивать свой интеллект, обучаться новому, окружая себя тем, что стимулирует мыслительную деятельность: книгами, работой, общением, посещением специальных курсов;
- учиться управлять своими чувствами;
- развивать наши ощущения, научиться тому, как заботиться об органах чувств, использовать их как дорогу жизни, соединяющую наш внутренний и внешний мир;
- научиться гармонично решать всевозможные проблемы;
- изучить наши физические потребности и научиться их удовлетворять;
- создать себе комфортное пространство из звуков, цвета, тепла, воздуха, чтобы чувствовать себя в нем уютно;
- развивать в себе способность чувствовать биение пульса жизни, полностью раскрываться и проявлять себя.

**Упражнение 5.** Мои внутренние голоса, или круг субличностей.

1. Перечислите все свои желания. Запишите их (все, что придет в голову). Включите в этот список все, чем вы обладаете и что хотели бы иметь, но не более 20 желаний. Например: не болеть... и т. п.



2. Прочитайте список, сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Выберите из двадцати 5—6 самых существенных (не включайте те, которые вызывают вопрос «А что подумают люди?»).

3. На листе нарисуйте два круга и разместите 5—6 желаний (субличностей).

4. Нарисуйте символы субличностей и дайте им имена, имеющие для вас смысл.

5. Раскрасьте свое «Я».

6. Повторяйте это упражнение периодически и сравнивайте ваши рисунки, представления и чувства.

**Упражнение 6.** Встреча с «саботажником».

1. Подумайте о каком-нибудь деле, которое вы хотели бы успешно сделать. Представьте, что ваш план осуществлен.
2. Подумайте, что может помешать осуществлению вашего плана. Вообразите эту картину.
3. Мысленно нарисуйте образ «саботажника» — силу, которая противодействует задуманному. Назовите его (депрессия, тревога, страх, неуверенность, застенчивость и т. п.).
4. Побудьте в роли «саботажника» и обдуманно помешайте осуществлению своего проекта; расскажите, какую выгоду вы извлекли из этого.
5. С точки зрения «Я» представьте встречу с «саботажником». Проведите с ним переговоры.

**Упражнение 7.** Оживление приятных воспоминаний.

1. Вспомните то время жизни, когда вы были счастливы. Выберите какой-нибудь эпизод этого периода и заново переживите его (вы были счастливы... были охвачены творчеством... были влюблены... были на вершине подъема...).
2. Теперь попробуйте ответить самому себе, каковы самые существенные особенности этого переживания?
3. Что мешает вам испытать эти чувства сейчас? Повторяйте это упражнение, когда вы ощущаете, что вам нужна психологическая поддержка.

**Упражнение 8.** Передача энергии.

1. Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, он дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела.
2. Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине.
3. Поместите энергию справа (слева). Ощутите ее воздействие на левую (правую) половину тела.
4. Вообразите источник энергии над головой. Почувствуйте, как энергия воздействует на голову.
5. Источник энергии под ногами. Почувствуйте, как энергией накаляются ступни ваших ног, потом энергия поднимается выше и распределяется по вашему телу. 178 '
6. Представьте, что вы посылаете энергию кому-то из ваших близких. Делайте это упражнение, когда вы ощущаете упадок сил и энергии.

**Упражнение 9.** Маяк.

1. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова маяк.
2. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скале.
3. Ваши стены толстые, прочные, даже сильные ветра, постоянно дующие на острове, не могут вас покачнуть. Из окон верхнего этажа вы посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните об энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего света, являющегося символом безопасности.
4. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, света,

который никогда не гаснет.

5. Это упражнение хорошо помогает, когда вы чувствуете себя незащищенным и покинутым.

**Упражнение 10.** Уровень счастья.

1. Сядьте удобно. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов.
2. Спросите себя, каков ваш уровень счастья сейчас? Как обычно — 100%? Если да — примите мои поздравления.
3. Если нет — скажите, что вам мешает его иметь?
  - Вы тревожитесь о будущем?
  - Вас беспокоит что-то в прошлом?
  - Вы сравниваете себя с кем-то?
  - Вы чувствуете, что вас кто-то обидел?
  - Вы хотите кому-то отомстить?
  - Вы чувствуете, что все бесполезно, безнадежно?
4. Если вы ответили утвердительно на какие-то из вопросов, составьте список того, за что вы благодарите судьбу в данный момент (все, что стоит благодарности). Каков ваш уровень счастья сейчас?

Делайте это упражнение, если хотите повысить в себе ощущение счастья, особенно в те моменты, когда чувствуете себя несчастным человеком.

Представленная серия из десяти упражнений предназначена для развития адекватной самооценки, снятия тревожности, создания устойчиво позитивных психоэмоциональных состояний. Упражнения могут выполняться как самостоятельно, так и в группе. Более подробно с системой самопомощи можно познакомиться в работах М.Аргайла «Психология счастья», Р.Бернса «Я-концепция и воспитание», Д.Рейнуотер «Как стать собственным психотерапевтом», А.С. Прутченкова «Тренинг личностного роста» и многих других.