

Е.Ю. Быкова, Ю.А. Власова, Р.А. Быков

Пособие по рефлексии для учителей

**Рекомендации «от учителей – учителю»
по восстановлению гармоничной и продуктивной
профессиональной позиции**

**Томск
2020**

ББК 88.8-69
УДК 159.9:37
Б95

Е.Ю. Быкова, Ю.А. Власова, Р.А. Быков. Пособие по рефлексии для учителей. Рекомендации «от учителей – учителю» по восстановлению гармоничной и продуктивной профессиональной позиции – Томск, Издательство «Красное знамя», 2020. – 30 с.

ISBN 978-5-6043583-9-9

Пособие, которое Вы видите перед собой, предназначено для учителя. Авторы искренне надеются, что люди этой прекрасной профессии воспримут материал живым и смогут увидеть в нём полезное для себя. Излагаемые идеи не привносились «извне», не извлекались из красивых психологических теорий, не выработывались за рабочими столами бюрократической системы. Мы хотим поговорить о психологической напряженности, которая сопровождает профессиональную жизнь и порой приводит к выгоранию (на материале восприятия ситуации самим учителем). Исследуя особенности социального самочувствия учителя на протяжении нескольких лет, мы пришли к выводу, что лучший рассказчик – он сам.

В тексте идут выдержки из исследования и материалов фокус-группы и интервью с учителями Томской, и других областей Сибири, встречаются их цитаты. Формулирование проблем участниками исследования и те предложения, которые они вносили, легли в основу создания перечня практических рекомендаций по предупреждению профессионального выгорания и восстановлению продуктивной профессиональной позиции.

Пособие подготовлено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 18-311-00166 «Социальная апатия как форма адаптации учителей к современным социокультурным условиям»

Рецензенты:

Красноярцева Ольга Михайловна, профессор Факультета психологии ТГУ, доктор психологических наук

Петрова Галина Ивановна, профессор Философского факультета ТГУ, доктор философских наук

Кашпур Виталий Викторович, доцент Философского факультета ТГУ, кандидат социологических наук

© Е.Ю. Быкова, Ю.А. Власова, Р.А. Быков., 2020
© ЗАО «Издательство «Красное знамя». Оформление. 2020

Сведения об авторах:

Быкова Елена Юрьевна, кандидат философских наук, доцент кафедры социальной работы НИ ТГУ, bykova1117@gmail.com.

Власова Юлия Андреевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии НИ ТГУ, yu-chan@mail.ru.

Быков Роман Александрович, кандидат философских наук, доцент кафедры социологии НИ ТГУ, nimai.bykov@gmail.com.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	5
I. УЧИТЕЛЬ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ.....	7
II. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ УЧИТЕЛЯ: ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕФЛЕКСИИ	8
1. ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ	10
2. ПЛАНИРУЙТЕ ОТДЫХ, РАБОТУ, ЖИЗНЬ	12
3. РАБОТАЙТЕ СО СМЫСЛАМИ	14
4. РАЗВИВАЙТЕСЬ	16
5. УКРЕПЛЯЙТЕ КОНТАКТЫ С КОЛЛЕГАМИ	18
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	20
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Цели, которыми руководствуются учителя в своей деятельности (по результатам интервью)	22
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Позитивные практики и способы адаптации учителей (по результатам интервью)	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Стратегии адаптации учителей к институциональным условиям российской школы (по результатам фокус-группы)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Классические методики восстановления.....	27

ВСТУПЛЕНИЕ

В пособии словами учителей будет рассказано о том, что позволяет им эффективно осуществлять свою профессиональную деятельность, преодолевая эмоциональное и физическое напряжение. Вы найдёте практические рекомендации с описанием способов организации профессиональной жизни, которые помогают правильно распределять время и ресурсы. Особое внимание будет уделено рефлексии как инструменту самоанализа и смыслопорождения, позволяющему минимизировать негативные последствия напряжённой профессиональной жизни, такие, как эмоциональное выгорание и апатия.

Введем небольшой словарь терминов, который позволит лучше ориентироваться в пособии.

Социальная апатия – состояние личности или социальной группы, возникающее вследствие определенных трансформаций современного общества, характеризующееся безразличием, социальной и психологической пассивностью, полной или частичной утратой интереса к социальной реальности, равнодушием к происходящим в ней процессам и явлениям, ослаблением интересов и побуждений к деятельности. Эмоциональное выгорание – постоянная негативная эмоциональная реакция, возникающая в результате большого несоответствия между ожиданиями и реальной жизнью; переживание потери внутренней профессиональной мотивации, истощение смыслов и удовлетворения от самореализации в профессии, разочарование в ценностных ориентирах. Также выгорание является спутником хронического стресса. Если для негативных переживаний нет выхода, возникает истощение эмоционально-энергетических и личностных ресурсов.

Рефлексия – специфически человеческая способность, которая позволяет ему сделать свои мысли, эмоциональные состояния, свои действия и отношения, всего себя предметом специального рассмотрения (анализа и оценки) и практического преобразования. Процессы рефлексии определяют становление профессиональной позиции педагога, вовлекаясь в ценностно-смысловое самоопределение личности, самообучение, ассимиляцию и интерпретацию профессионального опыта, определяя траектории саморазвития. Рефлексия

позволяет участникам образовательного процесса организовывать и фиксировать результат состояния саморазвития и причин его динамики. *Смысл* – отношение между внутренним миром и внешним, которое определяется местом объектов внешнего мира в жизни человека.

Профессиональная позиция – система отношений, роль и место специалиста в области его профессиональной деятельности. Профессиональная позиция включает установки личности, систему его ориентации на рынке труда, внутренние ожидания и оценку собственных возможностей как профессионала, понимание своего предназначения. Основа профессиональной позиции – статус учебного заведения, личностные характеристики и система ценностей индивида, его профессиональные интересы и приоритеты.

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ПОСОБИЮ:

В РАЗДЕЛЕ I Вы найдёте описание условий работы в образовательной системе, с которыми встречается учитель сегодня.

РАЗДЕЛ II посвящен практическим рекомендациям по организации профессиональной жизни, сформированным на основе рассказов учителей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 представляет описание целей учителей, которые воспроизводились во время «живых» диалогов в процессе интервью. **ПРИЛОЖЕНИЕ 2** включает в себя позитивные практики и способы адаптации учителей к условиям работы.

Благодаря **ПРИЛОЖЕНИЮ 3** Вы сможете продиагностировать себя и свою профессиональную позицию, найти близкую себе стратегию адаптации, встречающуюся среди учителей в нашей стране.

Дополнительно в пособии содержится образец релаксационных упражнений, способных снять напряжение и помочь улучшить Ваше самочувствие (**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**).

I. УЧИТЕЛЬ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

Для того чтобы говорить об эффективной профессиональной позиции, рассмотрим современные условия работы сквозь призму видения самих учителей. Участники исследования¹, проведенного среди педагогов Томской и Новосибирской областей в 2019 году, рассказывая о своем пути учителя, обращали внимание на то, что учительство позволяет ощущать полноту жизни и вдохновение через общение с детьми. Много говорилось о творческом компоненте профессии, что она задаёт необходимость постоянного развития и личностного роста: *«Не стоять на месте, развиваться, расти вместе с детьми, искать новые идеи, в каком-то творчестве постоянно находиться»* (из нарративного интервью). Учитель приобретает большое количество компетенций, среди которых: решение конфликтов, стрессоустойчивость, навыки взаимодействия с людьми разных возрастных категорий и статусов и т.д.

При этом профессия позволяет чувствовать свою социальную значимость, ощущать себя нужным, благотворно влиять на детей, развивать их и менять в лучшую сторону, и, тем самым, определять будущее общества и страны: *«Мы, учителя, в какой-то степени, мы – реформаторы. Мы делаем так, что люди пересматривают своё отношение к чему-то в жизни. Мы меняем судьбы. Мы можем, допустим, изменить судьбу человека так, что он станет успешным. ...Похвалив и увидев одаренного ребенка и его талант, помочь ему реализовать этот талант, чтобы он сам мог это тоже увидеть»*.

Но также учителя отмечали необходимость заниматься деятельностью ради формальных показателей, которые далеки от реального образовательного процесса, зависимость деятельности учителей от надбавок: *«...администрации все равно, как я веду урок, важно, чтобы я съездила на конференцию или отвезла детей на какое-то мероприятие, даже если в этом нет смысла и пользы для детей»*. Сюда же можно отнести загруженность «бумажной» работой, не имеющей прямого отношения к педагогической деятельности, которая отвлекает от самого главного в профессии.

¹ Р.А. Быков, Е.Ю. Быкова, Ю.А. Власова. Социальная апатия учителей как форма адаптации к современным социокультурным условиям: монография. – Томск, Издательство «Красное знамя», 2020. – 242 с.

При этом эмоционально тяжелый компонент вносит высокий уровень ответственности, являющийся аккомпанементом всей профессиональной деятельности. Учитель отвечает за результаты работ школьников, ЕГЭ, он думает о безопасности и здоровье детей в образовательном процессе. Также существует проблема перегруженности учителей: *«Невозможно прожить на одну ставку, а все, что больше, это уже не настоящая творческая работа учителя»*. День учителя не нормирован, даже в свободное время он вовлечен в решение актуальных проблем, и в этой ситуации очень сложно выделять время на семью, личные дела или профессиональное развитие: *«Ну это труд. 24 часа в сутки. 7 дней в неделю, независимо от выходных дней»; «На уровне звонков, сайтов, сетей, ватсапов...на любом уровне. Обдумывание постоянное. Можно сказать с утра до вечера. Иногда ложишься спать и, все равно, ты в процессе, обдумываешь о завтрашнем, о будущем, о планировании, как вести»*.

Таким образом, творческая и интересная профессиональная жизнь учителя пронизана множеством стресс-аспектов, описанных выше. Она требует от педагога психологической устойчивости, но и одновременно, невероятной гибкости, умения распределять своё внимание и быть многозадачным, правильно использовать своё время и ресурсы, постоянно заниматься расстановкой приоритетов. Однако эти компетенции лежат на вершине айсберга, который в целом следует назвать «Порождение смыслов профессиональной деятельности». Несмотря на трудности профессиональной жизни, эмоциональное выгорание выходит на передний план у тех людей, кто перестал видеть для себя в профессии учителя смысл и ценность, и именно в этих случаях условия работы воспринимаются как тяжелые. Учитель с позитивным отношением к профессии, в первую очередь, рассказывает о значимости того, что он делает, воспринимая трудности как вызовы для себя, позволяющие ему более наполнено проживать свою жизнь.

II. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ УЧИТЕЛЯ: ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕФЛЕКСИИ

Проведенное нами исследование показало важность рефлексии как эффективного механизма психологической работы учителя, который позволяет ему осознавать свое место в профессии и, благодаря

этому, предупреждать и корректировать признаки выгорания и апатии. Рефлексия, или осмысление — это задача по поиску смысла в деятельности, которая невозможна без активной позиции педагога. Именно с помощью рефлексии учителя могут ответить на вопросы «Зачем я здесь?»; «Для чего я этим занимаюсь?»; «Что мне это дает?»; «Хочу ли я посвятить этому делу свою жизнь?». Это позволит педагогам увидеть свое профессиональное «Я» и определить траекторию дальнейшую саморазвития.

Мы рассматриваем рефлексия как необходимую практику учителя, которая позволяет сделать профессиональную деятельность более продуктивной, а также минимизировать негативные последствия напряжённой профессиональной жизни, такие, как эмоциональное выгорание. Рефлексия задействована в процессах порождения смыслов, поэтому развитие рефлексивной позиции следует считать самым важным аспектом гармонизации профессиональной жизни учителей. Она позволяет выстраивать иерархию профессиональных и жизненных приоритетов, задавать самому себе необходимые вопросы и осуществлять поиск ответов, тем самым, обновляя образ мира, вписывая в него новые смыслы и ценности.

Также с помощью рефлексии учитель «выходит» из поглощенности своей профессией, она позволяет посмотреть на педагогическую деятельность с точки зрения другого человека, найти соответствующее отношение к ней. Таким образом, педагогическая рефлексия важна в двух аспектах – рефлексии деятельности и ценностно-смысловом самоопределении. Иначе говоря, посредством рефлексии выстраивается профессиональное сознание, а также она является универсальным инструментом психологической самопомощи.

Рекомендации, представленные в данном разделе, написаны на материале рассказов учителей, открывших для себя возможности быть продуктивными в современной школе благодаря рефлексивному отношению к своей жизни. Мы надеемся, они окажутся вам полезными.

Основная цель полученных советов – создать такие внешние и внутренние условия, при которых педагогу будет легче извлекать смысл из своей профессиональной деятельности, тем самым поддерживая свое психологическое состояние и укрепляясь в профессиональной позиции.

1. ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

*«Первый способ – выспаться. Просто выспаться. Первые два-три дня... первое, что безумно требуется, чтоб тебя не трогали. И еще иногда тишина в доме. Выезд на природу. Просто на весь день. Свежий воздух»
(ж, 39 лет, лицей, учитель информатики, стаж 12 лет).*

«...что угодно, каждый должен сделать такой релакс, хоть ноги кверху и читать или на грядки» (ж, 49, лицей, психолог, стаж психолога в системе образования 18 лет).

«...иду спокойно, отключаюсь от розетки школы, своя жизнь. Я научился это делать, но не сразу, я многим это говорил, но не у всех получается, тут вот коллега говорила, что с этим грузом всю ночь не спала» (м, 63, Томск, школа, учитель истории, стаж 45 лет).

Как часто в течение недели Вы принимаете решение отказать себе в нескольких минутах отдыха или даже во времени для сна? В любимой еде? Происходит ли так, что свой комфорт и свои радости Вы считаете не такими уж важными и отдаёте предпочтение выполнению текущих дел? Только вот дела непрерывно сменяют друг друга, всегда есть что-то срочное.

Это показатель того, что вы не слишком себя цените. Именно отношение к себе является ключевым вопросом психологической устойчивости. Работать нужно на совесть, но забывать о себе неправильно. Установка, что любые перегрузки можно пережить, игнорируя свои первичные потребности, несёт программу обесценивания Вашей личности. Она может погубить Вас, если Вам придётся столкнуться с жизненными невзгодами. Наверняка Вы знаете способ, как почувствовать себя ценным. Некоторые правила заботы о себе:

- Полдня в неделю стоит проводить так, как Вам нравится: плавайте, общайтесь. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. Вы должны жить не только работой.

- Высыпайтесь. Пренебрежение сном – первый признак неуважения к себе. Усталый учитель не испытывает удовольствия от общения с детьми, он раздражителен, а его аналитические и рефлексивные способности значительно снижены. Установите вечерний будильник, чтобы напомнить себе, что пора идти спать. Потеря сна затрудняет мышление, вредит здоровью и ухудшает настроение.

- Один-два раза в неделю нужна физическая нагрузка. Это поможет и поддерживать здоровье, и снимать стресс. Не беритесь за те виды активно-

сти, которые Вам тяжело даются. Найдите то, что Вам действительно приятно, ведь важная цель занятий – чувствовать радость.

- Иногда занимайтесь тем, что Вам вроде бы «вредно». Например, раз в неделю можно позволить себе «немного» нарушить диету, побаловав себя чем-то вкусным. Можно лечь спать раньше или позже обычного. Следить за собой важно, но, если это делается очень серьезно, легко заработать неврозы.

- Освободите от работы свою личную жизнь за пределами школы, развивайте навык «отключения от работы» в конце трудового дня. Участники исследования советовали «не носить тетради домой», в случае необходимости – лучше задержаться в школе, но оставить домашнее пространство для общения с близкими, отдыха и семейных дел.

- Старайтесь избавляться от перфекционизма и идеализма в работе: обучение – это своего рода игра, увлекательный и одновременно творческий процесс, в котором невозможно сто процентное попадание в цель со всеми учениками.

- Развивайте «компетенцию умеренного абстрагирования» от несовершенства школьной организации или проблем в системе образования. Секретом многих опрошенных педагогов является именно такое умеренное отстранение от трудностей, поскольку оно позволяет не акцентировать внимание на тех вещах, которые учитель не в силах изменить, не концентрироваться на них, но способен, не отвергая их, адаптироваться к данной ситуации. Таким образом экономится значительное количество внутренней энергии, улучшается настроение, человек не погружается в пессимизм и постоянную критику.

- Психологически настраивайтесь на работу – особенно после перерывов (каникул).

- Позволяйте себе проявлять эмоции. Иногда снять напряжение – значит выговориться. Изливать на близких людей весь негатив не всегда правильно, но важными проблемами всё же стоит делиться. Пытаться подавлять и скрывать эмоции вредно для здоровья. Умение рассказать о своих переживаниях порой позволяет наладить контакт с людьми и лучше понимать самого себя. Выражать эмоции можно с помощью жестов, мимики, голоса. Есть практика, когда люди приезжают в выходной день в лес, чтобы покричать... Так они освобождаются от негатива.

Можно мять или рвать бумагу – а что в этом плохого? Можно попробовать нарисовать свое чувство, используя цветные ручки или фломастеры, а затем разорвать. Также действенным является разговор с тем, кто на Вашей стороне. Акцент должен быть на чувствах («Я расстроен..», «Меня это обидело..»).

2. ПЛАНИРУЙТЕ ОТДЫХ, РАБОТУ, ЖИЗНЬ

«... хобби либо какие-то для себя планировать мероприятия, которые поднимают тебе как-то настроение и ощущения. Я не знаю, у всех по-разному, кто-то книгу почитает, кто-то порисует, кто-то повышает, кто-то просто сходит на прогулку, кто-то встретится, не знаю, с родными, близкими. То есть, надо как-то менять сферу. Не быть полностью загруженным в той или иной...» (ж, 23 года, школа, учитель математики, стаж 1 год).

«Выстраивать для себя рамки. Бывают даже родители... они могут звонить тебе и в 9 вечера. И в 10, как посчитают нужным. Выстроить определенные временные рамки для решения вопросов, если ты классный руководитель. Чтоб родители понимали тоже, что нельзя звонить в 9 вечера по непонятным вопросам учителю» (ж, 32 года, школа, учитель иностранных языков, стаж 8 лет).

- Сознательно и заранее планируйте свой отдых, делайте это регулярно. Уделяйте время не только планированию своих дел на работе, но и тому, как Вы хотите отдохнуть в ближайшее время, куда и с кем Вы хотите сходить – в музей, кафе, на концерт или просто прогуляться по городу. Ожидайте, готовьтесь, вдохновляйтесь, настраивайтесь на получение хороших эмоций и важного опыта. Это позволит Вам почувствовать многообразие жизни, освежит Вас даже в периоды сильной усталости, поскольку не только сам отдых, но и мысли о нем помогут Вам «вырваться» из суеты и принесут приятное чувство предвкушения. Это то, чего Вы заслуживаете!

- Устанавливайте границы рабочего времени, уведомите об этом коллег и родителей (например, звонки и сообщения возможны только до 19:00, далее – отключение телефона). Таким образом Вы убережете свою личную жизнь и защитите личное пространство.

- Продумывайте, как Вы можете привносить свои идеи, жизненный опыт, хобби и то, что Вас вдохновляет в жизни, в свою работу, без навязывания, познакомьте школьников со своими проектами, реализациями. Ответьте себе на вопрос «Чем, кроме передачи знаний, я могу быть полезен этим детям?» Вы – уникальная личность со своим опытом, пониманием жизни и своим подходом к решению проблем. Привнесите в общение с учениками немного себя, поймите, в чем заключается Ваш

основной посыл молодому поколению. Дети отлично чувствуют и ценят честность и открытую позицию учителей.

- Старайтесь организовывать неформальные мероприятия, реально интересные родителям и детям, не требующие много времени и трудозатрат. С этой целью ищите единомышленников среди родителей. Это не только позволит Вам пообщаться в неформальной обстановке, но и существенно снизит напряжение у всех участников образовательного процесса, укрепит связи внутри группы, ослабит влияние стереотипов в отношении учителей в Вашем классе.

- Делайте в своей работе только то, на что есть реальный запрос (от учеников, родителей, администрации) – не пытайтесь выслуживаться, чтобы не разочаровываться в своей деятельности. Такой подход с ориентацией на клиента не ставит учителя в положение «обслуживающего персонала», а позволяет эффективно обучать школьников без эмоциональной перегруженности и приложения чрезмерных усилий.

- Добавляйте что-то новое в свою жизнь. Когда жизнь начинает напоминать бесконечную череду серых дней, мы теряем её эмоциональную, энергетическую составляющую. Быть ходячим автоматом не интересно, кроме того, наш мозг глупеет без новой информации. Да, это так, конформизм – порождение ленивого ума, которому не интересно ничего вокруг.

- Каждый день должен содержать что-то новое. Вам нужны новые действия, новые мысли, новые эмоции. Психологи считают, что планировать новый маршрут с работы домой и осуществлять его – достаточно для ежедневной тренировки мозга. Попробуйте, но предупреждаем, вы тут же ощутите сопротивление своей психики. Сразу появятся мысли «Зачем всё это нужно», «Начну с понедельника...». Да, мозг и психика работают по принципу энергосбережения, и поэтому всегда будут на стороне ваших старых привычек. Именно этот факт и говорит о необходимости всё-таки нагружать наш разум новыми событиями.

Дайте себе установку совершить 10 новых действий за неделю.

3. РАБОТАЙТЕ СО СМЫСЛАМИ

«Видеть через 23 года 40-летнего мужика и понимать, что он состоялся, мой ученик, в которого ты вкладывал, здорово, смыслы нужны кому-то в Гималаях, а нам его дает окружение, и тут я молодец, не зря все. Можно воспитывать детей и гордиться ими, а можно в школе.... В школе не так много проблем, как кричат, и не надо про них так много думать, есть более важные проблемы и вопросы, например, самоопределение учеников и пр.»
(м, 45 лет, лицей, учитель истории, обществознания и ОБЖ, стаж 23 года).

«...смысл, если бы мы так знали какой смысл, я не знаю. Чтобы на выпуске дети были по крайней мере людьми, которые хотят работать на благо своего отечества, семьи и пр.»
(ж, 62 года, п. Светлый, лицей, учитель математики, стаж 32 года).

«Ситуацию в образовании делаем мы! И мы же являемся этой ситуацией. Ежесекундно. Если мы с себя не начнем что-то менять, если себе не будем отдавать отчет, что мы делаем, а не часы отработываем, она никогда не поменяется... Иногда, особенно старшие коллеги, где-то в учительской, говорят, вот если бы нам платили большие, мы бы и результаты показывали другие. Я говорю – «Слушайте, на самом деле, я считаю, что, если вам будут платить большие, вы будете работать хуже». Я действительно так считаю. Потому что зарплата-то изменилась, а личное отношение к этому у тебя не изменилось. Плюс еще ты поощряешься за то, что ты делаешь» (м, 28 лет, лицей, учитель истории и обществознания, стаж 6 лет)

● Значение рефлексии в жизни педагога сложно переоценить. Это навык, которому можно и нужно учиться. Профессия учителя сложна своим постоянным столкновением с миром «другого» – представителями другого поколения, другого уровня и образа жизни, другого культурного и образовательного уровня. Чтобы не потеряться в этом многообразии и не рассеять свое внимание, не уйти от главного в профессии – нужно постоянно осмысливать свое место в школе, классе и образовательном процессе.

● Работа со смыслами начинается с ответа на вопрос: «Зачем я это делаю?», что поможет артикулировать свои цели, понять и прояснить свои ценности.

● Знакомьтесь с историями других учителей, развивая тем самым понимание того, что такое «путь учителя». Ищите вдохновляющий Ваш опыт коллег, опирайтесь на их смыслы и особенности восприятия профессии.

● Осознайте «благородность» и важность профессии, без лишней идеализации подумайте над Вашей ролью в жизни детей. Вспомните своих школьных учителей, особенно сконцентрируйтесь на тех, кого Вы

цените до сих пор. Почему так получилось? Что такого принес в Вашу жизнь педагог, что Вы испытываете к нему благодарность даже сейчас, спустя столько лет?

- Примите специфику своей профессии: столкновение с «миром других», эмоциональный труд, ответственность и прочее. Только так можно конструктивно относиться к сложностям и неизбежно возникающим неудачам в Вашей деятельности.

- Важно иметь открытую позицию к ученикам, новациям, другим аспектам и отношениям. Эта позиция предполагает умение услышать и принять позицию другого человека, не закрываться от новых идей, уметь увидеть пользу в любом опыте.

- Поймите неизбежность трансформации общества, примите специфику нового поколения, происходящих изменений. Постарайтесь увидеть положительные стороны. Сконцентрируйтесь на них, понимая плюсы и минусы современного общества, опирайтесь на преимущества нашего времени, на его сильные стороны, старайтесь не впадать в критику – это уведит Вас от цели преподавания.

- Преодолевайте негативные социальные стереотипы на всех уровнях: начните с себя. Насколько Вы подвержены такому настрою в отношении своей профессии: «Учитель – не обычный человек», «Учитель – обслуживающий персонал», «Учитель жертвует своей жизнью ради других» и др.? Настройтесь на другую волну: «Я – профессионал своего дела», «Я обычный человек и имею право на личную жизнь», «Я могу получать от работы настоящее удовольствие», «Я – ученик, я хочу развиваться и улучшать свою практику».

4. Развивайтесь

«Не стоять на месте, развиваться, расти вместе с детьми, искать новые идеи, в каком-то творчестве постоянно находиться» (ж, 43 года, школа, учитель начальных классов, стаж 19 лет).

«Самое такое важное, наверное – самому постоянно учиться» (ж, 28 лет, лицей, учитель математики, стаж 7 лет).

«Я ни капли не пожалела, что меня не было в школе 15 лет. Я прекрасно адаптировалась, у меня самооценка выросла. Я пришла, когда в школу, удивилась, что они все ходят, не улыбаются? У учителей за это время забыты мозги, я пришла со свежими мозгами. Мне вот легче было в новый стандарт войти, вообще без проблем» (из фокус-группового интервью)

- Ищите вдохновение в развитии. Многие учителя в нашем исследовании делились тем, что сохранять правильный настрой в деятельности им помогают постоянное неформальное обучение и позиция «быть учеником». В данном случае речь идет не только и не столько о курсах повышения квалификации, сколько о профессиональном подходе, основанном на признании своей практики живым процессом, в котором все участники, а не только ученики, совершенствуются и подвержены постоянным изменениям. «Быть учеником» – значит уметь учиться, уметь слышать и прислушиваться, воспринимать и принимать свои ошибки как важный опыт, а не как жизненную неудачу.

- Работайте над коммуникативными навыками, учитесь выстраивать отношения с администрацией школы, родителями и учениками. Центральное ядро для Вас – это Ваша профессиональная позиция, Ваша цель работы в школе. Уважительное, продуманное взаимодействие с участниками образовательного процесса – это средство ее достижения.

- Имейте всегда «пишу для ума»: знакомьтесь с новыми теориями, методиками и подходами, обдумывайте и обсуждайте их с коллегами.

- Реализуйте творческий подход: опирайтесь не только на свои знания предмета, но и не забывайте о своих талантах и опыте в других сферах. Вкладывайте, синтезируйте новое, совмещайте, играйте. Сделайте так, чтобы всем было интересно участвовать в процессе, и Вам – в первую очередь.

- Работайте над собственными педагогическими технологиями и традициями (вне стандартов и формальных рекомендаций). Вы – уникальны, Ваш подход неповторим. Закрепляйте положительный опыт и учитесь на негативном.

- Познакомьтесь со спецификой других профессий, возможно, Вам будет по душе временная смена деятельности. К чему это приведет? В соответствии с результатами нашего исследования, учителя, имеющие опыт в других сферах деятельности (бизнес, инженерное дело, торговля, работа, связанная с физическим трудом), лучше адаптируются к педагогической профессии. Имея возможность сравнивать, они единодушны в своем мнении, например, что постоянный контроль и документация сопровождают в настоящее время практически любую деятельность. Понимание и принятие данных условий ведет к значительному уменьшению сопротивления и заикленности на проблемах профессии. Люди, работавшие в других сферах, более позитивно настроены в отношении своей роли в системе образования, обладают более высокой самооценкой и продуктивной реакцией на трудности.

- Находите увлечения, не связанные с работой. Если кроме работы у учителя нет сферы деятельности, в которую он может погрузиться и получать от неё удовольствие, риск его выгорания и эмоциональных срывов возрастает. Рисуйте, пойте, сочиняйте, вышивайте, лепите, танцуйте, конструируйте – что угодно, если это приходится вам по душе. Продуктивная деятельность излечивает от переживаний, позволяет смотреть на вещи с неожиданных точек зрения, даёт новую пищу для ума. В популярной психологии даже используют термин «хоббитерапия», поскольку любой вид творческой активности позволяет нам осмысливать реальность на новом уровне, что и требуется для укрепления стрессоустойчивости и профилактики профессионального выгорания.

- Ведите дневник радости. «Искать радость – все равно, что искать цвет. Когда вы ищете синий цвет, вы видите его повсюду», – говорит Вики Дэвис, учитель и блогер. Начните замечать и записывать вещи, которые приносят вам радость. Вы измените свое мышление и станете счастливее.

- Мы воспринимаем действительность сквозь свои индивидуальные фильтры – установки. В мире есть ВСЁ, однако можно видеть лишь плохое или лишь хорошее, а можно избрать более реалистичную позицию. Но главное, в потоке жизни мы забываем, что «фильтр» настраиваем мы сами.

- Иногда нужно развивать новый навык, чтобы изменить «фильтр» и ход своих мыслей. Найдите минимум пять вещей в день, которые вас порадовали и запишите их. Доброе слово, веселое время, которое вы провели с собакой, неожиданный комплимент незнакомца. Воспринимайте это занятие как тренировку, спустя пару недель оцените результат.

5. Укрепляйте контакты с коллегами

«Собираются одной кучкой, зайдёшь – никогда не предложат чай попить. Поэтому кто-то дружит с кем-то, а кто-то с ними не дружит... чисто узкий и, скорее всего, даже специфичный круг общения» (ж, 60 лет, школа, учитель физики, стаж 39 лет).

«...пропало учительское братство, каждый сам за себя, никто не желает делиться своими материалами, наработками – только с близкими по духу людьми»; «в моем образовательном учреждении мне интересно по предмету говорить с одним человеком... так чтобы сесть, обсудить, что я ему дам, что он мне даст... А советская система выстраивала эту преемственность»; «если я лучше делаю, я никому не скажу»; «У нас нет учительской, мы не можем сесть, поговорить и т.д.» (из фокус-группового интервью).

«Обстановка не дружественная. Есть группы, которые сами по себе, а я не хочу примыкать к какой-то из них, поэтому я держу нейтралитет. Но мне это не нравится. Это напрягает слегка. Хочется, все-таки, больше общаться. У меня, конечно, есть, с кем общаться, но я бы хотела, чтобы круг моих близких и единомышленников был гораздо больше!» (ж, 45 лет, школа, учитель математики, стаж 23 года).

- Комфортная среда в школе во многом зависит от качества взаимоотношений между основными участниками образовательного процесса: учителями, учениками, родителями и администрацией учреждения. Респонденты в нашем исследовании указывали на отношения с коллегами как важный фактор комфортности их самоощущения в школе, поскольку нередко именно педагогический коллектив выступает причиной того, что учителя уходят или остаются в профессии.

- Характер отношений в педагогическом коллективе может быть различен, и комфортность взаимодействия внутри школы определяется такими критериями, как взаимовыручка, рабочий настрой, уважение, наличие совместных традиций и праздников, соразмерное соотношение количества молодых и опытных учителей («надо выдерживать баланс»).

- Работайте над созданием и укреплением позитивной атмосферы в школе. Это – ответственность каждого. Соблюдайте этикет, будьте внимательны друг к другу, сохраняйте и поддерживайте друг в друге положительный настрой.

- Найдите время для более тесного сотрудничества со старшими коллегами, наставниками, психологами. Обращайтесь за помощью, открыто обсуждайте свои сложности, ищите поддержки.

- Формируйте команду из коллег, создавайте благоприятную, «рабочую» атмосферу. Зарубежные исследования доказали, что наиболее продуктивными вариантами отношений между учителями являются кооперация и мотив сотрудничества, которые реализуются через широкое обсуждение успехов коллег, взаимную поддержку, обмен мнениями и инструментальными средствами решения учебных задач, совместное участие в организации конкурсов, семинаров и др. мероприятиях школы.

Список литературы

1. Аксюткина З.А. Педагогическая рефлексия в социально-педагогической деятельности / З.А. Аксюткина // Вестник НГУ. Серия: Педагогика. – 2010. – Т. 11. – № 1. – С. 103-110.
2. Бизяева А.А. Психология думающего учителя: педагогическая рефлексия / А.А. Бизяева. – Псков.: ПГПИ им. С.М. Кирова, 2004. – 216 с.
3. Быкова Е.Ю. Критический обзор доминирующего подхода к проблеме эмоционального выгорания учителей / Е.Ю. Быкова // Ананьевские чтения – 2018: Психология личности: традиции и современность: материалы международной научной конференции, 23 – 26 октября 2018 года – СПб.: 2018. – С.181-182.
4. Быкова Е.Ю. Позитивная стратегия адаптации учителей к институциональным особенностям современной школы / Е.Ю. Быкова // Развитие профессиональных компетенций учителя: основные проблемы и ценности: Часть 1. Сборник научных трудов V Международного форума по педагогическому образованию. – Ч. 1, 29.05.2019-31.05.2019. – Казань: 2019. – С. 131-137.
5. Быков Р.А. Концепция социальной апатии: интерпретация проблем низкой мотивации и выгорания специалистов бюджетного сектора // Ананьевские чтения – 2018: Психология личности: традиции и современность: материалы международной научной конференции, 23 – 26 октября 2018 года / Под общ. редакцией Н.В. Гришиной, С.Н.Костроминой. Отв. ред. И.Р. Муртазина, М.О. Аванесян. – СПб.: 2018. – С.180-181.
6. Быков Р.А. Методология исследования адаптивных установок учителей / Развитие профессиональных компетенций учителя: основные проблемы и ценности: сборник научных трудов V международного форума по педагогическому образованию: ЧАСТЬ 1. – Казань: Отечество, 2019. – 420 с.
7. Быков Р.А., Быкова Е.Ю. Социальная апатия как форма адаптации учителей к негативным институциональным факторам // Вестн. Том. гос. ун-та. Философия. Социология. Политология. – 2019. – № 48. – С. 91–100.
8. Власова Ю.А. Ценности и ограничивающие установки как факторы социальной апатии учителей // Интеллект. Культура. Образование: материалы Международной научной конференции, посвященной 85-летию со дня рождения РАО И.С. Ладенко, с элементами научной школы для молодежи, 16-18 сентября 2018 года. – 2018, с. 80-84.
9. Водопьянова Н.Е. Позитивное самоотношение как фактор устойчивости к профессиональному выгоранию учителей / Н.Е. Водопьянова, А.Н. Густелова // Вестник СПбГУ. Сер. 12. – 2010. – № 4. – С. 166-172.
10. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала / А.А. Деркач. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: МОДЭК, 2004. – 752 с.
11. Исаев Е.И. Становление и развитие профессионального сознания будущего педагога / Е.И. Исаев, С.Г. Косарецкий, В.И. Слободчиков // Вопросы психологии. – 2000. – № 3. – С. 57-66.
12. Кетько С.М. Единство рефлексии, мотивации и адаптации в сознании личности / С.М. Кетько, С.А. Пакулина, А.В. Поминов. – Челябинск: Изд-во МПГУ, 2005. – 231 с.

13. Леонтьев Д.А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира / Д.А. Леонтьев // 1-я Всерос. науч. конф. по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений. – М.: Смысл, 2001. – С. 100–109.
14. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
15. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. С. 3-17.
16. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 312 с.
17. Орлова И.В. Тренинг профессионального самопознания: теория, динамика и практика педагогической рефлексии: [метод. пособие] / И.В. Орлова. – СПб.: Речь, 2006. – 124 с.
18. Пузырей А.А. Психология. Психотехника. Психогогика / А.А. Пузырей. – М.: Смысл, 2005. – 488 с.
19. Репецкий Ю.А. Рефлексия смысла жизни и личностного самоопределения в контексте рефлексивно-инновационного тренинга / Ю.А. Репецкий, И.Н. Семенов, А.Ю. Сидорова // Мир психологии. – 2001. – № 2. – С. 177-186.
20. Сенько Ю.В. Педагогика понимания / Ю.В. Сенько, М.Н. Фроловская. – М.: Дрофа, 2007. – 189 с.
21. Степанов Ф.Г. Профессиональное выгорание и эмоциональная направленность учителя / Ф.Г. Степанов, О.Э. Щукина // Евразийское Научное Объединение. – 2015. Т. 2. – № 4 (4). – С. 169-172.
22. Степанов С.Ю. Психология рефлексии: проблемы и исследования / С.Ю. Степанов, И.Н. Семенов // Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – С. 31-40.
23. Сыманюк Э.Э. Стратегии профессионального самосохранения личности / Э. Э. Сыманюк // Мир психологии. – 2005. – № 5. – С. 156-182.
24. Трифонова (Власова) Ю.А. Особенности реализации психолого-образовательной технологии рефлексивного сопровождения профессиональной подготовки педагога // Вестник Кемеровского государственного университета. 2016. № 1 (65). С. 134-138.
25. Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума / М.А. Холодная. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 384 с.
26. Korthagen Fred A.J. Linking theory and practice: changing the pedagogy of teacher education / Fred A.J. Korthagen, Jos P.A.M. Kessels // Educational Research. – 1999. – V. 28, No 4. – P. 98-108.

Цели, которыми руководствуются учителя в своей деятельности

(по результатам интервью)

- Передавать знания, быть профессионалом, *«вести так, чтобы отличники удивлялись, а слабые ученики начинали слушать с открытым ртом»* (ж, 60, Томск, школа, учитель истории, стаж 38 лет);
- Научить учиться и сделать так, чтобы не пропал интерес к познанию;
- Транслировать хорошие ценности, моральные принципы. *«Просто главное, что ты транслируешь. Вот я хочу транслировать помощь, добро, любовь, там, свет. Вот, моральную составляющую. Сейчас в мире на это мало делается акцент, но я считаю, что это самое важное»* (ж, 28, Томск, школа, учитель английского языка, стаж 4 года);
- Заботиться о растущем поколении, о будущем общества и страны. *«Дети не виноваты в том, что у тебя, допустим, не та зарплата. Ну, то есть, они и не должны в это вникать. Всё-таки мы как-то же несём благую миссию. Передачи знаний, мы вкладываем в детей, в учеников»* (ж, 28, Томск, школа, учитель английского языка, стаж 4 года);
- Сделать детей счастливыми;
- Помочь детям в самоопределении, быть наставником, «путеводителем». *«Но по большому счёту все-таки, нужно уметь сочетать учителя в каком-то высоком смысле и вот школьную профессию, работу и в таком случае учитель является таким человеком, который тебе встретился в жизни и ты можешь, если не дурак, если повезло, разглядеть, он что-то может поменять в твоей жизни, а в случае школы, может ее задать даже, в каком-то смысле»* (м, 28, Томск, лицей, учитель истории и обществознания, стаж 6 лет);
- Развиваться, поскольку школа требует постоянного изменения и приспособления. *«Самое такое важное – важно самому постоянно учиться»* (ж, 28, Томск, лицей, учитель математики, стаж 7 лет);
- Помогать становиться великими и известными людьми;

- Сформировать целостную картину мира, не фрагментарную;
- *«Цель... помочь ребенку раскрыться. Вот ребенок приходит порой закрытый, маленький, особенно в начальных классах. Но это только начальная ступень, а у каждого свои какие-то таланты, свои росточки. Помочь показать себя, проявить. Показать, как развивать себя»* (ж, 43, Тимирязево, школа, учитель начальных классов, стаж 19 лет).
- Научить использовать знания в своей жизни, на практике;
- Помочь различать достоверное знание и обыденное, не верить одному источнику;
- Научить критическому и самостоятельному мышлению;
- Каждый учитель сам конструирует свою цель *«Тут вопрос в том, какую ты себе цель задаёшь? Я не думаю, что она какая-то одна единственная. У кого-то действительно есть цель, примитивно, давать знания – как они это говорят, это звучит неважно, потому что знаний-то особо не даётся. Кто-то это дает, кто-то там натаскивает детей на ЕГЭ, кто-то детям организует культурно-массовый досуг»* (м, 28, Томск, лицей, учитель истории и обществознания, стаж 6 лет).

Позитивные практики и способы адаптации учителей (по результатам интервью)

- Ориентация на развитие;
- «*Делать то, что нравится*»;
- Клиентоориентированный подход (означает в дискурсе учителей, что в школе нужно делать только то, на что есть реальный запрос), без идеализации целей образования;
- Адаптация благодаря коллективу;
- Адаптация через выстраивание неформальной культуры в общении с детьми, родителями и коллегами;
- Рефлексивная стратегия (постоянный самоанализ);
- Адаптация через знакомство с историей других учителей;
- Гуманистическая стратегия (принимая трудности ради хорошего дела);
- Адаптация через наставника. «*Хорошо, когда есть старший товарищ адекватный*»;
- Позитивное (умеренное) абстрагирование;
- Принятие через патернализм. Близкий способ адаптации к абстрагированию, когда учитель не критикует власть, систему образования и пр. (что было неоднократно в интервью), занимается любимым делом и несет ответственность только за сферу своего влияния;
- Поддержание общего позитивного эмоционального фона (семья, дети, результативность труда и пр.);
- Ориентация на прошлый опыт, следование своим собственным традициям и практикам, сопротивление новациям в педагогической сфере в позитивном ключе;
- Стратегия принятия профессии такой, какая она есть, со всеми трудностями.

Стратегии адаптации учителей к институциональным условиям российской школы

Позитивные стратегии	Негативные стратегии
<p style="text-align: center;"><u>Позитивное абстрагирование</u></p> <p>(я не обращаю на проблемы внимания, при этом я равнодушен к ним, нейтралитет – я в своем сознании не хочу уничтожить часть реальности)</p> <p>Необходимость компетенции абстрагирования: «не принимать близко к сердцу».</p>	<p style="text-align: center;"><u>Негативное абстрагирование</u></p> <p>(стараюсь не реагировать, не замечать проблемы, при этом отношусь к ним негативно, хочу из сознания убрать эту часть реальности)</p>
<p style="text-align: center;"><u>Позитивная принимающая стратегия</u></p> <p>(конформизм)</p> <p>«Меня не было 15 лет в школе, я вернулась и к новым стандартам быстро адаптировалась, и программы эти научилась писать. Если хотя бы у человека есть ну немножко интеллекта, вообще ничего сложного».</p>	<p style="text-align: center;"><u>Негативная принимающая стратегия</u></p> <p>(ритуализм – несогласие с провозглашаемыми целями при выполнении поставленных задач и согласии с методами).</p> <p>Способность приспосабливаться «как вода», «мое вольнодумие не должно привести к краху моей семьи». «Профессия стала ремеслом. Совокупностью технологических приемов, которые ты используешь, совершенствуешь по каким-то чисто эгоистическим причинам».</p>
<p style="text-align: center;"><u>Перспективное видение ситуации</u></p> <p>(нацеленность на будущее, понимание неизбежности и важности изменений в системе образования)</p> <p>«Многие говорят, что сейчас дети не те, я скажу: дети те! Дети те, прямо такие, какие они необходимы по времени, может быть даже еще чуточку выше».</p>	<p style="text-align: center;"><u>Ретроспективная стратегия</u></p> <p>(нацеленность на прошлое, пессимизм в отношении любых изменений, постоянное романтизированное сравнение)</p> <p>«В 1982 году у учителя было 3 бумажки: это тематический план, урочный план, и план воспитательной работы. И все писалось от руки и в радость»</p>

<p><u>Рациональная конструктивная стратегия</u></p> <p>(понимание и принятие проблем, с нацеленностью на прикладывание личных усилий к конструктивному решению текущих вопросов здесь и сейчас)</p>	<p><u>Нигилизм, ретретизм</u></p> <p>(отрицание целей системы образования и средств, возможностей их достижения, нежелание адаптироваться к новым стандартам, дистанцирование)</p> <p>«Я не вписываюсь в стандарты современной педагогической деятельности и модель поведения современного учителя. Я не хочу туда вписываться»</p>
<p><u>Инновационная стратегия</u></p> <p>(принятие целей системы, но отрицание существующих методов и практик, предложение своих вариантов достижения целей)</p> <p>«Я настояла, чтобы в базу гимназии был внесен такой локальный акт... предметник не имеет права наедине встречаться с родителями, законными представителями»</p>	<p><u>Стратегия бунта, несогласия</u></p> <p>(отрицание целей и средств системы, стремление создать новую систему идеалов и ценностей)</p> <p>Ценность самого образовательного процесса и личность ребенка уходят на второй план, подменяются борьбой за адекватное существование в школе.</p>
<p><u>Инструментализм</u></p> <p>(подмена целей образования)</p> <p>«Почему я стараюсь выкладываться на уроках? Цели у меня намного более утилитарные... я инструмент свой настраиваю... чтобы меня еще и еще покупали»</p>	<p><u>Выживание</u></p> <p>(«мне уже некуда идти», школа как западня, установка на поведение, в котором доминируют обязанности, со слабым осознанием собственных прав)</p>

Классические методики восстановления

Жизнь учителя достаточно динамична, и иногда предупредить стресс не получается. Потеря сна, дезорганизация труда, низкая концентрация, конфликты с учащимися – это то, что сопровождает нас, когда мы в стрессе. Регулярные занятия спортом, йогой, разными, используемыми в психологии практиками медитациями являются хорошими способами развития стрессоустойчивости. Однако можно уделить 15 минут в день более простым упражнениям для того, чтобы вы смогли почувствовать и понять себя лучше, расслабиться, настроиться позитивно на работу и текущие дела, быстрее отдохнуть.

1. Вам нужно полежать примерно 2 минуты (можно также выполнять упражнения в положении сидя), постарайтесь расслабиться с закрытыми глазами. Представьте помещение, в котором Вы сейчас находитесь. Мысленно обойдите вдоль стен всю комнату. Затем мысленно проделайте путь по всему периметру тела, начиная с головы. Задерживайте внимание на каждой части тела и мысленно повторяйте про себя: «Лицо... шея... грудь... живот... бедра... колени... голени... пятки». Проведите то же самое в обратном порядке.

2. Наблюдайте за дыханием, обращайтесь внимание, что дышите носом. Наблюдайте, что Вы вдыхаете более холодный воздух, а выдыхаете более тёплый. Акцентируйте внимание на дыхании одну-две минуты. Не думайте о постороннем.

3. После неглубокого вдоха задержите дыхание ненадолго. В это время на несколько мгновений напрягите все мышцы, Вы должны почувствовать напряжение всего тела. Расслабьтесь при выдохе. Проведите это трижды.

4. Теперь нужно полежать несколько минут в состоянии покоя. Вы расслаблены и внимательны к своим физическим ощущениям, к тяжести своего тела. Это чувство должно быть приятным, отдайтесь ему.

После этого можно выполнить упражнения для отдельных частей тела, направленные на напряжение и расслабление.

5. На мышцы ног. Напрягите сразу все мышцы ног – от пяток до бедер. Сохраните это состояние на несколько секунд, затем расслабьтесь. Проведите это трижды.

6. Теперь нужно полежать несколько минут в состоянии покоя. Вы

расслаблены и внимательны к своим физическим ощущениям, к тяжести своих ног.

Отмечайте посторонние звуки, но не фокусируйтесь на них. Если Вам в голову приходят мысли, отмечайте их, но старайтесь не вовлекаться в раздумья.

7. Следующие упражнения идентичны предыдущему упражнению для ног, но касаются других мышц тела: ягодичных, мышц пресса, мышц грудной клетки, мышц рук и лица.

8. В завершении мысленно пройдите все мышцы тела – просмотрите их на предмет остатков напряжения: всё ли расслабилось? Если где-то сохранилось напряжение, постарайтесь снять его.

9. Сделайте глубокий вдох, после чего задержите дыхание. Одновременно на пару секунд напрягите тело, а при выдохе расслабьте. Полежите пару минут на спине в расслабленном состоянии. Вы отдохнули и теперь полны сил. Откройте глаза. Медленно, не торопясь, сядьте.

10. Эти упражнения можно выполнять и сидя или при ходьбе, ведь смысл в том, чтобы дать своему телу ощущение расслабленности и настроить его на отдых и позитивное восприятие реальности, будущего, самих себя и своих целей.

Е.Ю. Быкова, Ю.А. Власова, Р.А. Быков

Пособие по рефлексии для учителей

*Рекомендации «от учителей – учителю»
по восстановлению гармоничной и продуктивной
профессиональной позиции*

Компьютерная верстка
и дизайн обложки Кузнецов А.Б.

Издано в авторской редакции

Подписано в печать 05.03.2020 г.
Формат издания 84 x 108/16

Гарнитура Times New Roman, тираж 100 экз.

Отпечатано в ООО «Томский Полиграфический Комплекс»

