

Психологическая студия «Мы вместе»

Вопросу практического психологического сопровождения самих специалистов-психологов до недавнего времени уделялось недостаточно внимания. Процесс обучения в ВУЗах строился в основном на получении теоретических знаний: знакомству с методологией науки и общенаучными концепциями. Собственно профессиональная деятельность была представлена работой с психодиагностическими методиками и незначительным числом практик, проходящих, как правило, в учебных заведениях и детских садах. Целенаправленному систематическому развитию личностных профессионально важных качеств психолога, а также работе по профилактике стресса и эмоционального выгорания психологов не всегда уделялось должное внимание. В связи с этим, многие выпускники факультетов психологии оказывались не готовы к полноценной профессиональной деятельности: они были вооружены научными знаниями, но не имели достаточного практического опыта работы с детьми, родителями, коллегами, клиентами и самими собой. В настоящее время, внимание к данному виду работы обусловлено тенденцией к росту обращений за психологической помощью от населения нашей страны, продолжающимся процессом стандартизации деятельности психологов и психологических служб, а также тенденцией к повышению уровня эмоционального выгорания самих психологов.

Профессиональная деятельность человека состоит в том, что она предполагает обязательную рефлексия на содержание предмета профессиональной деятельности. Предметом профессиональной деятельности психолога является психическая реальность человека, которая порождается и существует только по свойственным ей законам.

В настоящее время психолог призван оказывать профессиональную помощь в решении жизненных проблем человека. Используя рекомендации специалистов - психологов, многие проблемы человек может решать самостоятельно, то есть способен быть сам для себя интуитивным психологом, оценивать свои психические состояния, особенности поведения и проявление

эмоций. Однако бывают такие ситуации, в которых самостоятельно справиться со сложными проблемами человек не в силах и нуждается в психофизиологической помощи.

Выраженная ориентация на ценность другого человека в профессиональной деятельности психолога предполагает адекватное восприятие им своих возможностей для воздействия на этого другого человека. Это делает профессию психолога, по мнению Г.Н. Абрамова, одним из немногих видов социальной активности, где обобщенные идеи о ценности человека предельно конкретизируются и персонифицируются в его словах и действиях, направленных на другого человека.

Следовательно, в первую очередь профессии психолога предъявляются требования к интеллектуальным качествам, эмоционально-волевым, психомоторным. Это такие требования, как быстрота мыслительных процессов, высокая продуктивность умственной деятельности, эмоциональная устойчивость, хорошая волевая регуляция.

Требования к восприятию: психолог должен обладать активным восприятием для того, чтобы сформировать адекватный образ предмета; на первом месте - зрительное и слуховое восприятие, а также восприятие времени, которое зависит от эмоционального состояния.

Важна произвольность внимания, большой объем, направленность понимания на чувства, эмоции субъекта, с которым взаимодействует психолог, хорошая распределяемость внимания.

Память должна быть преимущественно произвольная, долговременная, зрительная, слуховая.

Преимущественные способы переработки информации: анализ и синтез, обобщение, характер мышления должен быть целенаправленным для успешного разрешения профессиональных проблем и задач. Хорошо развито должно быть словесно-логическое и образное мышление; важны гибкость, быстрота мышления; конкретность и абстрактность мышления, так как задачи

перед психологом зачастую стоят сложные и требуют ответственности при принятии решения.

Требования к личности и чертам характера: эмпатические способности, рефлексивность мышления, умение идентифицировать себя с субъектом взаимодействия и его проблемами; доброжелательность, стремление к самовоспитанию, самосовершенствованию, тактичность и дипломатичность.

Качество, которое у психологов должно быть развито лучше, чем у большинства других людей, - это способность замечать тонкости человеческих переживаний и межличностного общения, вслушиваться в слова, интерпретировать их прямое значение и подтекст, наблюдать за поведением клиента, сопоставляя свои наблюдения с его высказываниями о своем поведении во внешнем мире, а также оценивать поступки людей с позиции своих знаний об их возможном значении. Иначе говоря – это осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания, что является эмпатией. Нагрузка на эмоционально-волевую сферу идет большая, так как в работе психолога большинство ситуаций, вызывающих эмоциональную напряженность, требующих больших волевых усилий.

В связи с большой нагрузкой именно на эмоциональную сферу психологов, возможно повышение уровня стресса и, развитие эмоционального выгорания у практических психологов, работающих в образовательных организациях.

Актуальность данной проблемы, как важной профессиональной составляющей работы психологов, обусловила нашу работу по практическому психологическому сопровождению специалистов-психологов дошкольных образовательных организаций Советского района города Челябинска в рамках работы Ресурсного центра ГБОУ ОЦДиК.

На протяжении 2021 года осуществлялась данная работа. Я хочу представить материалы одного из проведенных занятий, мини-тренинг по

осознанию и развитию личностных ресурсов психологов для профилактики стресса и эмоционального выгорания.

В качестве примера работы предлагаю такое занятие-тренинг, рассчитанное на два часа.

Цель:

профилактика стресса и эмоционального выгорания психологов.

Задачи:

- развитие личностных ресурсов психологов;
- развитие умения распознавать признаки эмоционального выгорания;
- формирование навыков быстрого реагирования на признаки эмоционального выгорания.

Необходимое оборудование: аудитория со столами и стульями по количеству участников, колоды МАК, артматериалы.

Количество участников до 15 человек.

Упражнение №1. «Тайны имени». «МАК-гическое имя» техника Наталии Борисовой (модифицированная).

Ведущий: Давайте познакомимся, для этого каждый из участников поработает со своим именем и представит его группе.

1. Пишем (рисуем) на листе бумаги собственное имя. Смотрим на написанное, чувствуем. Обсуждаем в парах эмоции. Рассказываем значение своего имени или историю, почему так называли, или что-то связанное с именем.

2. Выбираем из МАК колоды «ОНА» ВО 1 карту, которая эмоционально откликается на имя. Объясняем выбор, анализируем.

3. Вытягиваем из МАК колоды «ОНА» ВС 1 карту: «Послание от моего имени мне настоящему»

4. Вытягиваем из МАК колоды «ОНА» 1 карту ВС (пишем ассоциации в столбик): «Ресурсы моего имени». Читаем вслух ассоциации-ищем общий смысл (ресурс).

5. Обсуждаем полученный опыт. Записываем выводы.

Упражнение № 2 «Поделись со мной»

Цель упражнения: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств, которые присутствуют у человека обладающего эмпатией.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения.

Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

Упражнение №3 «Зеркало»

Цель: развитие умения распознавать эмоции выраженные пантомимикой.

Инструкция: «Один из участников пары будет «зеркалом», а второй – «обезьяной». «Обезьяна», оказавшись перед «зеркалом», ведет себя достаточно свободно: ее мимика, пантомимика, жестикуляция очень разнообразны. «Зеркало» повторяет как можно точнее все движения, выражения лица «обезьяны». Через три - четыре минуты тренер предлагает партнерам поменяться ролями. После завершения упражнения можно задать группе такие вопросы: «Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?», «Насколько точно вам удавалось распознавать чувства и эмоции вашего партнера и воспроизводить их?».

Упражнение №4 «Я тебя понимаю»

Цель: развитие умения по движениям, позе, мимике определять чувства другого человека.

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

Инструкция: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и «говорить» по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. (Предварительно тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого - с начальником, третьего - с другом или с любимым человеком и т.д.) Наша задача - постараться понять, с кем и о чем идет разговор». Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. На следующем этапе обсуждения тренер может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала (к примеру) Таня?». С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения. Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего, мимическими проявлениями.

Упражнение №5 «Незаконченные предложения»

Цель: развитие умения распознавать собственные эмоции.

Иногда чувствуешь, что необходимо сфокусироваться на настоящем моменте и проранжировать дела по важности, ценности, срокам, обозначить точку отсчёта, определить координаты, вытащить из сундука спрятанное и забытое, утвердиться в выбранном.

Инструкция: Закрытым способом достаём карты, которые будут продолжением предложения:

Самое трудное сейчас...

Хочу научиться...

Надеюсь на...

Сейчас для меня важнее всего...

Сколько ни стараюсь...

Я хочу...

Моя слабость сейчас в...

В первую очередь мне нужно сделать...

Я хочу закончить...

Думаю, что...

Я хочу поразмышлять...

Хочу назвать то, что свербит и беспокоит...

Думаю, что я достаточно способен, чтобы...

Хочу начать...

Сейчас мне не хватает...

Ищу ключ к...

Моя сила сейчас в...

Я уверен, что у меня достаточно сил и способностей...

и т.д., в общем, что актуально сейчас

Карты, как всегда, интерпретируются свободно, буквально дословно или образно. То, что мы видим на изображении, может также являться символом, метафорой. Простой и незамысловатый, на первый взгляд, сюжет может подтолкнуть к судьбоносному открытию, а из сложного, насыщенного, "вытащим" что-то одно...

Помните, что с выбранной картой можно не только соглашаться, но и спорить.

Упражнение №6. Авторская техника Надежды Вершининой «Сознание мухи и пчелы» (МАК колода с лицами + любая универсальная МАК колода)

Цель: диагностика привычного состояния сознания, отслеживание своего собственного умонастроения (умонастроение включает в себя направленность мыслей человека, совокупность идей, интересов и убеждений, внутренние установки и привычные способы эмоционального реагирования).

Метафора к технике:

В одно окно смотрели двое -

Один увидел дождь и грязь,

Другой, листвы зеленой вязь,

Весну и небо голубое.

В одно окно смотрели двое...

Инструкция: 1. Предложить клиенту открытым способом найти те карты- образы-состояния, которые свойственны ему в обычной жизни. Дать характеристику этим образам: какое у них умонастроение, что чувствует каждый из них, комфортно ли ему в таком состоянии?

2. Разделить выбранные образы по двум критериям:

- Я – в «сознании мухи», т.е. недовольный, критикующий, ищущий виновных, ведущий пустые разговоры и т.д.

- Я – в «сознании пчелы», т.е. оптимистичный, ответственный, видящий достоинства, имеющий вкус к истинным знаниям, проактивный и т.д.

Сделать вывод: какие из образов мне приятнее, ближе; какое сознание я чаще практикую в своей жизни – «сознание мухи» или «сознание пчелы», что «портит» моё умонастроение?

3. Вытянуть три карты слепым образом, которые ответят на вопрос: "Что мне нужно изменить в себе, чтобы как можно чаще быть в умонастроении пчелы? Что мне поможет практиковать «сознание пчелы»?

4. Обсудить результаты и сделать выводы.

Упражнение №7. «Я» (интернет-источник)

Инструкция: Наше Я – одна из самых больших загадок. Иногда это Я обладает большим здравым смыслом, иногда в нем звучит голос обиды, иногда – проявление собственного самолюбия, иногда – это голос озарения и творческой фантазии. А бывает – это проявление беззаботности и безрассудства. Некоторые же действия мы совершаем вопреки своей воле.

Как же разобраться в этой многоликости собственного Я? Вполне возможно, что Я создается слоями, так же как земная кора. Совершим такую экскурсию в глубь собственного Я. Это Я можно изобразить в виде среза

дерева с разными веточками и глубокими корнями. Одна из верхних веточек – внешнее Я. Нарисуйте ее, придумайте символ для этого Я. Это может быть и графический символ, а может быть какое-то слово. Пожалуйста.

Другая веточка – Я в учебе. Изобразите словом или символом это Я.
Другая веточка – Я в семье. Изобразите и этот символ.

Еще одна веточка – ваше Я в кругу друзей и знакомых. Изобразите его.

Можно изобразить также несколько веточек вашего Я в разном окружении и в разных ситуациях, учитывая хобби, интересы, разные виды деятельности. Пожалуйста.

Получилась весьма причудливая крона. Каждый листочек на ней отображает Вашу многоликость. Теперь можно изобразить корни. Изобразите в масштабе (будьте самокритичны!) Ваши самобытные качества: настойчивость, доброту, романтизм, фантазию, интересы, слабости, несовершенства, склонности, привязанности, чувство юмора – весь набор ваших фундаментальных качеств. Пожалуйста. Нарисуйте это дерево вашего Я. Обсудите рисунки со всеми. Если веточки прошуршат одобрение, а корни прочно держат дерево гордой верхушкой вверх, проглядывается какая-то гармония.

После проведения упражнений проводится заключительная рефлексия «Аплодисменты по кругу».

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Возможно использовать «листки обратной связи», в которых участники могут выразить свое мнение и личное отношение к встрече.