Распространение опыта групповой работы с педагогическим коллективом «Психологические защиты при критике».
педагога-психолога МАОУ ДОД ЦЭВД Зюзиной В.Э.

В настоящей методической разработке вашему вниманию представлен опыт работы педагога-психолога в постоянно-действующем психолого-педагогическом семинаре, проходящем уже в течении 9 лет на площадке МАОУДОДЦЭВД г.Новочеркасска. Тема семинара «Психологические защиты при критике». Актуальность темы обусловлена тем, что личность человека способна меняться в течение всей его жизни. Изменяться могут его взгляды, ценности, внутреннее восприятие, отношение к тем или иным явлениям и событиям. Некоторые изменения происходят постепенно, поэтому не всегда заметны и явны для человека, а иногда происходящие перемены заставляют индивида меняться, работая над собой, прилагая усилия. Как правило, именно второй случай перемен в человеке не остается в сфере бессознательного, а осознается и заметен для него. Однако существует и третий вариант изменений личности человека, когда стрессовое событие оказывается сильно травмирующим, сознание отгораживается от этого и изменение происходит благодаря бессознательным реакциям. Бессознательные реакции способны переработать раздражающий фактор в приемлемый для сознания человека и уже не травмирующий его инцидент. Действие таких процессов осуществляется помимо воли человека, но направлено на улучшение психического и эмоционального состояния человека, и поэтому называется неосознанным или бессознательным регуляторным механизмом. Чаще всего такую функцию организма называют механизмом психологической защиты личности. Такие механизмы призваны оберегать психику человека от излишних нагрузок, эмоциональных напряжений, негативных чувств, защищать от истощения и психических срывов. Первым ученым, выявившим и описавшим их, был З.Фрейд.

Итак, всё, что так или иначе способно травмировать представление человека о самом себе, об окружающем мире, приводит в действие механизмы психологической защиты. Критика относится к одному из вызывающих напряжение событий, поэтому запускает тот или иной механизм защиты психики. Она, вторгаясь в нашу жизнь может иметь различные размахи: затрагивать наши профессиональные дела, личностные качества, в некоторых случаях оставаться мелочью в череде событий или надолго портить нам настроение и иметь негативные последствия.

Педагогическая деятельность является одной из самых напряженных, эмоционально и интеллектуально затратных профессий. Качественная и продолжительная работа в сфере образования очень часто приводит к

профессиональному выгоранию педагогов, поэтому, очень важно сохранить их здоровье, работоспособность и стрессоустойчивость на более продолжительное время.

В статье, обобщающей опыт семинарской работы, рассматривается метод – психологические защиты при критике.

Целевая группа – педагоги, методисты, психологи, администрация образовательного учреждения.

Данная методическая разработка семинара предназначена для работы с педагогическим коллективом МАОУ ДОД ЦЭВД и рассчитана на 1 - 2 академических часа.

Работа с группой проводится в форме семинара в комфортных условиях (предполагается наличие удобных стульев, теплого кабинета) с наличием компьютера, большого экрана и проектора.

Цель. Создание условий для сохранения эмоциональной стабильности и благоприятного физического самочувствия педагогов МАОУ ДОД ЦЭВД.

Задачи:

1. Научить эффективным способам психологической защиты в условиях критики.
2. Содействовать формированию позитивного отношения к критике.
3. Способствовать выработке своей стратегии успешных взаимодействий.

Методы:

1. Линейная презентация.
2. Рефлексия

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня негативных переживаний в условиях конфликта (критики);
- укрепление личных позиций в различных жизненных ситуациях;
- проявление гибкого подхода в общении с разными типами личности;
- улучшение психического и физического самочувствия педагогов.

Почему выбран метод линейной презентации при работе с группой?

- Группа не замотивирована на работу с этой темой (при предъявлении темы наблюдалось принятие, пассивное и активное сопротивление членов группы)
- Преимущества перед другими формами работы:
  - Менее энергозатратна (сам выбираешь степень погружения в проблему)
  - Лучше воспринимается (задействованы визуальный и аудио-каналы восприятия информации)

- Свобода в выборе формы участия в работе (просто слушать, обсуждать предложенное, анализировать свой собственный опыт и т.д.)

Выводы:

1. В результате предложенной формы работы у участников семинара наблюдалось снижение сопротивления, а высвобождаемая энергия перераспределялась на повышение эффективности предложенной деятельности;
2. Такую форму работы можно считать менее глубинной по сравнению с тренингом или индивидуальной консультацией, которая мотивирует к более системной проработке проблемы, либо является достаточной в качестве информационного сообщения для самостоятельной коррекции поведения в зависимости от потребности участника;
3. Она является менее травматичной, так как в рабочей группе могут быть любые люди, в том числе и те к которым нет доверия, а прорабатывать особенности личности целесообразней в безопасной среде.