

студентов надо поощрить, вселить уверенность в своих силах. У ряда слабоуспевающих студентов в ситуации экзамена наблюдается ухудшение внимания, памяти, мышления (таких студентов можно выявлять по данным самооенок), их возможности резко снижаются, знания забываются. Преподаватели оценивают таких обучающихся прежде всего по результатам их деятельности, не учитывая их состояния. По этой причине бывают низкие оценки в действительности способных студентов.

3. Информирование контингента первокурсников о том, что именно в начальном году обучения от них требуется максимальное сосредоточение на учебе, систематичность в занятиях.

4. Использование для снятия состояния утомления и повышения работоспособности методики аутогенной тренировки. Сначала студентам необходимо рассказать о тех возможностях, которые предоставляет аутогенная тренировка для снятия состояния утомления, повышения умственной работоспособности. Затем скомплектовать группу студентов, желающих овладеть методом. Для сеанса можно использовать магнитофонную запись текста со специальным музыкальным сопровождением, усиливающим действие словесных формулировок. Под влиянием текста и музыки у студентов происходит мышечная релаксация, в результате которой восстанавливаются нервно-психические силы, повышается способность к восприятию учебной информации. Может повышаться и способность к саморегуляции, в результате которой более эффективным становится самовоспитание, формирование у себя волевых качеств. Сеансы аутогенной тренировки должны осуществляться специалистом-психологом (сотрудником психологической службы вуза).

5. Работа с пассивными студентами с целью преодоления их собственного стереотипа поведения. Такие студенты (не обязательно с низкими способностями, нередко просто запустившие учебу, неуверенные в себе) не решаются обратиться за помощью к преподавателям или товарищам по группе и поэтому накапливают непонятый материал. Проявить активность им мешает боязнь показать свою несообразительность, чувство неловкости. Таким студентам самим не избавиться от привычки к пассивному поведению. Оно укоренилось, стало стереотипным. Им необходима помощь куратора.

Студенты, обладающие хорошо развитыми навыками саморегуляции, при наличии тревожности выполняют сложные экзаменационные задания не только не хуже, но даже лучше, нежели когда тревога или тревожность отсутствует. Это дает основание утверждать, что чувство тревожности (именно адекватной) из препятствия может превратиться в источник успеха. Однако это возможно, во-первых, только при наличии прочной, надёжной основы - глубинной уверенности в себе, а во-вторых, при владении определёнными знаниями, навыками и умениями в саморегуляции. Критерием конструктивности тревоги служат не экзаменационные отметки, а умение дать себе отчёт в причинах тревожности, не растеряться, не впасть в отчаяние в сложной ситуации, а наметить разумные пути к выходу из положения.

Шумилина Н.П.

г. Лесосибирск, ЛПИ – филиал СФУ

Особенности межличностных отношений дошкольников,

воспитывающихся в условиях детского дома и возможности их коррекции

Отношение к другому человеку, к людям составляет основную часть человеческой жизни, является центром становления деятельности и сознания

личности. С самого рождения человек живёт среди людей и опыт его отношений с ними во многом определяет особенности его самосознания, поведения и самочувствия.

Проблема воспитания гуманных, доброжелательных отношений в группе дошкольников, воспитывающихся в детском доме сегодня чрезвычайно актуальна. К сожалению, в современном обществе детских домов меньше не становится, а проблема межличностных отношений детей дошкольного возраста, воспитывающихся в детском доме, пока остается недостаточно изученной. Низкий уровень инициативности и самостоятельности детей, их безразличное, пассивное отношение ко всему окружающему мешает межличностным отношениям дошкольников. Важность этой проблемы очевидна, поскольку именно в дошкольном возрасте складываются основные этические инстанции, оформляются и укрепляются индивидуальные варианты отношения к себе и другому.

Дети, воспитывающиеся без семьи, в детских домах и домах ребенка представляют собой совершенно уникальный контингент.

Для детей, находящихся в ситуации депривации, характерна слабая выраженность значимости дружеских связей, отсутствие постоянных диад и триад, носящих в основном ситуативный характер. В жизни этих детей имеет место не личное, а функционально-ролевое общение, выбор партнера по общению осуществляется на предметно-содержательной основе.

Ограниченный круг контактов воспитанников детского дома препятствует формированию продуктивных навыков общения со сверстниками и взрослыми и затрудняет формирование адекватной картины мира, что, в свою очередь, оказывается существенным препятствием на пути их адаптации и интеграции в более широком социуме.

Дошкольники, воспитывающиеся в детских домах, как правило, очень уступают своим сверстникам, воспитывающимся в семье. Отличительной чертой воспитанников детского дома является их повышенная ситуативность, которая может, проявляться в поведении, представлениях, желаниях ребенка. Они отличаются от своих сверстников, живущих в семьях, тем, что не всегда способны выполнять правила игры, владеть своим поведением, сдерживать свои непосредственные желания.

У воспитанников детского дома, в отличие от детей, живущих в семье можно наблюдать общее безразличие к сверстникам и их переживаниям. Дети из детского дома на оценку своих действий реагируют минимально, зато могут продемонстрировать достаточно резкую неадекватную и негативную реакцию на положительную оценку взрослым их товарищей.

Также можно выделить еще одно важное различие: у детей из детского дома почти отсутствует сопереживание ровесникам. Существенно отличается характер конфликтов, дети не могут самостоятельно и мирно их решать без участия взрослого. Сама по себе достаточно богатая возможность общения со сверстниками, которую имеют дети в детском доме, не ведет к развитию содержательных и эмоциональных контактов дошкольников.

В связи с недостаточным общением с близкими взрослыми в раннем возрасте, и отсутствия личностного отношения к себе, собственное «я» воспитанника детского дома остается невыделенным и неоформленным. Это тормозит и делает невозможным гармоничное отношение не только к себе, но и к другим детям.

Следовательно, у детей, воспитывающихся в детском доме, в межличностных отношениях возникают проблемы, решение которых, на наш взгляд, возможно только при осуществлении специальной коррекционной работы.

Нами была составлена и апробирована в детском доме «Родничок» г.Красноярска программа коррекции межличностных отношений дошкольников, воспитывающихся в условиях детского дома.

Цель программы: гармонизация межличностных отношений дошкольников-воспитанников детского дома.

Задачи: обучить детей видеть в сверстниках друзей и партнеров; развивать чувство общности и способность видеть другого; привлечь внимание ребенка к другому и его различным проявлениям: внешности, настроениям, движениям, действиям и поступкам.

Учитывая особенности детей, воспитывающихся в детском доме, основной стратегией в формировании их межличностных отношений является развитие внимания к другому, чувства общности и сопричастности с ним. Когда дети сосредотачиваются на себе и собственных качествах «закрывается» возможность увидеть другого. В результате этого сверстник начинает восприниматься не как равный партнер, а как конкурент и соперник. Все это вызывает разногласия между детьми, в то время как главной задачей нашей программы является формирование общности и единства с другими.

Любая оценка отрицательная и положительная задерживает внимание ребенка на собственных положительных и отрицательных качествах, на достоинствах и недостатках другого и в результате провоцирует сравнение себя с другими. Для улучшения межличностных отношений важно исключить игры, содержащие соревновательные моменты и любые формы конкретности. Многие ссоры и конфликты возникают из-за игрушек. Поэтому на первых этапах коррекционной работы следует по возможности отказаться от использования игрушек и предметов, чтобы максимально направить внимание ребенка на сверстников.

Также поводом для ссор и конфликтов детей является словесная агрессия, дразнилки, обзывания. Поэтому работа, направленная на коррекцию межличностных отношений, должна свести к минимуму речевое взаимодействие детей.

Коррекционная работа по гармонизации межличностных отношений дошкольников – воспитанников детского дома должна исключить какое-либо принуждение. Любое принуждение может вызвать реакцию протеста, негативизма, замкнутости.

Разработанная нами программа чрезвычайно проста в использовании, и не требует никаких специальных условий. Проводить коррекционные занятия может как психолог, так и воспитатель, работающий в детском доме. Данная программа, рассчитана на 18 коррекционных занятий. Эффективность коррекционной работы предполагает поэтапную работу по данной программе.

Программа состоит из шести блоков, каждый из которых имеет определенные задачи.

Блок 1. Снятие состояния эмоционального дискомфорта. Отказ от речевых способов общения. Задачи: отказаться от речевых способов общения; перейти к жестам и мимике как средствам коммуникации; учить детей оказывать больше внимания другим.

Блок 2. Формирование внимания к сверстнику. Задачи: формировать внимание к сверстнику; обучать замечать самые мелкие детали движений, мимики, интонаций своих ровесников.

Блок 3. Отработка согласованности движений. Задачи: отрабатывать способность к согласованности движений; ориентировать партнеров на действия «подстройки» к ним.

Блок 4. Погружение детей в общие переживания. Задачи: «погружать» детей в общие для всех переживания – как радостные, так и тревожные; создавать в заданиях мнимое чувство общей опасности.

Блок 5. Формирование социального доверия и оказание помощи в трудных ситуациях. Задачи: вводить ролевые игры; оказывать помощь и поддержку друг другу в трудных игровых ситуациях.

Блок 6. Вербальное выражение своего отношения к сверстнику. Задачи: вербально выражать свое отношение к сверстнику; оказывать друг другу реальную помощь.

Предлагаемые нами коррекционные занятия помогают детям, воспитывающимся в детском доме, переживать чувство общности друг с другом, учат замечать достоинства и переживания сверстника и помогать ему в игровом и реальном взаимодействии.

Разработанную и апробированную нами программу коррекции межличностных отношений воспитанников детского дома можно рекомендовать для использования педагогам-психологам, воспитателям, работающим с детьми дошкольного возраста, воспитывающимися в детском доме.

Ярёменко А.А., Кормильцева М.В.

г. Екатеринбург, РГППУ

Исследование взаимосвязи уровня эмоционального выгорания с особенностями переживания стресса у социальных педагогов

Профессиональная деятельность социального работника, независимо от разновидности исполняемой работы, относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь отдельных людей, групп населения и общества в целом. Постоянные стрессовые ситуации, в которые попадает социальный педагог в процессе сложного социального взаимодействия с клиентом, постоянное проникновение в суть психологических и социальных проблем ребенка, личная незащищенность и другие морально-психологические факторы оказывают негативное воздействие на здоровье работника «помогающей профессии».

Социальным педагогам, по роду своей деятельности вовлеченным в длительное напряженное общение с другими людьми, свойственен, как и другим специалистам системы «человек — человек», так называемый синдром «эмоционального выгорания», который проявляется как состояние физического и психического истощения, вызванного интенсивными межличностными взаимодействиями при работе с людьми, сопровождающимися эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью. Это связано также с тем, что в своей деятельности социальный педагог, помимо профессиональных знаний, умений и навыков, в значительной мере использует свою личность, являясь своего рода «эмоциональным донором».

Общие направления нарушения профессионального развития и его конкретные проявления, связанные с появлением негативных симптомов и качеств личности под влиянием особых условий деятельности и перегрузок, нашли отражение в трудах: Л.С. Выготского, Б.В. Зейгарник, А.Р. Лурия, С.Л. Рубинштейна, Г.Е. Сухаревой, В.В. Лебединского, А.К. Марковой, В.П. Подвойского, Дж. Фрейденбергер, К. Маслач, П. Торнтон и др.

Гипотезой эмпирического исследования выступает утверждение о том, что существует достоверная связь между уровнем эмоционального выгорания и степенью самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях у социальных педагогов.