

Конференция
«Формирование психологической культуры педагогов
в контексте развития функциональной грамотности учащихся»

Влияние психологической культуры педагога на состояние учащихся во время подготовки к экзаменам

Е.О. Зубалий, МАОУ СОШ №102 имени Героя
Георгия Бочарникова, г.Краснодар,
Краснодарский край

- Один из самых трудных периодов в жизни подростка- это подготовка к экзаменам. В этот промежуток времени подросток претерпевает множество «ударов» по своей самооценке, которые в дальнейшем могут привести к эмоциональному выгоранию и обесцениванию себя как личности. Эмоциональное выгорание подростка характеризуется: отсутствием интереса к жизни, замкнутостью, потерей аппетита, одиночеством и, к сожалению, в некоторых случаях попытками суицида.



В своей статье я хочу предложить следующие этапы поддержки выпускников педагогами:

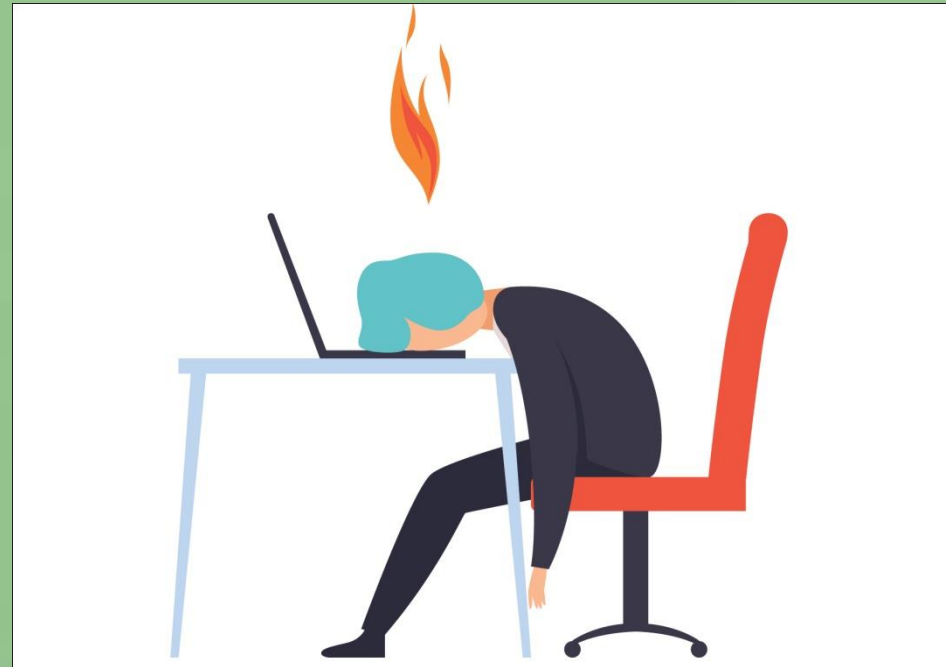
- 1. не ругайте ученика при всем классе, выскажите его проблемы и ошибки в учебе, подзвав к себе;
- 2. если видите, что какой-то ученик очень изменился и стал закрытым узнайте у него наедине, что происходит. Возможно, ситуация критическая;
- 3. просите помощи психолога по какому-то ученику, объясните ситуацию. Психолог проведет тестирование, беседу и выявит суть проблемы;
- 4. подбодрите учеников, во многих случаях им просто нужно услышать от преподавателя, что на экзаменах жизнь не заканчивается;

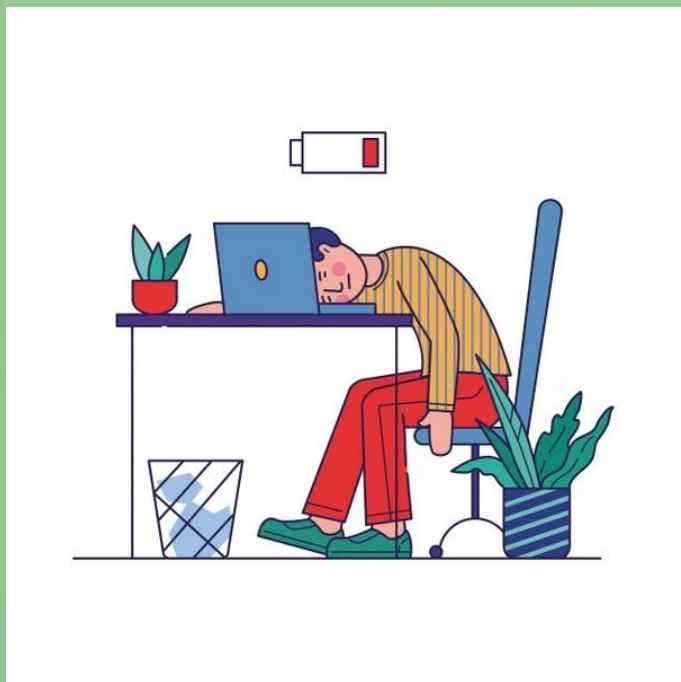


- 5. приведите примеры успешных людей, у которых всё получилось в жизнь несмотря на учебу. Расскажите о профессиях, которые можно, если что освоить без высшего образования;
- 6. спрашивайте перед началом урока: «Как дела?». Это задает более дружественную и открытую атмосферу на уроке;
- 7. задержитесь на 5 минут на перемене просто поговорить с учениками, им это очень нужно. В большинстве случаев они сами начинают рассказывать о том, что происходит.

Существуют 4 стадии эмоционального выгорания:

- 1. энтузиазм: ученик полностью погружается в свою деятельность, день и ночь готовится к экзаменам, забыв о друзьях и отдыхе;
- 2. усталость: рано или поздно организм перестает выдерживать такую нагрузку, следовательно, ученик начинает болеть и пропускает много школу, постоянно не выспавшийся и обеспокоенный;





- 3. обратимое истощение: случаются срывы, нервные высказывания, может начаться депрессия;
- 4. необратимое эмоциональное выгорание: могут появиться психосоматические дополнительные заболевания (астма, заболевания кожи, панические атаки). На этой стадии подросток полностью меняется, может возникнуть зависимость, все воспринимается только в негативном ключе.

Признаки эмоционального выгорания



Эмоциональное истощение

- потеря интереса к жизни
- безразличие к работе
- эмоциональное бесчувствие



Дегуманизация

ненависть
и раздражение
к людям



Физическое истощение

- хроническая усталость
- слабость
- бессонница
- проблемы с аппетитом

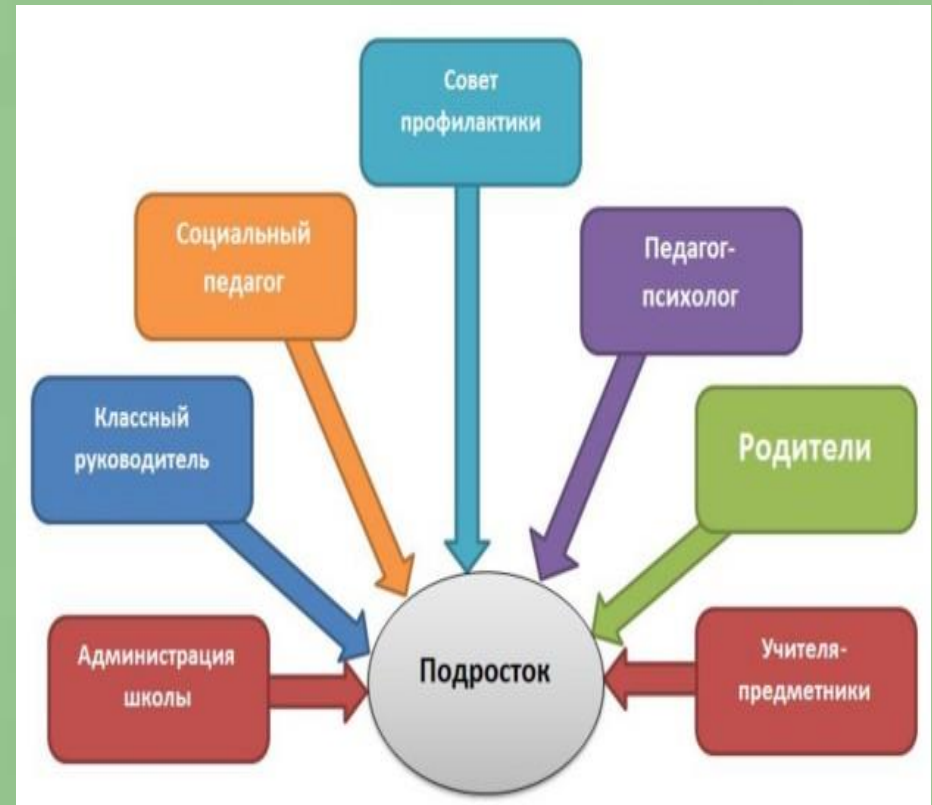


Негативное самовосприятие

- обесценивание своего труда
- низкая самооценка
- неуверенность в своих силах

Деятельность педагога в работе с родителями по проблемам выпускника:

- 1. для начала необходимо узнать замечали ли родители какие-то проблемы из-за нарастающего стресса;
- 2. узнать случаются ли срывы;
- 3. поделиться замеченными фактами о проблемах;
- 4. продумать дальнейшую совместную работу.



О своих проблемах подросток сам подсказывает учителю:

потерянный взгляд, деструктивное и аутодеструктивное поведение (яркие волосы, пирсинг, яркая или наоборот полностью черная одежда), самопрожжение (порезанные руки, следы от порезов, многочисленные синяки).



Конференция
«Формирование психологической культуры педагогов
в контексте развития функциональной грамотности учащихся»

Влияние психологической культуры педагога на состояние учащихся во время подготовки к экзаменам

Е.О. Зубалий, МАОУ СОШ №102 имени Героя
Георгия Бочарникова, г.Краснодар,
Краснодарский край