

Николаев С.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

### **Кабинет психологической релаксации как средство адаптации молодого преподавателя вуза**

Общественный смысл социальной педагогики состоит в том, чтобы помочь человеку, попавшему в беду: помочь семье, ребенку найти свой путь социального жизненного самоопределения, развиваться в обществе на основании своих способностей и задатков. Помочь в стремлении человека выйти на путь нравственных человеческих отношений.

В существующей системе образования в последние годы обострились социальные проблемы. Педагогическое мастерство в большей степени зависит от личных качеств педагога, а также его знаний и умений. Одной из актуальных проблем современной высшей школы является адаптация молодого педагога, т.е. успешного включения его в профессиональную деятельность.

Первые месяцы педагогической деятельности – это полоса стрессов, начинаются такие суровые открытия, что буквально через год некоторые меняют профессию. Часто молодые педагоги жалуются, что методическая подготовка, которую дают учебные заведения, для практической и научной работы недостаточна. С первого же дня работы начинающий педагог имеет те же самые обязанности и несет ту же ответственность, что и преподаватели с многолетним стажем. Студенты, администрация, как правило, не делают скидки на молодость и неопытность. Новичок, не получивший поддержки от коллег и администрации, боится собственной несостоятельности, опасается критики со стороны.

Процесс становления молодого педагога зависит не только от специфики профессии, но и от характера требований общества к ВУЗу. Социальную адаптацию отражают успешность вхождения педагога в новый коллектив, умение решать межличностные проблемы, преодолевать трудности, поставить себя в позицию равноправного члена коллектива.

На основании вышеизложенного мы рекомендуем создание отделения психологической релаксации для адаптации молодых специалистов. Целесообразно организовывать такие отделения на базе кафедр «Физвоспитания» со следующими структурными подразделениями: учебные кабинеты, научно-практическая лаборатория, библиотека, кабинет медико-психолого-педагогической релаксации.

Открытая система отделения насчитывает четыре человека: два преподавателя, один руководитель отделения, один руководитель научно-практической лаборатории. Все педагоги высшей категории. Так же в штат входит: практикующий психолог, фельдшер - социальный работник. Все специалисты имеют высшее образование. Библиотеку отделения обслуживает библиотекарь. В общем, в деятельности отделения задействовано шесть человек. Все специалисты выполняют определенные уставом отделения функции:

- руководитель отделения координирует его работу, занимается приемом – набором на обучение молодых специалистов, организует встречи, семинары, конференции, стажировку, налаживает связи с различными образовательными учреждениями города и области, обеспечивает пополнение библиотечного фонда и информационное взаимодействие с научно-педагогическими институтами страны, преподает на кафедре и многое другое;

- педагоги отделения читают лекции, проводят семинары, дискуссии, педагогические олимпиады; организуют учебный, научно-практический процесс; направляют деятельность молодых специалистов на самостоятельное развитие и сопровождают в его творческих и научных поисках, помогая в написании статей и диссертации; развивают педагогическое мастерство; осуществляют подготовку к конкурентной аттестации;

- руководитель научно-практической лаборатории координирует и сопровождает научно-творческую деятельность молодых педагогов, помогает в развитии социально-

профессиональных умений, ориентирует на выход в соискательскую деятельность, организует апробацию инновационных педагогических методик и технологий;

- психолог отделения обеспечивает педагогам психологическую релаксацию, осуществляет снятие эмоционального напряжения, консультирует его по различным психологическим вопросам, обучает средствам самоконтроля, самостоятельного снятия эмоционального напряжения, проводит регулярный мониторинг психологического здоровья молодого специалиста и многое другое;

- библиотекарь оказывает молодым педагогам помощь в поиске необходимой для обучения, самообучения и исследовательской работы литературы; содержит библиотечный фонд в порядке; контролирует и регулирует книжные потоки; делает по просьбам молодых специалистов запросы на поставку необходимых инновационных практических и научно-теоретических учебников, пособий и периодических изданий; помогает в поиске информации и размещении своих сведений посредством Интернета.

Цель деятельности кабинета релаксации заключается в создании условий и предоставлении возможности для успешной подготовки молодых специалистов к социально-профессиональной деятельности.

Задачи специалистов кабинета релаксации отделения заключаются в следующем:

- осуществлять комплексную диагностику запросов и потребностей педагогических кадров по выяснению факторов профессиональной адаптации;

- систематизировать медико-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность специалистов, активизировать включение профпреподавательского состава в освоение культуры здорового образа жизни;

- создавать творческие группы по опережающему развитию и формированию педагогического опыта;

- проводить конференции, педагогические и философские чтения, пропагандировать передовой педагогический опыт через СМИ;

- создавать творческие, научно-практические лаборатории для разработки и апробации новых педагогических методик и техник;

Деятельность научно-практической лаборатории на базе отделения каф. направлена на соуправление и расширение социально-профессионального мастерства педагогов, это способствует профессиональной адаптации. Посредством лаборатории происходит выход на соискательскую, аспирантскую деятельность, выработку инновационных методик и технологий в педагогической практике, написание научно-практических статей и публикаций.

В отделении осуществляется также подготовка к научно-экспериментальной деятельности. Педагоги-наставники помогают в обнаружении и исправлении слабых сторон профессионального знания молодого педагога, подготавливают его к собеседованию и адаптации. Важнейшим направлением деятельности кабинета психологической релаксации является профилактика психологических нарушений и предотвращение различных психоэмоциональных нарушений. Так же необходимо регулярное проведение мониторинга психологического здоровья педагогов, организация ими групп самопомощи. Для того, чтобы психогигиена активно соблюдалась, необходимо наличие или же прививание молодому педагогу таких психоаналитических качеств как самоконтроль, самооценка, стрессоустойчивые качества, физическая тренированность, умение управлять своими эмоциями. Деятельность кабинета релаксации нацелена таким образом на поддержание психического здоровья молодого педагога, которое предполагает состояние полного душевного равновесия, умение владеть собой, способность быстро приспосабливаться к нетипичным ситуациям и в короткое время восстанавливать душевное равновесие.

Таким образом, деятельность и функционирование кабинета профессиональной адаптации молодых специалистов направлены на подготовку молодого преподавателя к успешной адаптации в новой социальной среде и на оптимизацию процессов становления профессионализма и личности педагога.