

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. Предкризисное состояние экономики в стране сказалось и на системе образования. Педагогическое мастерство в большей степени зависит от личных качеств педагога, а также его знаний и умений. Каждый учитель – это личность.

Одной из актуальных проблем современной высшей школы является адаптация молодого педагога. Адаптация педагога – это процесс 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 учителя 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.

Существующая на сегодняшний момент система организации и планирования научно-методического обеспечения педагогического мастерства в последипломный период не отвечает требованиям и запросам социально-профессионального развития педагога, не обеспечивает в должной мере процессов его поддержки, наставничества, соуправления. Такая ситуация актуализирует потребность создания отделения наставничества и супервизии как открытой системы социально – педагогического сопровождения профессиональной адаптации молодых преподавателей в социально – профессиональной деятельности

На основании вышеизложенного мы рекомендуем создание отделения психологической релаксации для адаптации молодых специалистов, которые представляют собой открытую социокультурную среду, обеспечивающую развитие и становление личностных и профессиональных качеств молодого специалиста, формирование способностей к самообразованию и творческому развитию личности молодого преподавателя в непосредственной социально – профессиональной деятельности.

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, его ассистент, фельдшер -

социальный работник. Все специалисты имеют высшее образование. Библиотеку отделения обслуживает библиотекарь. В общем, в деятельность отделения задействовано семь человек.

Деятельность педагогов и психологов не автономно и служит одной цели – развитие личности молодого преподавателя, его профессиональная адаптация педагогическими методами и средствами медико-психологической практики. Но 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, проводит психотерапию с применением различных методик и тренингов, предотвращает и снимает симптомы «эмоционального сгорания», обучает молодого педагога навыками психогигиены, обучает средствам самоконтроля, самовнушения, самостоятельного снятия эмоционального напряжения, проводит регулярный мониторинг психологического здоровья молодого специалиста и многое другое;

- ассистент психолога помогает ему в предоставлении психологических услуг, выполняет различные психологические процедуры;

- 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;

- выявлять, оформлять, предъявлять и сопровождать освоение педагогического опыта;

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

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

- организовывать и координировать педагогическую практику в различных образовательных учреждениях;

- координировать работу образовательных учреждений в информационно-методическом взаимодействии посредством создания сайта филиала и компьютерного накопления банка данных;

- создавать творческие, научно-практические лаборатории для разработки и апробации новых педагогических методик и техник;
- открытие кабинета для психологической релаксации и снятия психоэмоционального напряжения у молодых педагогов.

На базе кабинета медико-спортивной и психолого-педагогической релаксации целесообразно открыть научно – практическую лабораторию, ценность которой заключалась бы в активизации молодых специалистов в систему научно – исследовательской деятельности.

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. Работая в научно-практической лаборатории, молодой педагог развивает полученные в педагогическом учреждении знания, приобретает новые навыки работы в педагогической среде, публикует свои идеи и новаторские решения, апробирует их, получает на них рецензии и отзывы.

В отделении осуществляется также подготовка к научно-экспериментальной деятельности. Педагоги-наставники помогают в обнаружении и исправлении слабых сторон профессионального знания молодого педагога, предполагают различные методики и рекомендации для улучшения качества учебных занятий в аудиториях где практикует молодой преподаватель, подготавливают его к собеседованию и адаптации. Целью преподавателей каф. является также выработка у молодого педагога адекватной самооценки на качество своей работы, уровень профессиональных знаний и умений, что находит свое отражение при квалификации. Самооценка – критерий, скорее, нравственный. Он призван скорректировать в пользу преподавателя не всегда бесспорные выводы проверяющих, улучшить атмосферу квалификационных испытаний. Но самооценка некоторых преподавателей нередко оказывается ниже объективного заключения. В этом случае педагоги наставники должны убедить, что скромность должна уступить трезвой и объективной оценке своих профессиональных качеств и научить его уверенно и четко говорить о своих истинных педагогических достижениях. В случае же необоснованно завышенной самооценки следует, научить педагога реально оценивать свои способности, чтобы уберечь его от разочарований.

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, самовыносливость, умение переключать и 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.