

Цитувати:

Сергеева І.С. Конструктивне спілкування як засіб зниження стресу та збереження психічного здоров'я майбутніх педагогів // Матеріали Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика», Харків, 13-14 грудня 2019 р., УІПА, Харків: ТОВ «Рейтинг», 2019. – С. 82 - 84

**Сергеева І.С.**

*КЗ Харківська гуманітарно-педагогічна академія ХОР*

## **КОНСТРУКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ**

### **ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ**

Збереження психічного здоров'я представників підтримуючих професій – медиків, педагогів, соціальних працівників, психологів, – є актуальною проблемою, що постає починаючи з періоду підготовки майбутніх спеціалістів.

Під час професійного навчання студенти піддаються стресам та суттєвим навантаженням, входять у професійне коло. В силу вікових та фізіологічних особливостей – незрілості мозку, його хрупкості та пластичності, їх можна розглядати як одну з найуразливіших категорій професіоналів.

Неконструктивні стилі спілкування в академічному та колегіальному середовищі – один з суттєвих «токсичних» факторів впливу на особистість. Вони включають у себе не лише загрози, приниження, надто жорстку ієрархію, а й постановку незрозумілих цілей та задач, відсутність якісного зворотного зв'язку, які не дозволяють студентіві або фахівцеві впевнено почуватись та орієнтуватись у навчальному чи професійному оточенні.

Досвід останніх років показує, що, стикаючись з неконструктивним спілкуванням з боку викладачів, товаришів та старших колег, майбутні та молоді спеціалісти страждають через зниження працездатності та мотивації, розладів концентрації та уваги, і через це, все частіше відмовляються від професії.

У випадку фахівців педагогічних спеціальностей, ті, хто залишаються у викладанні, несуть засвоєні у ВНЗ неконструктивні стилі у власну педагогічну діяльність, відновлюючи таким чином коло насильства або неефективних навчальних практик.

Конструктивні альтернативи токсичним стратегіям спілкування наразі активно популяризуються. Вони можуть інтегруватися до спеціалізованих освітніх програм та до повсякденних учбових занять учнями, студентами, колегами.

Саме тому період навчання важливо використати для передачі студентам навичок відстежувати власний ресурс та дбати про нього, помічати та нейтралізувати стресові фактори. Приділити особливу увагу конструктивним стратегіям спілкування, які мають бути ґрунтовно засвоєні майбутніми та діючими фахівцями.

До найефективніших інструментів комунікації, що безпосередньо сприяють збереженню стресостійкості та психічного здоров'я викладачів та учнів, відносяться ненасильницьке спілкування Маршала Розенберга, Я-повідомлення Томаса Гордона, позитивне обрамлення Дуга Лемова та позитивне виховання Мартіна Селігмана. Серед тих, що забезпечують психічний добробут особистості за рахунок створення умов для успішного досягнення учбових та професійних цілей, слід зазначити формулювання цілей за SMART, точну похвалу Дуга Лемова, принципи емоційного, посередницького та регулятивного діалогів програми ICDP, які успішно адаптуються до освітньої сфери. Саме їх доцільно увести до в програми (пере)підготовки та підвищення кваліфікації для майбутніх та діючих педагогічних кадрів усіх рівнів, активно застосовувати викладачам-предметникам в роботі зі студентами.

Цитувати:

Сергеева І.С. Конструктивне спілкування як засіб зниження стресу та збереження психічного здоров'я майбутніх педагогів // Матеріали Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика», Харків, 13-14 грудня 2019 р., УІПА, Харків: ТОВ «Рейтинг», 2019. – С. 82 - 84

Надання фахівцям підтримуючих професій, передусім викладачам та студентам педагогічних закладів освіти, дієвих інструментів конструктивної комунікації, є рішенням низки освітніх проблем включно зі збереженням психічного здоров'я всіх учасників процесу освіти. Ключові слова: конструктивна комунікація, педагогічна освіта, підтримуючі професії