

Гера Т.І.

Психологическое сопровождение преодоления будущими педагогами дискомфортных ситуаций

Гера Татьяна Игоревна, старший преподаватель кафедры психологии
Дрогобычский государственный педагогический университет имени Ивана Франко, г. Дрогобыч, Украина

Аннотация. Статья посвящена содержательному и процессуальному моделированию психологического сопровождения будущих педагогов в процессе преодоления дискомфортных ситуаций. Дифференцировано типы реакций педагогов на сложности противоречивой ситуации. Описано три этапа психологического сопровождения: пропедевтический тренинг, духовно-психологическое выведение клиента из сложной ситуации (алгоритм гетероуправления), интеграция личностно-профессионального опыта.

Ключевые слова: психологическое сопровождение будущих педагогов, переживание трудностей, преодоление дискомфортной ситуации

Вступление. Психологическая работа с человеком в дискомфортной ситуации направлена на преодоление сложностей и противоречий. Поскольку зона комфорта имеет относительную ценность из-за отсутствия источника развития, потребности в творческом действии и мотива самоактуализации, то чрезмерная задержка в ней приводит к эмоциональному застою, потере вдохновения, информационному вакууму, скуке. Учитывая это, приемлемым для человека является ритмическое чередование ситуаций комфорта (для ощущения стабильности, спокойствия, умиротворения) и дискомфорта (для динамики изменений, остроты жизни, ощущения движения, толчка к творчеству и саморазвитию). Поэтому однозначно трактовать дискомфортные ситуации как негативные не целесообразно – в них источник личностного роста. Такое видение является позитивной установкой на все проявления жизни, вводит человека в состояние готовности действовать и совершенствовать себя и мир. Отсюда, выход из ситуации, вызывающей трудности из-за противоречий, может иметь два вектора: с одной стороны – ее овладение и использование как ситуации развития; с другой – ее эмоциональное преодоление как бегство от трудностей из-за пассивной личностной позиции. Эта двойная направленность целесообразна в любом случае – и для обеспечения жизненной фазы стабилизации (тогда психозащита провоцирует отступление назад в зону комфорта), и для динамики жизненных и личностных изменений (тогда ситуация воспринимается азартно как вызов и вдохновляет на творческий акт, деятельность, поступок).

Такой подход к психологическому анализу поведения личности в дискомфортной ситуации предполагает, что существует еще третий вектор – противоположный к указанным. Это паническое деструктивное реагирование на трудности и противоречия, когда сами ситуативные переживания личности имеют разрушительное воздействие.

Короткий обзор публикаций по теме. Проблема универсального средства психологического сопровождения будущих педагогов и, одновременно, их подготовки к овладению сложных и противоречивых ситуаций не представлена в современной психологической литературе в чистом виде. Но исследования в этой области можно разделить на несколько направлений.

Во-первых, методика психологической помощи людям в сложных (кризисных, экстремальных, чрезвычайных) ситуациях разработана И. Пых-Малкиной, Н. Осуховой, Ю. Шойгу, О. Тимченком, Дж. Батлер,

М. Мюллер, Н. Тарабриной и др. [6; 8; 11; 5; 1; 7; 13]. Но в этих исследованиях нет специфики сложных педагогических ситуаций и технология психологической помощи не касается учителей и студентов педагогических специальностей.

Во-вторых, тема психологического сопровождения педагогов и будущих педагогов охватывает мониторинг образовательного процесса [10], психологическую поддержку учителя [9; 12], сопровождение педагогической практики [2] и др. актуальные проблемы. Но в этих исследованиях не представлены особенности преодоления учителями и будущими педагогами дискомфортных ситуаций, а также не описаны способы соответственной пропедевтики.

В-третьих, общая проблема личностного развития охватывает вопросы отношения к обстоятельствам и к себе (например, locus контроля, эффекты Келли и проявления), а также специфику саморегуляции и методы психологической самопомощи. Важно для нашего исследования определить адекватные для профессионального поведения способы психологического самовоздействия и личностного самовозобновления педагога, что не представлено в указанных трудах.

Итак, вопрос психологического сопровождения педагога в сложной ситуации, а также подготовка будущих педагогов к оказанию психологической самопомощи и сопровождения учеников в дискомфортной педагогической ситуации остается не решенным в современной психологической практике.

Цель. Статья направлена на создание содержательного-процессуальной модели психологического сопровождения будущих педагогов, переживающих трудности и противоречия дискомфортной ситуации. С этой целью необходимо определить задачи психологической помощи личности в ее конструктивно-продуктивном выходе из сложной ситуации «здесь и теперь» и в здоровом и зрелом переживании жизненных трудностей.

Материалы и методы. Пилотажный этап исследования (анкетирование) позволил дифференцировать такие типы реакций педагогов и будущих педагогов на сложности противоречивой ситуации: 1) азартно-рискованные (личность провоцирует противоречивые ситуации, наслаждаясь риском); 2) панические (переживает неудержимый страх перед любой опасностью и неконтролируемо стремится избежать дискомфортной ситуации); 3) инфантильно-ранимые (переживает обиду, тревогу, стыд, вину, отвращение и печаль в дискомфортной ситуации, подобно раненному ребенку);

4) устрашающе-агрессивные (из-за психологической защиты человек озлобляется и нападает на других); 5) импульсивно-недисциплинированные (быстро разочаровывается от неприятия какой-либо фрустрации); 6) самоубийственно-критический (наказывает себя за свою нескромную и недостойную потребность в безопасности); 7) уступчиво-покорные (без веры и пассивно нуждается во внешнем утешении и боится конфликтов); 8) отстраненные (безэмоционально самостоятельно действует, избегая внешней помощи); 9) самовозвеличивающие (запускает показательное поведение или унижение других для внешней похвалы или в конкурентной позиции); 10) перфекционистские (чрезмерно контролирует ситуацию во избежание неудачи); 11) подозрительные (слишком внимательно сканирует других участников ситуации с недружелюбным отношением к ним); 12) инфантильно-беспечные (легко приспосабливается к новым условиям, ощущая силу и свою ценность из-за удовлетворенности других базовых потребностей); 13) зрелые (проявляет интерес и действует творчески для конструктивного выхода из сложной ситуации). Как видим, двенадцать из тринадцати типов реакций присущи личностям, склонным к деструктивному поведению в ситуации за пределами комфорта.

Это позволяет предвидеть ситуативное поведение, а значит – и предпринять профилактические меры. Речь идет о психологической подготовке к сложным ситуациям, а также об автоматизации нужных моделей действий с помощью пропедевтического тренинга, который должен направляться на учет личностью своих индивидуальных особенностей в анализе противоречивой ситуации. Готовность осознать себя как источник дополнительных факторов ситуации запускает саморегуляцию: торможение деструктивных паттернов и замещение их отработанными навыками адекватного реагирования.

Эмпирические данные определили содержательную направленность психологического сопровождения, а также необходимость пропедевтического этапа в его процедуре. Такое обобщение – необходимая часть моделирования процесса сопровождения будущих педагогов.

Результаты. Целью психологического сопровождения ситуации за пределами комфорта является духовно-психологическая помощь личности в ее конструктивно-продуктивному выходе из противоречивых условий «здесь и сейчас», а также в здоровом и зрелом переживании жизненных трудностей. Психологосопроводительные задачи, направленные на достижение этой цели можно обозначить как алгоритм действий: 1) обеспечение конструктивного выхода из трудной ситуации через синхронизацию внутреннего и внешнего личностных миров, интеллектуальной, эмоционально-волевой и мотивационной сфер человека, а также оздоровление межличностных отношений и отношений к себе; 2) обеспечение продуктивности выхода из противоречивой ситуации посредством прямого и сублимационного творчества, а также стимулирования интеллектуальных, моральных, волевых, эмоционально-культурных личностных новообразований; 3) обеспечение здорового переживания жизненных трудностей с помощью духовно-психологического закаливания и

исцеления от разрушительных эмоциональных переживаний, деструктивных когнитивных схем и манипулятивных моделей поведения; 4) обеспечение зрелого переживания личностных трудностей посредством преодоления инфантилизма и внутриличностных «родительских» дисфункций, а также активации «взрослой» логики и ответственного поведения.

На предыдущем этапе исследования нами определены духовносопроводительные и психологосопроводительные средства овладения ситуацией вне зоны комфорта, которые включены в содержательную модель сопровождения. Духовносопроводительные средства – ценностная поддержка личности: а) иерархирование ценностей: истина, благополучие, свобода, справедливость, добро, красота, любовь (к ближним и к себе); б) уравнивание временной (ситуативной) и жизненной (стратегической) ценностей; в) согласование общечеловеческого, широко- и близкосocialного с индивидуальным в ценностях. Сугубо психологическими средствами сопровождения являются пять: а) осознание переживаний и принятие их как данность здесь и сейчас; б) возникновение понимания причинно-следственных связей между составляющими события и упорядочивание интеллектуальной обработки информации о событии; в) идентификация и принятие противоречий как объективной части реальности; г) геймизация (проигрывание) процесса и виртуальное переживание результата преодоления противоречий и возвращение к душевному комфорту; д) реальное волевое преодоление кризиса как обострения противоречий. Исходя из такого понимания сопроводительных возможностей психологической помощи человеку в ситуации за пределами комфорта, процедура выхода охватывает минимум 32 техники (4 задачи по 8 сопроводительных средств – 3 духовных (ценностных) и 5 психологических). Но по запросу пилотажного исследования необходимы еще 8 пропедевтических техник – для формирования готовности встретиться с трудностями, установок на конструктивные действия и добрые помыслы; а учитывая терапевтическое требование завершения гештальта, необходимо добавить и 8 интегративных методик – для обобщения опыта самоэффективного поведения. В общей сложности трехэтапная процедура психологического сопровождения овладения дискомфортной ситуацией охватывает около 50 техник.

Таким образом, процессуальная модель сопровождения является психотерапевтическим упорядочиванием техник: во-первых, пропедевтических (психопрофилактический тренинг готовности к встрече с трудностями или, по необходимости, психокоррекция с целью послабления невротических и психотических реакций акцентуированной личности или человека в пограничном состоянии); во-вторых, когнитивно-эмотивных и поведенческих техник (тренинг конструктивного, продуктивного, здорового и зрелого преодоления личностных сложностей и противоречий дискомфортной ситуации); в-третьих, интегративных техник (тренинг обобщения опыта и личностной самоэффективности).

Пропедевтические техники – это предупредительный тренинг введения личности в систему психологической самопомощи и самодостаточности в ситуациях дискомфорта. Это – подготовительные упражнения для

формирования установок личности на адекватную оценку ситуации, самообладание, конструктивные когниции и неманипулятивное поведение в условиях переживания трудностей и противоречий. В пропедевтической работе нуждаются личности с разными типами реакций на трудности в противоречивой ситуации вне зоны комфорта. Например, пропедевтические упражнения для панических личностей должны прорабатывать правила поведения в толпе. При этом, учитывая специфику снижения их интеллектуального контроля ситуации и резкое повышение эмоционального потенциала и внушаемости, пропедевтический тренинг должен отработать до автоматизма их действия в определенных условиях: сформировать навык занимать места в больших помещениях далеко от проходов, стен, микрофонов; отказ от колющих и режущих предметов, шарфиков и высоких каблуков в толпе; избегание центра толпы; уклонение от неподвижных преград на пути (столпов, труб, деревьев и т.п.); автоматическое освобождение рук и сцепление их в замок на груди; движение правым плечом под острым углом вправо и т.д. Для этих личностей одно дело знать правила техники безопасности, а другое – придерживаться их в напряженной ситуации, когда переживания трудностей запускает панические реакции. Примером работы с невротическими личностями является овладение техникой разминания кистей рук (пальцев) и другими «отвлекающими» и «тормозящими» методиками преодоления невротической реакции, выраженной вегетативно; а также формирование установки «Не принимать решений, пока мокрые ладони. Сначала успокоиться» (или, по методике О. Геры, перед решающим действием пить чай для успокоения вегетатики с помощью желудочно-кишечного тракта и ритуальных действий). Ежедневный самомассаж пальцев, растирание ладоней и переключение внимания с переживаний на содержание проблемы посредством автоматизации алгоритма осознаний «влажные ладони – растирание пальцев – самодиагностика состояния – решение интеллектуальной задачи – принятие решения» – один из вариантов психологической подготовки тревожных личностей к преодолению трудных ситуаций.

Поэтому важно выработать сначала контролируемые модели конструктивного поведения, а потом тренировками довести их до автоматического замещения деструктивных паттернов.

Универсальные телесноориентированные техники – такие как методика зеркала, техника расслабления лица, мудры руками и пр. – могут снять тревожность и другие реакции на противоречивую ситуацию еще до идентификации проблемы. Их применение освобождает ум для принятия не импульсивно-эмоциональных, а взвешенных – ценностно-интеллектуальных – решений.

Пропедевтический этап тренинга может обеспечить овладение техникой расслабления лица. Формулы самоприказа, раскрепощая мышцы лица, снимают определенное психосоматическое напряжение, освобождая заблокированные эмоции. Аутогенная тренировка по этим формулам может довести до автоматизма выключение и включение определенной эмоции с помощью расслабления конкретной части лица (психолог помогает только идентифицировать специфику мгновенного

расслабления конкретного типа личности по реакции на противоречивую ситуацию). Техника расслабления лица – аутогенная визуализация с целью релаксации мышц лица для снятия «характерной маски», которая со временем становится узким каналом восприятия, потому что закрепляет паттерны реагирования на определенные ситуации и выключает другие эмоции из картины мира. Важным для человека является не закрепить эмоции в теле (лице), а прожить, проявляя их в реагировании на ситуацию, а также постепенно трансформировать их, приходя к настройке, когда практически ничто не может вывести нас из гармоничного состояния [4]. При таком настрое трудные ситуации будут провоцировать появление эмоций и их отход без следа на теле и личности. Поскольку за каждым переживанием стоит ситуация, событие, отношения, сформированное убеждение, а переживание отображается на коже, мышцах и надкостнице, то постепенное снятие зажатий в «характерной маске» с соответственным осознанием может привести к целостной гармонизации состояния, а также к реконструктивной коррекции личности. Самый простой способ мгновенного расслабления лица – это сильное напряжение в гримасе и резкое освобождение мышц. Можно также вместе с несколькими глубокими вдохами и выдохами медленно пройти вниманием горло, язык, челюсти, губы, щеки, глаза, веки, брови лоб – и постепенно расслабить эти части лица. Но наиболее терапевтическое действие в самоприказах, основанных на психосоматике. Исходя из психосоматической специфики мышечной блокировки определенных областей, мы разработали алгоритм визуализации по психокоррекционным формулам.

Текст оздоровительной аутовизуализации приблизительно такой: «Я чувствую свое горло, осознаю, что оно расслабляется. Я разрешаю себе шуметь; мое самовыражение свободно и радостно; я легко могу постоять за себя; я демонстрирую свою способность к творчеству; я готов и хочу измениться. Мое горло полностью расслаблено... Я ощущаю свой язык, осознаю, как он расслабляется. Я радуюсь великой щедрости моей жизни; я способен благодарно вкушать все удовольствия жизни. Мой язык расслаблен полностью... Ощущаю свои челюсти, осознаю, как они расслабляются. Я очень хочу изменить в себе то, что держит гнев, обиду и месть; я люблю и ценю себя, осознаю, что ничто мне не грозит. Мои челюсти расслаблены полностью... Я ощущаю свои губы, они расслабляются. Я создаю только радостные события в любящем мире и прощаю себя за сдержанные ядовитые слова, отпустив их в небытие. Отныне я питаюсь любовью, приветствую новые идеи и новые концепции, я готов их усвоить, непредвзято открывая свой ум. Мои губы и рот полностью расслаблены... Я ощущаю свои щеки; они расслабляются. Мне безопасно быть собой; я выражаю то, что я есть. У меня прекрасный баланс женской энергии и я легко воспринимаю и поглощаю все, что мне нужно. Левая щека расслаблена. У меня уравновешивается мужская энергия и я легко уступаю и отказываюсь от ненужного тогда, когда это необходимо. Моя правая щека расслаблена. Я легко демонстрирую себя миру. Мои щеки расслаблены полностью... Я ощущаю свои глаза и расслабляю их. Я смотрю с любовью и радостью. Я ясно вижу прошлое, настоящее и

будущее. Отныне я создаю жизнь, на которую мне нравится смотреть. Отныне я хочу видеть свою собственную красоту и величие в истинном свете. Я принимаю Божественное руководство и я всегда в безопасности. Я смотрю на все с любовью и нежностью. Здесь и сейчас я в безопасности и ясно вижу, что мне ничто не грозит. Меня окружают гармония, красота и радость. Жизнь вечна и полна радости. Я люблю и одобряю себя прямо сейчас. Видеть – совершенно безопасно для меня ибо в моей душе покой. Я расслабляю верхние... и нижние веки, нормализую кровеносное давление. Я расслабляю свои брови, доверяя своей внутренней защите. Мои глаза, веки и брови расслаблены полностью... Я ощущаю, как расслабляется мой лоб. Мои мысли светлые. Мой лоб расслаблен полностью... Я чувствую себя настоящим и мне безопасно быть собой. Я свободно демонстрирую себя миру. Мое лицо расслаблено полностью...».

Особую группу участников пропедевтического тренинга составляют христиане-практики, чья подготовка к трудным ситуациям связана непосредственно с укреплением веры и надежды на помощь Высших Сил. Декларированная этим вероисповедованием любовь к ближнему переносит доминанту беспокойства с эгоцентрированного вектора поведения на помощь другим, наполняя мысли добротой и надеждой, стабилизируя эмоциональное состояние доверием к Богу, людям и себе. Молитвенные техники преодоления трудных ситуаций сдерживают импульсивные разрушительные реакции. Важным при этом является их предметная направленность на качество принимаемого решения о последующей активности и отказ от пассивного недеяния. Это подчеркивает ценность и смысловую наполненность человеческой жизни и личную ответственность каждого за этот дар в каждой ситуации.

Философское принятие ситуации как части личной жизни не позволяет отстраниться от нее с помощью психозащитных механизмов, одновременно расширяя видение конкретных условий как постоянных переменных конкретной задачи. Это своеобразное «подружиться с болью» способствует преобразованию эмоциональной энергии в когнитивную силу вместо деструктивных мыслительных игр. Примером принятия дискомфортной ситуации в отличие от отвержения ее может быть готовность конструктивно воспринимать не всегда адекватную критику вышестоящих руководителей, что подразумевает такой набор установок: а) я чувствую, как что-то в моем поведении привело к неудовлетворенности общей работой (вместо «я прав – он предвзят»); б) я осознаю, что не все могут адекватно выражать словами настоящий предмет своего неудовлетворения, и готов простить человеку его несовершенство (вместо цепляния за слова в поисках обвинения «сам виноват»); в) хочу понять, чего действительно от меня хотят и как это соотносится с моими действиями (взаимосвязь профессиональных задач, коммуникативной комфортности, личных отношений, ценностно-ориентационного единства, функциональной сплоченности и т.д.); г) хочу адекватно решить проблему, а не убежать от нее (уточняю формулировку задачи, выбираю методы и средства ее решения); д) стремлюсь к личностному развитию через усвоение уроков каждой трудной ситуации (чего меня научил конкретный ин-

цидент, какие личностные качества были проявлены, какие сильные стороны личности я укрепил, что я дальше хочу и должен сделать, чтобы жить в мире с собой).

Главная задача психологического сопровождения в переживании трудных ситуаций, связанных с дискомфортом деловых отношений, является не столько эмоциональная разрядка (катарсис и раскрепощение), сколько способствование согласованию когнитивного взаимодействия – рационального достижения максимального удовлетворения сторон с наименьшими потерями (выбор наиболее адекватной к ситуации стратегии выхода – компромисс, доминирование, подстраивание, игнорирование, уход и пр.).

Цель пропедевтики переживаний трудных ситуаций – готовность личности к адекватному реагированию (эмоционально-чувственному, когнитивному, вербальному и поведенческому) на сложные и противоречивые воздействия. Это предусматривает духовно-психологическую готовность подчинять свое поведение здравому смыслу и нравственным требованиям, исходя из рационально обработанных данных чувственного сканирования условий и осознания собственных инстинктивных реакций. Осознанность действий зависит от того, какие убеждения личности направляют эти действия – с одной стороны – и – с другой – каковы особенности социального взаимодействия (насколько критически усвоены человеком нравственные представления окружающих). Важной задачей сопровождения является помощь в переводе действий в сложной ситуации с непосредственно мотивированных в произвольные целесообразные, ценностно-ориентированные, подчиненные нравственной воле. При этом учитывается внушаемость и восприимчивость человека к социальному влиянию, а также сила влияния образцов поведения. Исходя из того, что первосигнальное действие преобладает над словесным обобщением в нестандартной ситуации из-за простоты кодирования, имитация является первым механизмом пропедевтических упражнений (отработка действий по аналогии и доведение их до автоматизма). Поэтому яркий пример адекватного поведения смелого, волевого, находчивого, физически сильного, коммуникабельного, симпатичного (с приятной внешностью) человека эмоционально подкрепляет формирование пассивно-созерцательного идеала, а имитация его действий в игровой и жизненной ситуациях переводит мечтательный образ в побуждение к действию. Второй механизм закрепления адекватной модели поведения в дискомфортной ситуации – объединение личного и социального (общего с другим участником событий) внимания. Поэтому адекватному сканированию обстоятельств можно научиться так: а) концентрация внимания на изменениях в пространстве и времени ситуации; б) сосредоточение на социальном окружении и осознание его специфики; в) установление социального внимания через обмен данными об обстоятельствах; г) объединение когнитивных действий – генерирование идей, моделирование возможных вариантов проверки гипотез; д) объединение реальных действий всех участников ситуации. Третий механизм моделирования адекватного поведения в дискомфортной ситуации – выработка интеллектуальных, волевых физических действий че-

рез усвоение алгоритмов идентификации и решения проблем, а также навыков коммуникации и принятия группового решения. Примером объединения когнитивных действий может быть использование метода шести шляп Эдварда Боне. Важной также является подготовка личности к индивидуальному проживанию сложной ситуации, которой посвящено описание ауто-тренинга и релаксационных визуализаций, учитывая тип реакции на сложности (по результатам пилотажного исследования). Готовность к трудным ситуациям у будущих учителей формируется под влиянием первой педагогической практики – поэтому проигрывание типичных моделей поведения предупреждает ошибочные действия в реальной профессиональной обстановке (проработка боязни аудитории, проблем с дисциплиной на уроке, установления авторитета среди школьников и доброжелательных отношений с ними, трудностей в общении, неумения справляться со стрессом, эмоциональной неустойчивости и др. трудностей [2]).

Непосредственное сопровождение переживаний личностью трудной ситуации – редкое явление, присутствующее в телефонном консультировании или в работе экстренных служб, что почти не встречается в процессе профессиональной подготовки будущих педагогов. Такое экстренное духовно-психологическое сопровождение предусматривает конструктивное, продуктивное, здоровое и зрелое выведение клиента из противоречивой ситуации, вызывающей переживание трудностей. Ведение клиента, переживающего трудности в противоречивой ситуации, охватывает такой алгоритм гетеро-влияния, переходящего в осознание личностью своего бытия в ситуации «здесь и сейчас»: первый этап – «*Стоп!* Где я? Что я чувствую? Что хочу сделать?» – осознание собственных эмоций через майндфулнес; второй этап – «*Почему* участники оказались в этой ситуации (в т.ч. педагогической, конфликтной, дискомфортной и т.п.)?» – осознание причин обстоятельств и мотивов действий других людей в этой ситуации; третий этап – «*Что* я хочу увидеть в идеале как результат выхода из этой ситуации?» – осознание своей цели (в т.ч. целей педагогического воздействия), направленность своих действий (в т.ч. профессиональных) не на личность, а на поступки (например, учитель в сложной педагогической ситуации стремится к оптимизации поведения учеников через одобрительную или неодобрительную оценку их поступков, а не добивается деформации их личностей посредством чувства страха, вины и т.п.); четвертый этап – «*Как* прекратить действие ситуативных противоречий, сохраняя здоровье участников и адекватное взаимодействие?» – осознанное использование социально-психологического инструментария (в т.ч. педагогических средств обучающего, воспитательного и развивающего влияния, оптимальных в конкретных условиях); пятый этап – «*Действуй!* Я решил, уверен и сделаю эту ситуацию продуктивной!» – осознание собственных движений, операций, действий, слов, взаимодействия с обстоятельствами и другими участниками (например, вовлечение ученика в совместное преобразование пространства, времени, предмета спора и пр.) [12]; шестой этап – «*Снятие стресса.* Как помочь себе расслабиться?» –

осознание необходимости выйти из пространства трудной ситуации, снятие напряжения через майндфулнес (мысленно описать любой предмет, сканировать помещение, осознавать процесс глотания воды и т.д.), визуализация защищенной обстановки или приятного события из жизни (в саду, на берегу моря, в присутствии близкого человека и т.п.), проговаривание вслух или прокрикивание оставшихся эмоций для снятия блока, дарц, траатака на свечу или другой предмет, медитация, чаепитие, посещение релаксационной комнаты, мытье рук в проточной воде и т.д.; седьмой этап – «*Рефлексия!* Анализ взаимодействия и личной активности. Каков результат и как изменилась ситуация? Как этот опыт меня усовершенствовал?» – осознание личного опыта и оценка эффективности своего взаимодействия с ситуацией (в т.ч. педагогического воздействия и профессиональных действий), предусмотрительные умозаключения об улучшении алгоритма своих действий в сложной ситуации, а также о повышении личностной и профессиональной самоэффективности). Но даже после непосредственного катарсиса и рефлексии необходимо зафиксировать опыт, обратившись к нему через некоторое время – в интеграционном тренинге.

Интеграционный тренинг призван осознать и обобщить переживания трудной ситуации, проанализировать последствия правильных и неправильных поступков и действий, извлечь выводы из личного опыта. Этот алгоритм психологических механизмов отображен в последовательности психологосопроводительных упражнений: а) катартические (проживание и освобождение эмоционального напряжения, ощущая телесные реакции и сублимируя переживания в творчестве); б) аналитические (осознание и обобщение деталей случившегося – ощущений, переживаний, мыслей, действий, последствий, эмоциональных состояний); в) практические (закрепление положительных поведенческих паттернов, повторение эффективных действий в виртуальных ситуациях); г) интегративные (психосинтетическое исцеление личности – интеграция эмоционального, когнитивного и поведенческого опыта как осознание гармонии внутреннего мира с внешним); д) положительное подкрепление самостоятельности личности в трудной ситуации и ее подчинение своего поведения жизненным смыслам и моральным принципам, укрепление нравственных убеждений, утверждение веры, надежды, любви, доброты, красоты как общечеловеческих ценностей. Важным итогом интеграционного тренинга является фиксация в сознании личности ее способности не фрагментарно-поверхностно, увлекшись и впечатлившись своими переживаниями, а конструктивно, продуктивно, здраво и зрело (повзрослому) преодолевать трудности противоречивой ситуации.

Выводы. Содержательно-процессуальная модель психологического сопровождения будущих педагогов, переживающих трудности и противоречия дискомфортной ситуации, охватывает процедуры психологической помощи личности в ее конструктивно-продуктивном выходе из сложной ситуации «здесь и теперь» и в здоровом и зрелом переживании жизненных трудностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батлер Джиллиан. Подолати соціальну тривогу / Переклад з англ. Діани Бусько. – Л.: УКУ, Інститут психічного здоров'я, 2014. – 96с.
2. Бобылев Е.Л. Психологическое сопровождение педагогической практики студентов / Евгений Леонидович Бобылев. – URL на 03.04.2015: <http://www.psyhodic.ru/arc.php?page=4661>
3. Копытин А.И., Корт Б. Техники телесно-ориентированной арт-терапии. / Александр Копытин, Беверли Корт. – М.: Психотерапия, 2011. – 128с.
4. Ильчук С. Психосоматика. Лицо моей жизни. / Сергей Ильчук. – URL на 15.07.2014: http://samopoznanie.ru/articles/psihosomatika_lico_moej_zhizni/
5. Кризова психология / За заг.ред проф. О.В.Тімченка. – Харків: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383с.
6. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с. – Справочник практического психолога
7. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / Мартіна Мюллер. – Л.: Вид-во УКУ, 2014. – 120 с. – Серія «Сам собі психотерапевт»
8. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н.Г. Осухова. – М.: Академия, 2007. – 288 с.
9. Панина Г. Психологическая помощь учителям в решении личных проблем / Галина Панина. – URL на 02.04.2015: <http://nsc.1september.ru/article.php?ID=200401404>
10. Приходько В.М. Парадигми моніторингу якості освіти і педагогічного процесу: (У запитаннях і відповідях). Науково-методичний посібник. – Запоріжжя: Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, 2010. – 215 с.
11. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общ.ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007. – 319 с.
12. Родионова Е.В. Профессиональное здоровье учителей. / Елена Вячеславовна Родионова. – URL на 05.04.2015: http://elr.ucoz.ru/load/dlja_uchitelja/psikhologicheskaja_podderzhka_uchitelja/33-1-0-87
13. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

1. Butler Gillian. To overcome social anxiety / Translate from English: Diana Bus'ko. – L.: UKU, Institute of Mental Health, 2014. – 96 p.
2. Bobylev, E.L. Psychological support pedagogical practice of students / Evgeny Bobylev. – URL on 03.04.2015: <http://www.psyhodic.ru/arc.php?page=4661>
3. Kopytin A.I., the Court B. Equipment body-orientovannoi art therapy. / Alexander Kopytin, Beverly Court. – M.: Psychotherapy, 2011. – 128 p.
4. Ilchuk C. Psychosomatics. The face of my life. / Sergey Ilchuk. – URL on 15.07.2014: http://samopoznanie.ru/articles/psihosomatika_lico_moej_zhizni/
5. Crisis psychology / ed. prof. O.V. Timchenko. – Kharkiv: NUCZU, KP «City printing», 2010. – 383 p.
6. Malkina-Pykh I.G. Psychological help in crisis situations / I.G. Malkina-Pykh. – M.: Eksmo, 2005. – 960 p. – A Handbook of a practical psychologist
7. Muller M. If you have experienced a traumatic event / Martina Myuller. – L.: Publ. House of UKU, 2014. – 120 p. – Series "Own therapist"
8. Osuxova N.G. Psychological assistance in difficult and extreme situations / N.G. Osuxova. – M.: Akademy, 2007. – 288 p.
9. Panina G. Psychological assistance to teachers in solving personal problems / Galina Panina. – URL on 02.04.2015: <http://nsc.1september.ru/article.php?ID=200401404>
10. Prykhod'ko V.M. Paradigm of monitor the quality of education and pedagogical process: (questions and answers). Scientific handbook. – Zaporozhye, Zaporizhzhya Regional Institute of Postgraduate Education, 2010. – 215 p.
11. Psychology of extreme situations for the rescuers and firefighters / ed. by Y.S. Shoigu. – M: Meaning, 2007. – 319 p.
12. Rodionova E.V. Professional health teachers. / Elena V. Rodionova. – URL on 05.04.2015: http://elr.ucoz.ru/load/dlja_uchitelja/psikhologicheskaja_podderzhka_uchitelja/33-1-0-87
13. Tarabrina N. In. Workshop for psychologists post-traumatic stress disorder. – St. Petersburg: Piter, 2001. – 272 p.

Gera T.I. Psychological support to overcome of uncomfortable situations by future teachers

Abstract. The article is devoted to substantive and procedural modeling of psychological support future teachers in the process of overcoming uncomfortable situations. Differentiated types of reactions of teachers to the complexity of the conflicting situation. Described three stages of psychological support: propaedeutic training, spiritual and psychological withdrawal of the client from a difficult situation (algorithm of impact), integration of personal and professional experience.

Keywords: *psychological support of future teachers, experience difficulties, to overcome uncomfortable situations*