

Эссе «Я - педагог»

*Абдулвагабова Б.М., педагог-психолог
МАОУ «Школа-сад №10» ДО «Акварелька»*

«Смысл человеческой жизни – быть источником
света и тепла для других людей».

С.Л. Рубинштейн

Психологическая помощь в школе сыграла важную роль в выборе моей профессии и в дальнейшей жизни. Столкнувшись с различными психологическими проблемами, такими как тревога, стресс, сложности в отношениях со сверстниками, я не знала как с этим справиться. Ответы на эти вопросы я находила по мере своего взросления, обучения, психотерапии и практической деятельности.

В школе я узнала, что фраза «Как дела?» может оказаться исцеляющей. Мягкий голос, легкая улыбка, неподдельный интерес, сочувствие со стороны взрослого могут согреть детское сердце. Попав в кабинет школьного психолога, я была глубоко тронута и благодарна за его чуткое и доброжелательное отношение к моим личным проблемам и переживаниям. Я чувствовала включенность взрослого в своей жизни, чувствовала тепло и мне казалось, что это похоже на «волшебство». В тот момент я осознала, насколько важно быть услышанным и замеченным другим человеком, и мне захотелось стать тем, кто сможет отогреть людские сердца. Так мне открылся путь в увлекательный мир психологии.

Во время учебы в высшем образовательном учреждении я узнала, что это «волшебство» называется эмпатией. «Эмпатия - постижение эмоционального состояния, проникновение, вчувствование в переживания другого человека. Способность индивида к параллельному переживанию тех эмоций, что возникают у другого индивида в ходе общения с ним.» (Словарь практического психолога. - М.: АСТ, Харвест. С. Ю. Головин. 1998.)

Эмпатия является одной из важнейших способностей, которой должен овладеть психолог. Великий Януш Корчак писал, что буквально каждый день ему приходится «касаться глубоких тайн, запятанных в душе ребенка. Для того чтобы понять, почему дети совершают проступки, необходимо с большим терпением, пониманием и любовью отнестись к самому ребенку». Действительно, встав на путь педагогики, человек, должен сохранять в себе терпение, сердечность, понимание - такие качества, которые помогут раскрыть в ребенке его лучшие черты, его способности.

Работа психолога — это сопровождение уникальных историй каждого человека, и я горжусь возможностью быть свидетелем результатов их развития и изменений.

Я, как педагог-психолог, считаю, что моя профессия является одной из самых важных в современном мире. Моя задача - помочь детям развиваться в

соответствии с их индивидуальными особенностями и потребностями, а также научить их адаптироваться к различным ситуациям и преодолевать трудности. Именно психолог может оказаться проводником к пониманию этих индивидуальных особенностей ребенка и обратить на них внимание других взрослых. Я всегда стараюсь быть доступной для воспитанников, педагогов и родителей, чтобы они могли обратиться ко мне за помощью в любое время. Свой профессиональный путь я стремлюсь проходить с улыбкой, с радостью встречать детей. И мне это удается, ведь ежедневное общение с детьми дарит мне возможность смотреть на мир их глазами, погружаться в мир чудес. Когда я наблюдаю за успехами детей, во мне просыпается глубокое чувство удовлетворения и исполненной радости.

Не могу не отметить то, что работа психологом требует от меня непрерывного профессионального развития. Все новые исследования, методики и подходы стимулируют меня постоянно учиться. Я стремлюсь повысить свой профессиональный уровень и для этого активно участвую в методических объединениях, семинарах, круглых столах, обращаюсь к опыту коллег, посещаю мастер-классы и тренинги. Для меня подобные встречи с профессиональным сообществом не только способствуют повышению компетентности, а также воодушевляют на деятельность, подогревает интерес к работе.

Кроме того, я считаю, психологу необходимо проходить личную терапию. Консультации с психологом позволяют мне видеть и понимать собственные душевные процессы, справляться с психологическими барьерами и не проецировать на детей свои проблемы. Таким образом, я так же повышаю свою профессиональную компетентность.

Порой, на своем пути я сталкиваюсь с трудностями, работа психолога – это кропотливая и вдумчивая работа. Дети часто добиваются успехов не с одной встречи. В таком случае легко попасться в «ловушку разума», решить, что проводимая работа неэффективна, начать в себе сомневаться. Для того чтобы быть способным помогать другим в их внутреннем самораскрытии, мне необходимо уметь справляться с подобными «ловушками». В такие периоды я обращаю внимание внутрь себя, пользуюсь поддержкой близких и коллег, даю себе время на проживание неприятных эмоций и сублимирую их в продукты творчества.

В такие дни в тишине моей комнаты слышно, как шуршит карандаш: зеленый, красный, синий, иногда, только черный. Карандаш выводит линии простые и сложные, толстые и тонкие, создавая образы. Мне очень нравится заниматься творчеством, так как оно помогает мне расслабиться и снять напряжение. Я с детства любила рисовать. Творчество для меня является безопасным способом эмоционального самовыражения. Когда я переживаю эмоциональные всплески - будь то радость, грусть или раздражение, я нахожу утешение в том, что могу выразить свои чувства через рисунок.

Творчество я интегрировала и в свою профессиональную деятельность. Особый интерес у меня вызвали методы арт-терапии. По моему мнению, арт-терапия является самым продуктивным и неотъемлемым методом психологической работы с детьми дошкольного возраста. Как говорил великий

русский педагог К.Д. Ушинский: «Ребенок мыслит формами, красками, звуками, ощущениями вообще».

Дети не всегда могут выразить свои переживания и потребности словами, но их эмоциональное состояние и внутренний мир могут быть переданы через рисунки или модели, которые символизируют их переживания.

Интересно, что даже в работе с взрослыми людьми, я часто сталкиваюсь с тем, что они не могут объяснить свои чувства или определить причины своей тревоги, раздражения. Некоторые взрослые испытывают трудности в понимании и распознавании своих эмоций. Ребенок же либо еще не научился распознавать свои чувства, так чтобы о них заговорить в силу возраста (рефлексия еще не развита), либо в связи с особенностями психики не может. Когда ребенок не знает, что он испытывает, или не способен назвать и идентифицировать причины по которым его что-то беспокоит, он не может объяснить, что с ним происходит и попросить о помощи.

Приемы арт-терапии позволяют ребенку прорабатывать негативные эмоциональные состояния (например, агрессию) в социально-приемлемой форме, также такие продукты творчества могут «рассказать» психологу о внутреннем мире ребенка через символы и образы на бумаге.

Профессия психолога предоставляет мне уникальную возможность постоянного роста и развития, как творческого и духовного индивида. Я получаю огромное удовлетворение от помощи другим людям в их личном развитии и одновременно получаю возможность самой стать лучше.

В моей комнате я продолжу заниматься творчеством, слушая шуршание карандаша, это поможет мне быть человеком, что сможет услышать, увидеть и принять другого со своей уникальностью.