

ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА – ПРАВИЛО УСПЕШНОЙ ЖИЗНИ

Кудренко Н. Н

ГБУ ВО «Центр психолого - педагогической поддержки и развития детей»

«Золотая середина от начала до конца...
Водопадам брызг лавина, а вулканам шквал огня!
Золотая середина, как же ты нам всем нужна!
Потому что в середине - будем счастливы всегда!»

Геннадий Евс

В каждой профессии есть свои инструменты, которые помогают создать тот или иной продукт. Психологический инструмент педагога – психолога - очень важный и ценный инструмент, который в руках специалиста помогает заглянуть во внутренний мир человека, увидеть внутренние ресурсы, а самое главное - дать возможность каждому человеку использовать их по назначению. У каждого педагога - психолога своя профессиональная мастерская. У кого - то она переполнена сундуками с различными диагностическими и методическими пособиями, а кто - то систематизирует все пособия по отдельным полкам. При выборе того или иного инструмента очень важно понять целевую значимость. Изобилие психологических инструментов без систематизации не дает возможности более глубинному и качественному анализу.

Для полного понимания целесообразности использования диагностического или методического материала необходимо погрузиться в теорию. Знания - тот фундамент, на который накладывается практическая деятельность. В наше время представлено большое пространство для обучения педагога - психолога с использованием информационно - коммуникационных технологий. Обучение можно пройти как в очном, так и в дистанционном формате в различных формах: вебинары, семинары, интенсивы, практикумы, мастер - классы и другие. Полученные знания необходимо систематизировать

по тематическому содержанию, постоянно создавать и пополнять психологические копилки, обмениваться опытом с другими специалистами.

Эффективная и качественная работа педагога - психолога состоит из таких составляющих как: самокритичность+ саморазвитие + самосовершенствование. Педагог - психолог - главный аналитик, который анализирует свою деятельность, ищет подходы, учитывает особенности каждого при консультативной и развивающей работе. Профессиональная компетентность педагога - психолога представляет собой систему, которая состоит из компонентов деятельности (знания, умения, навыки) и личностных (профессионально - важные качества). Высокий уровень эмоционального интеллекта педагога – психолога, позитивный взгляд на мир, уверенность в себе создают основу для успешной профессиональной деятельности. Деятельность педагога - психолога очень энергозатратная, поэтому перегрузка, критические ситуации способствуют эмоциональному и физическому истощению. Чтобы данные симптомы не допустить, считаю необходимым придерживаться во всем «Золотой середины» Принцип золотой середины представлен в работах многих философов. Так, например, у Аристотеля он гласит: избегай крайностей и соблюдай меру. Данный принцип опишу через известную буддийскую легенду о Шраване, которая повествует о том, что Шраван жил в богатстве и роскоши, но узнав о приходе в город Будды, избавился от всего своего состояния и стал учеником Будды.

Шраван стал нищенствующим монахом, и вскоре другие ученики Будды стали наблюдать, что он движется к другой крайности. Он был единственным учеником, который ходил голым и занимался самоистязанием. Будда позволял саньясинам один прием пищи в день, но Шраван ел один раз через день. Он стал совершенно истощенным. В то время как другие ученики медитировали под деревьями в тени, он оставался под палящим солнцем. Раньше он был красивым человеком, у него было прекрасное тело, но уже через шесть месяцев его никто не мог узнать. Зная, что Шраван был хорошим музыкантом, Будда однажды сказал ему: «В жизни музыка звучит только тогда, когда струны не

ослаблены и не перетянуты, а как раз посередине. Будь Мастером и знай, что чрезмерное напряжение силы переходит в излишек, а чрезмерное расслабление в слабость».

В жизни человека существует множество противоположностей, при которых соблюдение правила «Золотой середины» является единственно верным решением. Голод и обжорство, трусость и бездумная отвага, бедность и богатство, любовь и ненависть. Врач, назначивший слишком малую или слишком большую дозировку лекарства, не вылечит пациента, а нанесёт ему ещё больший вред.

Я считаю, что педагог - психолог - особая профессия, которая помогает людям, посмотреть на себя со стороны, найти в себе скрытые резервы и реализовать себя как цельную личность. Так, например, педагог - психолог не решает проблему обучающегося, родителя или педагога самостоятельно, а задает им вектор, чтобы через призму собственного опыта и осмысления своих чувств и поступков, при этом они сами смогут найти правильное решение.

В профессиональной деятельности правило «Золотой середины» имеет немаловажную роль. Слишком сильное сопереживание и полная самоотдача – приводят к «профессиональному выгоранию», а недостаточность использования профессиональных ресурсов отрицательно сказывается на людях. Правило «Золотой середины» распространяется на все сферы жизни.

Таким образом, я считаю, что «Золотая середина» - это основное правило жизни, соблюдая которое, человек может находиться в наилучшей гармонии с собой, обществом и окружающей средой, а «Золотая середина» для педагога – психолога - это главное умение находить баланс во всем между: «знаю» и «могу», «знаю» и «хочу», «хочу» и «могу».

Литература

1) Бим-Бад Б.М. Педагогическая антропология: Курс лекций. —М.: Изд-во УРАО, 2002. - 208 с.

- 2) В. Жикаренцев. Строение и законы ума ООО «Астрель – СПб», 2011.
- 3) «Большая книга лучших притч всех времен и народов», 2017.
- 4) <https://psy.wikireading.ru/98303>