



Межрегиональная конференция

СОХРАНЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ УЧИТЕЛЯ

5 апреля 2023

Материалы конференции

Барнаул 2023

УДК 37.08

ББК 74.4

Выполнено при поддержке
Фонда Президентских грантов
Проект 22-2-003479

"Поможем учителю жить в ресурсном состоянии!"

Сохранение профессионального долголетия учителя: сборник
материалов конференции/ под общ. ред. Калашниковой Н.Г. - Барнаул: АНКПО
"Новые решения", 2024. - с.

В издании представлены материалы обобщения педагогами успешного опыта сохранения и восстановления своих внутренних энергетических ресурсов, а также результаты и эффекты участия в тренинге "Учусь помогать себе!"

Сборник адресован руководителям и педагогическим работникам общего образования.

УДК 37.08

ББК 74.4

© АНКПО "Новые решения", 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Проект "Поможем учителю жить в ресурсном состоянии!" как механизм вовлечения в практику самоподдержки педагогов <i>Калашикова Н.Г., Карташова Т.А.</i>	5
Ресурсное состояние как профилактика эмоционального выгорания педагогов <i>Рожкова В.Е.</i>	10
Опыт реализации программы психологической поддержки в проекте "Поможем учителю жить в ресурсном состоянии" для педагогов города Барнаула <i>Макеева А.С.</i>	16
От выгорания к резилиенс: техника для восстановления жизненных сил <i>Геггардт М.С.</i>	20
Роль психолога в профилактике эмоционального выгорания педагогов <i>Кирьянова М. Е.</i>	23
Личный опыт участия в проекте для школьных педагогов "Учусь помогать себе!" <i>Роева Н.И.</i>	26
Профилактика выгорания педагогов в условиях работы полного дня <i>Попова М.В.</i>	28
Метод дыхательной гимнастики для профилактики эмоционального выгорания педагогов <i>Морозова К.В.</i>	31
Проблема сохранения стрессоустойчивости педагога средней школы пенитенциарной системы образования <i>Петропавловский А.Е.</i>	33
Обучение детей с ОВЗ: проблемы, с которыми сталкивается педагог-предметник, и способы их решения <i>Ножкина Е. В.</i>	39

Введение

Результаты проведенных разными группами исследователей показывают, что более 80% педагогов имеют в той или иной степени признаки эмоционального выгорания. Это свидетельствует о необходимости психологической поддержки учителей и обучения их способам самоподдержки и самовосстановления ресурсов.

В рамках проведенного нами опроса (более 700 педагогов) учителя проявили заинтересованность к освоению техник самопомощи и саморегуляции, около 50% хотят понять, как вновь полюбить работу; более 42% - освоить экспресс-методики снятия стресса, самомассажа для быстрого восстановления; свыше 46% - научиться говорить "нет" и не брать на себя лишнее и др.

Уникальность и созидательный потенциал нашего проекта заключается в следующем: 1) работа психолога с командой учителей из одной школы. Тем самым будет обеспечен ближний круг общения с коллегами как ценный ресурс устойчивости (Осухова Н.Г.) 2) усиление внимания руководителей школ к улучшению эмоционального климата, обучение их умению давать поддерживающую, вдохновляющую обратную связь учителю; 3) осознание и использование участниками целевой группы своих сильных сторон как ценного ресурса и опоры развития; 4) ресурсная модель развития компетенций самопомощи и саморегуляции, создание индивидуальных планов качественного отдыха (Эмили Нагоски) и правил для себя через освоение приемов, техник соблюдения личных границ; 4) использование элементов геймификации как современного инновационного метода психологической помощи; 5) освоение рефлексивных практик выхода из затруднений и создание индивидуальных карт ресурсов.

В сборнике более подробно охарактеризован проект и приведен опыт педагогов в профилактике собственного эмоционального выгорания через использование различных практик.

ПРОЕКТ "ПОМОЖЕМ УЧИТЕЛЮ ЖИТЬ В РЕСУРСНОМ СОСТОЯНИИ!" КАК МЕХАНИЗМ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ПРАКТИКУ САМОПОДДЕРЖКИ

Калашникова Наталья Григорьевна, доктор педагогических наук, профессор, e-mail: natgrig038@yandex.ru

Карташова Татьяна Александровна, директор АНКПО "Новые решения", e-mail: nko-new@yandex.ru

Аннотация: В статье кратко представлено содержание проекта, реализованного организацией при поддержке фонда Президентских грантов, и основные выводы.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, ресурсы, профилактика.

Проект реализуется при поддержке фонда Президентских грантов. Команда проекта включает как сотрудников социально ориентированной автономной некоммерческой культурно-просветительской организации "Новые решения", так и привлеченных на договорной основе психологов (школьных и из коммерческих структур). Миссия проекта заключается в помощи учителям в преодолении симптомов эмоционального выгорания и вовлечения педагогов в практику самовосстановления своих ресурсов для жизни в гармонии, радости и творчестве, т.е. осознанный запуск механизма самоисцеления и самовосстановления своих энергетических ресурсов.

Проведенные исследования выявили тревожную ситуацию: более 80% учителей испытывают признаки выгорания, тревожности и хотят выйти из этого состояния, но самостоятельно не могут этого сделать и нуждаются в психологической помощи. Среди причин этой проблемы есть как объективные, так и личностно-профессиональные.

К первым относятся: низкий престиж профессии; значительные нагрузки, ненормированный рабочий день, бюрократические требования, специальная военная операция существенно повысили напряженность и тревожность учителей.

Ко второй группе причин относятся:

1) дефицит взаимоподдержки в педагогических коллективах; отсутствие поддерживающей обратной связи от администрации и коллег (мотивирующей, показывающей, как улучшить результат, развивающей умение самому оценивать свою деятельность).

2) недостаточно сформированное умение организовать соблюдение своих личных границ, восстанавливать свои ресурсы физические, эмоциональные,

психические и осуществлять самопомощь и саморегуляцию своей деятельности и жизни в целом: определять границы рабочего дня и отдыха, определять приоритеты в задачах дня, недели и т.д.

3) Слабо развито умение работать со своими затруднениями, страхами, низкий уровень педагогической рефлексии, незнание инструментов самопомощи. Наличие проблемы у целевой группы проекта подтверждено проведенным нами исследованием (по модифицированному опроснику В.В.Бойко и К.Маслач), в котором приняли участие более 730 учителей.

Результаты этого опроса показали, что до 85% опрошенных отмечают, что испытывают постоянные стрессы (дистанционное обучение, режим самоизоляции, неопределенность итоговой аттестации, давление родителей и т.д.). Более 60 % опрошенных отмечают, что редко занимаются самопознанием; около 30% - не умеют планировать и управлять своим временем; около 40% с трудом адаптируются и застревают на проблемах; более 35% не интересуются другими людьми и не могут проявлять интерес к ним; не умеют отказывать, не обижая - более 65%; около 50% опрошенных отметили, что не могут назвать спектр своих чувств и объяснить их другому человеку; около 40% редко получают удовольствие от жизни, редко уделяют внимание самовосстановлению и отдыху, здоровью; более 25% редко справляются с эмоциональными проблемами; более 37 % чувствуют "равнодушие и потерю интереса ко многим, что раньше радовало меня в моей работе"; более 30% не чувствуют от работы приятного вдохновения; около 65% считают, что слишком много работают; более 37% разочаровываются в своей работе; более 17 % не уверены, что их работа нужна людям; около 36% чувствуют усталость и нежелание идти на работу; после работы чувствуют себя, как «выжатый лимон» 66%; около 40% недостаточно понимают себя и свои потребности; более 30% опрошенных не удовлетворены своим статусом.

Приведенные данные говорят о наличии серьезной проблемы выгорания у учителей и об актуальности проекта. Проведенное нами глубинное интервьюирование среди учителей школ показало, что до 85% из них испытывают: эмоциональную напряженность, тревожность; не знают симптомов профессионально-эмоционального выгорания и инструментов самопомощи, не владеют приемами самовосстановления и взаимоподдержки (до 70 %); не всегда осознают свои чувства и чувства других людей, срываются и кричат на учеников и членов семьи; не удовлетворены собой и неуверенны (до 80%). В ходе интервью отмечают, что эти состояния особенно усилились в последнее время. Учителя затруднялись привести примеры проявления о них заботы со стороны других людей и заботы о самих себе.

Основные причины проблемы нами сгруппированы в указанные выше три группы. Они выявлены как на основе опроса, так и по результатам

глубинного интервью с педагогами и школьными психологами, заместителями директоров и методистами.

Интервьюирование школьников и проведенные опросы в школах с низкими образовательными результатами показали, что психологический комфорт обучающихся в школе, их заинтересованность и удовлетворенность учением явно коррелируют с эмоциональным состоянием учителей. Полученные в ходе исследований данные подтверждают общие тенденции наличия выгорания у более чем 75% педагогов (2020 год опрошено более 38 тысяч педагогов со всей России "Я Учитель" Яндекс.Учебника").

Цель нашего проекта заключается в том, чтобы помочь не менее 180 педагогам школ Алтайского края выйти из состояния эмоционального выгорания и проанализировать его реализацию как механизм вовлечения педагогов в практику самоподдержки. Для достижения цели решались следующие задачи:

- Обучить администрацию школ, в которых работают представители целевой группы проекта (не менее 20 чел.), способам осуществления поддерживающей, мотивирующей обратной связи учителям;
- Обучить всех представителей целевой группы навыкам соблюдения личных границ, восстановления ресурсов и способам самопомощи и саморегуляции;
- Способствовать освоению представителями целевой группы техник работы со своими затруднениями и страхами, инструментами самопомощи;
- Провести итоговую межрегиональную онлайн-конференцию "Сохранение профессионального долголетия учителя" с привлечением не менее 10 регионов РФ для презентации результатов проекта и опыта учителей и школ.

Для решения задач и достижения цели нами разработаны Программа тренингов для учителей «Учусь помогать себе» и Программа семинаров для руководителей ОО «Создаем педагогически комфортную среду» с пакетом необходимых методических материалов.

Фактически в тренингах приняли участие 299 учителей (166% от планируемого показателя) и 324 руководителя ОО (1 620% от планируемого) из различных регионов.

В рамках проводимой работы и команда проекта, и часть участников мероприятий осознали, что фактически речь идет **об изменении привычного поведения**, о развитии умения сохранять баланс в реализации самых важных целей своей жизни в разгар решения самых срочных задач. Сохранение баланса, внутренней гармонии в таких условиях возможно только при понимании стратегической цели своей жизни в целом. Изменить свой

жизненный график, развивать волю, умение полностью сосредотачиваться на 1-2 **главных** целях (в день) и определять показатели их достижения, ежедневно отмечать, определять пусть небольшие свои успехи в продвижении к этой цели, в любой ситуации уделять время на восполнение своих ресурсов (час силы/счастья). Сделать это своей привычкой непросто, требует от человека проявления силы воли, использования сильных сторон своей личности как ресурса и опоры развития.

Запуск механизма эмоционального самоисцеления потребовал в тренингах осознать и изменить устойчивый отрицательный эмоциональный фон на устойчивый положительный. И это оказалось актуальным и ценным не для всех участников, т.к. готовность осознать и исправить свои ошибки, восстановить свою целостность требует преодоления, нейтрализации внутренних препятствий и реализации своего предназначения. А именно внутренняя готовность и желание восстановить свою целостность имеют важнейшее значение для достижения результатов.

Что оказалось не для всех нас (и ведущих психологов, и учителей) по силам? Во-первых, относиться к появляющимся или имеющимся проблемам как к возможности осознать и устранить причину, ее породившую, устранить саму проблему. Во-вторых, преодолеть привычку видеть причину проблем в других людях, а не в себе, своем неумении отстаивать личные границы или выделять время на отдых. В-третьих, осуществлять практику проявления любви к себе, окружающим, миру в целом, удерживать себя в этом состоянии, несмотря на суету дня. В-четвертых, доверять практике маленьких шагов, не гнаться за быстрым результатом, не торопить себя, а получать удовольствие и удовлетворение от маленьких достижений, давать себе право на перерывы в своей любой работе, в том числе и в самопомощи. В-пятых, осознать ответственность за подавление, управление поведением других людей, что с неизбежностью влечет подавление и управление нашим поведением. Каждая наша мысль, действие, чувство, желание влияет на наше внутреннее состояние и на качество нашей жизни в целом.

Что мы считаем важным достижением участников? Эти достижения прослеживаются в рефлексивном осмыслении ими результатов своего участия в тренингах и позволяют выделить следующие позиции:

1) Понимание ценности возможности быть наедине с самим собой, осознавать свои мысли, ощущения, почерпнуть энергетический ресурс и состояние радости внутри себя. Осознание того, что главный источник ресурсов для каждого из нас заключен в нас самих!

2) Стремление и опыт самонаблюдения того, что чувствует и замечает участник тренинга внутри себя: эмоции, чувства, ощущения. Это влияет на

уровень осознанности человека. Учителя отметили, что даже называние того, что они чувствуют в данный момент, будь то положительная или негативная эмоции, помогает и самому справиться с крайним проявлением эмоций и верно донести свои чувства до коллег и партнеров. В дальнейшем это умение вербализовать свои ощущения развивает эмпатию в целом и способствует улучшению как учебного процесса, так и общения с учениками.

3) Наши изменения привычек, способов действий и поведения начинается с изменения мышления, умения ставить цели и к ним идти максимально экологичным для себя способом, в том темпе, который по силам здесь и сейчас.

4) Важно развивать способность постоянно поддерживать свою мотивацию и настрой на внутреннее изменение, соблюдать баланс между духовным и материальным развитием, предполагающем стремление к познанию себя, к гармонии с собой, своим внутренним и окружающим миром.

5) Осознание, что для каждого человека важно найти свой собственный способ развития и соблюдения энергетического баланса, самовосстановления и личностного и духовного развития: любовь, общение с приятными людьми, чтение художественной и психологической литературы, посильная физическая активность и спорт, медитация, духовные и целительные, дыхательные практики, творчество и искусство.

Список литературы

1. Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие (Doing what matters in times of stress: an illustrated guide). Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

2. Профилактика профессионального выгорания у педагогов: методическое пособие / Департамент образования Вологод. обл., Вологод. ин-т развития образования ; [сост.: И.В. Фокина, М.О. Цатурян]. - Вологда: ВИРО, 2018. - 36 с. : табл. - (Сер. «На пути к эффективной школе»).. — Вологда, 2018.

3. Шустова, И.Ю. Значение рефлексии в профессиональной воспитательной деятельности педагога. // Вопросы воспитания в современной педагогике. — 2015. — № 2. — С. 61- 68.

4. Щербинина, Е. А. Особенности работы школьного психолога с педагогическим коллективом школы / Е. А. Щербинина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 9 (113). — С. 1049-1055. — URL: <https://moluch.ru/archive/113/28863/> (дата обращения: 21.09.2022).

РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ КАК ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Рожкова Виктория Евгеньевна, учитель русского языка и литературы, e-mail.ru: vika.rozhkova@mail.ru
Алтайский государственный педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

Аннотация: В статье представлены теоретические и практические аспекты изучения эмоционального выгорания. Рассматривается проблема взаимодействия факторов выгорания и ресурсов сохранения профессионального здоровья в рамках деятельности по профилактике педагогов.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профессиональное здоровье, ресурсы, профилактика, профессиональных достижений.

Профессиональное выгорание — это синдром (то есть совокупность симптомов), развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Именно педагоги чаще всего подвержены синдрому эмоционального выгорания. Это связано с особенностями работы, в частности, с постоянными контактами с другими людьми и желанием им помочь, научить, сделать лучше. В публикации описаны основные признаки эмоционального выгорания и предложены способы, которые помогут его избежать или сделать менее болезненным как физически, так и эмоционально.

Происхождение термина и выгорание преподавателей

Понятие выгорания ("burnout") введено в начале 70-х годов двадцатого века американским психиатром Гербертом Фрейденбергом и определяется как состояние нарастающего эмоционального истощения.

Я хочу привести высказывание американского психолога Л.Хей, автора более 30 книг популярной психологии о внутренней силе человека: «Я верю в то, что внутри каждого из нас живет сила, способная с любовью указать нам путь к прекрасному здоровью, идеальным взаимоотношениям, блестящей карьере и процветанию в любой сфере жизни».

Эта внутренняя сила и есть ресурс – это внутренний стержень, опора, благодаря которой человек получает жизненную энергию и силу, позволяющую чувствовать себя энергичным, здоровым, активным, обладать устойчивым психическим состоянием, легче переживать сложные моменты жизни и быстрее выходить из кризисов.

Мне очень импонирует метафора «заряженный – разряженный телефон». Метафора «Заряженного телефона» представляет ресурсное состояние, которое проявляется как:

- Я хочу, я могу,
- я активен, открыт для нового опыта
- принимаю ответственность за свою жизнь и свою профессиональную карьеру
- испытываю удовольствие от жизни
- жизнь интересна, энтузиазм

Метафора «Разряженный телефон» представляет состояние нересурса, то есть состояния, когда нужно обратиться к внутренним ресурсам для восстановления энергии. Это ситуации:

- человек находится в нерешительности;
- нет сил осуществлять желаемое;
- отсутствие интереса к жизни, мало что радует;
- нехватка жизненных сил;

Ресурс есть у каждого человека, можно научиться его осознавать и использовать его силу.

Человек может оказаться в таких ситуациях, когда он не знает о своих ресурсах, где их взять, возможно, он недооценивает существующие у него ресурсы, подавляет свои ресурсы, боясь, что его будут оценивать и осуждать окружающие, когда человек ориентируется на потребности в первую очередь других людей, а не на свои.

Ресурсы личности можно поделить на внутренние и внешние. Внутренние ресурсы – это состояния, умения, принципы, кредо, убеждения, знания и навыки. Внешние ресурсы – это информация, другие люди, семья, работа, деньги, обучающие программы и так далее.

Когда мы хотим отыскать свои ресурсы, активировать их, мы обращаемся к внешним объектам, субъектам и к своему внутреннему потенциалу, который хранит наше тело, эмоции, память и наш разум.

Откуда же брать энергию для приведения себя в ресурсное состояние? Выделяют 4 ступени энергии, восполняющие ресурсное состояние личности: физическая, эмоциональная, умственная (ментальная), духовная.

1. Физический - базовый уровень, основа всего. И здесь составляющими состояния ресурса, восполняющими жизненную силу человека являются сон, правильное питание, питьевой режим, свежий воздух, спортивная нагрузка.

Сон - придуман эволюцией, всегда нам доступен, это самый идеальный механизм саморегуляции, которым многие люди пренебрегают. Если вы чувствуете, что ваша «батарея» садится, или что вы вот-вот заболите, то самое лучшее – это полноценный сон. Физически ресурсное состояние –

отдохнувший, бодрый человек. Часто происходит недооценивание этой нересурсности. но не следует забывать, что физически нересурсное состояние очень опасно, так как все решения продиктованы ресурсом самосохранения. Так как человек эволюционно устроен очень мудро, то организм мгновенно реагирует на нехватку сна, витаминов, двигательной активности определенными негативными состояниями и включает режим самосохранения. Если в этом нересурсном состоянии человек начинает принимать важное решение, то вряд ли это будет решение, которое нужно человеку, которое продиктовано сердцем и действия вряд ли будут качественными, как если бы вы действовали в ресурсном состоянии.

2. Эмоциональные ресурсы – стремления, которые вызывают положительные эмоции, интересы, а также способность осознавать свои эмоции и понимать их причины, уметь контролировать, регулировать собственные эмоции и конструктивно их проявлять, эмпатия – умение понимать чувства окружающих людей и учитывать их в своем поведении.

Труд педагога сопряжен с сильным эмоциональным напряжением, например, педагогу необходимо уметь сочувствовать настроению учеников, так как у каждого из них на душе что-то свое, ответственность за здоровье не всегда дисциплинированных детей, беспокойство за несделанный вовремя отчет, волнение из-за открытого урока, также и конфликтные ситуации, из которых хочется выйти с минимальными потерями и с честью.

Уровень эмоциональной энергии восполняется, когда вы испытываете радость и удовольствие, а также осознанно развиваете свой эмоциональный интеллект.

Разумное управление своими эмоциями, развитие в эмоциональном плане помогает личности не растрчивать свою эмоциональную энергию. Так человек с развитым эмоциональным интеллектом умеет эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми, более адекватно воспринимает окружающую реальность, обладает способностью легко избавляться от негативных мыслей, более спокойный, уравновешенный и умеет распознавать собственные эмоции и эмоции других людей.

Я приведу две простые техники.

1 упражнение «Специфическая рефлексия» для развития эмоционального интеллекта – отслеживание собственных эмоций: вам надо стараться называть эмоции, которые вы испытываете в конкретный момент времени, и размышлять над причинами ее появления.

2 Упражнение «Мария Ивановна», которое позволит вам лучше понимать мотивы поведения других людей и тем самым нейтрализовать негативные эмоции по отношению к ним. В качестве противоядия используется сопереживание, возникающее вследствие идентификации с партнером по общению.

Представьте ситуацию неприятного разговора, например, с начальником или завучем, назовем условно Марией Ивановной. В разговоре она сделала вам несправедливые замечания, и, по-вашему мнению, неучтиво себя проявила. По дороге домой вы пытаетесь забыть этот разговор, но снова и снова вспоминаете его, и вас захлестывает чувство обиды. Попробуйте пойти от противного. Вместо того чтобы забыть Марию Ивановну и вычеркивать ее из памяти, попробуйте максимально ее приблизить. Попробуйте войти в образ Марии Ивановны, изобразить ее, подражая ее манере себя вести. Представьте ее семейное положение, ее мысли, ее отношение к разговору с вами. Через несколько минут такого проигрывания вы можете почувствовать снижение внутреннего напряжения, и изменение своего отношения к конфликту. Вы можете увидеть в ней что-то, чего раньше в ней не замечали, по сути, вы сможете ее понять, понять ее мотивы, почему она так разговаривала. На следующий день, придя на работу, Мария Ивановна почувствует, что вы не несете негативного внутреннего напряжения, состояния, вы доброжелательны, спокойны. И сама она, в свою очередь, станет стремиться к улаживанию конфликта.

Здесь важно понять, что, когда происходят неожиданные непредсказуемые ситуации, которые вызывают неприятные эмоции: тревогу, беспокойство, обиду, страх и т.п., то высокий эмоциональный интеллект предполагает понимание своих эмоций и управление ими и понимание эмоций других людей. Здесь важно понять, что при неожиданных ситуациях, вызывающих неприятные эмоции тревоги, беспокойства, обиды, человек, обладающий развитым эмоциональным интеллектом, адекватно и правильно реагирует на негативные ситуации, реагирует на причины, а не на действия или эмоции, что помогает такому человеку правильно воспринимать критику, понимать других людей и отвечать им адекватной реакцией.

Таким образом, умение разбираться в собственных чувствах и управлять ими, понимание чувств других людей через анализ ситуаций, саморазвитие являются личностным фактором, восполняющим эмоциональный ресурс и укрепляющим психологическое и соматическое здоровье педагога.

3. Умственные ресурсы - осознанность, контакт с собой, навыки произвольной саморегуляции, внимание. Ресурс умственной энергии восполняется позитивным мышлением, когда человек находится во времени и тренирует навыки целеполагания, применяя к жизни творческий подход и принимая мир таким, какой он есть.

4. Духовные ресурсы - чувство своей внутренней природы, желание понять и познать себя, это уровень понимания, что мы делаем, и зачем мы это делаем. Духовная энергия напитывает нас, когда наша жизнедеятельность соответствует нашим глубочайшим ценностям, когда забота о себе и

обязательства перед другими людьми находятся в балансе, когда жизнь гармонична, и человек знает, «зачем» он проживает свою жизнь.

Таким образом, обучение и образование детей будут более эффективными, если педагог будет проявлять интерес к саморазвитию собственной личности, будет использовать собственные ресурсы и строить на их основе свое профессиональное поведение. Поэтому для педагога предметом развивающей практики могут являться навыки работы личности, которые он будет интегрировать в свою профессиональную деятельность. Это стремление педагога находится в ресурсном состоянии, не раздражаясь, не возмущаясь на раздражающие ситуации, обладая способностью к саморегуляции, правильно реагировать на отношения с миром, сопереживать другим людям, при этом четко понимая, у каждого человека есть свой собственный путь и своя свобода выбора, и что каждый человек индивидуален и не похож на других, открытость новому опыту, желание иметь внутренние мотивы реализовать в профессии свой потенциал.

Если педагог будет осознавать свои ресурсы, видеть их возможное расширение, то его профессиональная деятельность будет функционировать в позитивном ключе. Как сказал К.М. Левитан: «Основное «орудие» труда учителя – его собственная личность». И чем совершеннее это орудие, тем успешнее будет не только профессиональный результат, потому что саморазвитие, работа над собой затрагивает все сферы человеческой жизни, при этом выстраивая гармоничные отношения личности с окружающим миром в целом.

Очень важно, что настоящим мастером является тот, кто, выходя из ресурсного состояния, может быстро войти в него снова.

Я желаю всем ресурсных состояний и профессиональных успехов, главное - не стойте на месте, учитесь, растите, позволяйте своей личности развиваться. Ведь в данном случае отсутствие движения вперед равнозначно движению назад.

А сейчас я приглашаю вас сделать небольшую практику самоанализа: для умения находить свои ресурсы необходим анализ своего жизненного пути, своих интересов, своей внутренней природы, ситуаций, которые вы оценили как негативные. Если мы не анализируем, то мы не можем улучшать наши состояния, результаты.

1 Проанализируйте и напишите несколько пунктов того, что вы умеете делать лучше всего, что у вас получается действительно хорошо, в чем вы по-настоящему сильны.

2. Составьте список из вещей, занятий, событий, которые возвращают вас в ресурсное состояние.

примеры: прогулка на природе, здоровое питание, здоровые перекусы, здоровый сон, медитация, занятия спортом, танцами, садоводством,

вышиванием, чтение хорошей книги, массаж, поход в спортзал, жизнерадостное кино, встреча с друзьями, родственниками, разные виды отдыха, любимое хобби, домашние питомцы и т.п.

3. Вспомните событие из вашей жизни, которое вы оценили как негативное. Попробуйте найти в нем позитивные интерпретации. Это поможет открыть те ценности и возможности, которые пока не видны и «находятся в тени», но они так же необходимы, как и привычные ценности и способы мышления, которые «видимы при свете дня».

Начальным шагом в умении находить свои ресурсы является анализ своего жизненного пути. Если мы не анализируем отрицательные ситуации, которые с нами происходят, наши провалы, то мы не можем улучшать наши состояния и результаты. Задайте себе следующие вопросы:

- Что позитивного может быть в ситуации, которую вы оцениваете как негативную? И чем эта ситуация оказалась полезной для вас?

- Какой полезный урок вы извлекли из нее? От чего он вас оберегает? Какие ваши способности развивает?

- О каких нереализованных возможностях вы задумываетесь благодаря этой ситуации?

Помните, что вы единственный работник!

Список литературы

1. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Водопьянова, Е. Старченкова. - М. [и др.] : Питер, 2005 (ООО Тип. Правда 1906). - 336 с.

2. Грабе М. Синдром выгорания - болезнь нашего времени : почему люди выгорают и что можно против этого предпринять / М. Грабе ; науч. ред. Л. Г. Лысюк. - Санкт-Петербург : Речь, 2008 (СПб. : Типография "Наука"). - 96 с.

3. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии — СПб.: Питер, 2002. — 368 с. 4. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2003. - 256 с. 5. Люшер М. Цветовой тест Люшера / Макс Люшер; [пер. с англ. А. Никоновой]. - М. : Эксмо, 2004 (ОАО Можайский полигр. комб.). – 190 с.

ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В ПРОЕКТЕ «ПОМОЖЕМ УЧИТЕЛЮ ЖИТЬ В РЕСУРСНОМ СОСТОЯНИИ» ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ГОРОДА БАРНАУЛА

Макеева Анна Сергеевна. Психолог-консультант, магистр психологии, e-mail: anna.nagaeva@mail.ru, г. Барнаул, Россия

Аннотация. Современная система образования требует от педагога высокой степени адаптивности, устойчивости к стрессу, умения быстро интегрировать инновации и, при этом, сохранять своё физическое и ментальное здоровье. Перед современным педагогом стоит много задач: освоение и внедрение новых учебных программ и цифровых технологий, интеграция в учебный процесс детей инклюзивной категории, сохранение эмоциональной стабильности, несмотря на внешние негативные факторы социума и геополитических событий. Педагогам необходимо выстраивать компромиссные решения в отношениях с родителями учеников и задачами, обозначенными министерством образования. Все эти факторы увеличивают нагрузку на педагога, в том числе на эмоциональную сферу жизни. Прошлые стратегии адаптации и способы восстановления теряют свою актуальность в современном динамичном ритме жизни. По этой причине возрастает необходимость психологической поддержки педагогов для профилактики эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, психологический тренинг, психология в образовании, психологическое здоровье, профилактика выгорания.

В статье отражены итоги моего участия в реализации программы «Поможем учителю жить в ресурсном состоянии» с августа 2022г. по апрель 2023г. Программа разработана и реализована при поддержке Фонда Президентских Грантов в школах Алтайского края. Целью программы является совершенствование психологической компетентности учителей в самопомощи и самовосстановлении.

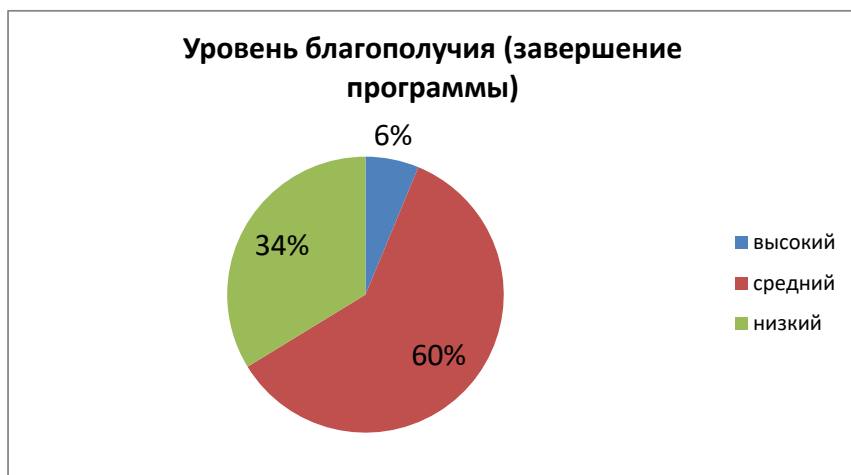
Формой реализации данной программы был выбран психологический тренинг как наиболее эффективный формат психологической работы, поскольку перед нами стояла задача не только информационно просветить учителей, но и помочь на практике закрепить полученные знания и навыки, а также повысить уровень командной сплочённости коллектива как одного из факторов, помогающих в восстановлении психологических ресурсов.

Программа «Поможем учителю жить в ресурсном состоянии» рассчитана на 5 этапов – модулей, каждый из которых посвящён отдельной теме: 1. Личные границы; 2. Жизнь с удовольствием; 3. Помогаем себе; 4. Саморегуляция; 5. Управление временем. Реализация программы была

распределена таким образом, чтобы в течение всего учебного года оказывать поддержку учителям: 1, 2, 3, 4 модули прошли с августа по ноябрь, а в марте завершающая встреча-тренинг для актуализации навыков из первых 4-х модулей с дополнением темы 5.

Также в рамках программы нами проводилась диагностика участников по следующим методикам: Опросник Профессиональное (эмоциональное) выгорание (МВІ) адаптация Водопьянова Н.Е. Методика К. Маслач и С. Джексон. [1], Шкала субъективного благополучия (Г. Перуэ-Баду, адаптация М.В. Соколовой) [2].

Шкала субъективного благополучия проводилась нами в начале и в завершении программы для анализа динамики изменений в самоощущении своего благополучия учителями. В первичном опросе приняли участие 99 педагогов, повторно ответили на вопросы по методике 80 педагогов. Качественный анализ результатов диагностики показывает, что к концу учебного года сокращается количество педагогов, оценивающих своё благополучие на высоком уровне (в начале года таких учителей было 11% от общего количества, а во втором этапе сократилось до 6%). Количество педагогов со средним уровнем благополучия, напротив, увеличилось (от 54% до 60%). Количество педагогов, оценивающих свой уровень благополучия как низкий, осталось примерно на одном уровне (было 35%, стало 34%).



Анализируя данную динамику, могу сделать следующие выводы: в целом, среди педагогов велико количество неудовлетворённых своим благополучием, динамика к концу учебного года отрицательная, что может быть обусловлено накопительной нагрузкой (это косвенно подтверждается сокращением числа участников занятий по причине болезней). Предполагаю, что следует планировать больше ресурсных и поддерживающих мероприятий для педагогов именно во второй половине учебного года.

Степень эмоционального выгорания на момент начала участия в тренинге у большинства учителей, присоединившихся к занятию, была очень высокого и высокого уровня, что подтвердило актуальность и необходимость проведения мероприятий по психологической поддержке педагогов. В диагностике уровня эмоционального выгорания приняли участие 110 учителей, из которых у 42 человек (38%) выявлен очень высокий уровень выгорания, у 34 человек (31%) выявлен высокий уровень выгорания и у 34 человек (31%) выявлен средний уровень эмоционального выгорания.



В содержании тренинговых занятий были применены методы психологической работы, такие как: арт-терапия, метафорические ассоциативные карты, эмоционально-образная терапия, упражнения из телесно-ориентированной психологии, упражнения и техники работы с группой для командообразования. Помимо практики на занятиях, учителя получали раздаточные материалы: чек-листы и иллюстрации к тематике занятия.

Многочисленными были проведены занятия в 4 школах города Барнаула: МБОУ «Барнаульский кадетский корпус», МБОУ «Гимназия 123», МБОУ «СОШ 126», КГБОУ «Алтайский краевой педагогический лицей-интернат».

В общей сложности было проведено 50 часов тренинговых занятий, в которых приняли участие 169 учителей.

По итогам занятий была получена высокая положительная оценка от учителей по вопросам: «Уровень ваших знаний/навыков о профилактике

эмоционального выгорания после прохождения курса», «Ваша удовлетворённость от проведённых занятий».

В развёрнутой обратной связи педагоги отмечали следующее: психологические занятия необходимы коллективу для эмоциональной разгрузки, для переключения внимания от насущных проблем и задач и актуализации фокуса внимания на себя и заботу о своём психологическом и физическом здоровье. Участники благодарили за возможность неформального общения и возможность лучше узнать коллег в коллективе, особенно это было ценно для педагогов, работающих в системе дистанционного образования. Практически в каждой группе я получала обратную связь о готовности продолжать сотрудничество и проходить подобные занятия в новом учебном году. Подчеркивали ценность стороннего специалиста, который не знаком с коллективом и, тем самым, более объективен. Также педагоги писали о необходимости индивидуальной психологической поддержки коллег, которые оказались в особенно сложных ситуациях.

Хочу отметить поддержку руководства школ в организации занятий. На все тренинги была сформирована группа педагогов, занятия были включены в рабочий график, для проведения тренинга выделялась отдельная аудитория, оснащённая необходимым оборудованием.

Подводя итоги реализации программы, хочу обратить внимание, что психологическая помощь для школьных учителей необходима как в формате индивидуального консультирования, так и в групповой форме, поскольку позволяет оперативно обнаружить и поддержать специалистов. Не в каждой школе есть штатный психолог. А если и есть, то его задачи школьного психолога в первую очередь ориентированы на работу с учениками, и на психологическую работу с коллективом ресурсы выделить бывает сложно. Зачастую педагогам не хватает свободного времени и внимания к теме психологической заботы о себе, подобная программа позволила обратить внимание коллектива на ценность и необходимость восстановления и поддержания своего психологического благополучия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с.

2. Шкала субъективного благополучия // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М., 2002. – С. 467-470.

ОТ ВЫГОРАНИЯ К РЕЗИЛИЕНС: ТЕХНИКА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ

Гегбардт Маргарита Сергеевна, педагог - психолог,
e-mail: mgebgardt@mail.ru

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шаховская средняя общеобразовательная школа, с. Шахи, Россия

Аннотация. Стресс стал нормой жизни большинства из нас.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 65% всех болезней причинно связаны со стрессом. По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) резилиенс - способность относительно хорошо справляться с тяжелыми и трудными ситуациями, личная ресурсность человека или группы людей, способность восстанавливаться после стрессовой ситуации или сильного потрясения.

Ключевые слова: *резилиенс, ресурс, профилактика выгорания, техника ресурсности, метафорические ассоциативные карты (МАК).*

Чтобы быть гибким и устойчивым в современном мире, необходимо развивать резильентность, (от **англ.** *resilience* — упругость, эластичность) - способность восстановиться после сильного стресса. Данный термин пришел из механики – это свойство возвращаться в исходное положение.

Для работы с ресурсами учителям одной из групп была предложена техника “Дерево резилиенс” (взята из конференции “Мак-эксперт Точка опоры”). Данная техника очень понравилась участникам группы, и они с большим интересом участвовали в ее проведении. Техника помогает увидеть свои ресурсы, на что можно опереться и где пополнить свои ресурсы. А также выяснить, что мешает на пути своего профессионального и личностного роста.

Я предложила выполнить данную технику. Ее можно выполнять как без использования метафорических ассоциативных карт, так и с картами.

Инструкция: Возьмите, пожалуйста, лист бумаги А4, ручку, карандаш или цветные карандаши. Нарисуйте дерево. Это может быть любое дерево, самое главное, что бы у вашего дерева был:

1. Ствол – это моя внутренняя главная опора
2. 3 Ветки справа
3. 3 ветки слева
4. 5 плодов
5. 4 корня
6. 3 облака

Теперь мы будем заполнять наше дерево с помощью метафорических карт. Работу начнем со ствола. Работать можно в закрытую. А можете работать

в открытую, т.е смотреть на открытые картинки метафорических карт и выбирать.

Начинаем со ствола:

Ствол – это моя главная внутренняя опора. Подумайте о том, что является вашей главной внутренней опорой. Если вы работаете в закрытую, выберите цифру, а если в открытую - то выбирайте сразу картинку (тут используется колода “Дерево как образ человека”). Теперь, через метафору этой карты, на стволе вашего дерева запишите свое главное внутреннее качество, свою главную внутреннюю суть, на чем держится ваш внутренний мир.

Двигаемся дальше, и сейчас мы работаем с *ветками слева* – это то, что мне мешает в стрессовой ситуации (черты характера, способности, чувства, какие-то мои внутренние качества). Они мешают мне. Если бы их не было, я бы со стрессовой ситуацией справлялся быстрее. Выбираем 3 карты (а может быть, вы сможете увидеть все на одной) МАК “НАВИТАТ”. Теперь заполняйте ветки слева. Одна ветка - это одно качество.

Ветки справа – что мне помогает в стрессовой ситуации (черты характера, способности, чувства, какие-то мои внутренние качества). Выбираем 3 карты МАК “Аромат пробуждения” (а может быть, вы сможете увидеть все на одной). Одна ветка - это одно качество, которое помогает мне справляться, пишем на каждой веточке.

Корни – это люди, которые меня поддерживают, к которым я могу обратиться за помощью. Можно выбрать от 1 до 4 карт) МАК “Персона (PERSONA)”. Также либо в закрытую, либо в открытую. Через метафору этой карты прописать на корнях тех людей, которые вас поддерживают.

Плоды – это мои достижения, успехи. Их мы записываем на плодах.

Облака – это мои внешние ресурсы, любимые занятия, хобби. Выбираем от 1 до 3х карт. Желательно 3.

Теперь посмотрите на ваше дерево, перечитайте ещё раз, то, что написано на вашем дереве. Это дерево ваших ресурсов. В нем есть и то, что вам мешает, и то, что помогает. Подумайте, во что вы, как садовник, можете превратить те веточки, которые вам мешают, - в то, что вам помогает. А те веточки, которые вам помогают, увеличить в размере или количестве.

Резилиенс на практике это:

- ✓ Гибкость
- ✓ Умение учиться и адаптироваться
- ✓ Наличие нескольких планов действий

✓ Умение действовать сообща, поддерживать отношения с окружающими

✓ Уверенность в своих силах и вера в свои возможности

Американская психологическая ассоциация выделяет 10 способов развития резилиенс:

1. Поддержание хороших отношений с членами семьи, друзьями и остальным окружением.

2. Избегание рассмотрения кризисов и стрессогенных событий как невыносимых проблем.

3. Принятие жизненных обстоятельств, которые нельзя изменить.

4. Постановка реалистичных целей и деятельность, направленная на их достижение.

5. Готовность предпринять решительные действия, оказавшись в неблагоприятной ситуации.

6. Поиск возможностей для самопознания после переживания потери.

7. Развитие уверенности в себе.

8. Сохранение долгосрочной перспективы и рассмотрение неприятностей в более широком жизненном контексте.

9. Поддержание веры в многообещающие перспективы, позитивные ожидания и визуализация желаемого.

10. Забота о теле и духе, регулярные занятия спортом, внимание к собственным потребностям и чувствам.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексей Зарицкий. Онлайн-конференция "МАК-эксперт. Точка опоры". Метафорические карты в работе с клиентами. 04-06.11.2020

2. Дмитриева Н.В., Буравцова Н.В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии, Новосибирск, 2015. — 228 с. ISBN 978-5-99062

РОЛЬ ПСИХОЛОГА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Кирьянова Марина Евгеньевна, учитель английского языка,
e-mail:marevg@yandex.ru

Алтайский краевой педагогический лицей-интернат
Центр дистанционного обучения г. Барнаул, Россия

Аннотация. Одной из серьезных проблем современной школы является эмоциональное выгорание педагогов. Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной загруженностью. В статье предпринята попытка обозначить признаки эмоционального выгорания, определить факторы, приводящие к этому состоянию. А также оценить роль психолога в профилактике и «лечении» профессионального выгорания педагогов.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, признаки, причины, взаимодействие с психологом

Педагоги являются одной из наиболее уязвимых социальных групп, подверженных эмоциональному "выгоранию". Работа учителя связана со взаимодействием с другими людьми, имеющим свои привычки, особенности психики и физиологии, собственный внутренний мир.

Что же такое педагогическое выгорание? По определению Всемирной Организации Здравоохранения, этот синдром - физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушениями продуктивности в работе с присущими им усталостью и бессонницей.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Формы проявления эмоционального выгорания:

- снижение энтузиазма. У педагога пропадает блеск в глазах, он держится на «автомате», постоянное ощущение, что что-то должен, «надо», «не успеваешь»

- приглушение эмоций («вроде все нормально, но как-то пусто на душе...»). Проявление безразличия, апатии («пусть все идет, как идет»), опустошенность, исчерпанность собственных эмоциональных ресурсов. Человек не может отдаваться работе как прежде, чувствует приглушенность, притупленность собственных эмоций, начинает формально относиться к своим обязанностям,

- неосознанное ощущение беспокойства и повышенной тревожности.
- психосоматические реакции (головные боли, резкие колебания давления, бессонница и другие).
- и, как итог, снижение работоспособности, качества работы и жизни.

Причины возникновения эмоционального выгорания:

1. Предельно высокая моральная, психологическая и физическая ответственность за учащихся.

2. Высокая эмоциональная нагрузка. Способность к сопереживанию (эмпатии) признается одним из самых важных качеств учителя, однако практическая роль эмоций в профессиональной деятельности оценивается противоречиво. Можно сказать, что педагога не готовят к возможной эмоциональной перегрузке, не формируют у него (целенаправленно) соответствующих знаний, умений, личностных качеств, необходимых для преодоления эмоциональных трудностей профессии.

3. Высочайшая интеллектуальная нагрузка. Современное общество предъявляет высокие требования к системе образования. Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены беспрестанно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, уже ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам.

4. Дисбаланс между интеллектуально–энергетическими затратами и морально–материальным вознаграждением.

Эмоциональное выгорание может развиваться незаметно. На первые признаки усталости педагоги зачастую не обращают внимания, продолжая трудиться в том же интенсивном темпе. Вот почему они вовремя не обращаются за помощью к специалистам-психологам, да и сами оказываются не готовы себя поддержать. Между тем выполнение простых правил по профилактике выгорания, а также знания о том, где брать ресурсы для борьбы с ним, могли бы стать важным подспорьем для учителя в деле сохранения своего здоровья и профессионализма. Необходимо помнить, что выгорание легче предупредить, чем лечить, поэтому важно вовремя начинать профилактику.

В этом большая роль отводится психологу. Работа осуществляется в форме психологического тренинга, посредством психологических методов и технологий обеспечивается достижение следующих результатов:

1. приобретение новых знаний по проблеме профессионального выгорания;
2. актуализация и мобилизация личностных ресурсов;
3. снижение психоэмоционального напряжения;

4. ознакомление с методами и приемами самопомощи;
5. обучение педагогов техникам релаксации и снятия психоэмоционального напряжения;
6. развитие коммуникативной компетентности;
7. формирование навыков конструктивного решения конфликтов в профессиональной среде;
8. обогащение навыками совладания со стрессом и саморегуляции эмоционального состояния.

Практические подходы к профилактике посредством психологических методов и технологий, разработанные в настоящее время, позволяют поддерживать эмоциональное благополучие педагогов, способствуют повышению уровня удовлетворенности работой и в целом работоспособности, улучшению психологического климата в коллективе. Качество взаимодействия с детьми изменится в сторону большего доверия и сотрудничества. Появятся новые ресурсы, как внешние, так и личностные. Возрастет уровень профессиональной саморефлексии и осознанности своих переживаний, мыслей, поступков. Возрастет признание значимости и ценности собственной трудовой деятельности. Повысится спонтанность и креативность педагогов в процессе взаимодействия с детьми. Коллектив педагогов станет более сплоченным, готовым работать в команде, сотрудничать и поддерживать друг друга.

Таким образом, психологическое сопровождение позволяет обеспечить позитивные психологические условия формирования профессиональной мотивации педагогов на разных этапах профессиональной деятельности педагога, что способствует как повышению эффективности профессиональной деятельности педагогов, так и, как следствие, учебной деятельности школьников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. «Роль психологии в эффективной работе педагога», Национальная Академия дополнительного профессионального образования. г.Москва
<https://nadpo.ru/academy/blog/rol-psikhologii-v-effektivnoy-rabote-pedagoga/>
2. «Психологическое сопровождение профессиональной деятельности педагога»
<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/04/12/psihologicheskoe-soprovozhdenie-professionalnoy-deyatelnosti>
- 3.«Нужна ли учителю психотерапия» Psychologies
<https://www.psychologies.ru/articles/nujna-li-uchitelyu-psihoterapiya/>
4. «Профессиональное выгорание педагога».
<https://solncesvet.ru/blog/psihologiya-i-vospitanie/professionalnoe-vygoranie-pedagoga/>
5. Эмоциональное выгорание современного педагога
<https://psychology.snauka.ru/2022/07/8668>

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ УЧАСТИЯ В ПРОЕКТЕ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ «УЧУСЬ ПОМОГАТЬ СЕБЕ!»

Роева Нурия Идиатуловна, учитель математики,
e-mail: nuria_1982@mail.ru
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 126»,
г. Барнаул, Россия

Аннотация. В последние годы очень сильно возросла учебная нагрузка педагогов, наблюдается повышение требований к их уровню квалификации и компетенции. Современному учителю требуется расти и развиваться не только профессионально, но и уметь помогать себе самому на разных уровнях для разгрузки собственного сознания. В статье изложен личный опыт участия в курсе-тренинге по профилактике профессионального выгорания педагогов, рассмотрены примеры применения некоторых техник и методик предотвращения симптомов выгорания.

Ключевые слова: тренинг, применяемые техники, профилактика выгорания, разгрузка.

Общий стаж моей педагогической деятельности составляет уже восемнадцать лет, но только в этом году учебная нагрузка превысила две ставки. Уже в конце сентября я почувствовала, что при работе с полной отдачей надолго «меня не хватит», а относиться безответственно к своим профессиональным обязанностям я не могу, поэтому я стала искать «уловки» для разгрузки своего ограниченного свободного времени.

В первую очередь, это, конечно, выстраивание личных границ, принцип «не приносить работу домой», умение переключаться и не «заикливаться» на проблемах, четко планировать свою деятельность на день, на средний срок.

И, как часто случается в моей жизни, чем больше я задумываюсь над какой-то проблемой, тем больше жизнь дает мне ресурсов для её решения. Так случилось и на этот раз: в октябре школьный психолог пригласила меня в составе группы учителей нашей школы на тренинг по профилактике профессионального выгорания. Проводили для нас этот тренинг Анна и Вячеслав Макеевы.

Занятия были построены не в форме скучных лекций, а имели практическую направленность. Нам не давались знания в готовом виде, мы с коллегами и авторами этого тренинга вместе давали определение профессиональному выгоранию, исходя из своего опыта, выявляли его признаки и «симптомы», вместе находили пути преодоления кризисных ситуаций. Применяемые Анной и Вячеславом метафорические ассоциативные карты (МАК) научили нас оценивать одну и ту же ситуацию с разных сторон,

уметь видеть в ней и хорошее, и плохое, и нейтральное. Конечно, мы это и многое другое умели делать и ранее, но на конкретной жизненной ситуации, а на тренинге приходилось додумывать развитие событий, анализировать причины возникновения этого события, глядя, например, на картинку с довольным котом, который убегает с мешком на плечах от своих разъяренных сородичей. Сначала мы рассуждали о конкретно этом коте, а потом проводили аналогии с ситуациями из нашей повседневной жизни: кто-то видел в хитром коте ученика, который при опросе получил «легкую» пятерку, кто-то видел в нём человека, которому дали отгул, а остальным приходится работать и т.п.

Мы познакомились с разными методиками и техниками самопомощи, самовосстановления на разных уровнях (физическом, социальном, психологическом, эмоциональном, духовном). Безусловно, многими из них мы пользовались и до занятий, просто не осознавали, что, например, поход в театр - это не только культурное мероприятие, но и способ переключения и разгрузки своего сознания, что приятная компания, с которой мы идем в театр - это не просто близкие по духу нам люди, а те, кто заряжает нас положительной энергетикой, что это и смена обстановки. Наши тренеры научили нас, более подробно разбирая банальные вещи, видеть в них пути преодоления выгорания, уже осознавая это. Мы учились «видеть счастье в мелочах».

Каждое занятие было насыщенным и динамичным, но больше всего мне понравилось занятие, посвященное тайм-менеджменту. Мне с детства нравилась эта тема. Конечно, я не знала тогда, что занимаюсь тайм-менеджментом, когда на листе бумаги планировала точное время подъёма, время учебных занятий, промежутки свободного времени (в скобках указывая, чем именно я буду заниматься в конкретный день).

Теперь я делаю это осознанно. Давно применяю ранжирование дел по методике «АБВГД», всегда самые неприятные дела стараюсь сделать в первую очередь - сейчас знаю, что это одна из техник тайм-менеджмента «Съешь лягушку с утра», люблю основную часть дел осуществить утром - техника «Кто ходит в гости по утрам». Я умею говорить людям «НЕТ», когда это мешает моим планам, моему распорядку дня или нарушает мои личные границы - техника «Учимся говорить НЕТ». Интересной показалась и матрица Эйзенхауэра. Она помогает мне распределять свои дела по четвертям координатной плоскости с названиями (важно-срочно, важно-не срочно, неважно-срочно, неважно-не срочно), что мне очень близко как учителю математики.

В целом данный курс помог мне структурировать информацию о профессиональном выгорании, которую я знала «до», обогатить её новыми знаниями, конкретными методиками и техниками по преодолению этого выгорания.

ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

В УСЛОВИЯХ РАБОТЫ ПОЛНОГО ДНЯ

**Попова Мария Викторовна, учитель начальных классов, советник по воспитанию и связям с общественными организациями,
e-mail: CGC-00@mail.ru МБОУ «Барнаульский кадетский корпус»**

Аннотация. Личный опыт профессиональной деятельности и новые идеи, которые я узнала и взяла в свою практику в рамках проекта «Поможем учителю жить в ресурсном состоянии». В статье постаралась раскрыть проблемы ведущие к педагогическому выгоранию, а так же пути оказания помощи педагогу в повышении его стрессоустойчивости в условиях работы школы полного дня.

Ключевые слова: педагог, ресурсное состояние, стрессоустойчивость, педагогическое долголетие, педагогическое выгорание, комфортная среда.

В 2022-2023 учебном году педагоги МБОУ «Барнаульского кадетского корпуса» приняли участие в реализации проекта «Поможем учителю жить в ресурсном состоянии». В рамках проекта с педагогами проводились тренинги, игры, консультации, в ходе которых педагоги находили пути преодоления кризисных ситуаций.

Барнаульский кадетский корпус - это особое учебное заведения. Наши воспитанники находятся в школе 9-10 часов. У них к обычным урокам добавляются предметы внеурочной занятости и предметы кадетского компонента. А учитывая дефицит кадров, как и в любой школе, то учителя выполняют обязанности и воспитателя. Мы видим наших детей, общаемся с ними чаще, чем их родители. Как в любой школе, у наших педагогов также возникают проблемы, которые приводят к стрессовым ситуациям, а они ведут к риску снижения педагогического долголетия. Рассмотрим некоторые из них и пути преодоления сложившихся негативных факторов.

К таким факторам можно отнести, то, что наши учителя работают каждый день продолжительное время, при этом каждый день у педагога 7-8 уроков по разным предметам. Дополнительная нагрузка в этом учебном году – это введения новых стандартов для начальной школы. При этом учебники и методические рекомендации отсутствуют. При такой ежедневной нагрузке учителю очень сложно переключиться и дать отдохнуть своему организму. Следовательно, возникает длительная стрессовая ситуация, которая приводит к проблемам и педагогическому выгоранию.

Другой фактор, влияющий на профессиональное здоровье педагога, это работа с родителями учеников. Есть родители, которые стремятся помочь своему ребенку в учебе, прислушиваются к советам педагогов, помогают в

организации работы классных коллективов. И эти родители помогают учителю справиться с нагрузкой. А есть родители, которые предъявляют повышенные требования к ребенку и педагогу, не учитывая потребности детей. Бывает наоборот: родители проявляют безразличие к просьбам педагога и своего ребенка. Все это ведет к стрессовой ситуации и возможным конфликтам, что также не способствует профессиональному здоровью педагога.

Как быть? Как помочь себе преодолеть эти трудности и дольше оставаться в профессии? Предлагаю некоторые пути преодоления, которые применяю сама и используют мои коллеги.

Прежде всего, следует уделить внимание восстановлению своих сил. Этому способствует тайм-менеджмент (техники и методы для работы со временем), самоорганизация, управление собой, планирование, структурирование и приоритизация - позволяет экономить свои ресурсы. Умение определить границы рабочего времени дает возможность отвлечься от проблем школы и получить положительные эмоции, посвятив освободившееся время себе и своим увлечениям. Полноценный отдых - один из факторов профессионального долголетия.

Каждый педагог должен понимать, что охватить все – невозможно. Нужно научиться говорить «нет». В то же время в коллективе всегда должна быть взаимопомощь. Это помогает разделить нагрузку равномерно и снизить нагрузку на каждого в отдельности. Например, для подготовки к урокам нашим учителям остается очень мало времени, но если разделить обязанности по подбору материала, то освободится время для других, более интересных дел.

Умение переносить – интегрировать свои увлечения в жизнь школьного коллектива поможет педагогу и коллегам чувствовать себя комфортно в школе. Например, наш хореограф занимается старинными бальными танцами. Ежегодно в школе проходит кадетский бал (в 2023 году прошел 13-й по счету), к этому мероприятию готовится вся школа: и взрослые, и дети. Сюда можно отнести и Новый год, когда взрослые под личиной сказочных героев получают возможность перенестись в детство. Это и подготовленные номера педагогов, когда девочки и мальчишки поддерживают своих педагогов, а учителя получают заряд позитивных эмоций. Многие учителя увлекаются рукоделием, и педагоги, и дети готовят подарки. Умение переключаться, получать от происходящего положительные эмоции ведет к укреплению профессионального здоровья педагога.

Очень часто мы являемся заложниками стереотипов, которые порой мешают в работе и дальнейшем развитии. Рефрейминг – это специальный прием, который помогает изменить точку зрения человека, иногда на

противоположную. Сама ситуация не изменится, изменится ваше отношение – а в результате мы сможем найти пути решения.

Еще один ресурс профессионального долголетия, на мой взгляд, самый главный – это семья. Надежный тыл, поддержка близких дают педагогу возможность самореализоваться, достигать новых высот. Семья – это убежище от невзгод, где можно, укрыться, обдумать и идти вновь решать поставленные задачи.

Проект «Сохранение профессионального долголетия учителя» при поддержке Фонда президентских грантов - очень необходимая и своевременная помощь педагогам. Педагоги начальной школы МБОУ «Барнаульский кадетский корпус» выражают Благодарность Макеевой Анне Сергеевне за проведенные мероприятия в рамках проекта. Тренинги помогли нам определить стратегию помощи себе и друг другу в профессиональном долголетии

МЕТОД ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Морозова Ксения Владимировна, учитель начальных классов,
e-mail: ksenija.morozov@yandex.ru

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новозоринская средняя общеобразовательная школа», п. Новые Зори,
Павловский район, Алтайский край, Россия

Аннотация. Каждый учитель рано или поздно сталкивается с ситуацией эмоционального выгорания, и в этот момент ему необходима поддержка со стороны: это могут быть различные тренинги и методики восстановления и возвращение организма в рабочее состояние.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профилактика выгорания, стресс, дыхание, дыхательная гимнастика

Работа с педагогами является очень важным направлением сопровождения учебно-воспитательного процесса. В связи с переходом на ФГОС педагогам требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для многих учителей может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы. Появление новых требований к оформлению документации, введение в базовые классы детей с ОВЗ, внедрение интерактивных методов преподавания, открытые уроки, участие в конкурсах и другие сопутствующие факторы ставят современного педагога в совершенно новые условия, которые усугубляют и без того их напряженную деятельность.

Появление новых стрессогенных факторов требует особого внимания к сохранению психического здоровья педагогов. Известно, что эмоционально уравновешенный педагог, справляющийся со всеми задачами, которые ставит перед ним педагогическая деятельность, более адекватно и справедливо воспринимает своих учеников, более доброжелателен в общении с ними и их родителями. Спокойный педагог в силах давать не только знания по программе, но и способен сформировать и развивать УУД, организовав педагогическое пространство, используя в своей практике методы, техники и приемы индивидуально-личностного подхода в обучении каждого ребенка. Педагогу, который не испытывает эмоциональные трудности, работа в удовольствие, такой педагог творчески и с любовью выполняет свои обязанности. Сохранение психического здоровья учащихся невозможно без работы с педагогами в этом направлении.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Один из способов выхода из состояния эмоционального выгорания - релаксирующее упражнение «Дышим в ритме пульса». Предварительно нащупайте свой пульс на левом запястье или, если не получается, нащупайте на передней поверхности шеи пульсацию сонных артерий. Для этого большой и указательный пальцы образуют как бы «вилку», глубоко охватывая гортань («адамово яблоко») с обеих сторон, при этом слегка надавливая на шею подушечками концевых фаланг, до появления ощущения пульсации, мощного «биения» под пальцами. Выполняем процедуру расслабления и переходим на брюшное дыхание, вначале не контролируя его ритм. Затем начинаем дышать «на счет», используя в качестве метронома удары пульса. Начинаем с соотношения вдоха и выдоха 2:2 (два пульсовых удара – вдох, следующие два удара пульса – выдох). Дышим в этом режиме, непрерывно следя за пульсом и поддерживая заданное соотношение в течение 1-3 минут, до тех пор, пока установится стабильный, самоподдерживающийся, стационарный ритм дыхания, не требующий вашего постоянного вмешательства. Затем переходим к новому соотношению вдоха и выдоха, поддерживая его таким же образом: 2:3; 2:4; 2:5; 3:6; 3:7; 3:9. . Задержитесь в этом спокойном и расслабляющем дыхательном режиме подольше. . . и возвращайтесь обратно, к исходному соотношению вдоха и выдоха, но уже с новым самочувствием и в новом настроении. Завершите упражнение активизирующим выходом.

Этот способ помогает расслабиться, улучшить самочувствие и просто отдохнуть.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Колесин, А. Н. Синдром профессионального выгорания специалистов помогающих профессий. Авторская программа [Электронный ресурс] / А. Н. Колесин СПб.: Инновационно-образовательный центр «Северная столица».
2. Кюрнарпуу, Х. Синдром сгорания [Текст] / Х. Кюрнарпуу // Социально – психологические исследования / под ред. Х. Миккина. – Таллинн, 1984.
3. Маслач, К. Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие [Текст] / К. Маслач. – 1982.
4. Осухова, Н. Г. Профилактика профессионального выгорания. Практикоориентированный семинар [Текст] / под ред. Н.Г. Осуховой, В.А. Кожевниковой. – М.: МПГУ, 2000.
5. xstud.org/163756/psihosomatika...dyshim_ritme_pulsa

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ ПЕНИТЕНЦИАРНОЙ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

**Петропавловский Андрей Евгеньевич, учитель,
e-mail: vivih@yandex.ru**

Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа, г. Пенза, Россия

Аннотация. Педагогическая деятельность связана с постоянным стрессом. Особенно это касается пенитенциарного образования, которое изучено недостаточно. Педагоги средней школы в исправительных учреждениях регулярно попадают в стрессовые ситуации, что в дальнейшем может привести к психическим заболеваниям. В статье предпринята попытка оценить риски проявления стресса педагога пенитенциарного образования, а также определены возможные методы защиты от такого стресса на государственном, административном и личностном уровнях.

Ключевые слова: *пенитенциарное образование, педагог, стресс, стрессор, стрессоустойчивость.*

На сегодняшний день профессия педагога остаётся одной из наиболее стрессогенных. Этой проблеме посвящено немало научных разработок в области педагогики, психологии и социологии. При этом особенности педагогической деятельности учителя средней школы в пенитенциарной системе, в том числе и вопросы психологического здоровья педагога в работе с осуждёнными обучающимися, остаются всё ещё мало изученными.

Для современной трудовой деятельности в целом, и педагогической в частности, характерно увеличение информационной и психологической нагрузки. Это связано с быстрыми изменениями как в науке и технике, так и в сфере межличностных отношений. Содержание и условия реализации педагогической деятельности в современных условиях требуют повышенной мобилизации внутренних ресурсов человека, перенапряжение которых приводит к сбоям в процессах психологической адаптации и, как следствие, нарушению психического здоровья педагога[1]. Поэтому одной из важнейших задач для современного педагога является постоянная адаптация психики к работе в условиях психологического стресса, приобретение стрессоустойчивости. Под стрессоустойчивостью педагога мы будем понимать свойство психики работника образовательной сферы, которое помогает ему успешно справляться на рабочем месте с поставленными задачами вопреки неблагоприятным эмоциональным условиям.

Сохранение стрессоустойчивости способствует не только психическому здоровью педагога, но и его профессионализму, так как стресс заметно снижает

работоспособность и адекватность действий. Поскольку стрессоустойчивость напрямую влияет на эффективность профессиональной деятельности, то она становится важным качеством профессиональной компетенции современного педагога.

Однако сформировать защитный механизм от стресса бывает непросто. Эта проблема на сегодняшний день является одной из главных в психологии труда. Для того чтобы дать какие-то общие рекомендации по поводу сохранения стрессоустойчивости у педагогов пенитенциарной системы, необходимо для начала выделить основные экстремальные воздействия среды (стрессоры), характерные для данной педагогической деятельности. Для этого мы провели опрос среди педагогов ГБОУ ПО ВСОШ (Вечерней (сменной) общеобразовательной школы), которая осуществляет образовательную деятельность на территории мест лишения свободы в г. Пензе и Пензенской области. Независимо от пола, возраста или стажа работы, все опрошиваемые сошлись примерно на одних и тех же заключениях. В результате удалось выявить следующие основные экстремальные факторы, имеющие место в данной образовательной организации:

- угроза жизни и здоровья;
- сложность выполнения рабочих задач;
- совмещение разных по целям действий;
- информационная недостаточность;
- дефицит времени;
- изолированность;
- социальные конфликты.

Стоит рассмотреть результаты более подробно, чтобы на их основе сделать необходимые выводы по разработке способов сохранения стрессоустойчивости. Педагогическая деятельность в пенитенциарной системе имеет свои особенности и, следовательно, стрессоры. В первую очередь, это контингент обучающихся. Он состоит из индивидуумов, не прошедших первичную социализацию, нарушивших (иногда неоднократно) законодательство и этические принципы общества. Более того, это не только несовершеннолетние. Закон РФ обязывает всех не достигших 30-летнего возраста осуждённых граждан получить полное среднее образование на территории учреждения, в котором они отбывают наказание. Так что многие педагоги, работающие в исправительных учреждениях, имеют дело в основном или даже исключительно с совершеннолетними гражданами. Сознание большинства из них радикально трансформировалось под негативным воздействием

криминальной среды. Принуждение к образованию у таких людей обычно вызывает крайне негативную реакцию. Они нередко вступают в конфликт с педагогами, порой используя прямые угрозы. Естественно, работа в таких условиях не может не вызывать у педагогов регулярный стресс.

Работа в исправительных учреждениях также сопряжена с риском заражения различными инфекционными заболеваниями, в том числе туберкулёзом. Таким образом, опасность для жизни и здоровья – важнейший стрессор для педагогов пенитенциарной системы.

Ещё один важный стрессор – сложность задач и конечной цели. Если обычный педагог готовит ребёнка к социализации, то педагог пенитенциарной системы ресоциализирует своих обучающихся, то есть пытается избавить их от прежних социальных установок, прочно укоренившихся в их натуре, предоставив им выгодную замену. По сути, это полное перекодирование личности, что обязывает педагога, помимо знаний по своей учебной дисциплине, иметь ещё и глубокие познания в области психологии, в том числе криминальной.

Из вышеописанной проблемы вытекает ещё одна – совмещение нескольких различных по целям действий. Так, например, характер педагогической деятельности должен быть одновременно и образовательным, и воспитательным. Также на групповых занятиях педагогу часто приходится выстраивать индивидуальную работу, так как обычно у обучающихся в классе совершенно разный образовательный уровень. Причём новые обучающиеся могут регулярно зачисляться в течение всего учебного года, поэтому планомерное прохождение образовательной программы довольно затруднительно. А поскольку большинство обучающихся имеют очень низкий образовательный уровень, то работа с ними ведётся медленно и монотонно, что также может быть стрессором.

Проблема информационной недостаточности – одна из главных в пенитенциарном образовании. Существует очень мало научных и методических разработок о педагогической работе с осуждёнными. В итоге педагоги исправительных учреждений должны проявлять максимум творчества в своей работе.

Серьёзная проблема пенитенциарного образования – дефицит времени. Осуждённые граждане в основном занимаются по заочной или очно-заочной форме обучения, что предполагает небольшое количество учебных часов, за которое учитель должен полностью пройти образовательную программу, полностью соответствующую программе обычной школы, и подготовить обучающихся к экзаменам.

Ещё один немаловажный стрессор – изолированность от привычного мира. Находясь на рабочем месте, педагог пенитенциарной системы не имеет доступа ни к мобильной сети, ни к сети Интернет.

Социальные конфликты обучающихся между собой, а также конфликты между осуждёнными и сотрудниками учреждений также могут влиять на психическое здоровье педагога.

Влияния всех перечисленных стрессоров на психику при работе в пенитенциарной системе, разумеется, избежать невозможно, однако можно постараться сократить его до минимума. По мнению известного исследователя стрессового состояния Г. Селье [3], при погружении в стресс человек может пройти три стадии: стадию тревоги, стадию адаптации и стадию истощения. При этом первые две могут быть даже полезны для организма, порождая в нём творческие силы, в том числе защитные механизмы для борьбы с будущими стрессовыми явлениями. Отсутствие же таких механизмов приводит человека к стадии истощения, болезненному состоянию. На сегодняшний день стресс занимает собственную нишу в Международной классификации болезней.

Рассмотрение данной проблемы приводит к «важности комплексного подхода со стороны государства, администрации и самих педагогов в решении проблем по снижению уровня стресса и улучшению состояния здоровья»[2]. На уровне государства это могут быть меры по повышению заработной платы и укреплению статуса педагога в обществе. Но на сегодняшний день в большинстве регионов России педагогический труд всё ещё мало оплачивается и не считается престижным. Во многом размер заработной платы и престижность профессии взаимосвязаны, поэтому решение финансовой стороны проблемы поможет решить и социальную. Сегодняшние школьники, в том числе осуждённые, не воспринимают педагогов как авторитетов, на которых стоит равняться. И в первую очередь, это из-за низкой заработной платы последних. Таким образом, педагоги не могут реализовать важнейшую функцию своей деятельности – воспитательную. В результате формируются обида, злость, равнодушие или низкая самооценка, что в конечном итоге часто приводит к психическим нарушениям.

Недостаточное финансирование влияет и на административный уровень. Например, невозможно равномерное распределение обязанностей и отдыха, поскольку многим педагогам приходится совмещать работу (часто в один день) в нескольких учреждениях, порой находящихся на значительном расстоянии друг от друга.

Постоянное изменение и корректирование образовательных стандартов не позволяет снизить документооборот. А снижение учебной нагрузки приводит лишь к уменьшению заработной платы и, как следствие, к очередному стрессу.

Стрессоустойчивость педагогов можно было бы развивать на регулярных психологических тренингах, но образовательные организации пенитенциарной системы обычно не имеют штатного психолога.

Однако администрация школы вполне может осуществлять некоторые меры, которые будут способствовать снижению стрессовых ситуаций в коллективе, например:

- чётко планировать рабочие действия для своих сотрудников;
- снижать контроль и проверки за сотрудниками и стараться оказывать им помощь в работе;
- выстраивать рабочий график с учётом пожеланий всех членов коллектива;
- регулярно проводить корпоративные мероприятия, направленные на сплочение коллектива и поддержание в нём дружеской атмосферы;
- снижать количество обязательной документации;
- устраивать психологические тренинги как для коллектива в целом, так и для каждого сотрудника индивидуально.

Разумеется, нельзя забывать, что не менее продуктивной в плане повышения стрессоустойчивости является работа самого педагога над собой, а именно:

- грамотное планирование рабочего времени и отдыха (не стоит перерабатывать, но также нельзя и слишком расслабляться, чтобы внезапный аврал на работе не превратился в стресс);
- изучение специальной литературы, а также просмотр аудио- и видеоматериалов по вопросам сохранения стрессоустойчивости на рабочем месте и не только;
- ведение здорового образа жизни (потому что физическое здоровье организма способствует и сохранению психического здоровья).

Получается, современные педагоги пенитенциарной системы в основном сами занимаются повышением собственной стрессоустойчивости. Однако со временем защитные механизмы ослабевают даже у самых опытных профессионалов. Именно поэтому сотрудники УФСИН, находящиеся в прямом контакте с осуждёнными, выходят на пенсию после 12,5 лет службы. У педагогов же, которые сотрудниками УФСИН не являются, такого права нет. Правда, есть возможность после 15 лет работы перейти в обычную школу и уйти на пенсию на несколько лет раньше. Однако для большинства педагогов, которые привыкли к особенностям пенитенциарного образования, такой

переход с последующей переориентацией на стандартное образование сам по себе является стрессом. Поэтому они остаются в привычной им пенитенциарной системе, надеясь, что государство начнёт обращать больше внимания на их специфическую деятельность.

Таким образом, деятельность педагогов пенитенциарной системы сопряжена с постоянным стрессом, объективно превышающим стресс, которому подвержены другие педагогические работники. Важнейшей задачей на сегодняшний день является разработка методов по сохранению стрессоустойчивости. И всестороннее решение этой проблемы возможно лишь при серьёзном отношении к ней со стороны государственных органов управления, администрации учебных заведений и самого педагога.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Журавлёв В. И. Основы педагогической конфликтологии/ В. И. Журавлёв. – М.: Российское педагогическое общество, 1995. – С. 116.
2. Сизова, И. Ю. Влияние профессионального стресса на здоровье педагогов / И. Ю. Сизова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 4 (399). — С. 437-441. — URL: <https://moluch.ru/archive/399/88246/> (дата обращения: 29.03.2023).
3. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – С.12.

**ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ С ОВЗ: ПРОБЛЕМЫ, С КОТОРЫМИ
СТАЛКИВАЕТСЯ ПЕДАГОГ-ПРЕДМЕТНИК И СПОСОБ ИХ РЕШЕНИЯ**
Ножкина Елена Викторовна, учитель английского языка,
elenanozh@mail.ru, АКПЛ (Алтайский краевой педагогический лицей,
центр дистанционного образования детей-инвалидов),

Аннотация. Тема инклюзивного образования чрезвычайно важна в наши дни и касается большого количества учителей и семей с детьми с особыми возможностями здоровья. Инклюзивное образование – тема сложная, дискуссионная, требующая серьезного внимания всего общества. В настоящей статье предпринята попытка поделиться собственными наблюдениями учителя-предметника по части проблем, связанных с работой с детьми с ОВЗ, и предлагающего решение некоторых из них, в частности перечисляются возможные ресурсы восполнения и восстановления физических и интеллектуальных сил учителя.

***Ключевые слова:** профессиональное выгорание, ресурсное состояние, восстановление, дети с особыми возможностями здоровья.*

Я — Ножкина Елена Викторовна, учитель английского языка, работаю в АКПЛ (Алтайский краевой педагогический лицей, отделение — центр дистанционного обучения детей-инвалидов). На площадке нашего лицея в течение этого учебного года проводились тренинги по профилактике профессионального выгорания педагогов в рамках проекта, поддержанного Фондом президентских грантов «Поможем учителю жить в ресурсном состоянии» под руководством Макеевых Анны и Вячеслава. Я живо откликнулась на участие в этих тренингах, так как их тема очень важна для меня и перекликается с моим опытом, размышлениями и даже какими-то наработками по части решения проблем. И вот почему.

Стаж моей педагогической работы — более 20 лет, и за плечами опыт работы в обычной школе и в школе с углубленным изучением английского языка. Жизненный путь на каком-то этапе совершает неожиданный поворот, в результате чего я принимаю решение перейти в педагогический лицей в отделение дистанционного образования детей-инвалидов. Новое место работы, но предмет-то мой, это мне понятно-знакомо. А вот дети с ОВЗ — новое для меня дело, пока непонятное. На первых шагах я хочу разобраться с этим понятием - «дети с ОВЗ» - и с вопросом, который тоже сильно меня волнует: какой учитель нужен ребенку с особыми возможностями здоровья?

За ответом на первый вопрос я обращаюсь в Интернет, просматриваю несколько статей, останавливаюсь на одной, «Инклюзивное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья», автора Сычевой Л.П., магистранта магистратуры по направлению «Психолого-педагогического

образование» Северо-Восточного государственного университета города Магадан. Согласно автору, «дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных условий обучения и воспитания [2]. Наиболее распространенными в современной психолого-педагогической и медико-социальной литературе являются понятия «дети с особенностями развития» и «дети с ограниченными возможностями». Использование термина «дети с особенностями развития» основано на абстрагировании от человека – от конкретного индивида с некоторыми особенностями, присущими только ему, от особенного человека (тогда как говоря об отклонениях отталкиваются от нормы, а понятие нормы в ряде случаев условно и относительно). Дети с особенностями развития – это дети, имеющие значительные отклонения от нормального психического и физического развития, вызванные серьезными врожденными или приобретенными дефектами и в силу этого нуждающиеся в специальных условиях обучения и воспитания [3].

Понятие «дети с ограниченными возможностями» охватывает категорию лиц, жизнедеятельность которых характеризуется какими-либо ограничениями или отсутствием способности осуществлять деятельность способом или в рамках, считающихся нормальными для человека данного возраста. Это понятие характеризуется чрезмерностью или недостаточностью по сравнению с обычным в поведении или деятельности, может быть временным или постоянным, а также прогрессирующим и регрессивным [4]. В качестве применяемого в широком смысле термина, обозначающего недостаток физической или психической сферы человека, сегодня принят термин ограничение (возможностей). В соответствии с разными профессиональными подходами к данному предмету и разными основаниями для систематики существуют разные классификации. Для примера приведем только одну из них, Егоровой Т.В., в основе которой лежит группировка разных категорий нарушений в соответствии с локализацией нарушения в той или иной системе организма:

- телесные (соматические) нарушения (опорно-двигательный аппарат, хронические заболевания);
- сенсорные нарушения (слух, зрение);
- нарушения деятельности мозга (умственная отсталость, нарушения движений, психические и речевые нарушения) [4].

Инклюзивное образование в общеобразовательных учреждениях получают дети, имеющие проблемы со здоровьем, при этом имеют сохранный интеллект. Многие ошибочно считают, что дети с различной степенью интеллектуальной недостаточности могут обучаться в классах с нормально развивающимися

сверстниками. Данная категория детей нуждаются в специальном (коррекционном) образовании, отвечающим их особым образовательным потребностям».

Перехожу ко второму важному для меня вопросу: какой учитель нужен ребенку с особенными возможностями здоровья? В обычной школе мы все имеем представление, какие качества ценят ученики в учителе: его знания и эрудицию (этот уж точно подготовит к ОГЭ и ЕГЭ!), результативность учеников этого учителя (вон как его ученики сдают и поступают!), интересное ведение и наполнение уроков, контактность и чувство юмора, требовательность. А ребенку, который полу-сидит полу-лежит в инвалидном кресле, нужен ли жизнерадостный с чувством юмора высоко-эрудированный и требовательный учитель?..

...И вот я изучаю учеников, которых мне предстоит обучать в новом учебном году, разговаривая с классными руководителями. И я узнаю, что у одного ребёнка диагноз — ДЦП, спастика пальцев рук, он не пишет; у другого — спастика челюстно-лицевых мышц, ему трудно говорить; у третьего фрагментарное зрение, он ни букв английского, ни букв русского алфавита никогда не видел, не может опираться на знаковую систему. А четвёртый проходит курс химиотерапии. И тут я еще крепче задумалась: а я вообще смогу выходить на урок к таким детям... и не плакать? Материал учебный я им выдам, а как же с них спрашивать?

Я задаю свои вопросы моему новому руководителю, Наталье Николаевне Вишняковой, мы долго беседуем. Наталья Николаевна замечает: дети в нашем отделении не только физически ограничены, они ограничены социально: нет у них того большого детского мира, в который вхожи одноклассники и «параллело-классники», учителя своей школы и наставники в кружках и секциях. Наши дети ограждены от этого мира стенами своих комнат. И вот именно это замечание стало для меня точкой опоры и отсчёта — я должна быть таким учителем, к которому на урок захочет выйти ребёнок с особыми возможностями здоровья.

...Начался учебный год, потом второй, третий. Практика обнаруживает всё больше и больше проблемных точек. (1) Особенности ученика и его здоровья я уже упоминала — проблемы с моторикой, памятью, концентрацией внимания, особенности психики. Ребят сложно учить. (2) Сложно оценивать. (3) Но ведь также сложно оценивать и результаты своего труда! - ученики объективно не могут давать высокие баллы, а я со своим опытом работы в школе с углубленным изучением языка привыкла совсем к другому! (4) По большей части родители таких ребят — твои союзники, но могут встретиться две крайности: родители, которые чрезвычайно активно включены в учебный процесс и всё знают, всё контролируют, или же их противоположность:

родители,отстранённые, игнорирующие учебу ребёнка. (5) Моя боль — так называемая «облегченная сетка» уроков. Вместо обычных 3 часов в неделю ослабленным детям ставят 1 урок английского языка (такое же есть и по другим предметам). А учебник — тот же, рассчитанный на 3 часа, и нет учебника, рассчитанного на 1 час в неделю! Что это значит? - учитель должен «выдать» ребёнку-инвалиду материал объёмом в три урока в течение 40 минут, да еще и закончить этот урок «тройным» домашним заданием?!.. (6) Существуют и проблемы технического характера: мы — учителя и дети — все оснащены техникой, которая может оказаться «не дружественной» по отношению друг к другу (и тогда ты элементарно не можешь продемонстрировать на своем экране все свои заготовки к уроку), либо же внешние факторы (пониженная температура воздуха, сильный порывистый ветер) искажают звук, «картинку», если не блокируют работу совсем. Выходит, насчитывается не 1-2, а целый набор проблем в повседневной работе. Эти проблемы требуют внимания, разумного решения не одного учителя-предметника, а коллектива педагогов школы, медицинских и технических работников, работников министерства образования. А пока что я на своём рабочем месте, и набор проблем выматывает из тебя силы, энергию, настроение. И опять тот самый первый вопрос: а какой учитель нужен ребёнку с ОВЗ? Вычерпанный до доньшка? Нет, нужен учитель, наполненный знаниями, энергетикой, позитивом, оптимизмом, чтобы этим всем давать ребенку веру и надежду. Но ведь нельзя всё время отдавать, нужно же и восполнение, восстановление своих сил, энергии, настроения. И я задаюсь еще одним вопросом: каковы же эти ресурсы, восстанавливающие тебя?

Я размышляла, анализировала, искала источники позитива и интуитивно набирала в свою копилку «работающие» приёмы. Среди них:

- Тайм-менеджмент: продумать свой режим дня, выдерживать разумное соотношение рабочего времени с временем для отдыха, вести ежедневник;
- Восстановление физическое: обязательный 8-часовой сон, пешие прогулки, спортивные занятия, массаж, сауна (режим движения - ежедневный, три раза в неделю и тп — по своему выбору);
- Восстановление и подпитка интеллектуальная: литература (по предмету, психолого-педагогическая, художественная), искусство (музыка, театр, кино);
- Общение с коллегами, друзьями и близкими людьми;
- Хобби как средство переключения и отключения от проблем.

На психологических тренингах я с радостью обнаружила, что мой поиск и опыт во многом совпадают с тем, что нам предлагали наши наставники, Анна и Вячеслав Макеевы, и с благодарностью восприняла новое, еще мною не испытанное. Когда ты знаешь о существовании разнообразных ресурсов,

помогающих тебе восстановить свои силы как человеку и профессионалу, это является твоей помощью и поддержкой, и дорогу в решении остальных проблем осилит идущий!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Сычева Л.П. Инклюзивное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Бондаренко Б.С. Комплексная реабилитация детей с ограниченными возможностями вследствие заболевания нервной системы: методические рекомендации. – М.: Владос, 2009. – 300 с
3. Буянов М.И. Об узловых вопросах организации психотерапевтической помощи детям и подросткам / М.И. Буянов. – М.: Педагогика, 1971. – 349 с
4. Егорова Т.В. Социальная интеграция детей с ограниченными возможностями / Т.В. Егорова – Балашов: Николаев, 2002. – 80 с