ЯК ВРЯТУВАТИ ПЕДАГОГІВ ВІД ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ?

ЩОВЕЧОРА ВОНА ПЕРЕВІРЯЄ ЗОШИТИ, ЩОРАНКУ ПОСПІШАЄ НА ЛЕКЦІЇ, ЩОДНЯ ЗАПОВНЮЄ КУПУ ДОКУМЕНТІВ І ЗВІТІВ, А ЩЕ НЕРІДКО ПОТЕРПАЄ ВІД НЕШАНОБЛИВОГО СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ТА ПРЕСИНГУ АДМІНІСТРАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ. І ВСЕ ЦЕ ЗА НЕВЕЛИЧКІ ГРОШІ. ЯК ВРЯТУВАТИ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІВ ВІД ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ, ЗНАЮТЬ ФАХІВЦІ ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ



Цього року ВНЗ успішно пройшов конкурс проектних заявок Українського культурного фонду і отримав грантову підтримку для реалізації проекту «Візуальне мистецтво як засіб профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів».



«Професійна діяльність педагогів є однією з найбільш емоційно напружених. У сучасному ритмі бурхливих реформ системи освіти України вчителям необхідно «встигати» засвоювати зміст інновацій, постійно вдосконалювати свою професійну майстерність, оволодівати новими знаннями та компетенціями. Окрім того, професія «педагог» — це велика кількість непередбачуваних комунікативних ситуацій, нерегламентований режим роботи, висока ступінь особистої відповідальності тощо. Все це сприяє фізичному та емоційному виснаженню педагогів, які відчувають напруженість, стрес, незадоволеність своєю професією, риси синдрому емоційного вигорання, але не завжди розуміють, що з ними відбувається і що такий стан необхідно вчасно коригувати», — зазначає співорганізаторка проекту, керівниця науково-методичного тренінгового центру соціального та професійного розвитку людини ХНПУ імені Г. С. Сковороди, випускниця третьої школи Open Grants School Ірина Прокопенко.

Заключним етапом проекту стало відкриття виставки художніх робіт «Педагог… Емоції на полотні», під час якої відвідувачі дивувалися красі художніх полотен учасників проекту, ставили багато запитань. Виставку можна відвідати протягом листопада за адресою: вул. Валентинівська, 2, другий поверх, хол.

Мистецтво здавна визнане одним із найпотужніших інструментів для відновлення позитивного психоемоційного стану людини. Тому саме арт-терапія була обрана ключовим засобом для проекту з профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів.

Ідея проекту належить Анні Боярській-Хоменко, керівниці лабораторії з вивчення проблем освіти дорослих ХНПУ імені Г. С. Сковороди, що стала координаторкою проекту. За її словами, учителі, що отримали педагогічну освіту в університетах, добре володіють методиками та техніками викладання навчальних предметів, методами виховання дітей, мають ґрунтовні теоретичні знання з вікової психології та педагогіки. Але, на жаль, вчителі не володіють техніками особистої рефлексії, не знають прийомів індивідуальної самотерапії і, як наслідок, не володіють прийомами боротьби з нервовими потрясіннями, що виникають через емоційну напруженість та виснаженість викладацької діяльності. Саме тому стало необхідним створення нової, спеціально адаптованої арт-терапевтичної програми для педагогів, які працюють у закладах освіти різних рівнів.



Для реалізації проекту була створена команда із викладачів Сковородинівського університету, найкращих фахівців у своїй галузі: педагогів, психологів, арт-терапевтів, художників, науковців-методистів. А саме: Анжела Денисенко, Анна Боярська-Хоменко, Ірина Прокопенко, Тетяна Твердохліб, Яна Чеботова, Дмитро Чаус.

Проект полягав у розробці навчальної програми «Візуальне мистецтво як засіб подолання емоційного вигорання педагогів» і проведенні п'яти аудиторних занять для двох груп педагогів (викладачів вищої школи та вчителів загальноосвітніх шкіл) з подальшим відкриттям художньої виставки учасників «Педагог… Емоції на полотні».

Перші два заняття курсу проходили у формі навчального тренінгу, де учасники ознайомились з феноменом емоційного вигорання, причинами його виникнення, впливом цього явища на фізичне і психоемоційне здоров'я, шляхами самодіагностики цього стану, досвідом його профілактики й подолання в Україні та провідних країнах світу. Учасники підкреслили, що особливо цікавим було дізнатись на заняттях, що у провідних країнах світу, таких як Швеція, Нідерланди, Бельгія, емоційне вигорання визнано медичним діагнозом і хворі працівники мають право на фінансові компенсації, консультування, психотерапевтичне лікування та реабілітацію.

Наступні три заняття курсу проходили у формі творчої майстерні, в результаті яких кожен учасник, використовуючи обладнання професійних художників, створив три власноруч написані картини та навчився користуватися інструментарієм сучасного візуального мистецтва як засобом регуляції власного стану та настрою.

Цього року Ірина Прокопенко пройшла навчальний курс в Школі соціального проектування та грантрайтингу Open Grants School — проекті, який третій рік поспіль успішно реалізується Управлінням інноваційного розвитку та іміджевих проектів Харківської міської ради за підтримки Харківського міського голови. «Школа грантрайтингу створена саме для залучення соціальних інвестицій в економіку міста. І ми дійсно радіємо та пишаємося, коли слухачі Open Grants School реалізують власні проекти, перемагаючи у грантових конкурсах. Для нас це найважливіший показник успішної роботи», — підкреслює очільниця Управління інноваційного розвитку та іміджевих проектів Харківської міської ради Вікторія Грецька-Миргородська.

Підготувала Вікторія ЗОВА

Марина Портян, доцентка кафедри теорій і технологій дошкільної освіти та мистецьких дисциплін ХНПУ імені Г. С. Сковороди:



— Праця викладача вузу, шкільного вчителя або вихователя дитячого садочку надзвичайно відповідальна і нелегка. І вдень, і вночі педагог живе своєю роботою, іноді виникає відчуття, що він — це повне продовження своєї професії. Викладання вимагає повної самовіддачі, цілковитої витрати фізичних і духовних сил. Кожного дня педагог стикається з високою емоційною напругою, як наслідок накопичення негативу, загнаність у певні рамки, зниження самооцінки, перевтома. Тому вкрай необхідно вчасно навчитися діагностувати та попереджати емоційне вигорання.

Яніна Петренко, вчителька англійської мови Височанської СЗОШ імені О. Л. Пшенички:



— Вчительська професія відноситься до так званих «хелперських» (від англ. допомагати), оскільки пов'язана з роботою у системі «людина — людині», тривалим спілкуванням, наданням підтримки та допомоги. Учитель не може обмежуватися тільки освітнім процесом, від нього очікують чутливості, розуміння, спостережливості. Тому вчителі найбільш вразливі до синдрому емоційного вигорання. В Україні ця проблема особливо помітна через відсутність доступу до ресурсів, які допомагають долати стрес. Ось чому проект є важливим та актуальним. Я знайшла відповіді на болючі питання на тренінгових заняттях, які були організовані професіоналами.



ДАЙ ЛАПУ, СЛУЖБОВИЙ ПЕС!

РАДОЩІ, ВЕСЕЛИЙ НАСТРІЙ ТА НЕСКІНЧЕННИЙ ПОЗИТИВ. ВСЕ ЦЕ ОТРИМАЛИ ДІТЛАХИ ВІД СПІЛКУВАННЯ ЗІ СЛУЖБОВИМИ СОБАКАМИ. У САРЖИНОМУ ЯРУ МАЛЕЧА З ХАРКІВСЬКИХ ШКІЛ МАЛА ЗМОГУ ПОДИВИТИСЯ НА ПОКАЗОВІ ВИСТУПИ ВІВЧАРОК, ЯКИХ ВИХОВУЮТЬ НАЦГВАРДІЙЦІ. ДО ЗАХОДУ ДОЛУЧИЛИСЬ І ВСІ ОХОЧІ ДОРОСЛІ — ПЕРЕХОЖІ, ЯКІ ПРОГУЛЮВАЛИСЯ НЕПОДАЛІК. НЕЗВАЖАЮЧИ НА СКЛАДНУ І ДОСИТЬ ЕКСТРЕМАЛЬНУ РОБОТУ, ЦІ СОБАЧКИ ЗАЛИШАЮТЬСЯ ДРУЖЕЛЮБНИМИ ТА ЛАГІДНИМИ. ТОМУ ХАРКІВ'ЯНИ НЕ ТІЛЬКИ ДИВИЛИСЯ НА ЇХ ВИТІВКИ, АЛЕ Й ОХОЧЕ ОБІЙМАЛИ ЧЕТВЕРОЛАПИХ ЗАХИСНИКІВ, ГЛАДИЛИ, ГОДУВАЛИ З РУК ТА ФОТОГРАФУВАЛИСЯ НА ЗГАДКУ



Дві бельгійські та дві німецькі вівчарки. З ними 4 кінологи. Вони один з одним складають кінологічні пари, які щоденно в лавах Нацгвардії працюють на сторожі нашого життя. Але 6 листопада зібралися у Саржиному яру, щоб розрадити малечу, особливо тих діток, які позбавлені батьківського піклування, або ж мають неповну родину.



— Усі прекрасно знають, що діти сильно люблять собак, коли вони з анонсу дізналися про цей захід, що тут будуть виступи службових собак, то з радістю прийшли сюди. Вони знають також, що кінологічна служба нашої Нацгвардії — взірець у вихованні своїх четверолапих. Ми з радістю організували групи школярів, які привели на спеціальний майданчик для дресирування собак у Саржин яр. Довелося навіть трохи підкорегувати наш навчальний графік. Діти зі своєю тонкою психікою ближче до серця сприймають поведінку тварин, — зазначив директор школи № 50 м. Харкова В'ячеслав Крохмаль. Він також додав, що на захід завітали здебільшого діти 5, 6 та 7-х класів.

Загалом, як зазначили у Департаменті освіти Харківської міської ради, на зустріч з кінологічною службою прийшли діти з 3 навчальних закладів: школи № 50, школи-інтернату № 14 та дитячого будинку.

Учениця школи № 50 Кіра Мєльнік на заході майже не відходила від майданчика, адже пильно стежила за тим, як працює досвідчений кінолог-нацгвардієць. Дівчинка отримала купу позитиву: «Добре ставлюся до тварин, особливо до собак, вони друзі людини. Вдома в мене є собачка, але маленька на прізвисько Юджин, але мені цікаво, як це виховувати такого великого пса, як вівчарка».

— А мені дуже цікаво, чому деякі собаки легко піддаються дресировці, а деякі навпаки. Мене цікавить все, що з цим пов'язано. Зокрема, як вони виконують команди. Мені хочеться знати, до чого прагнути, щоб у себе в родині виховати таку розумну собаку, — розповіла однокласниця Кіри Таїсія Бакуменко.

Як зазначили нацгвардійці, показовий виступ кінологічних груп підрозділів військових частин Східного територіального управління Національної гвардії України організований спеціально для дітей та пересічних громадян, які просто прийшли погуляти у Саржин яр. «Таким чином ми хочемо достукатися до сердець кожного громадянина України. Щоб всі ми більше уваги звертали на дітей, які виховані в неповних сім'ях, які є сиротами або мають якісь обмежені можливості. Не кожен з них має змогу погладити, поспілкуватися з таким другом людини, як собачка», — пояснює офіцер військово-цивільного співробітництва Східного територіального управління Національної гвардії України Микола Побережний.

На показових виступах кінологи показали харків'янам, яким чином собаки шукають боєприпаси, як долають смуги перешкод. Також продемонстрували, як проходить дресирування службових собак в лавах національної гвардії України.

— В рамках військово-патріотичного виховання ми тісно співпрацюємо з Харківською міською радою. Ми разом сповістили шкільні навчальні заходи і інтернати, щоб дітки побачили, що є такі собачки у військових формуваннях. Що вони не тільки охороняють та затримують злочинців. З ними можна пограти, сфотографуватися. Діти також можуть у іміджевому наметі Нацгвардії побачити, що таке Національна гвардія, це ще й популяризація захисту Вітчизни з нашого боку. Ми прагнемо достукатися до серця кожного українця, щоб люди знали, що ми на сторожі нашого спільного благополуччя, — додав Микола Побережний.

Начальник кінологічної служби Слобожанської бригади військової частини 3005 Анатолій Сабодаш розповів, що для виховування таких розумних собак існує навіть цілий навчальний центр. Туди відправляють цуценят з дев'яти місяців. Там до півроку вони проходять курс навчання, теоретичних знать набувають і їх хазяї, бо там і кінологи і собаки працюють в парі. Потім пара отримує сертифікат і приходить на службу в Національну гвардію України. «Наші собаки несуть службу як з охорони громадського порядку, так і з конвоювання підсудного. Також вони задіяні в зоні проведення ООС».

Спочатку для розігріву школярам продемонстрували загальний курс дресирування, з елементами циркового дресирування. Після цього показали тактичні вправи зі зброєю і службовою собакою, де задіяли всі 4 кінологічні пари. Потім — складніші завдання — пошук вибухових речовин по ящиках, у транспорті, пошук гільз,





затримання умовного порушника — лобова атака. Одним словом, все як у житті.

За словами нацгвардійців, в їх службі часто буває багато таких ситуацій, коли пес реально допоміг спіймати злочинця, гідно проявив всі навички, але здебільшого про це вони мовчать, мовляв, це не та інформація, про яку можна розповідати на загал. Але саме на цьому заході герої-вівчарки таки були присутні. Для них найкраща нагорода за відвагу — медалі, ласий корм та любов кінолога та людей. А ще практика свідчить, що сутність кожного з нас собака відчуває краще за знаних психологів.

Алла КОСАРЄВА