

Співпраця з освітянами району: семінар для вчителів ОБЖ



16 лютого у Центрі соціально-психологічної реабілітації населення (м. Боярка) відбувся семінар для вчителів шкіл Києво-Святошинського району «Профілактика емоційного вигорання у вчителів ОБЖ. Шляхи уникнення конфліктів з учнями та колегами». Учасників семінару привітала заступник директора ЦСПР Ганна Яценко. Вона підкреслила, що проведення подібних семінарів на базі центру вже стало доброю традицією. Із вступним словом до колег звернулася голова райметодоб'єднання Валентина Желінська, яка торкнулася деяких професійних питань.

Психологи центру зупинилися на тому, наскільки небезпечною для освітян є професійна деформація. Ганна Яценко в ході інтерактивного спілкування висвітлила тему «Ідея служіння як запорука духовного та фізичного здоров'я вчителів». А Оксана

Слепова продіагностувала учасників семінару на рівень емоційного вигорання. Кожен з учителів зміг оцінити міру небезпеки цього неприємного явища для свого здоров'я та успішної роботи.

Слід зазначити, що емоційне вигорання – це синдром, який розвивається на тлі безперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження. Група ризику – це ті, хто з огляду на свою професію кожного дня має справу з людьми. Це лікарі, вчителі, психологи, журналісти, чиновники, пожежники, рятувальники, менеджери, продавці, адвокати, міліціонери та багато хто інший. У подібних професіях виконання робочих завдань тісно пов'язане зі спілкуванням. Емоційне вигорання виникає як наслідок внутрішнього накопичення негативних емоцій без наступного «звільнення» від них, здорової «розрядки». Синдром вигорання розвивається поступово. Спочатку з'являться напруження у спілкуванні. Емоційна перевтома з часом все більше переходить у фізичну, що призводить до головних болів, зниження імунітету, різного роду хронічних захворювань. Цей стан проявляється також у відчутті спустошеності і втоми, появі сумнівів щодо своєї професійної успішності і навіть у певному цинізмі; байдужому, негуманному ставленні до тих людей, з якими доводиться працювати.

Один із факторів, які сприяють емоційному виснаженню, – це стрес на робочому місці, викликаний, зокрема, конфліктними ситуаціями. Тому в продовження теми на семінарі були обговорені причини виникнення конфліктів у педагогічному колективі та з учнями. Учителі мали можливість обговорити конкретні конфліктні ситуації, поділитися власним досвідом по конструктивному виходу з них. Психологи у свою чергу теж дали деякі кваліфіковані поради.

І так уже заведено у спеціалістів центру, що наприкінці кожного заходу вони роздають листки зворотного зв'язку, щоб кожен учасник міг поділитися своїми враженнями. І якщо трохи узагальнити, вийде один такий емоційно піднесений відгук:

«Мені найбільше сподобалося вільне живе обговорення конфліктних ситуацій; дискусія між учасниками; вправа з

релаксації; тестові завдання; вправа «Якби я тебе любив»; поради, як захистити себе від емоційного вигорання, як зберегти своє здоров'я і як менше шкодити оточуючим; дуже приємна, відверта атмосфера спокою, взаєморозуміння, комфорту. Прекрасні фахівці, приємне оточення. Дякую!!!

Мені цікаво було дізнатися, що синдром емоційного вигорання мене ще не здолав, як я думала; що існують такі психологічні служби, котрі вирішують найрізноманітніші проблеми сучасної молоді; що вміння виходити із стресових та конфліктних ситуацій – це запорука нашого здоров'я; що навіть найскладніші проблеми можна вирішити за допомогою спеціалістів центру.

Я зрозумів (зрозуміла), що найцінніше – це людське спілкування; що потрібно працювати над собою, щоб ще більше нести людям добра».

А старший спеціаліст ІМЦ районного відділу освіти Драчук Анатолій Петрович, підводячи підсумки семінару, підкреслив актуальність розглянутої теми і наголосив на важливості проведення подібних заходів для молодих учителів, котрі знаходяться ще на початку своєї освітянської кар'єри.

Директор центру Ангеліна Миколаївна Лахтадир висловила готовність до системної співпраці з педколективами шкіл Києво-Святошинського району. Ось що вона сказала: «Я сама 26 років пропрацювала в школі і як ніхто інший знаю, наскільки наші вчителі потребують постійного психологічного супроводу. Перед учителем стоїть складне завдання: з одного боку – оточити учнів батьківською турботою, з іншого – триматися на гідному професійному рівні. Крім того, вчителі – люди дуже емоційні. Їх хвилює успішність учнів, вони разом із дітьми переживають їх негаразди, пропускають через себе усі дитячі проблеми, переймаються навіть через дрібниці. Учитель нерідко сумнівається у своїй правоті, схильний себе в усьому звинувачувати. Йому необхідні дружні стосунки з дітьми, незгасаюча любов до професії, спокій і впевненість. Щоб завжди бути цікавим і собі, і своїм вихованцям, потрібно бачити у всьому більше позитивного, не замикатися у вузьких професійних рамках, любити життя в різних його проявах. Мені пощастило, що я очолюю заклад, де завжди готові допомогти вчителю піднятися

над буденністю, повірити у свої сили, отримати насагу до подальшої плідної роботи. Тож запрошую колеґ на наші тренінґи».