

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АЛЬМАНАХ

Социальное партнёрство
в сфере образования

16+

СБОРНИК
публикаций

№50-2022

Период публикаций:
с 12 по 18 декабря 2022 года



www.pedalmanac.ru

ISSN: 2712-8792

УДК 37(050)

ББК 94.39

П24

Средство массовой информации "Социальное партнёрство в сфере образования "Педагогический альманах" зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (РОСКОМНАДЗОР). Свидетельство о регистрации Эл № ФС 77 - 75245 от 07.03.2019г.

Доменное имя: <https://www.pedalmanac.ru>

Форма распространения: Сетевое издание

Территория распространения: Российская Федерация, зарубежные страны.

П24 Педагогический альманах : сборник публикаций. - Выпуск №50-2022 [Электронный ресурс] / [коллектив авторов] // Педагогический альманах : [сайт]. - [Россия], 2022. - Режим доступа: <https://www.pedalmanac.ru/collection/50-2022>, свободный. - Загл. с экрана.
ISSN: 2712-8792

Сборник публикаций создан с целью стать одним из основных направлений развития единого информационного пространства образовательной системы, актуальность которого обусловлена необходимостью интеграции информационных потоков в рамках отраслевого тематического сетевого издания. Нацелен на повышение статуса Института развития образования, разработки механизмов, обеспечивающих обобщение и трансляцию педагогического опыта посредством статусных публикаций.

ISSN: 2712-8792

УДК 37(050)

ББК 94.39

© Социальное партнёрство в сфере образования "Педагогический альманах", 2022. Все права защищены.

Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.

Авторская пунктуация и орфография сохранены.

Архипова Л.В.

Рабочая программа воспитательной работы на 2023 год
«Тропинка в будущее» семейной группы № 7. _____ 527

Капелина Т.В.

Литературный квиз «Коль любо, то слушай». _____ 579

Туманцева Ю.А.

Люди героических профессий. _____ 584

Перепёлкина А.С.

Профилактика профессионального выгорания
специалистов, работающих с детьми с ОВЗ. _____ 594

Касаткина Е.К.

Рисование в технике пастель «Кошка». _____ 600

Салдеева Н.М.

Информационная безопасность в сети интернет среди
молодежи. _____ 602

Манохина Т.И.

Актуальные проблемы преподавания математики на
современном этапе развития школьного образования. _____ 607

Степанова К.Э.

Организация праздников как форма внеурочной
деятельности по иностранному языку. _____ 610

Чернова Н.Н.

«Спид – миф или реальность». _____ 612

Пилюшенко Н.Н.

» Мы просто другие». _____ 617

Шукурова Ш.Ш.

«Использование метода проекта и портфолио на уроке
английского языка.» 3 кл. _____ 620

Гафурова А.М.

«Психологическое консультирование родителей по
развитию творческих способностей у младших школьников .» _____ 624

"Педагогический альманах"
Социальное партнёрство в сфере образования.
Сборник публикаций.
Выпуск №50-2022

Редакционный совет под управлением
Главного редактора: *Остапченко Владимира Григорьевича*
Оформление: *Чуц Заурбек Заурович*
Верстка: *Кравцова Наталья Ивановна*

Над сборником работали:

*Авдеенкова Ю.А., Андреева А.Г., Андрюха Н.И., Антипова А.В., Антонова В.Г., Архипова Л.В., Ахметзянова Л.Ф.,
Балян М.С., Батурина Т.А., Баятян Е.А., Безхутрая Ю.Д., Белоус Л.И., Берендеев О.Д., Борисова О.С., Бородин Е.С.,
Босых П.И., Булычёва Т.В., Бунина Т.Б., Бучнева И.И., Валентин Е.Р., Варламова Д.А., Васюткина Л.Г., Власович Е.В.,
Волощук М.В., Гайнутдинова Н.М., Галияхметова А.Р., Гаспарян Ю.С., Гафурова А.М., Гвардина О.В., Головина И.В.,
Горохова Т.А., Горшков А.Н., Горячева В.С., Григориади Р.Н., Грушина В.А., Гудкова С.Г., Гузева Л.С., Данилова П.К.,
Дедикова Л.Л., Денисенко А.М., Долматова Д.В., Дорохова М.С., Ефремова М.В., Жиганова Н.В., Загоскина С.Г.,
Захарова А.Ю., Зеленов Д.А., Зимин И.А., Зубко И.В., Исаев И.А., Исаева Н.М., Кандымова Н.Р., Капелина Т.В.,
Кара Н.В., Карлина С.А., Касаткина Е.К., Кипина С.В., Киреева Т.Ю., Ковальчук Ю.К., Колесник Я.И., Комаренец Е.К.,
Комина О.И., Кононенко Л.В., Копачевская О.Г., Кораблева Н.Б., Корнаева И.М., Коцур С.Н., Кувалдина А.В.,
Лановая Е.К., Лебедева Ю.С., Лесничая Н.В., Лосева Н.В., Луканкин Г.В., Малахова Н.А., Манохина Т.И.,
Марьянская Э.А., Маслова Т.В., Медведева О.Ю., Мезенцева Н.А., Миллер В.В., Мингалимова Р.М., Мойзах Е.С.,
Мугрычева И.Н., Мякотина Е.Г., Назина Т.В., Недавняя Е.И., Нефедова И.В., Нечаев А.В., Нигматзянова Л.Р.,
Ожерельева Л.А., Осипова О.А., Отрубянникова С.П., Палкина В.В., Панова Е.Н., Панькова И.Е., Патапова М.Н.,
Паутова Е.М., Перепёлкина А.С., Пикулева С.А., Пилюшенко Н.Н., Попова А.Н., Потапович Ю.В., Радченко Л.В.,
Родионов Р.А., Романов И.А., Романова А.П., Сабирова Л.И., Салдеева Н.М., Салмина Н.Г., Селезнева А.Р.,
Скворцов Д.Д., Степанова К.Э., Третьякова Е.С., Туманцева Ю.А., Халдина С.В., Ходеева С.В., Хохленков Н.А.,
Храмова И.В., Хуснутдинова А.Л., Цепаккина А.Н., Чвырева Т.Э., Черкашина Т.Н., Черницова М.Г., Чернова Н.Н.,
Шайдуллин И.И., Шаркова Г.М., Шафорост О.А., Швырева А.Е., Шкода И.А., Шкурова Т.П., Штукатурова А.А.,
Шукурова Ш.Ш., Якушева Л.В., Ярмуллина А.С.*

Подготовлено к изданию 19.12.2022. Формат PDF (© Adobe Systems).
Объем сборника 800 с.

Издатель: *Социальное партнёрство в сфере образования "Педагогический альманах"*
ОГРНИП/ИНН: 319237500412568/230906929798

Почтовый адрес редакции и издательства: 350002, Россия, г. Краснодар, ул. Садовая, д.
67, а/я 5777

УДК 159.99

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

ПЕРЕПЁЛКИНА А.С.

Руководитель: Пьянкова Л.А. к.п.н., доцент,

доцент каф. СГД СибГИУ

Сибирский государственный индустриальный университет,

г. Новокузнецк, e-mail: alya.p713@mail.ru

Аннотация. На современном этапе развития российского общества в значительной степени трансформируется система образования. Появляются новые формы обучения, открываются учреждения психолого-педагогической, коррекционной помощи детям, расширяются возможности получения образования детьми, имеющими особые образовательные потребности. Особенности профессиональной среды требуют высокой степени ответственности, толерантности, терпимости, стрессоустойчивости. В связи с этим растут требования к сотрудникам, связывающим свою профессиональную деятельность с заботой о детях – педагогам, тьюторам, логопедам, психологам, медицинским работникам и иным специалистам. Несмотря на «благородность» подобных профессий, часто сотрудники социальных организаций по работе с особыми детьми сталкиваются с различными психологическими невзгодами. В частности, они подвержены синдрому профессионального выгорания. В статье рассматриваются теоретические аспекты профессионального выгорания. Выделены стадии развития синдрома выгорания, а также показаны способы профилактики данного негативного состояния для самого работника и его окружения.

Ключевые слова: синдром профессионального выгорания; эмоциональное истощение; деперсонализация; редукция профессиональных достижений; потеря мотивации в работе; профилактика выгорания среди педагогов; программы профилактики профессионального выгорания; инклюзивное образование; обучающийся с ограниченными возможностями здоровья.

Проведенный теоретический анализ рассматриваемой проблематики показывает, что профессиональное выгорание – одна из самых серьезных и актуальных проблем современного работника. Считается, что выгоранию наиболее подвержены представители коммуникативных профессий – системы «человек-человек», или профессии, занимающиеся вопросами инклюзивного образования: специалисты по социальной работе, тьюторы, консультирующие психологи, психотерапевты, психиатры, медицинские работники, педагоги, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими людьми, эмоциональным переживанием и сопереживанием и высокой ответственностью. В рамках своей профессиональной деятельности они взаимодействуют с детьми с ограниченными возможностями здоровья (далее, ОВЗ) – то есть работа ведется с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее, НОДА), различными психическими, интеллектуальными, физическими нарушениями, нарушениями слуха, зрения и речи, аутизмом и т.д.

Прежде всего термин выгорание (burnout, что в переводе с английского означает – «прекращение горения») охватывает состояние физического и психического истощения,

возникающее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми.

Синдром выгорания – это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностных коммуникаций. Развитие синдрома перегорания обуславливается и отсутствием должного вознаграждения как материального, так и психологического за выполненную работу, что заставляет человека думать, что его профессиональная деятельность не имеет ценностного значения.

Первые работы по выгоранию появились в 70-е годы в США. Одним из основоположников идеи выгорания является Х. Фреденбергер, американский психиатр, работавший в альтернативной службе медицинской помощи. Он в 1974 году описал феномен, который наблюдал у себя и своих коллег (истощение, потеря мотиваций и ответственности) и назвал его запоминающейся метафорой – «выгорание». Х. Фреденбергер отмечал, что профессиональное выгорание является истощением энергии у профессионалов в сфере социальной помощи, когда они чувствуют себя перегруженными проблемами других людей [1].

Действительно, если работник ведет продолжительную напряженную трудовую деятельность, активно взаимодействуя со сложными категориями населения, накапливает внутри себя большое количество негативных эмоций, гнева, агрессии, которые не находят выхода, то столкновение с выгоранием неизбежно.

Одним из первых отечественных исследователей, который занялся проблемой выгорания, является академик, доктор психологических наук, профессор, В.В. Бойко. По мнению исследователя, эмоциональное выгорание – это «разработанный личностями механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на выбранные психотравмирующие последствия. Это приобретенная модель эмоционального поведения чаще всего связанного с профессией» [2].

Педагоги и иные сотрудники, связывающие свою трудовую деятельность с оказанием помощи, нередко становятся заложниками выгорания в связи с нахождением в неблагоприятной рабочей среде, преобладанием негативных эмоций, подавленного настроения. Эмоциональное истощение может привести к конфликтному поведению с коллегами, клиентами, негативно сказаться на здоровье специалистов, удовлетворенностью работой, производительности труда.

Специалисты, разрабатывающие данную научную гипотезу, - К. Маслач и её коллеги С. Джексон, А. Пайнс интерпретировали данное состояние, придав ему крайне негативный контекст, определили три группы проявлений и стадии развития. В 1976 году К. Маслач идентифицировала выгорание как реакцию на работу стресса, которая провоцирует эмоциональное отстранение от клиента, не гуманное отношение к нему, уменьшение эффективности в работе. В 1981 году К. Маслач и С. Джексон предложил следующее определение: выгорание – это синдром эмоционального истощения и цинизма, который часто появляется у персонала, работающего с людьми, и ведет к негативной коммуникации со своими клиентами. В 1986 года в новой работе К. Маслач пишет, что персонал, работающий в учебных заведениях и сфере услуг вынужден проводить значительное время в интенсивном общении с другими людьми и это зависит от условий профессий [3].

В 1986 г. К. Маслач и С. Джексон выделили три основные группы проявлений данного состояния: [4, С.198-199].

- эмоциональное истощение – чувство эмоциональной опустошенности и усталости, обусловленное профессиональной деятельностью;

- деперсонализация – понижение личностного компонента в профессиональной деятельности. Обычно проявляется в виде цинизма, антигуманистического и равнодушного отношения к коллегам и детям;
- редукция профессиональных достижений.

К. Маслач выделяет три стадии развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов [7]:

1. Первая стадия – стеническая. У преподавателей могут быть сбои в выполнении функций произвольного поведения: забывание каких-то моментов. К примеру, преподаватель забывает проходил ли он с учебной группой определенную тему, ставил ли оценку ученику и т.д. Из-за страха сделать ошибку, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения своих действий. Педагог чувствует усталость, ему тяжело, но он справляется за счет чувства долга, призыва к своей совести, профессионализму. Если педагог работает с особыми детьми, то работа становится вдвойне сложной. В случае неумения распорядиться своими внутренними ресурсами, развитие эмоционального выгорания переходит на следующую стадию.

2. Вторая стадия – астеническая. Педагогу сложнее справляться со стрессом. При виде каких-либо неудач особого ребенка в учебе, или неэффективности лечения, педагог опускает руки, у него появляется ощущение бессмысленности проделанной работы. Развивается повышенная раздражительность, возникает нетерпимость к коллективу, к обучающимся, с трудом сдерживаемая антипатия, ухудшается здоровье, снижается иммунитет.

3. Третья стадия – это непосредственно эмоциональное выгорание педагога, стадия деформации личности, которая проявляется полной потерей интереса к работе и жизни вообще. У такого специалиста «отключена» эмпатия, чувство сострадания, толерантности к детям с ОВЗ и нормально-развивающимся обучающимся. В таком состоянии педагогу безразлично как проходит лечение и обучение особого ребенка, дети начинают вызывать у него чувство раздражения. В критических случаях выгорание может сопровождаться агрессией и нетерпимостью к детям. Психика отключается, потому что педагог больше не может испытывать чувство вины, возникает ощущение, что он не справляется и включается защита – осуждение и обвинение других, нежеланием помогать детям.

Необходимо подчеркнуть, что в каждом учреждении, независимо от того, проводит ли оно работу с особыми детьми, или нет – необходима профилактика профессионального выгорания. Важно понимать, что профессиональное сгорание может и не заканчиваться на одном сотруднике и затрагивать работу всего коллектива.

Профилактика профессионального выгорания – «это система мер, направленная на восстановление психического состояния сотрудника, его позитивных взаимоотношений с учениками, коллегами, клиентами, повышение уровня самоактуализации, предупреждение профессиональных деструкций, содействие личностному и профессиональному росту педагогов, активизация способности к саморазвитию и формирование стрессоустойчивости и навыков саморегуляции» [11].

Как уже было отмечено, профессиональное выгорание деформирует личность специалиста, поэтому методы, которые направлены на предупреждение выгорания, должны затрагивать все сферы развития личности. Основная задача профилактики – это «создание условий, содействующих адекватному и компетентному реагированию личности на критические

явления» [5]. Основанием профилактики является личностная подготовка педагога, в которую входит овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, развитие стрессоустойчивости [6].

Ключевыми направлениями профилактической программы являются:

- информирование педагогов о причинах и признаках эмоционального выгорания;
- обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний и релаксации; обучение самоанализу источников негативных переживаний;
- нивелирование проявлений адаптивно-разрушающих деформаций;
- повышение уровня самоактуализации и саморазвития личности; выявление личностных ресурсов;
- раскрытие творческого потенциала; создание системы мероприятий, повышающих значимость педагогической профессии [10].

Здоровьесберегающие, профилактические программы могут проходить в разных формах – индивидуальные и групповые; быть в виде лекций, дискуссий, практических и консультативных семинаров, деловых и ролевых игр; социально-психологических тренингов. Программы должны прививать уверенность каждого работника в своем профессиональном деле, повышать психологическую устойчивость. Нужно стараться не накапливать в себе негативные эмоции, принимать и справляться со стрессовыми ситуациями, снимать психологическое напряжение вовремя (поддерживать благоприятный климат с другими работниками, организовывать свое рабочее место так, чтобы было комфортно) и после рабочего дня. Также нужно грамотно распределять нагрузку, в свободное от работы время заниматься релаксацией и восстановлением психического и физического здоровья. Специалисту необходимо осознавать причины наступления переутомления, противостоять внешним давлениям, учиться вовремя говорить «нет», когда и так загружен работой, уметь находить способы возвращения в ресурсное состояние и избегать профессионального сгорания. Также важно помнить, что время, отведенное на работу, нужно проводить, выполняя свои профессиональные обязанности, а в период отдыха - расслабляться, уводить на второй план рабочие вопросы, стараться исключить все виды рефлексии, самобичевания и т.д. Подобные психологические состояния только больше расшатывают психику человека, приводят к загнанности мыслей и избыточным переживаниям.

Резюмируя проанализированные теоретические исследования, посвященные профессиональному выгоранию сотрудников, работающих с детьми с ОВЗ, отметим далее принципиальные для нас позиции. Выгорание – это профессиональное переутомление, вызванное накоплением и сжатием собранных в психике негативных чувств на фоне хронического стресса и приводящее к истощению личностных ресурсов, нервной системы и профессиональной деформации. Эмоциональному истощению подвержены люди, чья профессиональная деятельность связана с постоянным общением с другими людьми, а также те, кто помогает тому, кто слаб, кто нуждается в поддержке, чья деятельность связана с эмоциональными сопереживаниями и большой ответственностью.

Освоение инновационных технологий образования требует от сотрудников, связывающих профессиональную деятельность с заботой о детях, затрат дополнительных личностных ресурсов и это приводит к состоянию эмоционального истощения профессионала. Постоянно возрастающая информационная и интеллектуальная нагрузка, высокая ответственность за обучение, выздоровление ребенка с ОВЗ, высокая нервно-психическая напряженность вызывает перенапряжение у сотрудника. Необходимо как руководителям, так и самим сотрудникам своевременно проводить профилактические меры по выявлению и устранению синдрома профессионального выгорания. В частности, если специалист работает с нормально-развивающимися детьми и детьми с различными нарушениями – профилактика крайне необходима.

Библиографический список

1. Суконченко, Н.П. Профилактика профессионального выгорания специалистов по социальной работе / Н. П. Суконченко / Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер: сборник научных статей. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2016. – С. 190-193. – EDN YOLHYJ.
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – 3 изд. / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2008. – 271 с.
3. Нетребко Е.Э. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ // Глобус: психология и педагогика. 2019. №2 (30). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie> (дата обращения: 26.11.2022).
4. Косарева, Е.Ю. Эмоциональное выгорание социальных работников: теоретический аспект / Е. Ю. Косарева, А. Н. Сухов // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества: актуальные проблемы образовательного процесса в гетерогенных организациях : к 40-летию Института психологии, педагогики и социальной работы : материалы VIII Международной научно-практической конференции, Рязань, 06–08 октября 2016 года / Министерство образования и науки Российской Федерации; ФГБОУ ВО «Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»; Институт психологии, педагогики и социальной работы РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2016. – С. 197-200. – EDN WXZPAJ.
5. С.В. Удовик Профилактика синдрома профессионального выгорания у педагогов: диагностика, тренинги, упражнения ФГОС / О.И. Бабич / - М.; - Учитель. - 2021. - С. 18-19.
6. Сыманюк, Э. Противодействие профессиональным деформациям / Э. Сыманюк // Народное образование. – 2010. – № 9. – С. 265–269
7. Маслач, К. Выгорание: многомерная перспектива / К. Маслач. – Москва: Издательство Института психотерапии, 2004. – 147 с.

8. Семиздралова, О. Феномен эмоционального выгорания учителя и его предупреждение народное образование / О. Семиздралова // Народное образование. – 2009. – № 7. – С. 116–123.
9. Мельник, Л.В. Профилактика эмоционального выгорания педагогов / Л. В. Мельник, Т.В. Шубина // Детский сад от А до Я. – 2013. – - № 1. – С. 88–99.
10. Юдина Л.Г. Педагогический совет «Факторы риска профессиональной деформации личности педагога. Профилактика и коррекция синдрома выгорания» / Л. Г. Юдина // Управление современной школой. Завуч. – 2012. – № 3. – С. 89–112.
11. Ларина, Е.А. Экспериментальное исследование влияния профдеформации на педагога / Е. А. Ларина, А. И. Черлунчакевич // Психология обучения. – 2014. – № 1. – С.101–127.
12. Марийчук Е.О. Вопросы профилактики профессионального выгорания молодых педагогических работников // МНИЖ. 2016. №8-4 (50). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-profilaktiki-professionalnogo-vygoraniya-molodyh-pedagogicheskikh-rabotnikov> (дата обращения: 01.12.2022).