



№ 3 (7) / 2022



Ш. УӘЛИХАНОВ атындағы
КӨКШЕТАУ УНИВЕРСИТЕТІНІҢ
ХАБАРШЫСЫ
Педагогика ғылымдары сериясы



ВЕСТНИК
КОКШЕТАУСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА
имени Ш. УАЛИХАНОВА
Серия Педагогические науки

Ш.УӘЛИХАНОВ атындағы
КӨКШЕТАУ
УНИВЕРСИТЕТІНІҢ
ХАБАРШЫСЫ

ВЕСТНИК
КОКШЕТАУСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА
имени Ш.УАЛИХАНОВА



Меншік иесі Ш.Уәлиханов атындағы Көкшетау университеті КеАҚ
Собственник НАО Кокшетауский университет имени Ш.Уалиханова

ISSN 2708-5295

ПЕДАГОГИКА ҒЫЛЫМДАРЫ
сериясы

№ 3 (7) / 2022

серия ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
НАУКИ

Жауапты хатшы –
Ответственный секретарь
Жантемирова М.Б.

2020 жылдан бастап шығады
Жылына 4 рет шығады

Издается с 2020 года
Выходит 4 раза в год

Басуға 26.09.2022ж. қол қойылды
Пішімі 60x84 1/12
Кітап-журнал қағазы
Көлемі 8 б.т.
Таралымы 100 дана
Бағасы келісім бойынша
Тапсырыс № 56

Подписано в печать 26.09.2022г.
Формат 60x84 1/12
Бумага книжно-журнальная
Объем 8 п.л. Тираж 100 экз.
Цена договорная.
Заказ № 56

Ш.Уәлиханов атындағы КУ
баспаханасында басылған

Отпечатано в типографии
КУ имени Ш.Уалиханова

Жауапты редактор – Ответственный редактор
Ракишева Г.М., д-р PhD

Редакция алқасы – Редакционная коллегия

Уильям П. Риверс	д-р PhD
Кенжегалиева М.Д.	д-р PhD
Тастанбекова К.	д-р PhD
Бурькина М.Ю.	д.псих.н., профессор
Далингер В.А. д.п.н.,	д.п.н., профессор
Жахина Б.Б.	д.п.н., профессор
Абильдина С.К.	д.п.н., профессор
Магауова А.С.	д.п.н., профессор
Стукаленко Н.М.	д.п.н., профессор
Кульгильдинова Т.А.	д.п.н., профессор
Шайхеслямова К.О.	д.п.н., профессор
Ахаев А.В.	д.п.н., профессор
Курманова Б.Ж.	д.п.н., доцент
Искакова А.Т.	к.п.н., профессор
Дамекова С.К.	к.п.н., доцент

Адрес редакции: 020000, г. Кокшетау, ул. Абая, 76

Тел.: +7 (7162) 255597

Email: kokshetau_Ped_science@mail.ru

©Ш.Уәлиханов атындағы Көкшетау университеті
Кокшетауский университет имени Ш.Уалиханова

Зарегистрирован Министерством информации и общественного развития Республики Казахстан
Регистрационное свидетельство № KZ70VPY00033107

the behavior of adolescents in relation to others, as well as the formation of creative abilities by preventing the development of aggression as a personality trait.

Key words: adolescence, aggression, personality, aggressive behavior, creativity, ability, psychological, pedagogical, process.

МРНТИ 235.15

Е.В. Сухомлинова

*Педагог – ассистент, КГУ «ОШ № 4 города Кокшетау отдела образования по г. Кокшетау Управления образования Акмолинской области»
г. Кокшетау, Республика Казахстан, e-mail: lenulka.83@mail.ru*

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГА – АССИСТЕНТА С РОДИТЕЛЯМИ ДЕТЕЙ С ООП В КОНТЕКСТЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: Одна из наиболее актуальных демографических и социальноэкономических проблем казахстанского социума на современном этапе – это включение в общество детей с особыми образовательными потребностями (ООП). Решать социальные проблемы детей с ООП, связанные с включением их в общество, необходимо комплексно, при участии органов управления социальной защиты населения, здравоохранения, образования, и в то же время нужно разрабатывать единую, целостную систему социальной реабилитации.

Ключевые слова: инклюзивное развитие, развитие личности, психолого-педагогического сопровождения, педагог – ассистент, фронтальные инструкции, индивидуальная помощь, ответственное родительство, компетентное родительство.

В современном обществе большое значение в системе образования Казахстана занимают вопросы инклюзивного образования. Распространение процесса инклюзивного обучения не только отражает тенденции современного времени, но и способствует реализации прав детей с ООП на образование. Независимо от социального положения, физических и умственных способностей правильно организованное обучение в условиях инклюзии дает каждому ребенку возможность удовлетворить потребность в получении образования, адекватного уровню его развития [1].

Согласно Методических рекомендаций «Психолого-педагогическое сопровождение детей с особыми образовательными потребностями в

общеобразовательной школе», рекомендованных к использованию в общеобразовательных школах Департаментом дошкольного и среднего образования Министерства образования и науки Республики Казахстан педагога-ассистента рекомендуется учащимся с нарушениями общения и социального взаимодействия; нарушениями поведения, к которым относятся:

- неспособность выполнять правила поведения на уроке: не может усидеть за партой, встает, ходит по классу; не выполняет требований учителя;
- трудности восприятия или понимания фронтальных инструкций и словесных объяснений учителя, когда требуется постоянная индивидуальная помощь и поддержка педагога для обеспечения понимания учеником того, что нужно делать;
- трудности самоорганизации и самоконтроля на уроке: обучающийся не может сам подготовиться к уроку, не включается в работу класса без помощи взрослого, не выполняет классных заданий;
- поведенческими и эмоциональными нарушениями: ученик говорит вслух, смеется без видимой причины, кричит, плачет, отвлекает детей и мешает работе класса, проявляет агрессию к одноклассникам, учителю.

В современных условиях важно, чтобы ребенок усвоил базовые жизненные ценности, одинаково важные для обществ любого типа – жизнь, родина, здоровье, семья, труд, культура страны и общества, в котором он живет [2].

От родителей зависит, какие базовые ценности, нравственные установки будут передаваться детям. Созвучным понятию «ответственное родительство» является понятие «компетентное родительство», которое является условием успешности семьи как института социализации ребенка. Уровень компетенции родителей оказывает влияние на эффективность их воспитательных воздействий на ребенка и его гармоничное развитие. Родительская компетенция предполагает активную позицию в получении необходимых педагогических знаний, готовность пополнять и применять эти знания на практике, что возможно только в сотрудничестве с другими воспитательными институтами, прежде всего со школой [3].

Для эффективного обучения в общеобразовательной школе и адаптации в социуме ребенка с ООП требуется психолого-педагогическое сопровождение в лице педагога – ассистента.

Педагог-ассистент встречается с родителями каждый день. Это нужно для обмена информацией для предоставления ребенку адекватной помощи. Обмен информацией осуществляется не только в беседе, не всегда удается это сделать, но и в письменном виде с помощью специальной формы «Лист коммуникации педагогов и родителей». Педагог-ассистент каждый день заполняет лист коммуникации, где описывает успехи и трудности поведения и обучения на

уроках в классе и на занятиях со специалистами. Родители заполняют обратную сторону листа коммуникации, где отмечают особенности самочувствия ребенка, его поведение вне школы, значимые для ребенка домашние события. Педагог-ассистент дает родителям рекомендации к выполнению домашних заданий и преодолению нежелательного поведения, если таковое имеется.

Педагог-ассистент устанавливает доверительные отношения со всеми учениками класса и отношения взаимной помощи и поддержки с учителем, что является наиболее эффективным методом воспитания школьников. Педагог-ассистент совместно с классным руководителем перед началом обучения ребенка с ООП в общеобразовательном классе, проводит предварительную беседу с одноклассниками. Он организывает классный час, подготавливает информацию, подбирает иллюстрации, видеоролики, чтобы объяснить доступным для детей языком о детях и людях с особыми образовательными потребностями, с инвалидностью и о конкретных особенностях их одноклассника. Педагог способствует появлению у сверстников гуманного, терпеливого и заботливого отношения к ученику с особыми потребностями, а также предлагает конкретные рекомендации, как принять, поддержать и помочь этому ребенку в тех или иных ситуациях: на уроке, перемене, в столовой и т.д.[4]

Таким образом, семьям, воспитывающим детей с ООП, требуется целенаправленная профессиональная помощь. В условиях инклюзивного образования необходимо вести работу по формированию у родителей активной жизненной позиции в преодолении сложностей развития ребенка и общении с ним; повышать правовую, педагогическую компетентность родителей; организовывать совместную деятельность школы и родителей по укреплению здоровья детей; способствовать оптимизации отношений между семьей, воспитывающей ребенка с ООП и социумом. Только продуктивное взаимодействие школы и семьи будет способствовать восстановлению психофизического и социального статуса ребенка с ООП, достижению им материальной независимости и социальной адаптации.

Системное психолого-педагогическое сопровождение детей с ООП позволяет решить задачи полноценного развития всех субъектов инклюзивного образовательного процесса. Результатом такой работы является защищенность ребенка, улучшение морального климата в организации образования, повышение эффективности образовательного процесса в отношении каждого конкретного ребенка и всей школы в целом.

Список литературы:

1. Алехина С.В. Принципы инклюзии в контексте изменений образовательной практики // Психологическая наука и образование. 2014. № 1. С. 5-14.
2. Инклюзивное образование: ключевые понятия / сост. Н.В. Борисова, С. А. Прушинский. М. - Владимир: Транзит – ИКС, 2009. - 48 с.
3. Об утверждении Правил психолого-педагогического сопровождения в организациях образования
Приказ МОН РК от 12 января 2022 года № 6
4. Об образовании» Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III с изменениями и дополнениями на 01.01.2019

ОҚЫТУШЫ – АССИСТЕНТТІҢ ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ КОНТЕКСІНДЕ ООР БАР БАЛАЛАРДЫҢ АТА-АНАЛАРЫМЕН ӨЗАРА ӘРЕКЕТТЕСУІ

Аннотация: қазіргі кезеңдегі қазақстандық әлеуметтің ең өзекті демографиялық және әлеуметтік – экономикалық проблемаларының бірі-бұл қоғамға ерекше білім берілуіне қажеттілігі бар балаларды қосу. ЕҚТА бар балалардың оларды қоғамға қосумен байланысты әлеуметтік проблемаларын шешу халықты әлеуметтік қорғау, денсаулық сақтау, білім беруді басқару органдарының қатысуымен кешенді түрде, сондай-ақ әлеуметтік оңалтудың бірыңғай, тұтас жүйесін әзірлеу қажет.

Түйінді сөздер: инклюзивті даму, тұлғаны дамыту, психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу, педагог-ассистент, фронтальды нұсқаулықтар, жеке көмек, жауапты ата-ана, Құзыретті ата-ана.

INTERACTION OF THE TEACHER – ASSISTANT WITH PARENTS OF CHILDREN WITH OOP IN THE CONTEXT OF INCLUSIVE EDUCATION

Abstract: One of the most urgent demographic and socio-economic problems of the Kazakh society at the present stage is the inclusion of children with special educational needs (OOP) in society. It is necessary to solve the social problems of children with OOP related to their inclusion in society in a comprehensive manner, with the participation of the management bodies of social protection of the population, health, education, and at the same time it is necessary to develop a unified, holistic system of social rehabilitation.

Keywords: inclusive development, personality development, psychological and pedagogical support, teacher-assistant, frontal instructions, individual assistance, responsible parenting, competent parenting.

[deviantnogo-povedeniya-podrostkov](#)

2. http://www.intelros.ru/readroom/credo_new/k4-2020/42850-problemy-sovremennoy-molodezhi-vzglyad-iznutri.html

Аннотация. Бұл жұмыс қазіргі қалалық жасөспірімдердің проблемаларына өз көзқарасы бойынша арналған. Анонимді сауалнама негізінде жасөспірімдердің ауытқуының себептері мен ауқымы анықталды. Зерттеу нәтижелері бойынша ұсыныстар берілді. Түйінді сөздер: девиантты жасөспірімдер, мектеп оқушыларының проблемалары, жасөспірімдер қылмысының себептері.

Abstract. This work is devoted to the problems of modern urban teenagers from their own point of view. On the basis of an anonymous questionnaire, the causes and extent of adolescent deviation were identified. Based on the results of the study, recommendations are given. Keywords: deviant teenagers, problems of schoolchildren, causes of juvenile delinquency.

МРНТИ 214.35

А. К. Альжанова

КТУ ОШ №4 педагог – ассистент г. Кокшетау

makenova.90@inbox.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА

Аннотация: В статье мы рассмотрим возрастающие требования со стороны общества к личности педагога, т.к. профессия педагога отличается большой социальной важностью. Дарование к сопереживанию одно из самых важных качеств учителя, однако, эмоции в профессиональной деятельности оцениваются противоречиво. Учителя не готовят к эмоциональной перегрузке, не формируют у него необходимые умения, личностных качеств, знаний, значимые для овладения эмоциональных затруднений профессии. Целый ряд исследований показывают, что педагогическая профессия - подвержена влиянию «выгорания». Профессиональный труд педагога различает очень высокая эмоциональная загруженность.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание учителя, педагогическое выгорание, педагог, профессиональный труд, стресс, эмоции.

Профессиональное выгорание - это нежелательная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая в себя психофизиологические и

поведенческие компоненты». По мнению Д. Гринберга, «выгорание» может воспроизводиться эмоциональным, физическим и когнитивным истощением и выявляться следующими симптомами: ухудшением чувства юмора, учащением жалоб на здоровье, изменением продуктивности работы, снижением самооценки и др.

Множество профессий, связанные с общением с людьми, требует особых умений взаимодействия и соединена с необходимостью контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Профессии педагога и психолога являются еще более сложными, поскольку и тот и другой в процессе работы взаимодействуют и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одномоментно, и педагог испытывает на себе огромное перекрестное воздействие со стороны. Даже если любая встреча, разговор, мероприятие заканчивается, казалось бы, болезненно, с положительным результатом, через какое-то время «копилка» эмоций специалиста окажется переполненной и любое взаимодействие в системе «человек—человек» будет восприниматься им как неприятное и болезненное [1].

Современное общество предъявляет огромные требования к системе образования. Учителя, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены постоянно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, уже ведет к естественным и умственным перегрузкам. Тяжелые ситуации на работе (трудности взаимодействия с учениками на уроке, нарушения дисциплины учащимися, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками) приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога.

Изучения Н.А. Аминовой, Федоренко Л.Г. (2003) показали, что через 20 лет у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное «сгорание», а к 40 годам «сгорают» все учителя. Кроме того, даже у начинающих педагогов показатель степени социальной адаптации оказался ниже, чем у пациентов с неврозами, что в поведении проявляется в несдержанности, грубости, неуверенности, тревожности.

Перегруженность на работе не могут не сказаться и на личной жизни специалистов, а ведь среди педагогов и психологов в образовании подавляющее большинство - женщины. Воспитание собственных детей порой уходит на задний план, что является причиной формирования чувства вины, собственной некомпетентности в вопросах воспитания, апатии или, напротив, раздражения и агрессии, направленной на себя либо на окружающих. Таким образом, следствием профессионального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и в первую очередь — с

детьми.

Профессиональное выгорание педагога, его эмоциональное опустошение не может не сказаться и на его деятельности

Д. Гринберг приводит советы эксперта, которые помогут педагогу справиться с состоянием эмоционального опустошения, вернуться к эффективному взаимодействию с окружающими. Так, он предлагает сделать следующее:

1. Составить список реальных и абстрактных причин, побуждающих вас работать. Определить мотивацию, ценность и значение работы.
2. Перечислить то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. Вспомнить, когда вы занимались этим в последний раз.
3. Регулярно встречаться с друзьями и сотрудниками — это ваша «группа поддержки».
4. Начать заботиться о физическом здоровье: делать зарядку, правильно питаться, бороться с вредными привычками.
5. Начать заботиться о психическом здоровье: использовать тренинги релаксации, ведения переговоров, уверенности в себе и др.
6. Делать каждый день что-либо легкомысленное: кататься на скамейке, прыгать через скакалку, пускать мыльные пузыри.

Следует разобраться с собой, со своими эмоциональными проблемами, найти выход из стрессовой ситуации, то есть начать с себя. [2]

Для этого рекомендуется делать специальные упражнения по саморегулированию. Ниже предоставляю вам несколько упражнений:

Карпова Н.Д. Техники быстрого восстановления ресурсов и управления стрессом в учебной деятельности.

Данные упражнения рекомендованы педагогу как для управления собственным эмоциональным состоянием. Так и для работы с классом.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке.

Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

«Антистрессовая гимнастика»

1. Мышечное расслабление.
2. Расслабляющее дыхание 5-7 минут по типу вдох -задержка дыхания на 5 сек. - выдох. Со временем научитесь уделять этому упражнению до 30 минут в день.
3. Мобилизующее дыхание 5-7 мин. (вдох неактивно – выдох усиленно).
4. Упражнение «Надери себе уши». Массаж ушей по всей поверхности активно, потом в середине мочки.
5. Массаж висков. Потом точек позади висков в зоне волос.
6. Упражнение «Волшебное слово».
 - глубокий вдох, на выдохе медленно скажите себе «Мне никуда не нужно сейчас спешить».
 - глубокий вдох, на выдохе медленно скажите себе «Мне ничего не нужно сейчас решать».
 - глубокий вдох, на выдохе медленно скажите себе: «Самое важное сейчас - успокоиться».

Профессиональное выгорание педагогов, которому подвержены чаще всего лица старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят большой педагогический опыт, а свои дети уже вырастут и ожидаешь резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается страсть в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает расстройство и усталость, и по этой причине талантливый учитель становится непригодным к своей профессиональной деятельности. Иногда такие люди сами уходят из школы, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми.

Перечислим стадии профессионального выгорания:

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- возникают недоразумения с клиентами (учениками, родителями), профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о

некоторых из них;

- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Симптомы профессионального выгорания:

Первая группа - психофизические симптомы:

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);

- ощущение эмоционального и физического истощения;

- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);

- общие бессилие (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);

- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;

- резкая потеря или резкое увеличение веса;

- полная или частичная бессонница;

- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;

- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;

- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

Вторая группа - социально-психологические симптомы:

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);

- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы

при этом присутствует конкуренция (К. Кондо). А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника социально-психологической службы от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

3. Организационный фактор:

На развитие синдрома влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (нечеткость функциональных обязанностей) либо не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководства, при котором шеф не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность (по принципу «инициатива наказуема») и тем самым лишает его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы. [3]

Какие качества, помогают избежать профессионального выгорания:

Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

ПАМЯТКА: ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье,

друзьям и на работе.

- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно [4.]

МЕТОДЫ ПОМОЩИ

Итак, мы обсудили причины, которые лежат в основе эмоционального выгорания. Перейдем к рассмотрению методов помощи:

1. Физиологические (воздействие на тело): солнечный свет, физические упражнения, принятие солнечных ванн (загар), свежий воздух, воздушные ванны, прогулки, купание, плавание в водоемах, бани (русская, финская), солярий, инфракрасное излучение, дыхание по Стрельниковой, дыхательная гимнастика.

2. Физиотерапевтические: физиотерапия, электросон, иглоукалывание, акупунктуры всех школ, массаж, гомеопатия.

3. Биохимические (воздействие на клеточном уровне): здоровая еда, лекарства, кофеин и алкоголь в очень низких дозах, секс.

4. Психологические: аутотренинги, медитации, метод биологической обратной связи, методы саморегуляции, музыка, молитва.

Первое и самое главное, что вы должны сделать, когда чувствуете, что далеки от продуктивности: перестаньте думать, как это плохо. неважно, почему у вас профессиональное выгорание. Может быть, у вас были на то веские причины, например проблемы в семье, или серьезные перемены в жизни, или болезнь. Может быть, вы просто переработали, и теперь вам требуется время на восстановление. Чтобы выйти из выгорания, найдите себе мотивацию. Из ваших работ, выберите себе одно самое важное дело, в котором вы хотели бы достичь высокой продуктивности. Продумайте каждый этап, который будете использовать в выполнении своей работы. Заведите себе блокнот, записывайте туда свои мысли в настоящем времени: «Я написала статью». Этот способ поможет вам быть уверенным в каждом своем шаге.

Планируйте каждое свое дело. Можно найти себе друга, например: для пробежки по утрам. Так же можно знакомиться онлайн на профессиональных сайтах, просто найдите себе приятное общение. [5]

Не опускайте руки! Для того чтобы вернуться к обычному режиму, потребуется большое количество времени. Признавайте, что могут быть не только успехи, но и трудности, которые нужно будет пройти. Маленький, но уверенный шаг ослабит следующий. И тогда стремление, настойчивость, решительность вернуться к вам и вы ощутите твердую почву под ногами, на которой возрастет успех.

Keywords: professional burnout, emotional burnout of a teacher, pedagogical burnout, teacher, professional work, stress, emotions.

Литература:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М.: Информационно-издательский дом Филин, 1996. – 256 с.
2. Зборовская И.В. Саморегуляция психической устойчивости учителя // Прикладная психология. 2001, № 6, С.55-65.
3. Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. – 1998, № 8, С. 84-89.
4. [\[https://infourok.ru/pamyatka-dlya-pedagogov-chto-nuzhno-i-chego-ne-nuzhno-delat-pri-emocionalnom-vygoranii-4152968.html\]](https://infourok.ru/pamyatka-dlya-pedagogov-chto-nuzhno-i-chego-ne-nuzhno-delat-pri-emocionalnom-vygoranii-4152968.html)
5. [\[https://lifehacker.ru/kak-borotsya-s-vygoraniem/\]](https://lifehacker.ru/kak-borotsya-s-vygoraniem/)

ПЕДАГОГТЫҢ КӘСІБИ ШАҚЫРУЫ

Аннотация: Мақалада біз мұғалімнің жеке басына қоғамның өсіп келе жатқан талаптарын қарастырамыз, өйткені мұғалім мамандығы үлкен әлеуметтік маңыздылықпен ерекшеленеді. Жанашырлыққа баулу-мұғалімнің маңызды қасиеттерінің бірі, алайда кәсіби қызметтегі эмоциялар қайшылықты деп бағаланады. Мұғалімдер эмоционалды шамадан тыс жүктемеге дайындалмайды, мамандықтың эмоционалды қиындықтарын игеруге маңызды қажетті дағдыларды, жеке қасиеттерді, білімді қалыптастырмайды. Бірқатар зерттеулер педагогикалық мамандықтың "күйіп қалу" әсеріне ұшырайтындығын көрсетеді. Мұғалімнің кәсіби жұмысы өте жоғары эмоционалды жүктемелермен ерекшеленеді.

Түйінді сөздер: кәсіби күйзеліс, мұғалімнің эмоционалды күйзелісі, педагогикалық күйзеліс, мұғалім, кәсіби жұмыс, стресс, эмоциялар.

PROFESSIONAL BURNOUT OF A TEACHER

Abstract: In the article we will consider the increasing demands from society on the personality of a teacher, because the profession of a teacher is of great social importance. The talent for empathy is one of the most important qualities of a teacher, however, emotions in professional activity are evaluated inconsistently. Teachers do not prepare for emotional overload, do not form the necessary skills, personal qualities, knowledge that are significant for mastering the emotional difficulties of the profession. A number of studies show that the teaching profession is subject to the influence of "burnout".

Keywords: professional burnout, emotional burnout of a teacher, pedagogical burnout, teacher, professional work, stress, emotions.