

реалізуються в конкретній діяльності. Першочерговим завдання вчителя початкових класів уважаємо навчання дітей техніці творчості, яка ґрунтується на вмінні дивуватися, бачити, чути, відчувати, мріяти, уявляти, запам'ятовувати, а також сміливості, дисциплінованості, бажанні самовиразитись та самореалізуватись.

Література

1. Барановська І., Чернятинська Н. Інноваційні підходи розвитку творчої обдарованості дітей у позашкільних закладах освіти. Освітологічний дискурс. Електронне наукове фахове видання. № 3-4- (26-27). С. 206 – 219. URL: <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/4588>
2. Барановська І., Лазаренко Ю. Творча самореалізація молодших школярів на уроках музичного мистецтва. Молодий вчений. №5.2. (57.2), 2018. С. 66-72. URL: <https://library.vspu.net/jspui/bitstream/123456789/4221/1/5.pdf>
3. Барко В. Як визначити творчі здібності дитини? К. : Новий світ, 2001. 126 с.
4. Будій Н. Д. Розвиток творчих здібностей молодших школярів у роботі над текстом на уроках української мови : автореферат дис. канд. пед. наук: 13.00.02 / Н. Д. Будій. Тернопіль, 2011. 225с.
5. Богуш А. М. Педагогічні нотатки та роздуми. Запоріжжя, 2001. 219 с
6. Грушко О.В. Розвиток творчих здібностей молодших школярів у процесі мовленнєвої діяльності: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.09 / Ін-т педагогіки АПН України. Київ, 2005. 20 с.
7. Доротюк В.І. Індивідуальна своєрідність творчо обдарованої дитини. Обдарована дитина. 2015. №5 С. 10–11.
8. Робота з обдарованими дітьми. Харків : Основа, 2010. 190, с.
9. Станіславська Г.П. Розвиток творчих здібностей школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. 64 с.
10. Старовойт Л.В., Ліхницька Л.М. Підготовка майбутнього вчителя початкової школи до інтегрованого викладання мистецьких дисциплін. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія, 2021. Випуск 67. С.85-93
11. Сучасний психолого-педагогічний словник / авт. кол. за заг. ред. О.І. Шапран. Переяслав-Хмельницький (Київська область): Домбровська Я.М., 2016. 473с

О. Геращенко,

здобувач ОС «магістр»

Національного університету «Чернігівський
колегіум» імені Т.Г.Шевченка

O. Gerashchenko,

Master's degree holder

Chernihiv National University
collegium" named after T.G. Shevchenko

**ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ
КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ**

PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT OF PRIMARY CLASS TEACHERS USING BREATHING EXERCISES

Анотація. У статті обґрунтовано актуальність дослідження питання профілактики професійного вигорання вчителя початкових. Розглядаються дихальні вправи для зниження стресу в професійній діяльності вчителів.

Abstract. The article substantiates the relevance of research on the prevention of professional burnout of primary school teachers. Breathing exercises to reduce stress in teachers' professional activities are considered.

Ключові слова: вчитель початкових класів, професійне вигорання, дихальні вправи.

Key words: primary school teacher, professional burnout, breathing exercises.

Постановка проблеми. На сьогоднішній час важливість проблеми професійного вигорання вчителя початкових класів у сучасних умовах є беззаперечною, оскільки сьогодення освіти охоплене змішаною формою навчання. В сучасних умовах змішане навчання актуальне у зв'язку з коронавірусною пандемією та військовим станом в країні, тому є припущення, що така форма навчання набере своєї популярності та стане актуальною в освітньому процесі, навіть якщо всі умови будуть сприятливими для оффлайн навчання.

Якщо розглядати виклики сучасної освіти, то потрібно більш детально дослідити проблему професійного вигорання педагога. Поняття синдрому професійного вигорання вперше ввів американський психіатр Х. Фреденбергер у 1974 році. Він його визначає як особистісну деформацію, яка пов'язана з виснаженням фізичних і моральних сил, що дуже негативно впливає на професійну діяльність та психічне самопочуття педагога. [1]

Оскільки професійне вигорання відбувається не миттєво, а є тривалим процесом, то слід визначити ознаки та впливові чинники виникнення та розробити профілактичні вправи, які допоможуть педагогам підтримувати свій емоційний стан.

Відомий американський психолог **Христина Маслач**, яка одна з перших почала досліджувати цю проблему, пропонує вправи керованого дихання для стабілізації емоційного та морального стану. Бо саме дихальні вправи заспокоюють, зменшують нервові напруження та допомагають подолати в'ялість.

Вищезазначене, на нашу думку, підтверджує важливість упровадження дихальних вправ в освітній процес. Такі засоби покращать психічне самопочуття та будуть мати позитивний вплив на професійну діяльність педагога.

Аналіз останніх наукових публікацій Теоретико-методологічну основу дослідження складала загальні положення щодо структури, причин, факторів професійного середовища, психологічних особливостей особистісних реакцій і змін у поведінці працівника на різних етапах формування та розвитку синдрому професійного вигорання, висвітлених в працях таких вчених, як Х. Фреденбергер, К. Маслач, С. Джексон, Дж. Гінберг, В. Бойко, В. Орел, І.

Клімов, І. Ладанов, Вони досліджували взаємодію людей у ситуаційному контексті, виокремлювали такі ситуаційні чинники вигорання, як значна кількість людей для комунікації, негативний зворотній зв'язок та відсутність особистісних ресурсів для подолання стресу. [1, с. 25]. Гальчак Т. у своїй науковій праці розкриває суть та структуру професійного вигорання вчителів, описує симптоми та стадії вигорання, досліджує способи запобігання негативних наслідків емоційного вигорання. [2] Проте в наявних працях не розкрито в повному обсязі роль дихальних вправ для профілактики професійного вигорання.

Отже, **метою цієї статті** є обґрунтування актуальності дослідження проблеми профілактики професійного вигорання вчителів засобами дихальних вправ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійне вигорання – фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності і призводить до вичерпання життєвих ресурсів (3 с.28). Серед симптомів професійного «вигорання» можна виділити 4 основні групи: фізичні, емоційні, інтелектуальні та соціальні симптоми. На фоні таких причин виникнення та розвитку синдрому професійного «вигорання», не рідко, можна помітити наявність професійних деформацій [4, с. 71–72]. Синдром професійного вигорання розвивається поступово, а саме складається з трьох стадій.

Перша стадія – напруга. На цій стадії починаються проблеми з пам'яттю, втомлюваність. Друга стадія – резистенція. Вчитель відчуває сильний стрес. Особливо, якщо треба здати важливі документи, а він нічого не встигає. Тоді він ще більше починає себе виснажувати. Третя стадія – виснаження. Вчитель, не звертаючи уваги на всі ознаки попередніх стадій, виснажує себе і стає чутливим до вірусів та застуд. [5, с. 194]

Попередити професійне вигорання можна, якщо дотримуватися певних принципів

- Тайм-аут. Важливо відпочивати від роботи та знаходити час на відпочинок.
- Керуйте своїми емоціями. Якщо вас переповнює гнів, то «випускайте його з допомогою спорту, прогулянок, музики.
- Ніколи не думайте, що у вас нічого не вийде. Ви тоді самі налаштуєте себе на негативний результат.
- Оцінюйте свої можливості. Не треба рятувати колег і брати на себе всі роботи та відповідальність.
- Не перекривайте негаразди в особистому житті роботою.
- Не живіть життям інших людей. Не приймайте їхні негаразди близько до серця.
- Повноцінний сон. Прогулянка на ніч або теплий чай – запорука міцного сну.
- Розслабляйте своє тіло за власним бажанням.
- Звертайтеся за допомогою та підтримкою. Якщо відчуваєте, що настав період «не хочу на роботу», «не хочу бачити дітей», то це перший сигнал, що вам треба відпочити та перезавантажитися.
- Опануйте техніку дихання. [6]

Саме вправи дихання допоможуть розслабитися, відволіктися та зменшити нервову напругу. У ситуаціях, які негативно впливають на нервовий стан і коли важко себе взяти в руки та заспокоїтися, психотерапевт Пітер Левін рекомендує застосовувати техніку самопідтримки «Крило янгола» та «Сомообійми». Покладіть руку на протилежне передпліччя. Обіймайте себе так, як це робить ваш друг, батько, — немов це ваш «хранитель». Це допомагає швидко повернути відчуття стабільності та меж.

Якщо від тривоги перехоплює дихання, покладіть одну долоню на чоло, другу — на груди. Зробіть кілька вдихів-видихів. Потім перемістіть долоню з чола на живіт: одна рука — на животі, друга — на грудях. Зробіть вдих-видих.

Якщо вам складно зосередитися, покладіть одну руку на потилицю, другу — на чоло. Зробіть кілька вдихів-видихів. Примостіть долоні з обох сторін голови та деякий час стежте за диханням — воно у вас глибоке, розмірене.

Помасажуйте «лобові горбики» — точки посередині чола над бровами. Ці точки пов'язані з нашою довготривалою пам'яттю.

Якщо відчуття тривоги досі зберігається, доторкніться до точки чітко посередині між пупком і місцем, де з'єднуються ребра (так званий мечоподібний відросток). Зробіть вдих-видих.

Намацайте на долоні «точку страху» — вона між мізинцем і безіменним пальцем. Легко масажуйте точку. Поволі страх відступатиме.

Якщо ви сидите — відчуйте опору стоп, можете спертися на спинку стільця. Зовнішня опора допомагає відтворити відчуття внутрішньої.[7]

Щоб заспокоїти себе психологи радять застосовувати наступні дихальні вправи:

1. Квадрат

Заплющте очі й подумки намалюйте квадрат. Сконцентруйтеся на правому верхньому куті фігури й на рахунок 1-2-3-4 зробіть глибокий вдих. Далі перейдіть до лівого кута квадрата й на рахунок 1-2-3-4 затримайте дихання. Затим перейдіть до лівого нижнього кута й на рахунок 1-2-3-4 видихніть. Відтак перейдіть до правого нижнього кута й знову повторіть вдих. Затримка дихання — видих. Кілька разів обведіть так квадрат, використовуючи цю техніку, і ви швидко повернетесь у стан рівноваги.

2. Повітряна куля

Устаньте, заплющте очі, руки підійміть догори, наберіть повітря. Уявіть, що ви — велика повітряна куля. Стійте в такому положенні 1-2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть, що в кулі з'явився невеликий отвір. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслабляючи кисті, плечі, шию, хребет, ноги. Запам'ятайте це відчуття повного розслаблення. Виконуйте вправу до повного заспокоєння.

3. Заспокійливе дихання

Дихати потрібно носом. Зробіть глибокий вдих, видаючи звук, схожий на хрюпіння. Для цього треба трохи стиснути м'язи горла. Видих теж має бути

аналогічним. Подихайте так кілька хвилин і ваше роздратування втратить колишню силу. Це дихання допоможе зняти дратівливість і заспокоїти нервову систему

4. Почергове носове дихання

Сядьте, схрестивши ноги. Покладіть ліву руку на коліно, а правий великий палець – праву ніздрю. Повністю видихніть, а потім закрийте праву ніздрю. Вдихніть через ліву ніздрю. Розкрийте праву ніздрю і видихніть крізь неї, закриваючи при цьому ліву. Продовжуйте чергувати ніздрі протягом п'яти хвилин, закінчуючи видихом через ліву ніздрю.[8]

Якщо практикувати дихальні вправи, то буде відчуватися менше стресу. Таким чином, дихальні вправи у профілактиці професійного вигорання вчителя мають позитивний вплив на психологічний та емоційний стан.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Наразі проблема професійного вигорання вчителів є актуальною, оскільки під натиском внутрішніх та зовнішніх чинників педагоги відчувають постійну втому, хронічний стрес. Через нестачу часу, не можуть достатньо виокремити час для себе та відпочину. Виходячи з цієї ситуації, ми пропонуємо дихальні вправи для профілактики цього синдрому. Ці вправи не займають багато часу, їх можна виконувати де і коли зручно, навіть на уроці з учнями, вчитель за допомогою дихальних вправ зможе нормалізувати свій емоційний стан. Такі засоби допоможуть покращити психологічне самопочуття педагога та позитивно вплинуть на професійну діяльність.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні науково-методичних засад формування профілактики вчителів початкових класів засобами дихальних вправ і в подальшому використанні їх в професійній діяльності.

Література

1. Гальчак, Т. (2020). ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ. Молодий вчений, 6 (82), 95-97. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-6-82-19>
2. Урбанович, В., & Штифурак, В. (2018). ПСИХОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ. Молодий вчений, 5 (57), 27-30. вилучено із <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4448>
3. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2004. –272 с
4. Токарева Н.М. Основи педагогічної психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013 с.194 URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/1758/1/%D0%BF%D0%B5%D0%B4.%D0%BF%D1%81.pdf> (дата звернення: 05.11.2022)
5. Гупало Г. Як вчителю запобігти професійному вигоранню. URL: <https://osvitoria.media/experience/yak-vchytelyu-zapobigty-emotsijnomu-vygorannyu-2/> (дата звернення: 05.11.2022)
6. Ройз С. 42 практики для стійкості URL:<https://osvitanova.com.ua/posts/5553-svitlana-roiz-42-praktyky-dlia-stiikosti> (дата звернення 05.11.2022)
7. Як швидко заспокоїтись у кризових ситуаціях. URL:<https://armyinform.com.ua/2021/05/20/yak-shvydko-zaspokoyitysya-u-kryzovyh-sytuacziyah> (дата звернення: 05.11.2022)