ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАРРАТИВНОГО ПОДХОДА В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

М. Н. Нижегородова, *преподаватель Кемеровского горнотехнического техникума*

Современная система образования требует от педагога осознания новых ценностей образования, готовности к качественной работе в условиях непрерывных изменений, постоянного профессионального развития. Успешность педагога в такой ситуации зависит не только от профессиональной компетентности, но и от психологического благополучия. Поэтому в образовательном учреждении важно создать условия для профилактики выгорания педагогов.

Синдром профессионального выгорания — это реакция на рабочие стрессы, которая является конечным результатом сложного баланса факторов окружения, характеристик учреждения и личностных особенностей педагога. У «сгоревших» на работе педагогов снижается трудовая мотивация, развивается безразличие к работе, ухудшается качество и производительность труда. Симптомы профессионального выгорания довольно многочисленны и могут проявляться как у педагогов со стажем, так и у молодых специалистов. Поэтому в нашем техникуме проводится работа по предупреждению и преодолению выгорания. Специально организованная ранняя психологическая поддержка позволяет предотвратить выгорание и по возможности свести к минимуму его последствия.

Несмотря на разнообразие методов помощи при выгорании, простых или универсальных решений в профилактике и преодолении синдрома не существует. Важно принять вызов и постепенно рассматривать, что нужно педагогу в конкретной ситуации. Одним из путей профилактики профессионального выгорания может служить использование нарративного подхода — современного направления в психотерапевтической практике и социальной работе. Нарративный практик, проявляя заботу о человеке и уважительное любопытство в отношениях с людьми, умеет определенным образом задавать вопросы, занимая неэкспертную позицию по тому, в каком направлении и каким образом человеку следует двигаться в жизни. Большинство приемов нарративной практики основываются на понимании того, что люди анализируют и осмысливают свою жизнь и опыт в виде историй, которые они рассказывают другим людям. Если человека слушает действительно внимательный человек, который задает «хорошие» вопросы, то его состояние по мере повествования может поменяться в лучшую сторону: история обретает новое видение, на смену негативным эмоциям приходит ощущение свободы и радости, возросшей энергии и вдохновения. В результате такой беседы, человек осмысливает свой опыт, обретает уверенность в том, что может влиять на ход жизненных событий, укрепляет контакт с тем, что для него важно: с принципами, ценностями, мечтаниями и добровольно взятыми на себя обязательствами, воплощаемыми в предпочитаемых историях его жизни.

В нашем техникуме работа с использованием нарративного подхода ведется в формах индивидуального консультирования и групповой работы. Практика работы с внешними свидетелями является одной из форм работы с группами, которую предлагает нарративный подход. Данный формат работы описан М. Уайтом [1]. В рамках этой практики внешними свидетелями называются приглашенные люди, которые присутствуют при беседе. Обычно на такую встречу

свидетели тщательно подбираются, с ними проводится беседа о том, как правильно давать отклик на встрече, подготавливаются определенные категории вопросов к внешним свидетелям. Это могут быть люди, имеющие дело со схожей проблемой, коллеги, помогающие специалисты. Педагог, который обратился за помощью, получает возможность рассказать и пере-рассказать свои предпочитаемые истории в присутствии слушателей. Задача аудитории слушателей (внешних свидетелей) — дать отклик на историю, отозваться и показать, что они могут вынести для себя из этой истории, признавать предпочитаемую историю человека, тем самым помочь ему самоопределиться и продвинуться в решении своих проблем.

Обращаясь за индивидуальной помощью, педагоги рассказывают о трудностях, с которыми они столкнулись в работе, о том, как возникла проблема. Нарративный практик всегда заинтересовано выслушает историю и задаст вопросы, связанные не с обозначенными трудностями, а с тем, что отсутствует в рассказе, сконцентрирует внимание на том, что же педагог считает хорошо сделанной работой («невыгоранием»), какое у него ощущение от того, что в работе все получается, как он заботится о себе в процессе труда. Вопросы психолога (У вас есть опыт хорошей работы, который вы предпочитаете? Что такое «хорошо работать» для вас? Как можно назвать это состояние? Что для вас важно в те моменты, когда вы хорошо работаете? Можно ли написать список признаков, по которым вы узнаете, эти моменты?) помогут осознать большой кусок позитивного опыта и укрепят представление о себе как о профессионале.

Иногда педагог как бы зацикливается, не может вспомнить, почему и ради чего когда-то решил посвятить свою жизнь педагогической деятельности. Тогда важными будут ответы на вопросы: Чей пример вдохновил вас на то, чем вы занимаетесь? Кто когда-то помог вам остаться в профессии? Кто (из прошлого) не удивился бы и обрадовался бы, узнав, что вы стали педагогом?

Создание и насыщение личных описаний «невыгорания» (предпочитаемых эпизодов и историй работы) позволяет вести поиск личных способов «антивыгорания», обогащать репертуар способов оставаться на территории «хорошей работы», самопомощи, заботы о себе. Педагоги могут создавать список способов самопомощи и заботы о себе, ответив на вопросы психолога: Что вы делаете, чтобы настроить себя на работу? Как вы помогаете себе непосредственно во время работы? Какими способами отдыха между делом пользуетесь? Как отдыхаете после рабочего дня, чем его заканчиваете? По каким признакам вы узнаете о том, что попали на территорию «выгорания»? Можем ли мы сами включить в свою повседневную профессиональную жизнь какие-то способы, позволяющие сдерживать, ограничивать или использовать для пользы дела те влияния, которые потенциально способны привести нас на «дорожки» и «территории» выгорания? На что, какие сферы жизни и как именно влияют проявления «выгорания»? Какие у них есть «союзники»? А что мы можем противопоставить тем трудностям, с которыми сталкиваемся? [2].

В нарративном подходе принято считать отношения между педагогом и обучающимся субъект-субъектными: участники взаимодействия понимают друг друга и влияют друг на друга. Один из основных способов профилактики и преодоления выгорания — восстановление «двусторонности» взаимодействия. Педагогу полезно задавать себе вопросы: Чему обучающийся, которому я помогаю, учит меня? Каков его дар мне? За что я его уважаю, какие его поступки и/или убеждения вызывают у меня чувство гордости? В чем я бы хотел быть на него похожим?

Выгорание сокращает человеку субъективную временную перспективу. Включение будущего и прошлого жизни в контекст настоящего и их существования в настоящем может не происходить. Педагог может забыть, что в прошлом были ресурсные моменты, когда что-то важное получалось, когда деятельность давала силы, открывала пространство возможностей, когда было чувство сопричастности происходящему на занятиях. Выгорание мешает целевой детерминации мотивации, способствует утрате смысла жизни. Нарративный практик имеет возможность задать педагогу вопросы экзистенциального плана, для конструирования полной, временной смысловой перспективы личности: Как то, что мы делаем, встраивается в более масштабную стратегию изменения мира к лучшему? Что в деятельности педагога заставляет тебя почувствовать себя живым? Что придает сил, что доставляет удовольствие? А если бы все, что мы начали делать реализовались на 100 % и даже еще лучше, как бы изменился мир через 5 или 10 лет? Не только мир вообще, но и наша страна, наш город и пр.? [3]. Для душевного здоровья необходима трансформация смысло-

вой сферы, выражающаяся в мере возможностей, открывающихся педагогу в жизненной ситуации.

Для педагогов важно эффективное существование в профессии — «горение без затухания», поэтому ведение в техникуме работы по профилактике выгорания дает возможность сохранять кадровый потенциал в продуктивной форме. Принимая психологическую поддержку, педагоги попадают в пространство общения с людьми, которые разделяют их ценности и говорят с ними на одном языке, это способствует обретению смыслов профессиональной деятельности, укреплению веры в себя и собственные силы, в возможности дальнейшего развития.

1. Уайт М. Карты нарративной практики. Введение в нарративную терапию. — Москва : «Генезис», 2010. — С. 181–241.

2. Мохов В. Практики Анти-Выгорания, или Самопомощь в работе психолога: нарративная перспектива: материалы Седьмой конференции по нарративной практике и работе с сообществами (Москва, 25–26 октября 2014 г.). — URL: http://narrativepractice.ru/conferences/archive/7-conference-materials//.

3. Кутузова Д. А. Преодоление выгорания: что может предложить нарративный подход. — URL: https://narrlibrus.wordpress.com/2009/03/04/burnout.

РАЗВИТИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА

И. В. Губарь, *методист Новокузнецкого транспортно-технологического техникума*

Закон «Об образовании в РФ» одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования определяет сохранение здоровья человека. В течение уже нескольких лет в Новокузнецком транспортно-технологическом техникуме (НТТТ) реализуется образовательный социально значимый проект «Искра в жизнь!», целью которого является формирование у молодежи активной жизненной позиции, психологической защиты от вовлечения в асоциальную деятельность, пропаганда здорового образа жизни путем вовлечения студентов в добровольческую волонтерскую деятельность.

Основная идея проекта состоит в том, что он ориентирован на формирование здорового образа жизни через работу волонтерского отряда «Искра». Работа направлена на организацию досуга несовершеннолетних и предусматривает специальные разделы по профилактике безнадзорности, правонарушений и наркомании среди несовершеннолетних, конкретные меры профилактики по следующим направлениям:

— формирование понятия о здоровом образе жизни всех участников образовательного пространства;

— создание информационного поля о здоровом образе жизни;

— проведение спортивных и досуговых мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, совместно с преподавателями и родителями.

В основе идеи проекта лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию мероприятий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся бойцами волонтерского отряда, которые на личном примере пропагандируют здоровый образ жизни, показывая его преимущества через участие в акциях, тематических выступлениях, конкурсах. Волонтеры самостоятельно создают буклеты, презентации, социальные видеоролики по профилактике наркомании и пропаганде здорового образа жизни.

Деятельность в рамках данного проекта носит разноплановый характер, в качестве элементов ее структуры использовались *различные направления,* которые взаимосвязаны между собой, объединены одной темой (блоком) и рассчитаны на учебный год. Так, блок «Мы выбираем спорт!» включает в себя следующие мероприятия:

— участие в соревнованиях: внутри техникума, городских, районных, областных;

— организация спортивных праздников и мероприятий;

— организация походов, экскурсий;

— вовлечение обучающихся в спортивные секции и кружки;