

- Неможливість зміни діяльності.
- Невміння розпоряджатись своїм часом.

На основі теоретичних знань та результатів опитування було доцільно розробити рекомендації щодо уникнення розвитку синдрому емоційного вигорання:

- Будьте уважні до себе: це допоможе вам своєчасно помітити перші симптоми втоми.
- Любіть себе або принаймні намагайтесь собі подобатись.
- Обирайте справу для себе: відповідно до схильностей і можливостей; це дасть вам змогу повірити у власні сили.
- Знаходьте час для себе, ви маєте право не тільки на роботу, а й на приватне життя і відпочинок.
- Вчіться щодня тверезо осмислювати події.
- Якщо вам дуже хочеться комусь допомогти або зробити за нього роботу, запитайте себе: чи дійсно так уже йому це потрібно? А можливо, він впорається сам?

Отже, синдром емоційного вигорання - це специфічний емоційний стан, який характеризується виснаженням та спустошенням, спричинене власною роботою. Це небезпечне професіональне захворювання тих, хто працює з людьми: педагогів, лікарів, психологів, соціальних працівників.

#### **Література**

- 1) Гузь А.В. Профілактика синдрому емоційного вигорання в педагогів. // Вихователь – методист дошкільного закладу. – 2012. – №6. – С. 56–63.
- 2) Дербеньова А.Г. Складові чинники та симптоми емоційного вигорання вчителя // Біологія: науково методичний журнал. – 2012. – №26. – С. 8–12.
- 3) Мудрик А.Б. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів – психологів. // Освіта регіону. – 2013. – №4. – С. 229–231.
- 4) Мудрик А.Б. Психологічний аналіз особливостей прояву професійних деформацій особистості на різних етапах її професіоналізації. // Проблеми сучасної психології. – 2014. – №23. – С. 434–446.
- 5) Фирсова А.В., Павлова А.М. Изучение и профилактика эмоционального выгорания у педагогов. // Психология сегодня: Материалы XI региональной научно-практической конференции студентов и аспирантов. – 2014. – №23. – С. 434–446.
- 6) info@hr-kavjarnia.com.ua

#### **МУЗЕЙ ШКОЛИ У СИСТЕМІ ГРОМАДЯНСЬКОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРА**

*Бігдан Б.В., Жолоб Л.І.  
Полтава, Україна*

Як свідчить педагогічний досвід, всебічний підхід до реалізації системи громадянського виховання в школі не може бути досягнутий виключно засобами одного предмету чи навчального курсу [2, с. 2]. Більш ефективним є включення компонентів громадянського виховання до тематики різних шкільних предметів і позакласних заходів, а також відповідна організація укладу шкільного життя [1, с. 9].

Сьогодні більшість педагогів шукають нових методів навчання учнів за єдино правильним принципом: навчання із захопленням, навчання із радістю пізнання, навчання з любов'ю до світу, до природи, до історії, до людей. Саме такими новими методами розвитку громадського виховання є шкільні музеї та власне музейна педагогіка [3, с. 54].

Музейна педагогічна система передбачає саме таку організацію навчально-виховного процесу, за якої учень – один із головних суб'єктів творчої діяльності. Музейна педагогіка визначає модель становлення творчої особистості як піраміду, в основі якої – гуманна людина зі всією сукупністю творчих задатків, здібностей, мотивів [5, с. 47]. Тому в ході наших досліджень ми виходили з того, що творча особистість – це та цілісна людська індивідуальність, яка виявляє розвинені творчі здібності, творчу мотивацію, творчі вміння, що забезпечують їй здатність породжувати якісно нові матеріали, технології та духовні цінності, які певною мірою зміцнюють людину духовно [3, с. 55].

Саме ці якості найбільше розвиваються в учнів під час музейних уроків та пошукової роботи. Формується громадянське мислення, коли учень досліджує проблеми, пов'язані з історією міста, країни. Народжується національна свідомість, що сприяє неупередженому ставленню до інших культур, розумінню ролі і місця національного у світовій цивілізації [4, с. 39].

Колектив учителів Човно-Федорівської ЗОШ I-III ступенів працює над проблемою громадянського виховання школяра з використанням музею як засобу виховання. Вивчаючи різні джерела, дійшли думки, що музей як засіб виховання – це інноваційна педагогічна технологія, яка базується на інтеграції суспільно-гуманітарних наук: історії, музеєзнавстві, мистецтвознавстві, природознавстві, культурознавстві, лінгвістиці, соціології, психології, філософії та сприяє розвиткові творчих здібностей. Також було досліджено вплив музею школи як засобу громадянського виховання школяра та встановлені основні завдання музею: навчити учня самостійно розглядати явища цілісно та в динаміці; показати всепроникливий принцип подібності в природі, житті, мисленні; навчити шукати подібність, аналогію для нових досліджуваних явищ; навчити учня використовувати всі доступні навички й уміння в процесі пізнання, показавши неминучість і необхідність автодидактики в процесі навчання.

Отже, шкільний музей – це засіб громадянського виховання учнів, відновлення історичної пам'яті молодого покоління, а музейна педагогіка – мережа, яка стримує бездуховність дитини, яка прагне через почуття «розворушити душу», сформувати її як активного суб'єкта пізнання світу.

#### Література

1. Бех І. Патріотичне виховання дітей та молоді / І.Бех, К.Чорна // Позашкілья. – 2011. – №10. – С. 9- 16.
2. Горб Т. Й. Громадянське виховання: інструменти дотику до особистості / Т. Й. Горб // Виховна робота в школі □ 2014. □ № 3. □ С. 2-4.
3. Ласкій І. Особливості взаємодії школи і музею у процесі впровадження курсу "Музейна педагогіка" / І. Ласкій // Педагогічна думка. – 2007. – №3. – С. 54-57.
4. Макеєва І.А. Музей как средство гражданского воспитания детей-сирот: из опыта работы / И.А. Макеєва // Воспитание школьников. – 2011. – №5. – С. 38-40.
5. Пожарова Л. Н. Музей в системе учебно-воспитательной работы по формированию нравственно-патриотических ценностей / Л.Н. Пожарова // Педагогическое образование и наука. – 2011. – №5. – С. 46-49.

### МЕТОДИКА ПЕРВИННОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Білоус В.В.*

*Чернігів, Україна*

Професія вчителя належить до сфери професій типу «людина – людина», тобто професій, які відрізняються інтенсивністю і напруженістю психоемоційного стану і які найбільш схильні до впливу професійного вигоряння. На даний час цей синдром удостоєний діагностичного статусу. Сучасний вчитель покликаний вирішувати завдання, які вимагають серйозних педагогічних зусиль. Освоєння нового змісту навчальних предметів, нових форм і методів викладання, пошуки ефективних шляхів виховання, реалізація гуманістичної парадигми, необхідність враховувати дуже швидкі зміни, що відбуваються в суспільстві та інформаційному просторі – усе це під силу лише психологічно здоровому, професійно компетентному, творчо працюючому вчителю. Адже від здоров'я вчителя багато в чому залежить і психологічне здоров'я його учнів. Дія численних емоціогенних факторів (як об'єктивних, так і суб'єктивних) викликає у вчителів наростаюче почуття незадоволеності, погіршення самопочуття та настрою, накопичення втоми. Ці фізіологічні показники характеризують напруженість роботи, що призводить до професійних криз, стресів, виснаження і вигоряння. Результатом цих процесів є зниження ефективності професійної діяльності вчителя: він перестає справлятися зі своїми обов'язками, втрачає творчий настрій відносно предмета та продукту своєї праці, деформує свої професійні відносини та комунікації.

Протягом останніх десятиліть особливо гострою стала проблема збереження здоров'я педагога в освітньому закладі. Особливу увагу цьому питанню приділяють С. І. Болтівець, Л. Т. Дика, Б. Т. Долинський, Г. І. Жара, І. А. Зязюн, А. К. Маркова, Г. М. Мешко, Л. М. Мітіна, Л. В. Мохнач, В. О. Орел та інші. Професія педагога – одна з найбільш енергоємних. Для її реалізації потрібні величезні інтелектуальні, емоційні та психічні витрати. Стресогенність закладена вже у самій природі педагогічної праці.

Перехід сучасної школи на особистісно-орієнтовані моделі освіти зумовлює підвищення вимог з боку суспільства до особистості викладача, його ролі у навчальному процесі. У практиці освітніх установ виникає проблема професійної деформації педагогів як відображення особистісних