

выступление агитбригады «За здоровый образ жизни», участники – учащиеся 5–8 классов;

В числе основных форм профилактической работы с родителями были проведены: индивидуальные и групповые консультации; родительские собрания; родительский университет (лекции, практикумы, групповые дискуссии, круглый стол по обмену опытом семейного воспитания).

В рамках программы «Здоровая школа» также был организован ряд мероприятий для совместного участия родителей и детей, в их числе: спортивно-патриотический праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»; фотовыставка «Моя семья за здоровый образ жизни»; тренинг «Как предотвратить конфликт в семье»; беседа «Преступление и наказание».

Программа также предусматривает методическую работу с педагогами. Так, с педагогическим коллективом школы был проведен семинар-практикум «Особенности подросткового возраста и отклоняющегося поведения» и др.

Следует отметить, что важную роль в профилактике наркозависимого поведения учащихся играют электронные средства, такие как школьный сайт, инстаграм, телеграм-каналы. На сайте и в мессенджерах публикуется профилактическая информация для детей и родителей, размещены баннеры телефонов доверия. Также специалистами СППС школы в социальных сетях созданы группы профилактики, участниками которых являются учащиеся и их родители.

Таким образом, СППС школы в рамках профилактики наркозависимого поведения учащихся эффективно решает ряд задач: организация досуга школьников и контроль их занятости в свободное время, правовое просвещение учащихся и родителей, профилактика правонарушений, приобщение учащихся и родителей к здоровому образу жизни.

СИНДРОМ «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» У УЧИТЕЛЕЙ И ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Зиновенко Екатерина (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – О.С. Кочубей, старший преподаватель

В настоящее время эмоциональное выгорание у педагогов становится актуальной профессиональной проблемой, которая сказывается на процессе школьного обучения.

Выгорание – это истощение эмоционального состояния из-за длительного стресса. Оно характеризуется постепенной потерей вовлеченности в деятельность, физической и умственной усталостью организма, которая проявляется в виде негативных эмоций, равнодушием к работе и психосоматическими расстройствами [1].

Проблема стрессоустойчивости педагога является одной из наиболее актуальных. С этой проблемой связаны труды таких выдающихся деятелей, как Л. Леви, Э. Ушакова, С. Савенко и др. В системе «человек – человек» особенностью профессиональной деятельности является то, что учитель или преподаватель высшей школы кроме своих профессиональных знаний и умений в значительной мере использует интеллектуальные и эмоциональные ресурсы собственной личности. Тем самым в процессе обучения эмоциональное состояние учителя может ухудшаться. По мнению С. Джексона, и К. Маслач, психическое выгорание представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя психическое

истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений. Психическое истощение рассматривается как основная составляющая психического выгорания и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии и эмоциональным перенасыщением. К первым признакам эмоционального выгорания у учителей относятся такие, как апатия, потухший взгляд, отсутствие желания видеть детей, коллег и в принципе общаться с ними, частые конфликты, ощущение финансового потолка (учитель идет на работу только ради денег и желания на что-то жить), отвращение к своему предмету, отсутствие желания развиваться в своей сфере деятельности, низкая самооценка, отсутствие единения с коллективом [1].

К этому состоянию могут привести неумение отдыхать, стратегия «больше нагрузки = больше денег», трудоголизм и перфекционизм.

В большинстве случаев выгорание начинается незаметно и тяжело проследить его начало. В первой стадии начинается приглушение эмоций, человек недоволен собой, утрата тех эмоций, которые ранее вызывали яркие эмоции, радость. На второй стадии психологическое состояние проявляется на уровне эмоций, появляется недоброжелательное отношение к людям, раздражение и злость. На третьей стадии – истощение. Отсутствие сил, воли и эмоций, работа по большей части автоматизирована, появляется резкость, озлобленность, грубость, замкнутость.

С целью изучения эмоционального состояния у педагогов было проведено исследование, в котором приняли участие 15 педагогов ГУО «Средняя школа № 9 г. Мозырь». Была использована методика «Самооценка эмоциональных состояний» А.А. Карелина [2].

По результатам опроса А. А. Карелина у 80 % педагогов эмоциональное состояние стабильно, у 20 % были выявлены признаки эмоционального выгорания. Таким образом, можно сделать вывод, что к эмоциональному выгоранию приводят значительные энергетические затраты, связанные с большой нагрузкой, и психологические проблемы, возникшие как следствие социальных проблем.

Список использованной литературы

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб. : ЗАО Изд. Дом «Питер», 2005. – 312 с.
2. Карелин, А.А. Большая энциклопедия психологических тестов / А.А. Карелин. – М. : Эксмо, 2007. – 416 с.

ГОТОВНОСТЬ К МАТЕРИНСТВУ КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

**Катющенко Виктория (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)
Научный руководитель – О. С. Кочубей, старший преподаватель**

Материнство является важной темой для его изучения с точки зрения социальной психологии и психологии в целом. Современное состояние демографической ситуации в Беларуси характеризуется естественной убылью населения, обусловленной высокой смертностью, ухудшением возрастной структуры, а также низкой рождаемостью и, как следствие, демографическим старением населения. Это ориентирует нас на изучение вопроса материнства и «вытекающего» из него материнского инстинкта.

Понятие «материнство» – многозначный термин. Материнство понимают как родственное отношение матери к детям, эмоциональную связь между ними, тактильный контакт. Вместе с тем, материнство – это огромный труд и сложный путь, к которому женщина не всегда готова.