

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ В КОНТЕКСТІ ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА

Постановка проблеми. У наш технологічний час, де життя проходить на шалених швидкостях, де суспільство перенасичене інформацією, проблема профілактики синдрому емоційного вигорання постає особливо гостро. А найбільше вразливими до нього є люди, чия робота пов'язана з постійним спілкуванням тобто ті, які працюють у взаємодії «людина – людина»: вихователі, вчителі, робітники соціальних служб, психологи, лікарі, менеджери тощо. Підвищений інтерес до проблеми обумовлений тим, що в результаті емоційного вигорання це позначається як на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті, так і на стосунках у сім'ї.

Актуальність проблеми зумовлена постійним зростанням вимог до педагогічного працівника, відповідність певним закладеним нормам поведінки (учитель має бути співчутливим, толерантним, цікавим, проявляти позитивні емоції), його ненормований робочий графік, інтелектуальне та психо-емоційне напруження, табу на прояв так званих негативних емоцій – злості, гніву, роздратування та ін. Усе це вимагає ресурсного стану вчителя та може призводити до емоційного вигорання. А якщо потреби вчителя залишаються незадоволеними тривалий час, напруження не знаходить місця для розрядки, негативні емоції накопичуються та знаходять лише ситуативний чи спонтанний вихід, то реагує тіло.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Метод тілесно-орієнтованої терапії має тривалу історію і як психотерапевтичний напрям розроблявся зарубіжними авторами: В. Райхом, Ф. Александером, Ч. Бруксом, А. Лоуеном, І. Рольфом. Серед активних вітчизняних дослідників був В. Баскаков.

Усі напрямки тілесно-орієнтованої терапії базуються на роботах відомого психоаналітика Вільгельма Райха.

З моменту виникнення тілесно-орієнтованої психотерапії і до сьогодні цей напрям зазнав багато суттєвих змін. Він розділювався на багато підходів, шкіл і методів. Це призвело до того, що в нашій країні не існує єдиної структурованої системи навчання практичної тілесно-орієнтованої психотерапії. Кожен спеціаліст має свій погляд на те, чим є тілесна психотерапія і як її подавати.

Мета статті. Вивчення впливу тілесно-орієнтованої терапії на профілактику та подолання синдрому «емоційного вигорання» педагогічного працівника.

Виклад основного матеріалу дослідження. Синдром емоційного вигорання (англ. *Burnout*) – поняття, введене в психологію американським психіатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 р., яке проявляється

наростаючим емоційним виснаженням [6].

Уперше про «синдром емоційного вигорання» заговорили американські психологи, коли з'явилися соціальні служби і працівники з часом відчували виснаження, а клієнти скаржилися на відсутність уваги до їх проблем. Тема досліджувалася такими зарубіжними вченими, як Л. Томпсоном, Б. Фербером, М. Коулом, Л. Бредлі, Дж. Сагером, С. Джексоном, К. Маслач, та вітчизняними – Н. М. Булатович, Н. Є. Водоп'яною, В. О. Орел [3].

М. М. Гордєєва говорить про те, що «всі необхідні ресурси є у людини в будь-який момент часу. Однак потрібні певні способи, щоб їх розбудити». Необхідні ресурси не тільки існують на підсвідомому рівні, але і завжди готові до переміщення у свідомість, однак людину необхідно навчити користуватися ними.

Стреси, невирішені проблеми залишаються в людській свідомості і проявляються на тілесному рівні у м'язових блоках. Чим більша напруга, тим менша можливість рухатися, тобто ті почуття, що не знайшли виходу, осідають «панциром скутості» [2]. Слід зазначити, що саме основоположником тілесно-орієнтованого підходу став Вільгельм Райх. Але він мав багато учнів, які урізноманітнили його основну ідею щодо тілесних проявів та роботи з тілом.

Так, один з учнів В. Райха Моше Фельденкрайз працював з Ф. М. Александером, вивчав йогу, неврологію та фрейдизм. Його метод був призначений для відновлення природної грації і свободи рухів, яку мають всі маленькі діти. Техніки Фельденкрайза допомагають людині знайти ефективні способи усунути непотрібні м'язові напруження. Їх мета полягає в тому, щоб розвинути свободу та легкість рухів у кожній частині тіла. Фельденкрайз говорить про необхідність розслабитися та знаходити свій особистий ритм, щоб подолати погані звички у використанні свого тіла [4].

Основні терміни, які пов'язані в тілесній терапії з емоційним вигоранням, – це поняття границь та м'язових зажимів (блоків). На думку основоположників тілесно-орієнтованого підходу, людина може «емоційно вигорати» у тих випадках, коли особистісні границі знаходяться в напівзруйнованому стані, а тіло – у хронічному напруженні. Принцип границь є дуже значущим у взаємодії «людина – людина». І звучить він так у взаємодії контакту «учитель – учень»: учитель повинен чітко визначати границі своїх інтересів і можливостей, відділяючи їх від інтересів і можливостей учня, і діяти, орієнтуючись виключно на останнє.

Так, згідно твердження Вільгельма Райха, у тілі утворюється панцир, який сковує вихід енергії, збіднює та виснажує особистість, призводить до втрати звичної емоційності, сприяє тому, що людина втрачає можливість отримувати насолоду від роботи та життя, з'являється відчуття постійного виснаження. Психотерапевт розробив низку технік, які дозволяють розслабити давно закладені блоки. З точки зору тілесно-орієнтованої терапії все наше тіло умовно ділиться на сім сегментів. І в кожному з цих семи сегментів затаїлися м'язові блоки. У свою чергу, під блоками розуміють комбінацію зажимів на м'язах, які виступають перешкодою у протіканні життєвої енергії по тілу.

Основні сегменти панцира розташовуються навколо:

- очей (проявляється в нерухомості лоба і «порожньому» виразі очей);
- рота (включає м'язи підборіддя, горла і потилиці. Цей сегмент утримує емоційний вираз плачу, крику, гніву, кусання, кривляння тощо);
- шиї (включає м'язи шиї та мову. Цей сегмент утримує гнів, крик і плач);
- грудей (цей сегмент стримує сміх, печаль і пристрасть. Панцер може бути розпущений за допомогою роботи над диханням);
- діафрагми (у цьому сегменті утримується сильний гнів. Спершу потрібно пропрацювати перші чотири сегменти, а потім переходять до діафрагми і працюють з допомогою дихальних технік);
- живота (напруга в цьому сегменті пов'язана зі страхом нападу);
- тазу (цей сегмент пов'язаний із пригніченням збудження, гніву та задоволення) [5].

Райх вважав, що хронічна напруга і блоки у м'язах лежать в основі сильних емоцій. Таким чином, захисний панцир не дає людині пережити сильні емоції, обмежує і спотворює вираження почуттів. Але з допомогою розроблених технік людина може звільнитися від блокованих емоцій, тільки повністю проживши їх. При цьому так звані «негативні емоції» повинні бути опрацьовані раніше, ніж можуть бути пережиті позитивні почуття, які ними заміщаються. З точки зору тілесно-орієнтованої терапії, плакати корисно. Можливість «випустити пар» – це здатність відреагувати. А процесам реагування в тілесно-орієнтованій терапії приділяється особлива увага. Тіло розслаблюється, звільняються стримувані емоції.

Саме тому на сеансах терапії, якщо хочеться, можна, а іноді навіть у процесі виконання вправ потрібно, кричати, плакати, голосно сміятися чи кривлятися. Більше того, чим більшого розслаблення вдається досягнути, тим більшої спонтанності набуває вираження почуттів.

Висновки. Отже, синдром емоційного вигорання пов'язаний із постійними емоційними перевантаженнями, міжособистісним спілкуванням, що не може не відобразитися на самопочутті та тілі людини. Існує глибокий взаємозв'язок між стійкими структурами психіки, блоками, зажимами, стереотипами, з одного боку, і з соматичними м'язовими затисками – з іншого. Тобто людина, яка скована на рівні психіки, як правило, є скованою і фізично на рівні тіла. Таким чином, впливаючи на м'язові затиски, можливо впливати на певні структури у психіці, і навпаки.

На нашу думку, методи тілесно-орієнтованої психотерапії, працюючи з психікою через тіло, ефективно відкривають шлях до соматичного несвідомого та усувають виявлені в ньому блоки. Тілесно-орієнтована терапія передусім спрямована на зняття м'язевих зажимів, а отже, і на вихід емоцій, через які ці зажими з'явилися, що і є основою в роботі з емоційним вигоранням.

Література

1. Баскаков В. Хрестоматія з тілесно-орієнтованої психотерапії та психотехніки. М., 1997.
2. Гордеев М. Н., Гордеева Е. Г. НЛП в психотерапии / М. Н. Гордеев, Е. Г. Гордеева. – М.: Издательство Института Психотерапии, 2002. – 264 с.
3. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии.

Эмпирические исследования /Орел В. Е. // Психологический журнал. – 2001. – № 1.

4. Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера / Пер. с англ. А. Заславской. – М.: Изд-во Эксмо, 2003.

5. Райх В. Посмотри на себя, маленький человек! СПб: «Мир Гештальта», 1997.

6. Емоційне вигорання. URL: [https:// uk.m.wikipedia.org/wiki/](https://uk.m.wikipedia.org/wiki/)

УДК 37.01

Яковенко А.В.

вчитель англійської мови вищої категорії, старший вчитель
гімназії №1 17 імені Лесі Українки
з поглибленим вивченням іноземних мов м. Києва
earlyriser@ukr.net

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПРОЕКТІВ НА УРОКАХ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ В 6 КЛАСІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ШКОЛИ

Необхідність удосконалення форм і методів викладання іноземних мов зумовлює пошук нових ефективних технологій навчання, однією з яких є проектна технологія або метод проектів. Перевагами використання цього методу є його універсальність – він може бути використаним у ході навчання будь-якому предмету учнів будь-якого віку. На уроках англійської мови метод проектів може застосовуватись для навчання будь-якого виду мовленнєвої діяльності: аудіювання, читання, говоріння, письма, охоплюючи не лише роботу учнів в класі, але й позакласну роботу з іноземної мови. Використання методу проектів у навчанні іноземних мов підвищує навчальну мотивацію учнів, розвиває творчі здібності учнів, вчить учнів працювати у команді, сприяє розвитку вмінь презентувати матеріал з використанням його унаочнення, застосовувати набуті навички в ситуаціях реального життя. Метою нашого дослідження є демонстрація позитивного впливу методу проектів як на формування англомовної комунікативної компетентності учнів, так і на формування ключових компетентностей учнів, визначених в навчальних програмах [1, с. 5–14].

У 2018 – 2019 навчальному році 6 класи гімназії № 117 імені Лесі Українки працювали за навчально-методичним комплектом «Gateway A1+» Девіда Спенсера, перевагою якого є наявність проектних робіт у межах кожного з 10 розділів, що дозволяє визначити у змісті підручника не лише лексичний, граматичний матеріал, види мовленнєвої діяльності, а й необхідні життєві вміння (life skills), які формуються саме під час виконання проектів [2; 3]. Пропонуємо до Вашої уваги таблицю з трьома прикладами відповідності тем і життєвих вмінь, які формуються у ході виконання проектів.