**Балинтовская группа**

**как средство профилактики профессионального выгорания педагогов**

В быстро меняющемся и усложняющемся мире возникает множество новых задач, которые требуют нетривиальных решений, нестандартных подходов и изменений в деятельности каждого педагога. В профессиональной деятельности учитель все чаще сталкивается с большим количеством негатива и переживаний, что может со временем приводить к накапливанию неотреагированных чувств и эмоций. Человек начинает ощущать эмоциональное истощение, появляется деперсонализация (цинизм), самообесценивание. Все это первые признаки профессионального выгорания.

Замечая первые симптомы, педагог очень часто не придает им значения и продолжает двигаться в прежнем режиме, надеясь передохнуть и восстановиться в выходные или каникулы. Традиционные практики самопомощи (отвлечься, отдохнуть, выспаться и т.д.), разговоры с подругами по душам со временем перестают приносить желаемый результат. Требуется пересмотр стереотипов реагирования (поведения) в своей работе.

В целях своевременного снижения эмоциональной напряженности и профилактики выгорания педагогов в нашей образовательной организации была сформирована балинтовская группа. Это метод групповой тренинговой, исследовательской работы, основанный на принципах добровольности участия и готовности к групповой работе.

Балинтовская группа позволяет: повысить компетентность в профессиональном межличностном общении, осознать личностные «слепые пятна» и психологические защиты, расширить представление об образовательном процессе, рассмотреть возможности «неудачных» случаев в экологичной атмосфере коллегиальной поддержки.

Занятия в балинтовской группе проводит сертифицированный специалист (ведущий), прошедший обучение по подготовке ведущих балинтовских групп. Работа в группе осуществляется по заданному алгоритму и состоит из нескольких этапов.

1. Выбор рассказчика
2. Рассказ
3. Запрос
4. Вопросы к рассказчику
5. Уточнение запроса
6. Фантазии (образы, ассоциации, метафоры) каждого участника
7. Отклик рассказчика

Количество человек в группе 6-12. Основная функция ведущего - направлять обсуждение, следить за функционированием группы и соблюдением правил группы. На каждом занятии выносится обсуждение только одного случая. Оптимальная частота занятий - один-два раза в месяц. Стандартные правила работы в группе: конфиденциальность, искренность, личная ответственность, уважение к мнению других членов, правило «стоп». На рассмотрение случая затрачивается 1-2 часа.

Отличия балинтовской группы от других форм работы.

Деятельность направлена на «исследование» эмоциональной и бессознательной части технологии работы специалиста — осознание её и безопасность работы специалиста (восстановление, защита, предупреждение профессионального стресса и выгорания).

Объектами работы являются: коммуникация, эмоции, чувства, иррациональные идеи и установки, психологические защиты, переносы, контрпереносы, ожидания, смыслы.

Инструментами работы являются: ассоциации, фантазии, аналогии, анализ защит и переносов, эмоциональная поддержка.

В балинтовской группе запрещены: оценки, советы, обмен профессиональными знаниями. Приветствуются разные точки зрения и обсуждение, направленные на поиск новых смыслов в отношениях и новых взглядов на коммуникацию. В группе не ведётся поиск единственно верного решения.

Педагоги, посещавшие балинтовскую группу, отмечали эффективность данной формы работы, связанную с возможностью поделиться обратной связью, приобретением нового опыта взаимодействия и поддержки в коллективе, улучшением эмоционального состояния.

Мне как педагогу опыт участия в балинтовской группе помог увидеть потенциал коллег, их открытость и готовность поддержать друг другу, а также подчеркнул важность создания и участия в экологичной среде общения. Опыт работы с метафорами и образами отлично помогал понимать происходящее и раскрывать прежде невидимое и непонятное, выстраивая новый маршрут в ранее неизведанное…

Литература

1. Балинтовская Ассоциация (Россия) [Электронный ресурс]. <https://balint.ru> )– URL: (дата обращения: 06.01.2023).

2. Владимир Винокур «Балинтовские группы. История, технология, структура, границы и ресурсы. Учебное пособие», Издательство «СпецЛит», 2019

3. Андрущенко Н.В. Супервизия профессиональной коммуникации педагогов-психологов в балинтовской группе // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2015. – N 2 (8) [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.medpsy.ru/climp/2015_2_8/article02.php> (дата обращения: 06.01.2023).

Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/521048-balintovskaja-gruppa-kak-sredstvo-profilaktik>