

# Опыт профилактики профессионального выгорания педагогов ДОУ в рамках просветительской психолого-педагогической программы

---

НЕВЗОРОВА Г.В.

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ПОДСОЛНУХ»

# Программа «Профессиональное выгорание в деятельности педагога ДОУ и его профилактика»

**Цель программы:** совершенствование психолого-педагогических компетенций в области организации профилактики возникновения профессионального выгорания в деятельности педагогов ДОУ.

---

## **Задачи программы:**

- Формирование компетентности в области теории и практики профилактики и преодоления эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов.
- Обучение педагогов распознавать признаки профессиональной деформации и предвидеть возникновение ситуаций, ведущих к эмоциональному выгоранию.
- Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих эмоциональному выгоранию у педагогов.
- Создание условий для открытого, доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы.
- Информирование о действиях стрессогенных факторов и последствий стресса, причинах и формах заболеваний, связанных с эмоциональным выгоранием, путях к выздоровлению, связи эмоционального выгорания с особенностями личности, общения, стрессом и путями его преодоления.
- Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.
- Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего эмоциональному выгоранию.

**Участники программы:** педагог-психолог, педагоги-воспитатели, педагоги-специалисты.

# Структура и содержание программы

- 7 занятий продолжительностью 45-60 мин, проводимые раз в неделю в первой половине учебного года.
- Наличие письменных заданий или рабочей тетради на каждого участника.
- Каждое занятие содержит следующие части:
  - вводная часть (установление контакта, определение проблемы, побуждение педагогов к активности в работе);
  - основная часть (изложение и обсуждение теоретического материала, практические упражнения);
  - заключительная часть (рефлексия).

# Занятие 1. «Проблема профессионального выгорания педагогов ДОУ»

---

## Задание 1.

Дополните следующие предложения:

Я знаю \_\_\_\_\_

Я могу поделиться \_\_\_\_\_

Я умею \_\_\_\_\_

Хочу попробовать \_\_\_\_\_

Мне надо \_\_\_\_\_

## Задание 2.

Ответьте на вопросы:

*Что такое профессиональное выгорание?*

*Его причины?*

*Каким оно бывает?*

*Какие эмоции, психологические состояния, по-вашему, могут его вызвать?*

*Польза и вред.*

*Примеры.*

*Другое.*

## Занятие 2. «Мое эмоциональное состояние»

### **Задание 1.**

---

*Оцените себя по степени выраженности или частоте проявлений того или иного признака.*

*Чем чаще или ярче признак проявляется, тем выше балл.*

### **Задание 2.**

*Перечислите и опишите свои отрицательные эмоции.*

*Отметьте причины своих отрицательных эмоций.*

### **Задание 3.**

*Перечислите и опишите свои положительные эмоции.*

*Отметьте причины своих положительных эмоций.*

### **Задание 4.**

*Нарисуйте свое настроение.*

## Занятие 3. «Эмоции в моем общении»

---

### **Задание 1.**

*Перечислите свои эмоции, которые возникают у Вас в работе.*

*Назовите причины этих эмоций.*

### **Задание 2.**

*Выработайте способ изменения своих отрицательных состояний на благоприятные.*

### **Задание 3.**

*Составьте презентацию своего позитивного опыта по способам саморегуляции профилактики выгорания.*

# Занятие 4. «Педагогическое творчество как фактор личностного роста педагога»

---

## Задание 1.

*Тест «Самочувствие, активность, настроение» (САН).*

## Задание 2.

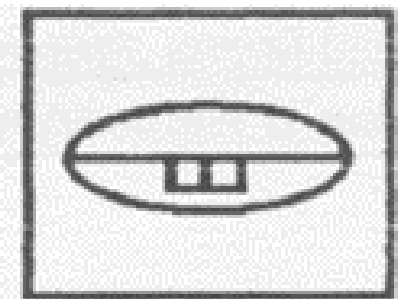
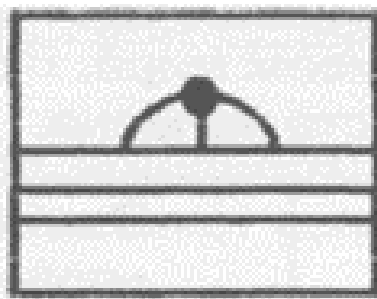
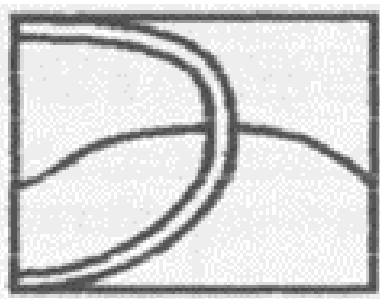
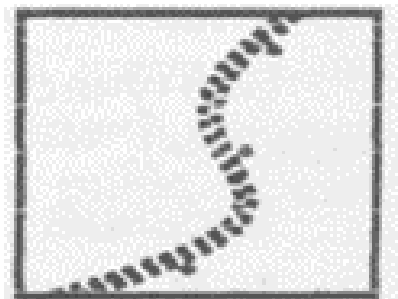
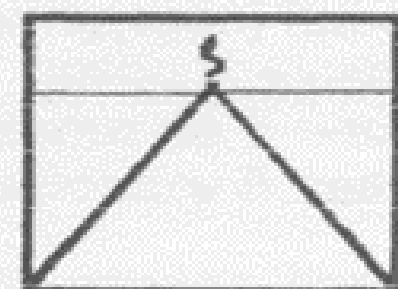
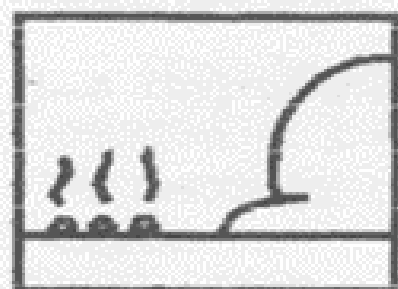
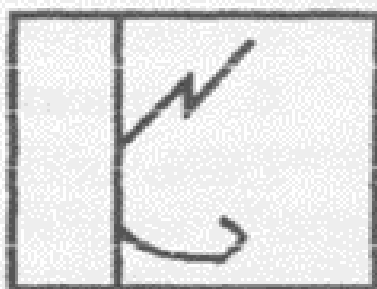
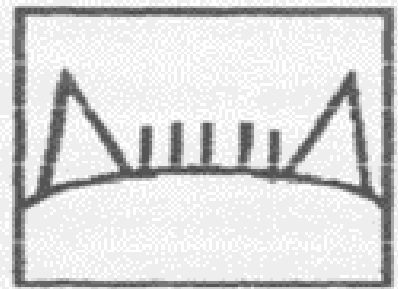
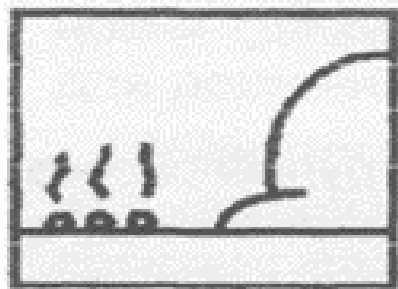
*Отметьте качества человека (исходя из личного опыта), особенности его поведения, мешающие жить и работать в изменчивом мире.*

	<b>Качества</b>	<b>Особенности поведения</b>	<b>Установки</b>
+			
-			

*Чего больше: того, что помогает жить и творить, или наоборот?*

### Задание 3.

Проявляя творчество, дайте несколько определений следующим рисункам.



### Задание 4.

Нарисуйте рисунок на тему: «Творчество – как я его понимаю».



# Занятие 5 «Стресс»

## Задание 1.

*Методика Т. Повела «Как Вы заботитесь о себе?».*

## Задание 2.

*Вспомните и напишите ситуацию, в которой Вы испытали стресс после взаимодействия с коллегами, администрацией или детьми.*

## Задание 3.

*Девять советов М. Беркли-Ален (М. Беркли-Ален Забытое искусство слушать. – СПб.: Питер, 1997).*

- 1. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр, ужин в ресторане и т.д.).*
- 2. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.*
- 3. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.*
- 4. Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием».*
- 5. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.*
- 6. В выходной день позвольте себе подольше поспать.*
- 7. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.*
- 8. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.*
- 9. \_\_\_\_\_*
- 10. \_\_\_\_\_*

## Занятие 6. «Саморегуляция»

---

### Задание 1.

Ответьте на вопросы:

- *Что помогает мне поднять настроение, переключиться?*
- *Что я могу использовать для себя из вышеперечисленного?*

### Приемы и способы саморегуляции:

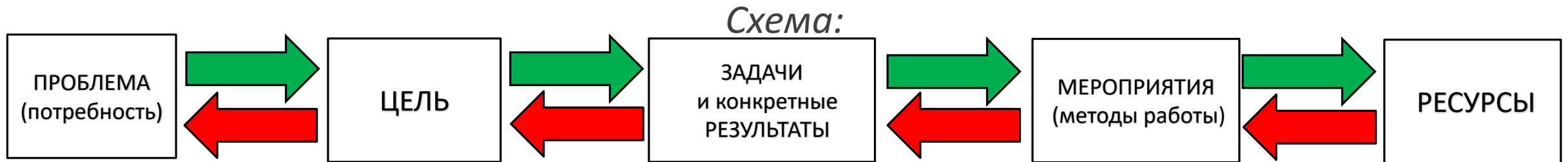
- Метод произвольного самовнушения.
- Аутотренинг.
- Релаксация.
- Дыхательная гимнастика.
- Визуализация.

# Занятие 7 «Потребности и возможности»

## Задание 1.

Проект и стратегии его реализации.

*В соответствии со схемой и таблицей составьте для себя проект профилактики эмоционального выгорания и наметьте стратегии его реализации.*



Таблица

№	Проведение мероприятий	Содержание мероприятий	Риск	Необходимые ресурсы	Цель	Результат

# Ожидаемые результаты реализации программы

- Повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов.
- Получение педагогами знаний, умений, навыков для сохранения своего здоровья и овладение здоровьесберегающими технологиями.
- Развитие компетентности педагогов по проблеме профилактики эмоционального выгорания.
- Овладение и практическое применение полученной информации о действиях стрессогенных факторов и последствий.
- Овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
- Осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.
- Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.
- Активное взаимодействие в поиске методов и приемов в развитии хорошего климата внутри коллектива, а также в позитивном настрое процесса воспитания и образования воспитанников.

# Литературные источники

1. Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт. сост. О.И.Бабич. – Волгоград: Учитель, 2017. – 122 с
2. Большаков, В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения / В. Ю.Большаков. – Спб.: изд-во «Социально-психологический центр», 1996 г. – 335 с.
3. Вачков И.В. Психологический тренинг: методология и методика проведения / И.В.Вачков. – М.: Эксмо, 2010. – 560 с.
4. Грановская Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская – Спб.: Свет, 2007. – 179 с.
5. Иванов А.Н. Притчи и истории для тренера и консультанта. – Спб.: Речь, 2007. – 192 с.
6. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е.А. Левановой – Спб.: Питер, 2007. – 208 с.
7. Кулганов В.А. Профилактика утомления у воспитателей детских садов / В.А. Кулганов // Дошкольная педагогика. – 2013. – № 3. – С.76–82. 31. Логинова А.В. Профессиональная деформация личности педагога и пути ее преодоления / А. В. Логинова // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 150–152
8. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). Спб.: Издательство «Речь», 2007. – 224 с.
9. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1995. – 144 с.
10. Скрипюк И.И. 111 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. – Спб.: Питер, 2006. – 176 с.
11. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников. – Спб.: Речь, 2007. – 208 с.
12. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. – Спб.: Питер, 2008. – 160 с.
13. Эксакусто Т.В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры/ Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 339 с.