

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.

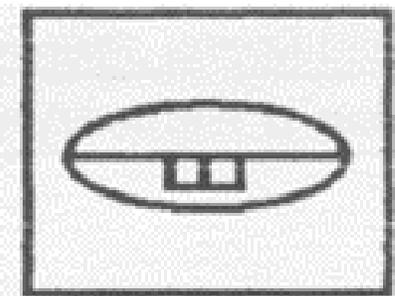
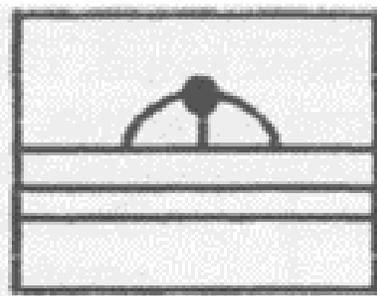
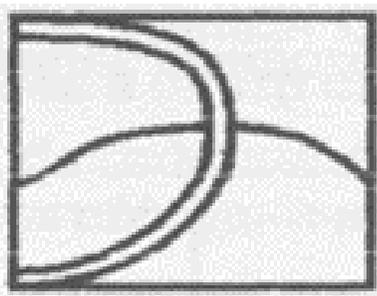
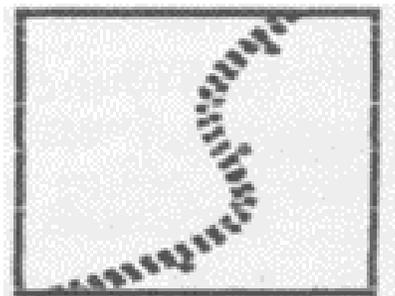
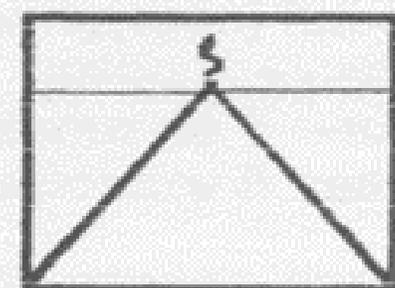
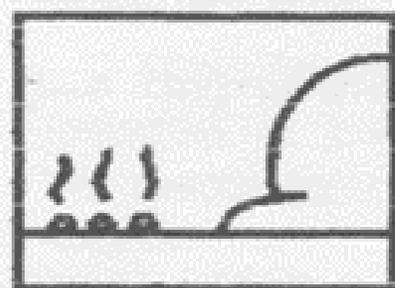
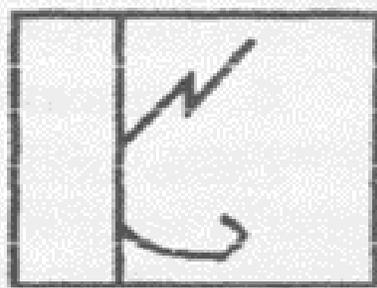
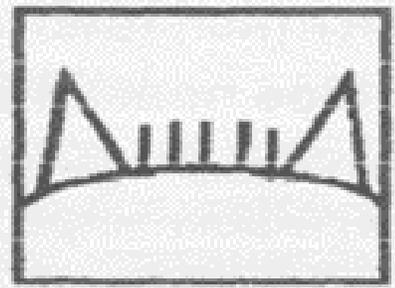
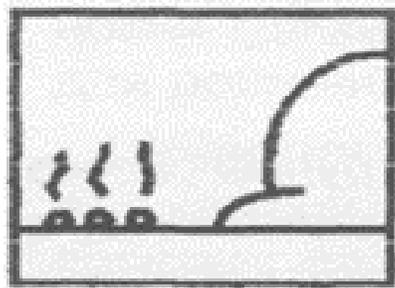
Отметьте качества человека (исходя из личного опыта), особенности его поведения, мешающие жить и работать в изменчивом мире.

	Качества	Особенности поведения	Установки
+			
-			

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:

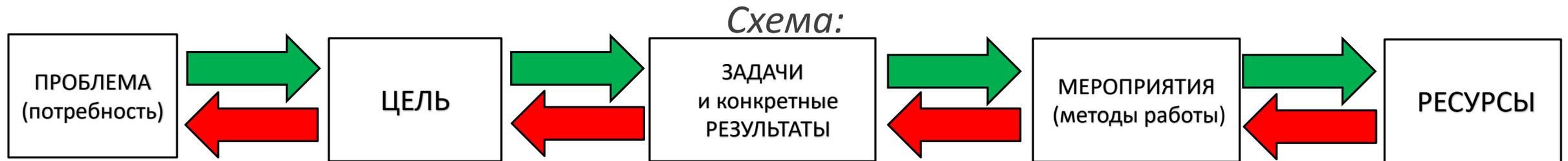
- Метод произвольного самовнушения.
- Аутотренинг.
- Релаксация.
- Дыхательная гимнастика.
- Визуализация.

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.