

СИСТЕМА РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Педагогическая деятельность сопряжена с большим количеством различных воздействий в областях «педагог–ребенок», «педагог–родитель», «педагог–администрация». Для обеспечения и поддержания высокого уровня деятельности педагогического персонала в образовательном учреждении возникает необходимость уделить особое внимание такому психологическому аспекту, как эмоциональное выгорание педагогов.

Синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и представляет собой набор негативных психологических переживаний, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью. Это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностных коммуникаций. Появление этого синдрома отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях в коллективе.

Целенаправленная психологическая помощь в этой области создает необходимые предпосылки для формирования культуры самопомощи и заботы о своем личном и профессиональном развитии у педагогов, а также способствует восстановлению и поддержанию психологического здоровья в коллективе детского сада. В МБДОУ д/с №9 «Россиянка» разработана система работы, включающая профилактическую и психокоррекционную деятельность непосредственно с состоянием эмоционального выгорания у педагогов.

Профилактическая деятельность по профессиональному выгоранию педагогов осуществляется по трем направлениям: **информирование, эмоциональная поддержка, повышение значимости педагогической профессии.**

Большая роль в борьбе с синдромом эмоционального сгорания принадлежит, прежде всего, самому педагогу. Соблюдая рекомендации, он не только сможет предотвратить возникновение синдрома эмоционального сгорания, но и достичь снижения степени его выраженности. С целью информирования педагогов составлен пакет материалов «Помоги себе сам», который включает материал о синдроме, причинах профессионального выгорания, методы измерения психического выгорания, способы управления стрессом, профилактические упражнения.

Эмоциональная поддержка участников образовательного процесса в целях профилактики профессионального выгорания осуществляется во время общения педагогов в «Психолого-педагогической гостиной», функционирования хоровой студии, организации библиотеки по интересам среди сотрудников, поездок в театры, музеи, участие в культурной и спортивной жизни города.

Деятельность «Психолого-педагогической гостиной» предполагает цикл заседаний.

Цель: повышение эффективности труда педагогов детского сада, улучшение самочувствия посредством повышения психологической компетентности в области освоения приемов и методов самовосстановления и оказания помощи себе и коллегам.

Задачи:

- способствовать формированию позитивных, оптимистических установок как в отношении себя, так и в отношении других людей, работы и жизни вообще;
- повысить «стрессоустойчивость» и способность предотвращать «профессиональное выгорание».

Форма работы: групповая.

Программа предусматривает проведение цикла занятий (продолжительностью до 2 часов).

Численность группы – 15-20 человек.

Занятия включают релаксационные упражнения, методы игро-, цвето-, музыка- и арт-терапии, мини-лекции и др.

Ожидаемый результат:

- повышение эмоциональной устойчивости педагогов и их готовности к психологическим нагрузкам в профессиональной деятельности;

- развитие навыков по профилактике синдрома хронической усталости и профессионального выгорания;
- стабилизация уверенности в себе, формирование образа педагога в структуре образа-Я;
- снижение уровня тревожности у педагогов и численности людей, готовых отказаться от профессиональной деятельности во имя сохранения собственного физического и психического здоровья;
- повышение социально-психологического профессионализма педагогов.

План работы «Психологической гостиной» (*Таблица 1*) включает:

- часы психологической разгрузки (фиточай, спокойная музыка, релаксация);
- профилактическую гимнастику с инструктором по физической культуре «Сохраним осанку», «Дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой»;
- мастер-классы с элементами арт-терапии «Украшение своими руками»;
- семинары-практикумы с использованием психологической разгрузки и обучением приемам и техникам, снижающим риск выгорания.

Мониторинг и оценка результатов основаны на периодической оценке прогресса в достижении конкретных результатов каждой группы и каждого отдельно взятого специалиста.

С целью повышения значимости труда педагогов и формирования мотивации к профессиональному росту планируются постоянно действующие проблемные семинары, групповые и индивидуальные консультации.

Удовлетворению социально-психологических (моральных) потребностей в признании, самоутверждении, самовыражении служат:

- участие в педагогическом марафоне;
- обобщение опыта работы педагога;
- смотры-конкурсы по различной тематике;
- конкурс «Воспитатель года».

Также в образовательном процессе существует система поощрения педагогов:

- дифференцированная премия за участие в педагогических мероприятиях на уровне учреждения, муниципальном, региональном;
- вынесение благодарности;
- дополнительные выходные дни;
- представление к награждению по итогам года.

Социальное признание и удовлетворение от работы в какой-то мере могут окупить душевные затраты и препятствовать профессиональному выгоранию.

Таблица 1.

Примерный план работы «Психолого-педагогической гостиной» для педагогических работников детского сада на учебный год.

| № | Вид деятельности, тема. | Сроки | Ответственный |
|----|--|----------|---|
| 1. | Анкетирование «Выявление предпочтений в тематике заседаний и предложений к плану работы гостиной». | Октябрь | Педагог-психолог |
| 2. | Стендовый доклад «Стратегии, помогающие избежать усталости» | Сентябрь | Педагог-психолог |
| 3. | Диагностика педагогов МБДОУ с целью исследования уровня эмоционального «выгорания». | Декабрь | Педагог-психолог, |
| 4. | Практикум «Слагаемые здоровья» | Декабрь | Педагог-психолог, инструктор по физической культуре |
| 5. | Мастер-класс «Как справиться с эмоциональным напряжением перед публичным выступлением». | Январь | Педагог-психолог |

| | | | |
|-----|--|---------|------------------|
| 11. | Диагностика педагогов с целью исследования предрасположенности личности к конфликтному поведению | Февраль | Педагог-психолог |
| 12. | Деловая игра «Конфликты в коллективе. Способы их преодоления». | Март | Педагог-психолог |
| 13. | Стендовый доклад «Семейные конфликты. Причины и пути разрешения». | Апрель | Педагог-психолог |

Литература.

1. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотерапевтические упражнения коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1995.-144 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 336с.