

Творческий подход к сохранению ресурса: Индивидуальная профилактика эмоционального выгорания

Автор: педагог-психолог 1 квалификационной категории

МАДОУ «Детский сад №95 комбинированного вида»

Кировского района г.Казани

Шакирова Алсу Фаридовна

Работа педагога-психолога в образовательном учреждении направлена на создание условий, обеспечивающих психологический комфорт и безопасность всех субъектов образовательного процесса. Одной из важнейших задач, стоящих перед специалистом, является профилактика синдрома эмоционального выгорания, проявляющегося в снижении мотивации, ухудшении самочувствия и потере интереса к труду. Данная статья посвящена раскрытию степени творческого личностного подхода и новизне используемых мною идей и методов в рамках профилактической работы с педагогическим коллективом образовательных учреждений.

Современная реальность предъявляет высокие требования к качеству профессиональной деятельности педагогов, что неизбежно вызывает напряжение и усталость. Длительное воздействие стрессов негативно сказывается на эффективности работы учителей и воспитателей, приводя к снижению качества образования и ухудшению межличностных взаимоотношений в коллективе. Поэтому профилактика эмоционального выгорания должна стать приоритетной задачей для любого учреждения, стремящегося обеспечить своим сотрудникам здоровую рабочую среду.

Каждый воспитатель обладает уникальным набором качеств, способностей и предпочтений, поэтому моя работа строится на принципах индивидуального подхода. Я стремлюсь учитывать специфику личности каждого воспитателя и специалиста нашего детского сада, предлагая подходящие именно ему инструменты и техники снижения уровня стресса. Благодаря этому удастся

избежать шаблонов и сделать процесс восстановления сил интересным и увлекательным занятием.

Одной из моих любимых практик является использование метафорических ассоциативных карт. Эти карты представляют собой визуальные образы, стимулирующие воображение и пробуждающие глубокие ассоциации. Работа с ними помогает участникам исследовать внутренние состояния, раскрывать причины возникших затруднений и находить пути выхода из кризисных ситуаций. Метод прекрасно подходит для диагностики состояний эмоционального выгорания, оценки текущего уровня стресса и выработки индивидуальной стратегии борьбы с ним.

Также широко используются техники арт-терапии. Через творчество педагоги получают возможность выразить свои чувства и переживания безопасным способом, снижая внутреннее напряжение и восстанавливая энергетический баланс.

В моей практике также успешно применяются игровые технологии, помогающие участникам развивать коммуникативные навыки, разрешать конфликтные ситуации и укреплять доверие внутри коллектива.

Кроме того, большое значение имеет внедрение элементов коучинга. Регулярные встречи помогают воспитателям определить личные цели и приоритеты, раскрыть скрытые резервы и ресурсы. Такой подход позволяет поддерживать высокий уровень мотивации и обеспечивать эффективность профессиональной деятельности даже в сложных ситуациях.

Еще одним эффективным инструментом являются тематические мастер-классы и семинары, направленные на обучение методам саморегуляции и снятия усталости. Вместе мы изучаем дыхательные практики, релаксационные упражнения и способы управления эмоциями, необходимые для эффективного функционирования в напряженной рабочей среде.

Регулярное использование указанных техник позволило добиться заметных улучшений в состоянии педагогического коллектива нашего детского сада. Воспитатели стали чувствовать себя более уверенными и спокойными, снизилась

частота конфликтов и проявления раздражительности. Улучшилось взаимодействие между членами коллектива.

Подобный опыт доказывает важность и целесообразность комплексного подхода к профилактике эмоционального выгорания. Сегодня, используя накопленные знания и приобретенные навыки, я продолжаю совершенствовать свою работу, внедряя новые подходы и разрабатывая уникальные программы, соответствующие потребностям наших педагогов.

В заключение хочу отметить, что моя деятельность направлена на поддержку коллег, сохранение их физического и психологического здоровья, обеспечение комфортного пространства для эффективной профессиональной деятельности. Точно подобранные меры профилактики эмоционального выгорания становятся важным фактором успеха нашего детского сада и залогом успешного воспитания нового поколения детей.