

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 23**

Опыт работы

**«Система организации психолого-педагогического сопровождения
профилактики профессионального выгорания педагогов в условиях
реализации программы «Мастерская эмоциональных ресурсов»**

Авторы:

Маслова Светлана Александровна,
заведующий МБДОУ № 23,
высшая квалификационная
категория

Гиниятулина Ирина Владимировна
старший воспитатель МБДОУ № 23
первая квалификационная
категория

Кожина Наталья Юрьевна
педагог-психолог МБДОУ №23
первая квалификационная
категория

Ковров 2023 г.

Содержание		
1.	Условия возникновения опыта	3
2.	Актуальность опыта	5
3.	Практическая значимость	7
4.	Ведущая педагогическая идея	7
5.	Теоретическая база опыта	7
6.	Технология опыта	9
7.	Результативность	23
8.	Адресная направленность	25
9.	Библиографический список	25
Приложение 1. Программа по профилактике эмоционального выгорания педагогов «Мастерская эмоциональных ресурсов»		26
Приложение 2. Дополнения в Программу «Мастерская эмоциональных ресурсов»		
Приложение 3. Результаты диагностического исследования педагогов организаций дополнительного образования, дошкольного образования и школ города Коврова в рамках работы региональной инновационной площадки «Муниципальная модель профессионального роста педагога» 2018-2019 г.г		
Приложение 4. Аналитические отчеты и результаты по итогам диагностики эмоционального выгорания педагогов МБДОУ №23 2018-2022 г.г.		
Приложение 5. Сводная таблица сравнительных результатов использованных методик		

Приложение 6. Фотоматериалы по реализации Программы «Мастерская эмоциональных ресурсов»	
Приложение 7. Материалы участия во всероссийском конкурсе лучших практик по пропаганде и формированию здорового образа жизни «Здоровые решения» в номинации «Программа первичной организации профсоюза»	

«Жизнь сама по себе – это чистый холст;
она становится тем, что вы нарисуете на нем.
В этой свободе – ваше величие.
Это один из величайших даров.
Вы должны сами создать себя,
быть самосозидающими.
Запомните: ответственны вы – только вы,
и никто другой».

ОШО, индийский философ

1. Условия возникновения опыта.

Современное общество характеризуется высокой мобильностью и динамичностью, в котором одним из критериев успешной образовательной деятельности дошкольного учреждения становится возможность активного взаимодействия со всеми субъектами образовательных отношений. В соответствии с новыми требованиями в системе дошкольного образования востребованным становится психолого-педагогическое сопровождение всех участников образовательных отношений, которыми в дошкольных образовательных учреждениях являются воспитанники, родители (законные представители) и педагоги.

Появление современных требований к оформлению документации, внедрение интерактивных методов обучения и инклюзивного воспитания, открытость образовательного пространства, активное участие в конкурсах различного уровня, новый уровень взаимодействия с родителями и другие сопутствующие факторы ставят педагога в совершенно особые условия, которые усугубляют их и без того напряженную деятельность. Это требует дополнительных эмоциональных и физических усилий от воспитателей и специалистов в ДОУ. Детский сад, широко внедряя здоровьесберегающие технологии в отношении воспитанников, часто забывает

о здоровье педагога, что приводит к повышенной конфликтности между участниками образовательного процесса, эмоциональным срывам педагога, понижению мотивации к педагогической деятельности. Эти причины неминуемо приводят к снижению качества труда.

В связи с этим организация психолого-педагогического сопровождения и работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач, а проблема профилактики эмоционального выгорания – одной из важнейших проблем, актуальных для личностного и профессионального развития педагога современной системы образования, в том числе и МБДОУ №23.

В рамках работы региональной инновационной площадки «Муниципальная модель профессионального роста педагога» информационно-методическим центром и социально-психологической службой при управлении образования администрации города Коврова в 2018-2019 году было проведено диагностическое исследование педагогов организаций дополнительного образования, дошкольного образования и школ города Коврова. В ходе диагностического исследования были изучены следующие вопросы: мотивация профессиональной деятельности педагогов; стремление к саморазвитию педагогов; мотивация успеха и боязни неудач педагогов; эмоциональное выгорание педагогов. Результаты диагностического обследования представлены в ***Приложении №3.***

Проведенное исследование позволило расширить представление о проблеме развития синдрома «эмоционального выгорания» в педагогической среде города Коврова.

По результатам обследования уровня эмоционального выгорания педагогов МБДОУ №23 в количестве 30 человек по методике В. В. Бойко за 2018- 2019 г, среди педагогов преобладает достаточно большое количество симптомов эмоционального выгорания (***Приложение №4.***)

Перед методическим объединением педагогов-психологов ДОО г. Коврова в 2018 – 2019 учебном году поставлена задача сохранения и восстановления профессионального здоровья педагогов путем создания в образовательном учреждении оптимальных условий для личностного и профессионального развития, организована рабочая группа по теме «Система работы по профилактике эмоционального выгорания педагогов ДООУ». Педагоги МБДОУ №23 вошли в состав творческой группы по указанному направлению.

Результаты исследования информационно-методическим центром, социально-психологической службой при управлении образования педагогов города Коврова, работа по плану ГМО педагогов-психологов послужили основанием для разработки программы по профилактике эмоционального выгорания воспитателей «Мастерская эмоциональных ресурсов», которая ориентирована на обучение методам профилактики и преодоления «эмоционального выгорания» и профессиональной усталости с использованием различных методик, направлена на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Руководитель образовательного учреждения, старший воспитатель и педагог-психолог должны быть заинтересованы в здоровом педагоге, а детский сад должен стать здоровьесберегающей средой не только для воспитанников, но и для всех педагогов.

Проанализировав имеющиеся условия в МБДОУ №23, возможности кадрового потенциала, результаты диагностики профессионального выгорания, психологический климат, мотивацию педагогов, мы попытались определить перспективы развития МБДОУ и выстроить определенную систему психолого-педагогического сопровождения профилактики профессионального выгорания педагогов в условиях реализации программы «Мастерская эмоциональных ресурсов», которая легла в основу представляемого опыта.

Программа по профилактике эмоционального выгорания воспитателей «Мастерская эмоциональных ресурсов», в разработке которой участвовали специалисты детского сада МБДОУ № 23, была апробирована в течение 2019-2020 г. в нашем дошкольном учреждении (Приложение №1).

Результаты апробации мы сочли недостаточно удовлетворительными, о чём свидетельствуют результаты диагностики профессионального выгорания педагогов за 2019-2020 г.г. (Приложение № 4 и №5), а так же результаты наблюдения за эмоциональным состоянием педагогов в ходе профессиональной деятельности (снижен эмоциональный фон, снижен интерес к работе и жизни вообще, снижен уровень энергетики), не достигнут достаточный уровень сплочённости педагогического коллектива).

Однако было отмечено общее улучшение состояния педагогов при применении нетрадиционных способов поддержки и психолого-педагогического сопровождения (элементы арт-терапии, медитативные техники, проективные методики и др.), включённые нами в Программу по профилактике эмоционального выгорания. При этом наблюдалось у педагогов: позитивная рефлексия, подъём общей энергетики, улучшение настроения, скачки энтузиазма, вдохновения, ощущения, со слов педагогов свободы, запаса сил (ресурсных возможностей) и улучшение микроклимата в МБДОУ №23.

Учитывая подобное положительное влияние нетрадиционных способов работы с педагогами по данному направлению, мы решили:

Модернизировать Программу по профилактике эмоционального выгорания воспитателей «Мастерская эмоциональных ресурсов» и усилить её, акцентируя внимание на арт-терапевтических техниках, таких как: мандало-терапия: каракулеграфия; медитативные практики; сказко-терапия; флеш-тенинг и др.

Кроме того включить методы проективной диагностики с целью целостного, глобального подхода к оценке личности и более углубленного изучения проблемы: ассоциативные тесты; проективная методика «Метафорический автопортрет»; рисуночные методики. Так же использовать элементы мандало-терапии и каракулеграфии в качестве дополнительного метода наблюдения за педагогами. «Мандалу» в качестве проективного средства диагностики рассматривал доктор медицинских наук, эксперт в области арт-терапии А.И.Копытин, он же сделал акцент на интерпретацию цвета и формы.¹

Английский психоаналитик и детский психиатр А.Д. Винникотт впервые показал, что каракули имеют диагностическую направленность и содействуют исследованию человеком собственных эмоций и переживаний, снятию напряжения.²

¹ Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». Под редакцией А.И. Копытина СПб.: Речь, 2005

² Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии.- СПб.: Речь, 2006.

Дополненная нами Программа по профилактике эмоционального выгорания воспитателей «Мастерская эмоциональных ресурсов» была утверждена заведующим Социально-психологической службой Управления образования г. Коврова Н.В. Сидоровой в 2020 г. С данного времени в МБДОУ №23 успешно реализуется Программа и отмечается положительная динамика (Приложение №4 и №5).

По сравнению с результатами предыдущего обследования, у педагогов МБДОУ №23 в 2022-2023 г.г. произошли изменения, свидетельствующие, что тактика работы над проблемой выбрана правильно (*Приложение №4*)

2. Актуальность.

Современному детскому саду нужен педагог, который будет не «учителем», а старшим партнером для детей, способствующим развитию личности воспитанников; педагог, способный грамотно планировать и выстраивать воспитательно-образовательный процесс, ориентируясь на интересы самих детей, но при этом не бояться отойти от намеченного плана и подстраиваться под реальные ситуации; педагог, который может самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, прогнозируя их возможные последствия, а также способный к сотрудничеству, владеющий психолого-педагогическими знаниями, современными информационно-коммуникативными технологиями, способный к самообразованию и самоанализу.

Профессия воспитателя дошкольного учреждения требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и энергии. Символическая эмблема - горящая свеча, применима и к деятельности педагога. «Светя другим, сгораю сам» - этот девиз предполагает высокое служение, самоотверженную отдачу всего себя профессии и детям, приложение всех своих физических и нравственных сил. Исследованиями выяснено, что педагоги подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения - синдрому эмоционального выгорания. Профессиональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними. Это и близкие родственники, и друзья, а также воспитанники, которые попросту вынуждены находиться рядом, и поэтому становятся заложниками синдрома.

Актуальность вопроса эмоционального выгорания педагогов обусловлена быстрым темпом развития различных инновационных систем в образовательных системах в России, несомненно, повлекшее повышение требований внедрения инновационных технологий в дошкольном образовательном учреждении. Учитывая падение рейтинга социально значимых профессий, низкий уровень заработной платы можно предположить, что у педагогов появляется неудовлетворенность профессией, теряется уверенность в стабильности своего социального и материального положения, падает интерес к профессиональному совершенствованию.

Наряду с этим в современное время проблема сохранения психического здоровья педагога в дошкольном образовательном учреждении стала особенно острой.

Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Профессиональный труд воспитателя отличается высокой эмоциональной загруженностью, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагоги испытывают «педагогический кризис», «истощение», «выгорание».

В связи с этим возникла необходимость организации психолого-педагогического сопровождения и реализации программы «Мастерская эмоциональных ресурсов» в МБДОУ №23 для оказания психологической помощи педагогам, усиленной арт-терапевтическими техниками.

Актуальность данной проблемы определили выбор темы нашего опыта - «Система организации психолого-педагогического сопровождения профилактики профессионального выгорания педагогов в условиях реализации программы «Мастерская эмоциональных ресурсов»

3. Практическая значимость.

Данный опыт - это результат коллективной работы педагогов МБДОУ № 23, который является усовершенствованием, модернизацией и апробацией теоретических и практических разработок по данной проблеме.

Программа «Мастерская эмоциональных ресурсов» разработана администрацией, специалистами МБДОУ №23, апробирована в течение 2019-2020, 2020-2021, 2021-2022 учебных годов.

Это авторская методическая и практическая разработка педагогов МБДОУ, решающая задачи в рамках работы по профилактике эмоционального выгорания и сохранению психологического здоровья.

Учитывая положительное влияние нетрадиционных способов работы с педагогами по данному направлению, мы модернизировали программу по профилактике эмоционального выгорания воспитателей «Мастерская эмоциональных ресурсов» и усилили её, акцентируя внимание на арт-терапевтических техниках и методах проективной диагностики с целью целостного, глобального подхода к оценке личности и более углубленного изучения проблемы.

Данная разработка подтвердила свою эффективность в создании благоприятного психологического климата в коллективе, оптимизации труда педагога и профилактике эмоционального выгорания.

Программу могут использовать старшие воспитатели, педагоги-психологи, воспитатели и другие специалисты ДОУ.

4. Ведущая педагогическая идея.

Реализация системы психолого-педагогического сопровождения профилактики профессионального выгорания педагогов в условиях программы «Мастерская эмоциональных ресурсов» способствует развитию личностных ресурсов,

формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения, профилактике профессионального выгорания.

5. Теоретическая база опыта.

При проведении анализа теоретической литературы, в основу которой легли разработки российских и зарубежных учёных, нами было выявлено, что психическое выгорание - это состояние физического, умственного и эмоционального истощения, проявляемое прежде всего в профессиях социальной сферы. Профессиональное выгорание - совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом. Синдром профессионального выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и является неблагоприятной реакцией на рабочие стрессы, включающие в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Впервые термин «эмоциональное выгорание» предложил американский психопатолог Г. Фрейденбергер в 1974 году при проведении исследований в репрезентативных группах из числа работников, ощущавших постепенное эмоциональное истощение, потерю мотивации к основному виду деятельности и снижение трудоспособности.³

В 1980 году К. Чернисс дополняет определение эмоционального выгорания потерей мотивации к работе как результат чрезмерных обязательств, неудовлетворенностью, которая реализуется в психологическом уходе и эмоциональном истощении.

К. Маслач объяснила суть эмоционального выгорания как реакцию на профессиональный стресс, приводящий к эмоциональному отдалению от клиента или пациента, негуманному отношению к нему, снижению эффективности в работе. В 1981 году К. Маслач и С. Джексон предложили определить выгорание как «синдром эмоционального истощения и цинизма, который часто появляется у персонала, работающего с людьми, и приводит к развитию негативного отношения к своим клиентам».⁴

Последующее мнение о данном феномене высказывает А.М. Ричардсен, сделав основной акцент на то, что эмоциональное выгорание отличается от других форм стресса, и выгорание не является всего лишь «слабым» синонимом более устоявшихся обозначений определенных симптомов.⁵

Осуществлялись попытки со стороны некоторых ученых, например, С.Е. Хобфола, Дж. Фриди, С.Т. Миера, А. Бандуры, А. Адлера, Д.Х. Малана, соотнести изучаемый нами феномен с существующими моделями в психологии. Например, с теорией общего стресса, теорией заученной беспомощности, психодинамической беспомощностью у представителей помогающих профессий, моделью самоэффективности и

³ <https://psy.su/feed/9316/>

⁴Ермакова Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология. 2010. Том 6. № 1.

⁵ <https://psy.su/feed/9316/>

компетентности, теорией компульсивного оказания помощи при «синдроме помогающих профессий».⁶

В отечественной психологии В.В. Бойко выдвигает следующее определение: «Эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного устранения эмоций в ответ на избранные неблагоприятные воздействия. Представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще - профессионального поведения. С одной стороны, оно позволяет человеку дозировать и экономно использовать энергетические ресурсы, с другой - выгорание отрицательно сказывается на выполнении работы и отношениях с людьми».⁷

На данный момент единого определения эмоционального выгорания в психологии не существует. Рассмотрим некоторые из определений.

Синдром эмоционального выгорания - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

В 2005 году на Европейской конференции ВОЗ было отмечено влияние стресса, связанного с работой, на рост проблем у специалистов разных звеньев. На тот момент приблизительно для 35% трудящегося населения стран Европейского союза эмоциональное выгорание стояло на первом месте по причинам различных проблем психологического и психического здоровья.⁸

Синдром эмоционального выгорания - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения к исполнению работы.

Данный синдром возникает тогда, когда способов быстрого восстановления либо нет, либо человек ими не владеет. В этом случае также наступает усталость, истощение, но еще и редукция личных достижений, деперсонализация, эмоциональное отстранение, обесценивание. Большое количество разнообразных ресурсов и доступ к ним снижают риск эмоционального выгорания. Важным является способность проводить ревизию своих внутренних ресурсов и накапливать их.

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия - одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания». Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной загруженностью.

В современных условиях деятельность педагога буквально насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, недооценка среди руководства и коллег профессиональной значимости, необходимость быть все время в

⁶ <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=5933>

⁷ Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер. - 1999. – 105 с.

⁸ <https://core.ac.uk/download/pdf/198200972.pdf>

«форме». Сейчас обществом декларируется образ социально успешного человека, это образ уверенного в себе человека, самостоятельного и решительного, достигшего карьерных успехов. Поэтому многие люди стараются соответствовать этому образу, чтобы быть востребованными в обществе. Но для поддержания соответствующего имиджа учитель должен иметь внутренние ресурсы.

Проведенный нами теоретический анализ психолого-педагогической литературы показал, что особо опасно выгорание в начале своего развития, так как «выгорающий» педагог, как правило, не осознает его симптомы и изменения в этот период легче заметить со стороны. Выгорание легче предупредить, чем лечить, поэтому важно обращать внимание не только на факторы, способствующие развитию этого явления, но и обучить педагогов постоянно развивать в себе такие навыки и особенности поведения, как активность, позитивное мышление, гибкость, оптимизм, юмор, творчество, высокую самооценку, превращая их в контейнер внутренних ресурсов.

6. Технология опыта.

Деятельность МБДОУ № 23 в рамках работы по организации психолого-педагогического сопровождения профилактики профессионального выгорания педагогов в условиях реализации программы «Мастерская эмоциональных ресурсов» опирается на нормативно-правовые акты федерального, регионального уровня и на сформированную локальную документацию МБДОУ № 23:

- Устав МБДОУ №23 - http://t242019.dou.obrazovanie33.ru/sveden/document/Ustav_14.04.2021.pdf;
- Правила внутреннего трудового распорядка для участников образовательного процесса МБДОУ №23 – http://t242019.dou.obrazovanie33.ru/sveden/document/Pravila_trud_rasporyadka_13.04.2021.pdf;
- Коллективный договор МБДОУ №23 2022-2025 гг. - http://t242019.dou.obrazovanie33.ru/sveden/document/Kol_dogovor_13.04.2022.pdf;
- Положение о нормах профессиональной этики педагогических работников - <https://cloud.mail.ru/public/peQG/nwQXoAFGu>;
- Положение о психологической службе МБДОУ №23 - <https://cloud.mail.ru/public/3VSH/5fGT9Moyb>;
- Основная образовательная программа МБДОУ №23 - http://t242019.dou.obrazovanie33.ru/sveden/education/Metod_Napr_6_01.09.2022_1663667073.pdf;
- Годовой план МБДОУ №23 - http://t242019.dou.obrazovanie33.ru/sveden/education/Metod_Napr_0_09.09.2022.pdf

Цель опыта: создание условий для организации психолого-педагогического сопровождения по профилактике эмоционального выгорания педагогов в рамках реализации программы «Мастерская эмоциональных ресурсов».

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных личностных ресурсов, препятствующих эмоциональному выгоранию у педагогов;
- создание условий для открытого, доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы;
- обучение осознанному управлению собственными эмоциональными состояниями, формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;
- формирование благоприятного психологического климата и корпоративной культуры в коллективе;
- поддержание и улучшение психологического самочувствия педагогов.

Организация системы психолого-педагогического сопровождения по профилактике эмоционального выгорания предполагает равное заинтересованное участие, как администрации ДООУ, так и отдельных структур и служб, а именно: психологической, методической служб, профсоюзного комитета, службы охраны труда и др. Только совместная работа всех служб ДООУ может гарантировать устойчивый положительный результат и сохранить психосоматическое здоровье педагогов, а значит, и здоровье детей, предотвратить эмоциональное выгорание, сделать воспитательный процесс эффективным.

Направления работы педагога-психолога по профилактике эмоционального выгорания:

1. Диагностическое направление

Задачи – определить круг личностных и межличностных проблем в данном коллективе, подобрать методики, провести диагностики и проанализировать наличие симптомов выгорания у педагогов в ДООУ и состояние каждого педагога. Предоставление педагогу возможности исследования личностных ограничений, ресурсов, сильных и слабых сторон профессиональной деятельности, влияющих на его профессиональное здоровье.

Профессиональная диагностика даёт ясную и полную картину психологического состояния педагогов в коллективе и позволяет:

- определить наличие симптомов эмоционального выгорания у педагогов;
- выявить преобладающий характер межличностных отношений внутри коллектива и характер социально-психологического климата в коллективе;
- рассчитать индивидуальный индекс эмоционального благополучия каждого сотрудника,
- определить индекс групповой сплоченности в коллективе;
- узнать уровень мотивации профессиональной деятельности педагогов;
- определить уровень саморазвития в профессионально-педагогической
- укажет на слабые места в управлении персоналом (нечетко поставленные задачи, авторитарный или попустительский стиль управления, слабая корпоративная культура) и т.д.

Проективные методы диагностики позволяют более целостно, глобально подойти к оценке личности и более углубленно изучить проблему.

На данном этапе нами используется следующий психодиагностический пакет:

- Экспресс-методика по изучению социально-психологического климата в коллективе О.С. Михалюка, А.Ю. Шалыто;
- Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко;
- Опросник «Психическое выгорание» Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова;
- Исследование индекса групповой сплоченности Сишора;
- Анкета «Методика определения стиля руководства трудовым коллективом»;
- Методика изучения удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении Е.Н. Степанов;
- Методика оценки психологической атмосферы в коллективе А.Ф. Фидлера;
- Шкала оценки ситуативной тревожности Спилбергера Ч. И Ханина Ю.;
- Метод «Социометрии»;
- Диагностика мотивации профессиональной деятельности Дубовицкая Т.Д.;
- Диагностика уровня саморазвития в профессионально-педагогической деятельности Л.Н.Бережнова;
- Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А. А. Реана и др.

Проективные методы диагностики:

- ✓ Графические тесты помогают узнать о характере человека, его отношения с окружающим миром, способностях, личностных и деловых качествах и т. д.;
- ✓ Ассоциативные тесты используются в психологии для изучения организации психики с особым акцентом на когнитивные связи, лежащие в основе восприятия смысла, памяти, языка, рассуждения и мотивации;
- ✓ Психологические рисуночные тесты для познания себя и своего ресурсного состояния

По результатам диагностики возможно: облегчить или устранить симптомы эмоционального выгорания; снизить тревожность педагогов; устранить факторы, негативно влияющие на состояние психологической атмосферы коллектива, создать идеальные условия для эффективной работы педагогов – условия, способствующие максимальной профессиональной и творческой реализации, а также личностному развитию, обеспечить целостный, глобальный подход к оценке личности.

2. Коррекционное направление

Задачи - укрепление и восстановление профессионального здоровья педагогов через развитие их личностных и профессиональных качеств, профилактика эмоционального выгорания педагогов.

Данное направление реализуется через проведение конкретных мероприятий по формированию навыков регуляции психоэмоционального состояния, коррекция личностных и межличностных проблем, которые прописаны в нашей программе по профилактике эмоционального выгорания педагогов «Мастерская эмоциональных ресурсов».

3. Просветительское направление

Задачи - актуализировать проблему сохранения и восстановления индивидуального и профессионального здоровья педагога, формировать компетентность педагога в данной области, предоставить педагогам и администрации информацию, почему именно в педагогической деятельности необходимо уделять внимание собственному психическому здоровью, сформировать у педагогов мотивацию

для продолжения совместной деятельности по развитию у навыков конструктивного общения, по профилактике эмоционального выгорания, по формированию практических навыков саморегуляции своих состояний.

С педагогами проводятся мероприятия в форме семинаров, семинаров-практикумов, акций, круглых столов, деловых игр, психологических гостиных, педсоветы, тематические, методические лектории, беседы. Оформление наглядных материалов, изготовление памяток. Стало традицией проведение в ДОУ Недели психологии, в которую включены занятия с педагогами.

4. Консультативное направление

Задачи - определение направлений и перспектив дальнейшего личностного роста, адекватной профессиональной самооценки, позитивной Я-концепции, психологической защищенности педагога. Оказание помощи в построении программ профессионального и личностного роста. Отбор наиболее значимых для всех педагогов проблем и выбор соответствующих мероприятий.

Направлен ия работы	Задачи	Методы и формы	Рекомендации	Ответс твенн ые	Сроки
------------------------	--------	----------------------	--------------	-----------------------	-------

Диагностическое	Предоставление педагогу возможности познания себя и своего ресурсного состояния, исследования личностных ограничений, ресурсов, сильных и слабых сторон профессиональной деятельности, влияющих на его профессиональное здоровье. Развитие рефлексивных способностей педагога. Сбор информации для адекватной самооценки профессиональной деятельности	Тестирование Анкетирование Посещение психологом ООД, режимных моментов, свободной деятельности детей споследующем психологическим анализом и самоанализом педагогической деятельности Наблюдение за взаимодействием педагога с детьми в различных видах деятельности и составление карты <i>Проективные методы диагностики: графические, рисуночные тесты и ассоциативные тесты. Элементы мандалотерапии и каракулеграфии, как дополнительные средства наблюдения за педагогами</i>	Экспресс-методика по изучению социально-психологического климата в коллективе О.С. Михалюка, А.Ю. Шалыто; Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко; Опросник «Психическое выгорание» Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова; Исследование индекса групповой сплоченности Сизора; Анкета «Методика определения стиля руководства трудовым коллективом»; Методика изучения удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении Е.Н. Степанов; Методика оценки психологической атмосферы в коллективе А.Ф. Фидлера; Шкала оценки ситуативной тревожности Спилберга Ч. И Ханина Ю.; Метод «Социометрии»; Диагностика мотивации профессиональной деятельности Дубовицкая Т.Д.; Диагностика уровня саморазвития в профессионально-педагогической деятельности Л.Н.Бережнова; Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А. А. Реана и др;	Педагог-психолог, воспитатели групп	Групповая диагностика по годовому плану -сентябрь, май. П
Коррекционное	Укрепление и восстановление профессионального здоровья педагогов через развитие их личностных и профессиональных качеств. Профилактика эмоционального выгорания педагогов	Активные имитационные методы (социально-психологический тренинг), включающий в себя: -неигровые методы (анализ конкретных ситуаций, решение профессиональных задач); -игровые (деловые игры, разыгрывание ролей, проигрывание ситуаций общения,	Программа по профилактике эмоционального выгорания педагогов «Мастерская эмоциональных ресурсов»	Педагог-психолог, творческая группа	В течение учебного года

		тренировка сензитивности и креативности, и др.) Балинтовые группы. Педагогические психотерапевтические тренинги. Тренинги коррекции межличностных отношений. Обучение релаксации Тренинги с элементами арт-терапии			
Просветительское	Актуализация проблемы сохранения и восстановления индивидуально и профессионального здоровья педагога: формирование компетентности педагога в данной области	Педсоветы Тематические, методические лектории, беседы. Оформление наглядных материалов, изготовление памяток. Психологические семинары.	Тематика психологических семинаров: -«Профилактика эмоционального выгорания педагогов» -«Психологическое здоровье и его влияние на педагогическую деятельность» -«Стресс в педагогической деятельности» - «Способы и методы снятия психоэмоционального напряжения» - «Социально-психологический климат в коллективе» -«Способы психологической защиты» - «Конфликт воспитатель – родитель.Причины возникновения и пути решения» и т.д. Памятки: - Рекомендации для снижения риска синдрома эмоционального выгорания - Памятка «Десять советов М.Беркли-ален» -Рекомендации «Аттестация без стресса» -Смехотерапия в профилактике синдрома эмоционального выгорания -Советы по «уходу» за настроением -«Памятка педагогу, решившемуся заняться саморегуляцией» -Психологические релаксминутки -Рекомендации «Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе»	Педагог-психолог, творческая группа	

			-Памятка «Конфликт Родитель – Воспитатель. Пути решения» и т.д. <i>-Рекомендации «Антистресс в детском саду»</i> <i>- Памятка «Арт-дневник»</i> <i>- Памятка «Как пополнить контейнер ресурсов»</i> <i>- Буклет «Арт-терапия»</i> <i>- Буклет «Работа с негативными мыслями»</i> <i>- Буклет «Метафорический автопортрет»</i> <i>- Буклет «Практика неосознанной медитации в стиле дудлинг»</i> <i>- Памятка «Каракульное рисование»</i>		
Консультативное	Определение направлений и перспектив дальнейшего личностного роста, адекватной профессиональной самооценки, позитивной Я-концепции, психологической защищенности педагога. Оказания помощи в построении программ профессионального и личностного роста. Отбор наиболее значимых для всех педагогов проблем и выбор соответствующих тренинговых программ.	Индивидуальное и групповое консультирование Построение программ профессионального и личностного роста	Примерный перечень проблем, с которыми педагоги обращаются к психологу: -Экзистенциальные проблемы(ощущение нереализованности, неудовлетворенность своим социальным положением, затрудненность реализации творческого потенциала и т.д.) -Психоэнергетические проблемы (физическая и психологическая истощенность, подверженность стрессам, опасение не справиться с эмоциональными перегрузками в аттестационный период и т.д.) -Коммуникативные проблемы (неумение понять индивидуально-психологическое состояние другого, неадекватность восприятия себя и окружающих, психологических особенностей возраста, слабое владение навыками саморегуляции эмоциональных состояний и т.д.) -Профессиональные проблемы (неумение донести до детей материал, сформировать интерес к занятиям и способности к самостоятельности и т.д.)	Педагог-психолог, воспитатели групп	Групповое консультирование. Индивидуальное консультирование по запросам в течение года

В основу программы положены различные методы:

- игровые методы/творческого, подражательно-поискового характера, релаксационные и т.д./
- игры, направленные на развитие социальной перцепции;
- методы телесно – ориентированной терапии;
- медитативные техники;
- элементы арт – терапии:
 - музыкотерапия;
 - ароматерапия;
 - сказкотерапия;
 - мандалотерапия
 - каракулеграфия
 - психогимнастика
 - изотерапия
 - психодрама
- релаксация;
- дыхательные упражнения;
- техники визуализации;
- дискуссионные методы/ беседа, групповое обсуждение, «мозговой штурм»);
- моделирование и анализ ситуаций;
- диагностические /тесты, анкеты, опросники и др./, в том числе проективные методы диагностики.

Сказкотерапия – один из методов оказания помощи при эмоциональном выгорании. Ее ценность для взрослого человека в том, что она дает возможность вернуть первоначальное состояние целостного восприятия мира, позволяет мечтать, активизирует творческий потенциал, в мягкой форме передает знания о мире. Атмосфера волшебства и сказочности позволяет выйти за те рамки, которые мы сами себе выстраиваем, расширить фокус внимания и арсенал возможностей. Это помогает увидеть другие возможные пути развития событий и решения жизненных проблем.

Мандалотерапия - один из инструментов арт-терапии для оздоровления и исцеления психики, улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, развития творчества, художественного и духовного самовыражения. Это создание циркулярных композиций - мандал. Визуально «Мандала» – это некий рисунок в круге. Само слово «мандала» в переводе с санскрита означает «*круг, диск с центром*». В широком смысле слова, мандала означает закономерность или симметричную структуру, расположенную вокруг центра, которая все и объединяет (*рисунок в круге*).

Каракулеграфия – нетрадиционная техника рисования, обучающая мыслить нестандартно, которая позволяет более широко раскрывать свои творческие способности. Способствует сублимации психической энергии, вызвавшей напряжение и запуск внутреннего неосознанного механизма поиска путей для решения проблем.

Психодраматические и гештальт-терапевтические упражнения, основанные на обмене ролями и разыгрывании реальных проблемных ситуаций, возникающих на работе, они помогают педагогу на время идентифицироваться с ребенком или родителем, взять на себя его роль, а отсюда понять переживания и поступки другого в

той или иной трудной ситуации, по новому взглянуть на нее, найти творческий способ решения и тем самым минимизировать эмоциональное напряжение, избежать нервных нагрузок и лишних волнений.

Флэш-тренинг – это направление в арттерапии, основанное на просмотре видеоряда определённой тематики (флэшки) в течение 5-10 минут с последующим обсуждением в группе. Всегда творческий увлекательный процесс самопознания в комфортной атмосфере и с беседой после ролика. Понимание содержания —флэшки (видеообраза) позволяет человеку расслабиться, переосмысливать собственный внутренний мир, расширять возможности сознания.

Балинтовская группа-метод групповой тренинговой исследовательской работы. Центральный объект исследования отношения «врач-больной». Пациент переносит на врача определенные отношения, эмоциональные и поведенческие стереотипы, которые сходны с его отношением к объектам своей реальной жизни (значимые лица ближайшего окружения). Анализ этих отношений дает возможность более полно понять пациента во всем многообразии его связей и взаимодействий с реальным миром, что способствует повышению эффективности терапии. Основные принципы: конфиденциальность, искренность (я- высказывания), личная ответственность, уважение к мнению других, правило «стоп», безоценочность. Главная задача психолога - создание безопасной атмосферы в группе, сфокусированной на эффективной коммуникации, а не на решениях психологических проблем членов группы. Об этом важно помнить и не пытаться «лечить» педагогов.

Игры-релаксации, релакс-минутки. Необходимы для снятия внутренних «зажимов» и напряжения. Позволяют обрести ощущение стабильности и освобождения от стрессоров. Это своеобразный «психологический душ», необходимый людям, чьи профессии предполагают наличие стрессогенных ситуаций.

Игры-формулы. В основе этих игр лежит метод вербального самовнушения. Текст формул должен быть в форме самоприказов, которые проговариваются про себя. Эффективность таких игр будет достаточно высокой, если следовать правилам:

Непоколебимо верить в силу формул-самовнушений;

Проговаривая формулу, необходимо сконцентрироваться и сосредоточиться на произносимых формулировках;

Формула должна быть повторена 5-7 раз;

Текст формулы должен быть кратким и лаконичным;

Начало формулы обязательно должно включать утверждения: «Я сумею..», «Я знаю, что...», «Я чувствую, что..», «Я убежден, что...»

Игры-формулы могут иметь следующую направленность:

Настрой на активную позицию в течение дня;

Настрой на уверенное поведение;

Настрой на позитивное отношение к работе, детям, родителям.

Календарно-тематическое планирование

Программа по профилактике эмоционального выгорания «Мастерская эмоциональных ресурсов» включает цикл тренингов, семинары, акции и предусматривает распространение просветительской информации в виде памяток, буклетов, рекомендаций (*Приложение №1,2*)

Календарно-тематический план				
	Сроки проведения	Форма проведения	Цель проведения	Время
	сентябрь	Тренинг №1	Снять мышечное напряжение, расслабление, оздоровление, нервно – психическое равновесие, через дыхание активизация функций внутренних органов.	1 ч
		Диагностика по программе	Определить круг личностных и межличностных проблем в данном коллективе, подобрать методики, провести диагностики и проанализировать наличие симптомов выгорания у педагогов в ДОУ и состояние каждого педагога.	в течение месяца
		Акция «Солнышко настроения»	Укрепить дружеские отношения в коллективе, формировать ценностное отношение к людям через совместную оценку своего эмоционального состояния.	
	октябрь	Тренинг №2	Развивать умение вступать в контакт с самим собой; занимать позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации; формировать позитивное принятие самого себя.	1 ч
		Консультация (презентация) «Техники ассертивного поведения»	Формировать способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. За исключением коммуникаций.	1 ч.
		Семинар «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»	Познакомить педагогов с проблемой эмоционального выгорания, его симптомами, определить способы профилактики эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья педагогов	1,5 ч
		Акция «Радуга эмоций»	Изучить настроение взрослых в детском саду.	
		Рекомендации для снижения риска синдрома эмоционального выгорания	Познакомить педагогов со способами снижения риска синдрома выгорания	
	ноябрь	Тренинг №3	Развивать умение вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации, формировать позитивное восприятие самого себя.	1 ч
		Тренинговое занятие для педагогов с элементами психогимнастики «Здоровый педагог – здоровые дети!»	Познакомить педагогов со здоровьесберегающей технологией «Психогимнастика».	1ч.

		Семинар-практикум «Психологическое здоровье и его влияние на педагогическую деятельность»	Снизить уровень профессионального выгорания и эмоционального напряжения педагогов Раскрыть потенциал педагога, укрепить его психическое здоровье и помочь развить личность, способствовать расширению профессионального самосознания педагога, выработке у него средств новой профессиональной позиции, основанной на самоанализе, самоконтроле, коррекции, саморазвитии.	1,5ч
		Акция «Аптечка для души»	Создание положительного эмоционального фона в коллективе ДОУ	
		Памятка «Десять советов М.Беркли - Аллен»	Предложить советы по сохранению психологического здоровья	
декабрь		Тренинг №4	Развивать умение вступать в контакт с самим собой, вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации, формировать позитивное восприятие себя.	1 ч
		<i>Акция «Ларец пожеланий»</i>	<i>Улучшение эмоционального фона и психологического микроклимата в ДОУ, поднятие настроения участникам.</i>	
		Семинар «Стресс в педагогической деятельности»	Познакомить с понятием «стресс», выяснить причины и способы преодоления.	1,5 ч
		Акция «Елочка желаний»	Укрепить взаимоотношения в коллективе, формировать ценностное отношение друг к другу.	
		Рекомендации «Аттестация без стресса»	Дать рекомендации педагогам по эмоциональному настрою в период аттестации	
январь		Тренинг №5	Снять мышечное напряжение, восстановление сил, мобилизация.	1 ч
		<i>Аудиоконсультация для воспитателей «Психоэмоциональное напряжение и мышечные зажимы (профилактика, способы коррекции)»</i>	<i>Несложные телесно – ориентированные приёмы, помогающие снять мышечные зажимы с разных частей тела</i>	<i>30 мин</i>
		Семинар «Способы и методы снятия психоэмоционального напряжения»	Способствовать расширению знаний педагогов о способах и методах снятия психоэмоционального напряжения.	1,5 ч
		<i>Мастер-класс по каракулеграфии «Моя проблема» (Выход из запутанной ситуации)</i>	<i>Сублимация психической энергии, вызвавшей напряжение и запуск внутреннего неосознанного механизма поиска путей для решения проблем</i>	<i>30 мин</i>

		Акция «Письмо администрации»	Укрепить психологический климат в коллективе, доверительные отношения, формировать ценностное отношение к администрации ДОУ, получить позитивную обратную связь.	
		Памятки: -Смехотерапия в профилактике синдрома эмоционального выгорания -Советы по «уходу» за настроением -«Памятка педагогу, решившемуся заняться саморегуляцией» -Психологические релаксминутки	Познакомить педагогов с различными методами снятия эмоционального напряжения	
	февраль	Тренинг №6	Усилить позитивное эмоциональное состояние и создавать условия для его поддержания вне занятия.	1 ч
		Семинар «Социально-психологический климат в коллективе» Презентация «Конфликтные ситуации и психологический климат педагогического коллектива»	Выявить особенности развития психологического климата, определить пути формирования психологического климата в коллективе, содействовать сплочению коллектива.	1,5 ч
		Мастер-класс для педагогов «Техника медитативного рисунка - мандала «гармонизации внутреннего состояния» (с элементами тренинга)	Способствовать компетентности педагогов в вопросах использования технологии «мандала» у дошкольников, а так же развитие произвольности и концентрации внимания, творческого потенциала, гармонизации внутреннего состояния у детей и взрослых.	40 мин
		Акция «Забор психологической разгрузки»	Формировать ценностное отношение к администрации ДОУ, получить позитивную обратную связь.	
		Рекомендации «Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе»	Дать практические рекомендации педагогам по созданию благоприятного психологического климата	
	март	Тренинг №7	Развивать умение вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации, формировать позитивное принятие себя.	1 ч

		Флэш-тренинг – профилактика проф. выгорания с элементами сказкотерапии	Флэш-тренинг – это направление в арттерапии, основанное на просмотре видеоряда определённой тематики (флэшки) в течение 5-10 минут с последующим обсуждением в группе. Всегда творческий увлекательный процесс самопознания в комфортной атмосфере и с беседой после ролика. Понимание содержания — флэшки (видеообраза) позволяет человеку расслабиться, переосмысливать собственный внутренний мир, расширять возможности сознания.	30 мин
		Практикум «Способы психологической защиты»	Дать представление о том, что такое психологическая защита , для чего она нужна, рассказать о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний (антистрессовом дыхании, аутогенной тренировке , медитации, йоге, релаксации, ресурсных состояниях). Познакомиться с некоторыми приемами антистрессовой защиты .	1,5 ч
		«Работа с негативными мыслями, с помощью когнитивно-поведенческой терапии» (консультация для педагогов)	Методика, которая выделяет неосознанные мотивации человека, переводит их на сознательный уровень, помогает изменить убеждение и поведение, вызывающие невротические и другие патологические состояния.	30 мин
		Акция «Тайный друг»	Способствовать психологической разгрузке, повышению общего позитивного эмоционального тонуса, развитию толерантности, доброты и взаимоподдержки.	
		Рекомендации «Использование методов психологической защиты в ситуации конфликта»	Дать рекомендации о методах психологической защиты в ситуации конфликта	
	апрель	Тренинг №8	Снизить эмоциональное напряжение, формировать позитивное принятие себя.	1 ч
		Семинар «Конфликт воспитатель – родитель. Причины возникновения и пути решения»	Способствовать преодолению трудностей педагогов в общении и взаимодействии с родителями, актуализировать существующие проблемы во взаимодействии педагогов с родителями, помочь педагогам преодолеть трудности в решении конфликтных ситуаций с родителями	1,5 ч
		Акция «Уроки доброты»	Способствовать психологической разгрузке, повышению общего позитивного эмоционального тонуса, развитию толерантности, доброты и взаимоподдержки.	
		Памятка «Конфликт Родитель – Воспитатель. Пути решения»	Дать рекомендации воспитателям о способах выхода из конфликтных ситуаций.	

	май	Тренинг №9	Развивать умение вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации, формировать позитивное принятие себя.	1 ч
		<i>Тренинг «Приёмы саморегуляции»</i>	<i>Познакомить и обучить с нетрадиционными способами поддержки, включающих элементы арт-терапии</i>	<i>1 ч.</i>
		<i>Буклет «Практика неосознанной медитации в стиле дудлинг»</i>	<i>Познакомить с современной техникой арт-терапии, которая позволит проработать и вывести в осознание различные образы и картины из подсознания.</i>	
		Диагностика по программе	Провести диагностику и проанализировать наличие симптомов выгорания у педагогов в ДОУ и состояние каждого педагога по итогам реализации программы по профилактике эмоционального выгорания «Мастерская эмоциональных ресурсов»	
		Психологическое кафе	Сплочение педагогического коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.	1,5 ч
		Акция «День комплиментов»	Укрепить взаимоотношения в коллективе, формировать ценностное отношение друг к другу.	

7. Результативность.

Результативность созданной системы организации психолого-педагогического сопровождения профилактики профессионального выгорания педагогов в условиях реализации программы «Мастерская эмоциональных ресурсов» подтверждается сравнительными результатами используемых методик (*Приложение №5*) и аналитическими отчетами по итогам диагностики уровня эмоционального выгорания педагогов МБДОУ №23 (*Приложение №4*).

Критериями оценки эффективности опыта работы служат следующие показатели:

1. Наблюдение за эмоциональным состоянием педагогов в ходе профессиональной деятельности (эмоциональный фон, интерес к работе и жизни, уровень энергетики).
2. Диагностика «синдрома эмоционального выгорания» у педагогов ДОУ, возникающего в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стресс-факторов по методике В. В. Бойко.
3. Оценка психологической атмосферы в коллективе по методике А.Ф. Фидлера
4. Анализ уровня внутренней мотивации сотрудников Т.Д. Дубовицкая
5. Анализ синдрома «психического выгорания» в педагогическом коллективе и степени удовлетворенности своей работой по опроснику «Синдром эмоционального выгорания» Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой.

Диагностика на контрольном этапе показала существенные изменения в организации психолого-педагогического сопровождения профилактики эмоционального выгорания педагогов МБДОУ №23 (*Приложение №5*).

Качественный анализ результатов опыта работы:

В ходе реализации Программы «Мастерская эмоциональных ресурсов» заметна положительная динамика в организации психолого-педагогического сопровождения по профилактике эмоционального выгорания педагогов.

По итогам диагностики уровня выгорания по В.В. Бойко выяснилось:

1. У значительного числа педагогов наблюдается улучшение показателей ведущих симптомов, характерных для стадии эмоционального выгорания «Напряжение», а именно:
 - снизилось количество педагогов, испытывающих симптомы переживания психотравмирующих обстоятельств;
 - стало значительно меньше педагогов с признаками неудовлетворённости собой и своей деятельностью;
 - отсутствуют педагоги с проявлением симптома «загнанность в клетку»;
 - наблюдается меньше педагогов, испытывающих симптомы тревоги и депрессии;
 - в результате, ни у кого из педагогов стадия «Напряжение» не перешла в стадию формирования, и тем более не сформировалась
2. В зоне особого внимания находились педагоги, у которых выражены ведущие симптомы, характерные для стадии эмоционального выгорания «Резистенция». В 2019-2021 г.г. количество педагогов было высоким. Так как резистенция - это формирование сопротивления и защиты нарастающему стрессу, т.е. человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений. Причинами неблагоприятных показателей 2019-2022г. были: сложившаяся эпидемиологическая (ковид) – обстановка и как следствие, страх потерять работу, болезни и потеря

близких, для некоторых педагогов это новые условия труда, неумение грамотно взаимодействовать с людьми, негативные мысли и многое другое. В 2022-2023 г.г. выше указанные причины стали менее актуальны для многих педагогов: адаптация у вновь прибывших педагогов в ДОО завершилась, эпидемиологическая обстановка нормализовалась и следовательно уменьшились страхи, негативные мысли по этому поводу. Показатели в данной области стали выше в 2022-2023 г.г.

3. У большинства педагогов диагностировано улучшение показателей ведущих симптомов, характерных для стадии эмоционального выгорания «Истощение», а именно:

- снизилась выраженность психосоматических и психовегетативных нарушений;
- уменьшилось количество педагогов с симптомами эмоциональной отстранённости;
- уменьшилось количество педагогов, которые испытывают проявления симптомов эмоционального дефицита;
- отсутствуют педагоги с проявлением симптомов личностной отстранённости (деперсонализации).

Значительное повышение показателей ведущих симптомов, характерных для стадий эмоционального выгорания педагогов МБДОУ №23, свидетельствует о том, что тактика работы над проблемой выбрана правильно и реализация Программы «Мастерская эмоциональных ресурсов» дала только положительные результаты.

В ходе реализации Программы по профилактике эмоционального выгорания мы старались создать оптимально комфортные условия для профессиональной деятельности, поэтому:

1. Поспособствовали выработке здорового жизненного стиля, рекомендовали высокофункциональные стратегии поведения и приёмы накопления жизненных ресурсов, которые препятствуют эмоциональному выгоранию у большинства педагогов.

2. Воспитатели овладели и на практике применяют полученную информацию о действиях стрессогенных факторов и последствий.

3. Большинство педагогов осознали имеющиеся личностные ресурсы, способствующие формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.

4. У многих повысилась самооценка и уверенность в себе.

Стало очевидно, что в ДОО улучшились психологический климат и корпоративная культура в коллективе, коллектив стал более сплочённым, готовым работать одной командой, сотрудничать и поддерживать друг друга.

Результаты обследования подтверждают, что создана достаточно благоприятная психологическая атмосфера в коллективе (***Приложение №5***). Мы уверены, что успешное воспитание дошкольников напрямую связано с индивидуально-личностными и профессиональными качествами педагога, среди которых организованность, повышение самооценки и профессиональной компетенции, нацеленность на результат и другое. Работа с детьми осуществляется не одним педагогом, а во взаимодействии с коллегами. Поэтому важно было в МБДОУ №23 создать благоприятный психологический климат среди сотрудников, развить умения и навыки гибкого выхода из конфликтных ситуаций.

Систематическое обследование педагогов в рамках реализации Программы «Мастерская эмоциональных ресурсов» предоставило администрации МБДОУ №23 грамотно выстроить профилактическую и коррекционную работу с педагогами в

соответствии с эмоциональным климатом в коллективе в целом и с учетом личностных особенностей каждого педагога и индивидуальным уровнем проявления деструктивных тенденций в его поведении.

Проведение мероприятий, в соответствии с календарно-тематическим планированием по Программе «Мастерская эмоциональных ресурсов», создало условия для доверительных отношений в коллективе, активного участия каждого, удовлетворенности работой, предупреждения создания стрессовых ситуаций, а так же открыло новые возможности для свободного мышления, творчества, инноваций, что в свою очередь позволяет педагогам создавать психологический комфорт в детском коллективе и стимулировать воспитанников на высокие результаты.

Наработанные материалы педагогов МБДОУ №23 по профилактике эмоционального выгорания представлены в 2022 году на Всероссийский конкурс лучших практик по пропаганде и формированию здорового образа жизни «Здоровые решения». По итогам конкурса в номинации «Программа первичной организации Профсоюза» презентация Программы «Мастерская эмоциональных ресурсов» получила высокую оценку жюри и коллектив МБДОУ №23 был удостоен Диплома 2 степени (*Приложение № 7*)

Мероприятия по организации психолого-педагогического сопровождения профилактики и коррекции эмоционального выгорания педагогов стали важной составляющей в работе администрации и специалистов с педагогическим коллективом МБДОУ №23 и показали свою эффективность.

8. Адресная направленность.

Настоящий опыт адресован заведующим, старшим воспитателям, педагогам-психологам и воспитателям детских садов, занимающимся проблемой профилактики профессионального выгорания педагогов. Важно помнить, что профилактика должна быть комплексной, психологической, организационной, направленной на коррекцию нарушений психического состояния и на улучшение психологического климата в коллективе, оптимизацию труда педагога. Выгорание не должно стать одной из преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога!

9. Библиографический список

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер. - 1999. – 105 с.
3. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 358 с.
4. Гремлин С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. Питер, 2002.
5. Гринбергер Д., Падески К. А. Разум рулит настроением. Измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь: Питер; Санкт-Петербург; 2019
6. Дерматова И. Б., Сидоренко Е.В. Межличностные отношения. Психологический практикум. СПб, 2001.

7. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». Под редакцией А.И. Копытина СПб.: Речь, 2005
8. Ермакова Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология. 2010. Том 6. № 1.
9. Коррекция психоэмоционального состояния методами психической саморегуляции. Методические рекомендации. Челябинск, ЦПНПИ, 1999.
10. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса, Москва, Когито-Центр 2014.
11. Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии.- СПб.: Речь, 2006.
12. Маркова А.К. Психология профессионализма [Текст] / А. К. Маркова. - М.: Просвещение. - 2006. - 422 с.
13. Программа активизации и развития профессионально-педагогической направленности личности педагога «Сам себе психолог» Ю. А. Корелякова (Журнал «Психологическая наука о образовании», 1998, №3-4)
14. Программа психофизической тренировки педагога Н.Н. Нежкиной (Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировкаб Учеб.-метод. Пособие.- Иваново: ИПК и ППК, 2006.)
15. Программа снятия психоэмоционального напряжения у педагогов Н.Л. Кряжевой (Клюева Н.В. Технологии работы психолога с учителем.- М.: ТЦ «Сфера»,2000).
16. Программа социально-психологического тренинга для педагогов Н.В. Клюевой (Клюева Н.В. Технологии работы психолога с учителем. -М.:ТЦ «Сфера»,2000).
17. Профессиональные деструкции и способы их профилактики. Э. Э. Сыманюк, И.В.Девятковская. // Народное образование. - 2010. - N 6. - С. 123-129.
18. Селье Г. Стресс без дистресса. М., Прогресс, 1982.
19. Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учеб. пособие. М., Изд-во ин-та Психотерапии, 2002-224 с.
20. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп /Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – Москва, 2002. - С. 360-362.
21. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами / О.В. Хухлаева. – Москва: Генезис, 2008. – 192 с.
22. Цыпленкова О.А., Смирнова С.С. Снятие учебного и рабочего стресса. М., 2011.
23. Шевченко М. А. Психологические тесты и задания. Рисуночная цветотерапия для всей семьи / М. А. Шевченко — «Издательство АСТ», 2018 — (Практика психологии)
24. <http://xn---btb1bbcge2a.xn--p1ai/blog/2020-10-26-1629>
25. <https://www.snta.ru/press-center/problema-professionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov/>
26. <https://prof-vigoranie.ru/>
27. <https://new.niidpo.ru/blog/kak-ne-peregoret-profilaktika-i-lechenie-professionalnogo-vyigoraniya-u-pedagogo>
28. <https://www.youtube.com/watch?v=JgdOJatOqjQ>
29. <https://razvitum.ru/articles/42/2172>
30. <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=5933>
31. <https://psy.su/feed/9316/>
32. <https://core.ac.uk/download/pdf/198200972.pdf>

Приложения - <https://cloud.mail.ru/public/EBM1/mXQYRjd3d>