

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Большемуртинский детский сад № 1»

ПРОЕКТ

по профилактике профессионального выгорания

«Здоровый педагог».

Разработчик:

А. Н. Игнатьева

педагог-психолог,

пгт. Большая Мурта, 2022.

1. Общие сведения о проекте

Продолжительность проекта: краткосрочный

Время реализации проекта: февраль – май.

Вид проекта: практико-ориентированный.

Участники проекта: воспитатели, специалисты ДОУ.

2. Организация и руководство проектом: педагог-психолог.

3. Актуальность

Работа с педагогами является очень важным направлением сопровождения учебно-воспитательного процесса. В связи с переходом на ФГОС педагогам требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для многих воспитателей может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы. Появление новых требований к оформлению документации, большой рост детей с ОВЗ, внедрение интерактивных методов в деятельность воспитателей, открытые занятия, участие в конкурсах и другие сопутствующие факторы ставят современного педагога в совершенно новые условия, которые усугубляют и без того их напряженную деятельность. Появление новых стрессогенных факторов требует особого внимания к сохранению психического здоровья педагогов. Спокойный воспитатель способен создать благоприятную атмосферу в группе, в своей практике использовать методы, техник и приемы индивидуально - личностного подхода в воспитании и обучении каждого ребенка. В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное, эмоциональное выгорание.

Проблема профилактики синдрома эмоционального выгорания является сегодня весьма актуальной темой. Эмоциональное выгорание представляет собой приобретённый стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. В настоящее время исследователи выделяют около 100 симптомов, так или иначе связанных с «психическим выгоранием». Среди них такие симптомы, как агрессивные и упаднические чувства, переживания вины и зависимости, психосоматические недомогания, бессонница, негативное отношение к работе.

В настоящее время исследователи в области профессионального выгорания пришли к выводу, что выгорание представляет собой комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника. Выгорание - это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки его можно корректировать.

В педагогических профессиях реже подвержены выгоранию те люди, которые имеют сильную и надежную социальную, профессиональную поддержку, располагают кругом надежных друзей и содействием со стороны

семьи, творческой обстановкой на рабочем месте, обладают сильным творческим потенциалом и используют креативные способы решения жизненных и производственных вопросов.

Реже выгорание встречается у тех, кто работает в организациях с сильным корпоративным духом. Риск выгорания снижается при высокой профессиональной компетентности и высоком социальном интеллекте. Чем они выше, тем меньше риск неэффективных коммуникаций, значительнее креативность в ситуациях межличностного взаимодействия и - как следствие - меньше пресыщение и утомление в ситуациях делового общения. Развитие творческого потенциала - путь к преодолению выгорания.

Возможность развития синдрома выгорания на любом этапе профессиональной деятельности свидетельствует о необходимости разработать профилактические меры, которые бы снижали риск выгорания и нейтрализовали его негативные последствия.

В дошкольном образовательном учреждении особую роль в своей профессиональной деятельности отвожу профилактике профессионального выгорания педагогов. Очень важно психологическое здоровье каждого воспитателя, так как здоровье педагога влияет на эффективность воспитания. В руках педагога формируется личность ребенка.

Желание помочь педагогам оптимизировать психологическое здоровье, привело к разработке и внедрению в образовательный процесс проект: «Здоровый педагог».

4. Цель проекта: оптимизация психологического здоровья педагогов ДОУ.

5. Задачи проекта:

1. Формировать умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя.
2. Побуждать участников к анализу своих взаимоотношений с окружающими.
3. Формировать умение контролировать свое поведение.
4. Ознакомить педагогов с техниками саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения последствий психического перенапряжения.

6. Принципы реализации проекта:

1. Принцип совместной деятельности предполагает, что процесс работы в проекте ставит деятельность во главу угла;
2. Принцип педагогической компетентности предполагает открытость сознания педагога для нового опыта и информации;
3. Принцип раскрытия личностного потенциала предполагает ориентированность педагога на саморазвитие и самосовершенствование.
4. Принцип диалогичности предполагает нацеленность на оптимизацию взаимодействия субъектов образовательного процесса.
5. Принцип человекообразности предполагает учет природосообразности (возрастные, психологические, типологические, индивидуальные возможности субъектов образовательного процесса) и культуросообразности (соответствие элементов образования модели социума, национальному и региональному компоненту) в рамках работы проекта.

7. Структура и содержание проекта

Проект строится на основе игр и упражнений, способствующих созданию благоприятного психологического климата в коллективе, формированию слаженности взаимодействий педагогов, повышению мотивации педагогов и уровня их удовлетворенности трудом и отношениями в коллективе.

Игры и упражнения способствуют воссозданию самых различных отношений в системе взаимодействия в коллективе, а так же в системе отношения педагога к самому себе.

Используемые в проекте игры и упражнений направлены на решение следующих задач:

- Создание позитивного настроения, сплочение группы, укрепление чувства принадлежности к группе, умения действовать сообща;
- Развитие креативных, созидающих возможностей личности с использованием творческих видов деятельности;
- Снятие эмоционального, мышечного напряжения;
- Развитие тактильных ощущений, налаживание физического контакта между участниками;
- Развитие ассоциативных механизмов, умения давать обратную связь.

Мероприятия	Ожидаемый результат	Сроки
Подготовительный этап		
Изучение литературы и интернет – источников по тематике проекта, диагностика, обработка индивидуальных диагностических исследований	Получение информации и о состоянии психологического здоровья педагогов ДОУ	февраль
Основной этап		
Проведение групповых тренинговых занятий.	Формирование благоприятного психологического климата в коллективе ДОУ. Ознакомление с разными техниками, приемами снятия напряжения.	Март-апрель - май
Итоговый, диагностический этап		
Беседы, наблюдения, самоанализ, диагностика.	Выявление плюсов и минусов в работе по реализации проекта.	май

Тренинг состоит из 6 занятий, которые начинаются в марте, заканчиваются в мае.

Продолжительность занятия 1.40 мин - 2 часа, проводятся два раза в месяц.

Структура занятий:

- 1) Организационная часть (ритуал приветствия, чтобы педагоги могли настроиться на совместную деятельность, общение.
- 2) Разминка, основная часть строится в занимательной, игровой форме и с использованием игр, упражнений на развитие межличностного общения, сплоченности, эмоциональной и мышечной релаксации, развитие творческого воображения.
- 3) Заключительная часть, как завершение (ритуал прощания, рефлексия).

8. Тематическое планирование

Вид деятельности	Цель	Сроки
Тренинговое вводное занятие 1 Вводное слово о мероприятии Приветствие «Давайте поздороваемся». Основная часть: «Знакомство с правилами работы в группе» Информирование о результатах теста. Упражнение «Имя как аббревиатура» Упражнение «Волшебный танец». Арт –терапевтическая техника: «Рисунок настроения» Упражнение «Доброе животное» Упражнение «Хрустальное путешествие» Рефлексия Завершение «Обратная связь»	Информирование педагогов от результатах тестирования, релаксация и снятие напряжения	1-я неделя марта
Тренинговое занятие 2 Вводное слово Ритуал приветствия «Приветствие» Анализ Упражнение «Цветок» Упражнение «Цепочки» Упражнение «Восковая палочка» Упражнение «Угадай – кто это?» Упражнение «Узнать через прикосновение»	Развитие сплоченности коллектива и снятие психофизического напряжения.	3 –я неделя марта

<p>Мышечное расслабление «Передай маску» Упражнение «Заземление» Рефлексия Упражнение «Комплимент» Обратная связь.</p>		
<p>Тренинговое занятие 3 Вводное слово Ритуал приветствия «Здравствуй по секрету» Разминка: Упражнение: «Я знаю, Я умею, Я люблю...» Основная часть: Упражнение «Девочка, дракон и самурай» Упражнение «Цветные королевства» Упражнение «Почувствуй другого» Упражнение «Я иногда не понимаю человека». Игра «На раскрепощение» Релаксация «Цветок в ладошках». Завершение «Послание» Рефлексия</p>	<p>Развитие коммуникативных способностей.</p>	<p>1 – я неделя апреля</p>
<p>Тренинговое занятие 4 Приветствие Упражнение «Обмен» Разминка «Поменяйтесь местами» Основная часть: Упражнение «Хочу – не хочу, но делаю...» Творческое задание «Прекрасный сад». Упражнение –раскрепощение «Хор» Упражнение-драматизация «Кинофильм» Упражнение «Белая ворона». Упражнение «Портрет» Релаксация Упражнение «Почесать спинку»</p>	<p>Самораскрытие участников, создание условий для проявления творческой, профессиональной и личностной индивидуальности.</p>	<p>3- я неделя апреля</p>

Рефлексия Упражнение «Сигнал»		
<p>Тренинговое занятие 5</p> <p>Вводное слово</p> <p>Ритуал приветствия «Молчаливое приветствие».</p> <p>Разминка «Поменяйтесь местами»</p> <p>Основная часть:</p> <p>Упражнение «Метафорический образ моего настроения».</p> <p>Упражнение «Пишущая машинка»</p> <p>Упражнение «Карусель»</p> <p>Упражнение «Клубок».</p> <p>Релаксация Упражнение «Ливень»</p> <p>Завершение</p> <p>Рефлексия «Цепочка пожеланий на будущее».</p>	<p>Снятие эмоционального напряжения, обучение невербальным способам общения, работа в совместной деятельности.</p>	<p>1-я неделя мая</p>
<p>Тренинговое занятие 6</p> <p>Ритуал приветствия «Мне нравится твой бант»</p> <p>Разминка Упражнение: «Глаза в глаза».</p> <p>Основная часть:</p> <p>Творческое задание «Прекрасный сад».</p> <p>Упражнение: «Броуновское движение»</p> <p>Упражнение: «Веселый мусорщик»</p> <p>Упражнение «Змейка»</p> <p>Упражнение «Однажды в автобусе»</p> <p>Упражнение-раскрепощение «Дотронься до...»</p> <p>Расставание «Счастья, удачи, ...»</p> <p>Рефлексия «Мешочки обратной связи».</p>	<p>Выявление симпатий участников группы, получение обратной связи, подведение итогов тренинга.</p>	<p>3 – я неделя мая</p>
Диагностика	Поведение итогов,	май

9. Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Для оценки эффективности проекта рассматривается динамика изменения следующих показателей:

- Повышение уровня общительности;
- Снижение уровня тревожности;
- Повышение уровня мотивации к успеху;
- Снижение уровня мотивации к избеганию неудач;
- Формирование адекватного уровня эмпатических тенденций.

10. Перечень используемых методических пособий.

Автор составитель	Наименование издания	Издательство
В. В. Бойко	Диагностика эмоционального выгорания личности .	«Издательство Ин-та психотерапии , 2002
Е. В. Котова	Профилактика синдрома эмоционального выгорания.	Учебное пособие /Краснояр. гос . пед. ун-т им. В. П. Астафьева.- Красноярск, 2013.
О. И Бабич	Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов.	Волгоград: учитель, 2009.
Форум «Педагоги России»	Проект курса «Психолог педагога» Практики.	

Данные по результатам теста Оценка уровня эмоционального выгорания

В начале и в конце проекта было проведено индивидуальное обследование педагогов по исследованию уровня эмоционального выгорания педагогов с использованием теста опросника В.В. Бойко

Результаты входной диагностики показали, что 64% (10 педагогов) не выявлено эмоционального выгорания. У 38% (6 педагогов) возможно, имеют синдром эмоционального выгорания.

Наиболее часто встречающиеся параметры у всего педагогического коллектива это - резистенция, которая включает в себя:

1. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования». Несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями:

- экономичное проявление эмоций и
- неадекватное избирательное эмоциональное реагирование

2. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации».

Данные симптомы присутствуют у большинства педагогического коллектива.

У 38 % педагогов выявлены следующие симптомы эмоционального выгорания:

1. Симптом «редукции профессиональных обязанностей».

2. Фаза истощения..

-Симптом «эмоционального дефицита».

-Симптом «эмоциональной отстраненности».

3. Симптом «психосоматических и психовегетативных» нарушений

4. Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств».

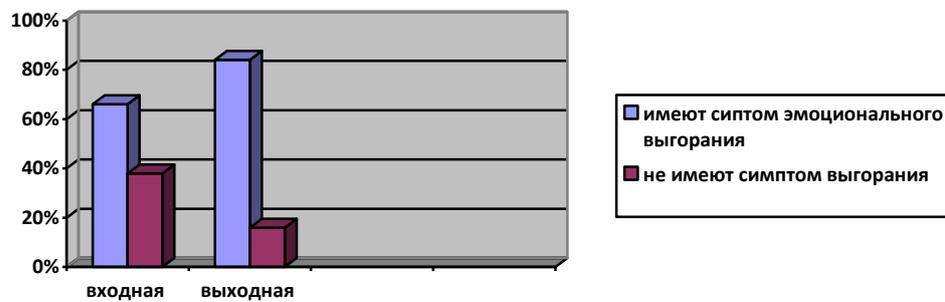
5. Симптом неудовлетворенности собой.

6. Симптомы «загнанности в клетку».

7. Симптом «тревоги и депресс».

Результаты выходной диагностики показали, 84% педагогов не имеют синдрома эмоционального выгорания, 16% педагогов возможно испытывают.

Симптом «психосоматических и психовегетативных». Возможно, могут происходить отклонения в соматических или психических состояниях. Мысль о трудных больных, подопечных вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний. С такими педагогами была проведена индивидуальная консультация.



Таким образом, прослеживается положительная динамика в снижении уровня некоторых симптомов, характеризующие эмоциональное выгорание.