**СИСТЕМА РАБОТЫ по направлению профилактики эмоционального выгорания у педагогов ДОУ**

**С.Ю. Сорокина МКДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления №16»**

***Одно из самых удивительных заблуждений —***

***заблуждение в том, что счастье человека***

 ***в том, чтобы ничего не делать.***

***Толстой Л. Н.***

Основной *целью* моей работы как педагога-психолога, работающего в ДОУ, является обеспечение психологического здоровья детей. Реализуется эта цель в ряде задач, одна из которых - создание благоприятных условий для успешного обучения, личностного развития и укрепления психофизического здоровья детей. В эти условия входит очень многое, но в данном случае (случае моей работы в ДОУ, хотя и это «не случай»), на первое место выходит эмоционально-комфортное пребывание детей в учреждении, а это в свою очередь (продолжаем выстраивать смысловую цепочку) сопряжено не с большим числом игрушек в ДОУ, не с плотным расписанием увлекательных занятий, а с воспитателем, «самым любимым» и «самым хорошим». К сожалению, даже с самым хорошим воспитателем может случиться «беда»: вот пришла Она сегодня в сад какая-то не такая, детки ей в глаза заглядывают, а она отворачивается, кричит, ругается, да и занятие какое-то скучное сегодня получилось. Отчего такое? А оказывается, ей сказали подготовить пару конспектов, открытое занятие неожиданно провести, картотеку оформить, еще дом, семья, огород, маме еще обещала сбегать помочь, да в саду еще и родительница одна сегодня сквозь зубы поздоровалась, а дети эти, вообще, не слушаются… «Что делать?» – говорит воспитатель. «Что делать?» - говорит психолог, садится за рабочий компьютер, обкладывается книгами и начинает размышлять…

 Что нужно Человеку для счастья? – вопрос философский, но нам ведь нужен счастливый воспитатель. Пробуем ответить: здоровье, любовь, чтобы в семье все хорошо, хорошая работа, общение и пр. На любовь и семью пока не замахиваемся, а вот с остальным попробуем разобраться.

Итак цель: создание условий для профилактики эмоционального выгорания у педагогов.

Задачи:

* развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего возникновению эмоционального выгорания;
* улучшение эмоционального климата в ДОУ, создание условий для открытого, доверительного общения;
* создание оптимальных рабочих нагрузок, творческой атмосферы профессиональной деятельности, оказание поддержки в работе, активация творческого самовыражения педагога;
* формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития;
* формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;

Кто воздействует на педагога и может мне помочь в реализации моих целей?

Исходя из всего этого, и выстраиваем свою систему работы, тесно сотрудничая практически со всеми категориями лиц, воздействующих на педагога.

**Принципы работы :**

* Принцип системности – существование алгоритма работы и использование возможностей всех основных направлений деятельности психолога (профилактики, диагностики, коррекции)
* Принцип целостности – при любом психологическом воздействии на личность необходимо работать со всей личностью в целом, во всём разнообразии её познавательных, мотивационных, эмоциональных и т.д. проявлений.
* Принцип целесообразности – любое психологическое воздействие должно быть осознанным и подчинено поставленной цели.
* Принцип причинной обусловленности – любое психологическое воздействие должно быть направлено на причину явления, а не на его следствие.
* Принцип своевременности – любое психологическое воздействие должно быть проведено вовремя и в наиболее благоприятных для его высокой эффективности условиях.

**Основные направления деятельности:**

* психологическая диагностика;
* коррекционно–развивающая работа;
* психолого–педагогическое консультирование и просвещение;
* психологическая профилактика;
* методическая работа.

**Психологическая диагностика**

 *Цель* данного направления деятельности — изучение индивидуальных особенностей личности педагогов, его эмоционального состояния для выявления причин возникновения проблем в работе, взаимодействиях с социумом; определения сильных сторон личности, ее резервных возможностей, на которые можно опираться в ходе коррекционно-развивающей работы; психологического климата в коллективе и др.

*Используемые методики:*

* Диагностика эмоционального выгорания личности (В.В.Бойко);
* Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера;
* «диагностика состояния стресса»(К. Шрайнер);
* Диагностика делового, творческого и нравственного климата в коллективе;
* Диагностика социально-психологической направленности личности.

**Коррекционно–развивающая работа:**

При правильной организации системы поддержки и профилактики эмоционального выгорания данное направление теряет свое актуальность, тем не менее, при некоторых обстоятельствах становятся необходимыми индивидуальные консультации. В сложных случаях педагогам можно порекомендовать обратиться за психотерапевтической помощью.

**Психолого–педагогическое консультирование и просвещение:**

*Цель* данного направления работы – оказание помощи педагогам в решении актуальных задач развития, социализации, трудностей учебно-воспитательного процесса, проблем взаимоотношений между детьми и в коллективе.

 Психолого-педагогическое консультирование носит характер индивидуальной работы и реализуется по отношению ко всем участникам учебно-воспитательного процесса.

 В рамках психолого-педагогического просвещения для педагогов организуются консультации, семинары, практикумы, презентации по специфическим проблемам, с которыми они наиболее часто обращаются (например: консультирование относительно особенностей протекания адаптации к ДОУ, разъяснение особенностей переживаемого ребенком возрастного этапа, информирование об особенностях взаимодействия с детьми и т. п.).

 Также педагог-психолог выполняет диспетчерскую функцию, направляя к другим необходимым специалистам, сведениями о которых он располагает.

**Психологическая профилактика:**

Наиболее обширный блок в деятельности психолога по данному направлению. Данное направление реализуется в интеграции с администрацией, профсоюзом, специалистами ДОУ (физкультурный работник, музыкальный работник, социальный педагог), частично даже привлекаются воспитанники и их родители.

Реализация осуществляется в следующих аспектах (вспомним, что нужно человеку для счастья и наши задачи):

* Создание оптимальных рабочих нагрузок, оказание поддержки в работе, творческой атмосферы профессиональной деятельности, активация творческого самовыражения педагога;

Правильная организация труда – необходимый элемент в профессиональном и психологическом благополучии. Осуществляется в первую очередь методистом, с некоторой помощью психолога (благо, есть второе образование по специальности «управление персоналом»). В саду действует система наставничества, школа молодого педагога, организуются открытые занятия, происходит обмен опытом, реализуются творческие проекты (например, «детский сад будущего»), конкурсы. Поддержка творчески работающих педагогов: благодарности, грамоты, поощрения, рейтинг «Профессиональные достижения» по итогам года.

Непосредственно психолог проводит 1-2 тренинга по тайм-менеджменту.

* Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего возникновению эмоционального выгорания;

Создание условий для поддержания здоровья и работоспособности.

Осуществляется интеграция с физкультурным и музыкальным работниками. В ДОУ постоянно действуют различные спортивные (аэробика) или танцевальные секции (школа танцев живота) для педагогов. Занятия проводятся 2 раза в неделю, на одном из них часть времени уделяется дыхательным, релаксационным упражнениям, визуализациям, которые проводит психолог. Кроме того, здоровьесберегающее направление является профилирующем в нашем санаторном саду, соответственно уделяя внимание пропаганде здорового образа жизни среди детей и родителей, каждый педагог вплотную знакомится с данной информацией, организуется обмен опытом (выступления на педагогических советах, организация семинаров, деловых игр, выпуск буклетов, памяток). Тем самым осуществляется внедрение здорового образа жизни и среди воспитателей.

* улучшение эмоционального климата в ДОУ, создание условий для открытого, доверительного общения;

В рамках данного направление совместно с представителями профсоюза в ДОУ осуществляется планирование досуговых мероприятий для педагогов: проведение праздников, с включением концертной программы, формируемый из номеров разновозрастных групп педагогов и обслуживающего персонала, конкурсов и пр.; организации совместных экскурсионных поездок, спортивных мероприятий.

Совместно с социальным педагогам проводятся консультации с элементами тренингов, целью которых является сплочение коллектива, развитие коммуникативных навыков, умения разрешать конфликты, создание в педагогическом коллективе ситуации успеха.

 Включение в программу занятий с детьми старшего дошкольного возраста занятий, направленных на формирования позитивного образа педагога, эмпатии, понимании чувств взрослого, умения выражать поддержку, положительное отношение своему воспитателю. Разработаны конспекты таких занятий, которые проводятся совместно с педагогом или без него, с последующим его приглашением, раз в квартал: осеннее - «Осенние посиделки», зимнее – «Пропала воспитательница!!!», весеннее – «Пожар в саду», предполагающее работу с высказыванием «сгорела на работе» и перевоплощение в пожарных, которые находят способ потушить данный пожар. С более младшими детьми – выполнение совместных подарков для воспитателей к праздникам «день воспитателя», «Новый год», «8 марта» (данную функцию предполагается впоследствии передать педагогу по изодеятельности).

Разработан конспект родительского собрания с элементами деловой игры «Педагог для моего ребенка». Ведь отношения с родителями играют существенную роль в психологическом комфорте педагога. Как известно, словом можно убить, а можно воскресить. Зачастую от доброго слова родителя педагог «расцветает», у него «появляются крылья», желание работать еще лучше. Ведь как сказал Вовенарг Л. «Сознание плодотворности труда есть одно из самых лучших удовольствий», а кто как ни родитель может отметить успехи своего ребенка и поблагодарить за них педагогов своих детей.

Еще одно небольшое нововведение – флештренинги. Флэштренинг - это просмотр музыкального видеоряда определённой тематики в течение 5-10 минут с последующим обсуждением в группе или индивидуально. Как технология запатентован Самсоновой Олесей Владимировной педагогом-психологом ГОУ СОШ № 499 г.Москвы. Всегда творческий увлекательный процесс самопознания в комфортной атмосфере и с беседой после ролика.

Видеоролики для флэштренинга заимствуются из интернета или создаются по актуальным проблемам.

Для снятия психологического напряжения, сплочения коллектива используется «Педагогический флешмоб» - технология, апробируемая в ДОУ. Флешмо́б или флэшмоб (от англ. flash mob — flash — вспышка; миг, мгновение; mob — толпа; переводится как «мгновенная толпа») — это заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей (мобберы) появляется в общественном месте, выполняет заранее оговоренные действия (сценарий), и затем расходятся. Психологи благосклонно относятся к явлению флешмоба, поскольку оно (в определённой степени) благотворно влияет на психологическое состояние участников, помогает участникам лишиться скованности боязни общественного мнения, вырабатывает умение самоорганизации, даёт возможность знакомиться с единомышленниками и привносит в жизнь разнообразие. В применении к ДОУ мы модифицировали данное явление. «Педагогический флешмоб» представляет собой организованное мероприятие, в рамках которого педагоги в течении 5-10минут что-то необычное для них, или же обычное действие, но исполняемое одновременно несколькими людьми оно становится необычным. Из общепринятых правил флешмоба взяты два: сценарий должен иметь абсурдный характер (действия мобберов не должны поддаваться логическому объяснению) и все участники должны делать все с серьёзным видом (посмеяться можно будет позже). Например, «Игра в снежки», «Чтение книг» и т.д. Данное мероприятие абсолютно добровольное.

* формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития; формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;

Данные задачи решаются в рамках работы годового тренинга личностного роста «Новый взгляд».

**Методическая работа**

 *Цель* методической работы – накопление психологических методических материалов для организации работы.

В рамках данного направления разрабатываются программы работы по данному направлению, формируются пакеты диагностического инструментария для оценки психологического климата, сплоченности коллектива, диагностики эмоционального выгорания и педагогических деформаций, разрабатывается и изготавливается необходимое оснащение для занятий и пр.

В аспекте данного направления осуществляется самообразование: обучение на рейтинговых и модульных курсах при ИУУ, участие в семинарах-практикумах.

Кроме того, осуществляя руководство Городским Методическим объединением педагогов-психологов дошкольных образовательных учреждений, мною был организован семинар-практикум по проблеме эмоционального выгорания и педагогических деформаций, в рамках которого был осуществлен обмен опытом между психологами по данному направлению. Данное мероприятие было оценено участниками как вызвавшее наибольший эмоциональный отклик и наиболее практически значимое, относительно других заседаний МО (по данным итогового анкетирования).

В целом, можно сказать, что система еще не приобрела свой окончательный вид, она динамична, образовывает новые подструктуры и включает все новых участников.