

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение города  
Новосибирска «Детский сад №272 комбинированного вида»

Проект «Гармония»

Профилактика эмоционального выгорания у педагогов.

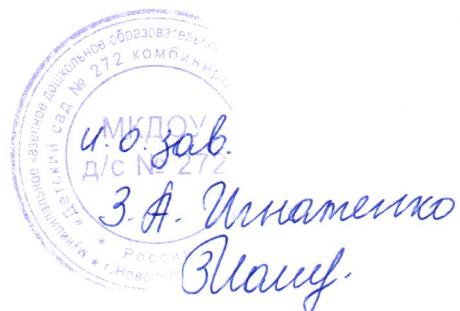
Составители:

Педагог-психолог

Л.З. Добрынина

Преподаватель по ИЗО

Т.Т. Ершова.



г. Новосибирск, 2018

## Содержание

Паспорт проекта .....	3
1.Этапы реализации проекта .....	8
2.Описание проекта .....	10
Литература .....	12
Приложение 1 .....	14
Приложение 2 .....	16
Приложение 3 .....	17

## Паспорт проекта

Название проекта: «Профилактика эмоционального выгорания у педагогов МКДОУ №272.

Автор Л.З. Добрыниа, Т.Т. Ершова

Тип проекта: практико-ориентированный.

По конечным результатам: практический.

По количеству участников: коллективный.

По продолжительности: долгосрочный.

По характеру контактов: внутренний.

Сроки реализации: 2018-2019г.г.

Ресурсное обеспечение: человеческие ресурсы (деятельность психолога и других специалистов образовательной организации, администрация, педагогические работники), материально-технологические (аудио-, видео-, техника, канцелярские товары и прочее), информационные (Интернет- ресурсы, статистические данные).

Участники проекта: педагогические работники, специалисты, администрация МКДОУ №272.

Одним из частых негативных проявлений функционального состояния у представителей профессий, связанных с воспитанием, обучением детей является состояние «эмоционального выгорания». В последнее время, в связи с современными, динамическими тенденциями в образовании повышаются требования со стороны общества и государства к личности педагога. Его роль в образовательной деятельности очень важна, от него требуется адаптивность в условиях меняющейся системы образования, творческое отношение к работе, владение педагогической техникой (ораторские способности, выразительные средства общения, педагогический такт, публичность выступлений), проектировочными умениями, ИКТ – компетентность и т.д. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения

личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Причинами снижения уровня эмоциональной устойчивости могут стать социально-экономическая нестабильность, низкая сплочённость коллектива, работа в условиях временного дефицита, высокая эмоциональная включённость в профессиональную деятельность. Синдром «эмоционального выгорания» возникает в ситуациях интенсивного профессионального общения под влиянием множества внешних и внутренних причин и проявляется как «приглушение» эмоций, исчезновение остроты чувств и переживаний, равнодушие к переживаниям другого человека, утрата веры в собственные силы. Тревожность, депрессия, эмоциональное опустошение – вот цена, которую платит воспитатель. У воспитателя с «эмоциональным выгоранием» происходит искажение восприятия воспитанников, что приводит к снижению эффективности воспитательной работы. Цели образования во многом будут утрачивать свою социальную и личную значимость, если система наносит вред психологическому здоровью воспитанников и воспитателей.

В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении. 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 связи с вышесказанным, было важно создать комплекс мероприятий, по сохранению психологического здоровья педагогов и профилактике профессионального эмоционального выгорания у педагогов образовательной организации.

Проблема проекта состоит в том, что эмоциональное благополучие воспитанников, их развитие зависит от психологического здоровья и эмоциональной устойчивости педагогов, а также их компетентности в общении. Педагогам необходима социально-психологическая помощь по выработке

необходимых качеств и навыков, направленных на сохранение эмоциональных резервов в организме.

**Целью проекта:** реализация системы мероприятий, способствующих профилактике эмоционального выгорания педагогов МКДОУ №272.

**Задачи проекта:**

1. Изучить степень выраженности симптомов синдрома профессионального эмоционального выгорания.
2. Организовать повышение общей психологической грамотности педагогов в профилактике и преодолению синдрома, через семинары-практикумы-практикумы, тематические выступления на педагогических советах, индивидуальные и групповые консультации.
3. Разработать и реализовать коррекционно-профилактический комплекс мероприятий по профилактике «эмоционального выгорания».
4. Разработать рекомендации воспитателям и специалистам по снижению "выгорания" с целью улучшения эмоционального состояния и развития психоэмоциональной устойчивости, повышения уверенности в себе, профилактики возникновения негативных состояний, для развития коммуникативной компетентности педагогов.

*Актуальность проекта* заключается в том, что создавая систему работы по профилактике «эмоционального выгорания» педагогов, повышая уровень эмоциональной и коммуникативной культуры педагогов, мы создадим условия для психологического здоровья педагогов, и тем самым, сохраняем эмоциональное благополучие воспитанников и их психологическое здоровье в целом. Проводя такую работу с педагогическим коллективом можно предупреждать развитие синдрома «эмоционального выгорания».

*Гипотеза проекта* заключается в следующем, если разработать комплекс мероприятий по профилактике эмоционального выгорания у педагогов, провести с коллективом педагогов работу по совершенствованию психологической компетентности, по развитию коммуникативных навыков, то вследствие систематической реализации перечня разработанных мероприятий будет наблюдаться положительная динамика в коллективе. А именно, психологический

климат в коллективе станет более благоприятным, улучшится психологическое здоровье педагогов.

*Объект проекта:* синдром «эмоционального выгорания» у педагогов МКДОУ №272.

*Предмет проекта :* профилактические и коррекционные мероприятия по эмоциональному выгоранию у педагогов МКДОУ №272.

*Ожидаемые результаты* в ходе проекта

1. Улучшение психологического климата в коллективе.
2. Повышение уровня творческого потенциала педагогов.
3. Создание и реализация комплекса разнообразных мероприятий, интересных и эффективных для педагогов по профилактике эмоционального выгорания.
4. Выявление положительной динамики показателей эмоционального состояния в коллективе: снижение количества педагогов, имеющих эмоциональное истощение и т.д.

Таблица 1

#### Этапы реализации проекта

<b>Этап, сроки</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>ответственные</b>
Организационно-подготовительный февраль-март 2018 г.	Провести теоретико-методологический анализ содержания синдрома «эмоционального выгорания» в литературе, определить тему проекта, обосновать ее актуальность, выдвинуть гипотезу, исходя из потребностей образовательной организации.	Педагог-психолог
Информационно-диагностический. 1. апрель – май 2018 г. 2. сентябрь-октябрь 2018 г.	Ознакомить педагогов с понятием «синдром эмоционального выгорания» на педсовете, семинарах. Определить признаки эмоционального выгорания у педагогов МКДОУ №272, провести диагностику.	Педагог-психолог

<p>Аналитический. Ноябрь 2018 г.</p>	<p>Провести анализ и обобщить полученные результаты, сформулировать выводы [Приложение 2, 3].</p> <p>Круглый стол для педагогов на тему «Как преодолеть эмоциональное выгорание в профессии. Опыт выхода из стресса».</p> <p>По итогам проделанной работы разработать мероприятия по профилактике эмоционального выгорания педагогов МКДОУ №272.</p>	<p>Педагог-психолог  Старший воспитатель, преподаватель по ИЗО</p>
<p>Практический декабрь 2018 г. ноябрь 2019 г.</p>	<p>Реализовать, провести разработанные мероприятия по профилактике эмоционального выгорания педагогов в виде тренингов, творческих мастер-классов, психоразгрузке в сенсорной комнате, организовать для педагогов клуб по интересам, совместно с администрацией запланировать досуговые мероприятия.</p> <p>Провести по итогам диагностику педагогов на предмет актуального состояния педагогов, уровня проявления эмоционального выгорания. Анализ результатов.</p>	<p>Педагог-психолог  Преподаватель по ИЗО</p>
<p>Обобщающий. Декабрь 2019 г.</p>	<p>Оформить результаты проделанной работы в виде подборки мероприятий по профилактике эмоционального выгорания у педагогов, разработать в конце учебного года методические рекомендации для педагогов дошкольных образовательных учреждений по профилактике эмоционального выгорания. Завершить проект.</p>	<p>Педагог-психолог  Старший воспитатель, преподаватель по ИЗО</p>

### Список литературы

1. Семенова, Е. М. Психологическое здоровье ребенка и педагога: пособие для педагогов учреждения, обеспечивающих получение дошкольного образования / Е. М. Семенова, Е. П. Чеснокова; под ред. проф. Е. А. Панько. – Мозырь : Белый ветер, 2010. - 174.
2. Организация профилактики профессионального выгорания педагога [Текст] : методические рекомендации / сост. : И. В. Комякова, Н. И. Приходько, Н. Н. Гееб : под общ. ред. Т. Б. Игониной. – Кемерово : Изд-во КРИПК и ПРО, 2015. – 84 с.
3. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов [Текст] : серия «В помощь школьному психологу» / О. И. Бабич. – М. : Изд-во «Учитель», 2014. – 122 с.
4. Пузиков, В. Г. Технология ведения тренинга. - М., 2007. – 200 с.
6. Самоукина, Н.В. Психологический тренинг для учителя, - М., 2006. – 200 с.
7. Синдром «профессионального выгорания» и профессиональная карьера работников образовательных организаций: гендерные аспекты. / под ред. С. Д. Максименко, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчиковой – К., 2006. – 365 с.
8. Чернокозова В. М., Чернокозов И. И. Этика учителя. – К. : 1996. – 76 с.
9. Фопель, К. Групповая сплоченность, - М., 2011. – 336 с.
10. Форманж, Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. - 1994. -№6. - С. 57 - 64.
11. Шитова, Н.В, Практические семинары и тренинги для педагогов [Текст] : учеб. Пособие / Н. В. Шитова. – М : Учитель, 2016. - 168 с.
12. Эмоциональное выгорание [Электронный ресурс] / Режим доступа : <http://psychologsova.ucoz.ru>