

Проект  
**«Методическое сопровождение педагогов  
по профилактике профессионального  
выгорания»**

**Подготовила:**  
Тверскова Елена Валерьевна,  
старший воспитатель  
МАДОУ д/с № 78 «Гномик»

Белгород  
2013

В течение последних пяти лет особенно острой стала проблема сохранения профессионализма педагога в образовательном учреждении. Переход современного образовательного учреждения на личностно-ориентированные модели образования ставит условия в повышении требований со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. В практике образовательного учреждения возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические и психологические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.

В 2012-2013 учебном году над выполнением годовых задач работает 37 педагогов, из них имеют:

квалификационные категории 71 % педагогов, из них

Высшая – 8 %;

Первая – 34 %;

Вторая – 29 %.

стаж работы:

До 5 лет – 4 чел. (11%);

От 5 до 10 лет – 14 чел. (38%);

От 10 до 20 лет – 14 чел. (38%);

От 20 до 30 лет – 4 чел. (13%);

Свыше 30 лет – 1 чел. (2.7%).

Так, с целью изучения синдрома выгорания проводилось исследование на 37 педагогах МАДОУ д/с № 78 «Гномик» города Белгорода по методике В. Бойко. Результаты показали, что у 3 педагогов полностью сформирован синдром эмоционального выгорания. Признаки сформированности наблюдались у 15 испытуемых, и практически у каждого педагога можно было наблюдать те или иные симптомы. У 18% педагогов обнаружены признаки напряжения (первая фаза синдрома), что проявляется в ощущении тревожности, снижении настроения, повышенной степени эмоциональной впечатлительности. У 25% педагогов отмечается падение общего энергетического потенциала.

Особо актуальной при рассмотрении данной проблемы становится организация непрерывного, систематического методического сопровождения деятельности педагога с целью профилактики и преодоления синдрома профессионального выгорания. При всей кажущейся разработанности проблемы в ней отсутствует, на наш взгляд, целостное описание процесса сопровождения в рамках педагогической профессии. Необходимо по исследованию вопроса коснуться не отдельных сторон проблемы в общем виде профессиональной деятельности, а педагогической конкретно.

Проект позволит обеспечить системность посредством исполнения организационных мероприятий, создать условия для повышения работоспособности и активизации стремления педагогов к пониманию,

осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья.

Механизм реализации определяет комплекс мер, осуществляемых координатором и исполнителями проекта в целях достижения планируемых результатов.

**Цель проекта:** *Разработка и реализация модели методической работы по профилактике профессионального выгорания педагогов*

Задачи:

- Способствовать повышению работоспособности;
- Обучить педагогов способам выработки эмоциональной устойчивости;
- Обучить педагогов навыкам саморегуляции;
- Снять психологическое напряжение у педагогов;
- Активизировать стремление педагогов к пониманию, осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья.

**Требования к результату:**

Научная основа, системный подход и программная форма реализации модели методической работы по профилактике профессионального выгорания в ДОУ

**Пользователи результата проекта:**

Дошкольные образовательные учреждения разных типов и видов;  
Педагогические работники дошкольного образования Белгородской области

### **Способ достижения цели:**

#### **Организационно-ознакомительный этап**

- Вводная презентация педагога
- тестирование педагогов по методике Н.К. Смирнова
- выявление интересов участников в целях подробнее изучить заданную тему
- Формирование списка вопросов (в группах), ответы на которые необходимо найти
- Совместное планирование общего календаря проекта

#### **Концептуальный этап**

- Обсуждение вариантов представления результатов проведенного исследования
- Разработка критериев оценки деятельности
- Обсуждение и принятие «Правил поведения участников в группе»
- Распределение ролей и тем в группе
- Планирование индивидуальной деятельности каждым участником проекта
- Обсуждение и выработка критериев самооценки работы в группе

#### **Содержательный этап**

Проведение исследования (поиск информации), систематизация найденных материалов.

- поиск ответов на обозначенные вопросы;
- обсуждение найденной информации в группе;

- заполнение дневника рефлексии в ходе работы над проектом;
- заполнение контрольного листа рефлексии в ходе работы над проектом;
- подготовка выступления для представления другим группам;

### Завершающий этап

- заполнение карты работы над программой «Как не «сгореть» на работе» на основе самооценки и внешней оценки работы каждого участника группы
- заполнение контрольного листа оценки программы проекта на основе наблюдения за группой;
- представление программы

## Стратегия достижения поставленных целей и задач

<u>Подготовительный этап</u>			
Вид деятельности	Срок	Ответственный	Ресурсы
Планирование работы	Сентябрь	Старший воспитатель	Расходные материалы (канцтовары), компьютер
Проведение диагностических мероприятий педагогов ДОУ.	Сентябрь	Педагог-психолог	Расходные материалы (канцтовары)
Изучение методической литературы, посещение курсов, семинаров и т.д.	Сентябрь – май	Педагог-психолог медика, инструктор по физической культуре	Библиотека, интернет, методическая литература
Создание творческой группы	Сентябрь	Педагог-психолог, медик, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре	
<u>Основной этап</u>			
Изучение	Сентябрь	Творческая	

методических материалов, планирование работы, разработка проектов.		группа	
Анкетирование и тестирование педагогов и специалистов.	Сентябрь	Педагог-психолог	
Организация семинаров, консультаций и тренингов по темам: «Влияние психоэмоционального состояния педагога на педагогическую деятельность и результаты его труда», «Понятие и критерии психического здоровья», «Основные причины и факторы педагогического труда, ведущие к возникновению состояния эмоционального выгорания».	В течение года	Старший воспитатель, педагог-психолог, творческая группа	
Организация тренинга «Овладение умениями и навыками саморегуляции» (релаксация, физические упражнения, аутотренинговые упражнения).	Систематически в течение года	Педагог-психолог, инструктор физкультуры, музыкальный руководитель	
Разработка и проведение тренинга личностного роста для педагогов «Механизмы психологической защиты».	Ноябрь	Педагог-психолог	

Консультации (индивидуальные и групповые) с использованием арт-терапевтических методик: сказкотерапия, музыкотерапия, песочная терапия.	Систематически	Педагог-психолог, музыкальный руководитель	
Проведение «Дня здоровья» – выезды на природу, на дачу, поход в сауну, в бассейн, на каток, на лыжах. Проведение «Бодрящей гимнастики».	Систематически 2 раза в неделю, с 14.00 – 15.00	Инструктор по физической культуре	
Создание клуба по интересам. Секции: «Волшебная петелька» – вязание и вышивание, «С песней по жизни», «Аленький Цветочек» – флористика, «Движение – это жизнь».	В течение года	Старший воспитатель, творческая группа	
Творческий отчёт «Мои интересы»	Май	Педагоги	
Кислородный коктейль.			
Ежегодная диспансеризация сотрудников. Ежегодная вакцинация против гриппа, клещевого энцефалита	Посезонно, весна – осень	Медики	

и гепатита «В».			
<b><u>Заключительный этап</u></b>			
Самоаудит	Май	Педагог-психолог	Канцтовары, компьютер
Создание учебно-методического пособия, стендового материала «проблема эмоционального выгорания педагога», «Учись быть здоровым».	Май	Педагог-психолог, творческая группа	Компьютер
Круглый стол «Арт-терапевтические техники и проблема эмоционального выгорания педагога»	Май	Старший воспитатель, творческая группа	
Создание фильма «Мир, в котором мы живем»	Май	Творческая группа	
Организация совместного концерта с родителями	Май	Творческая группа, педагоги	

#### **Команда проекта:**

Руководитель проекта- заведующий МАДОУ д/с № 78 Е.Н. Баланчукова;  
 Куратор проекта - старший воспитатель Е.В. Тверскова;  
 Ответственный за реализацию проекта- педагог-психолог Л.П. Богаченко  
 Творческая группа по реализации проекта - воспитатели групп (Дубинина Л.П., Крохина У.В., Тиунова Е.Н., Черняева И.Е.)

#### **Ожидаемый результат проекта:**

- повышение работоспособности у педагогов;
- улучшение микроклимата в коллективе;
- снижение ситуативной и личностной тревожности педагогов;
- повышение самооценки и уверенность в себе.