

Профилактика профессионального выгорания педагогов дошкольного образования

**Елена Викторовна Соловьева, психолог, кандидат
педагогических наук, научный руководитель ОП «Радуга»,
Член Президиума Федерального экспертного совета ВОО
«Воспитатели России»**

Определение понятия

Выгорание - состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми.

Ему особенно подвержены люди, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими людьми, эмоциональным сопереживанием, большой ответственностью, трудящиеся в системе типа «человек — человек.

Также понимается как профессиональный кризис, связанный не только с межличностными отношениями, но и с работой в целом

Причина - стресс

Первый тип ситуаций — навыки и умения человека являются недостаточными, чтобы соответствовать воспринимаемым или действительным профессиональным требованиям.

Второй тип ситуаций — работа не соответствует ожиданиям, потребностям или ценностям человека.

Способствует этому и отсутствие должного вознаграждения -не только материального, но и психологического- за выполненную работу, что заставляет человека думать, что его работа не имеет ценности.

Внутренние предпосылки

Состояние развивается у людей, склонных к сочувствию, идеалистическому отношению к работе, вместе с тем неустойчивых, склонных к мечтаниям.

По наблюдениям психотерапевтов, эмоциональному выгоранию особенно подвержены интроверты. Людям с таким психотипом рекомендуется тщательно дозировать уровень общения, избегать излишнего воздействия текущих новостей и принимать другие меры, ограничивающие нагрузку на эмоциональную сферу.

<https://vygoranie.com/test-na-emocionalnoe-vygoranie/>

Чтобы не выгореть, надо вовремя
выключиться или переключиться

За шаг от выгорания – смени траекторию!



Лично, индивидуально, персонально Вы

- Поймите границы вашей персональной ответственности и возможностей
- Жизнь не обязательно должна быть идеальной, чтобы быть восхитительной! Распустите шнуровку перфекционизма и вздохните свободно
- В нашей профессии есть профессиональный рост – но нет карьерного. Если вы любите соревноваться и побеждать – та ли это работа?
- Если вам не интересны дети, лучше подумать о смене деятельности



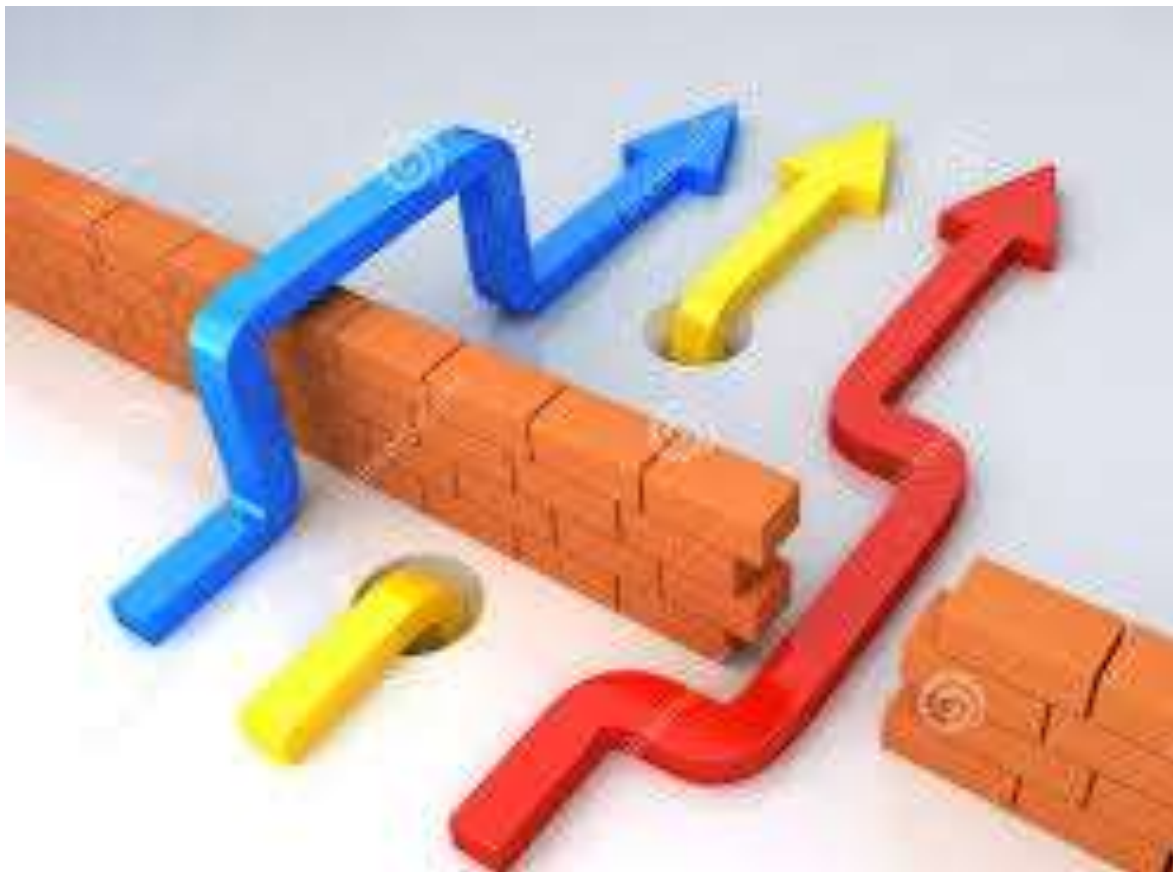
Счастливые дети растут рядом со счастливыми взрослыми.

Эта профессия для Вас, если Вам искренне интересны дети, Вы любите наблюдать за ними, Вас удивляет неожиданность их идей и нестандартность их творчества;

Если Вы получаете радость от общения с ними такими, какие они есть в данный момент, от того, что они не похожи на взрослых.



Уберите из лексикона выражение «ребенок должен»



Дети разные, и это нормально!



Перестаньте спешить, вы никуда не опаздываете!



Делайте то, что вы любите,
хотите и умеете делать, и
учите тому, что вам интересно



Откажемся от
стремления
манипулировать



Если ты будешь
смирно сидеть
в машине,
я дам тебе еще
печенья.
А если не будешь,
я все равно дам
тебе печенья.
Потому что
я тебя люблю.

Не люблю ни кнут, ни пряник.
Первое воспитывает трусость.
Второе – продажность.



Причины:

психологические - мотивация

физические – сон, еда, движение, здоровье

- Несовпадение усилий и результата
- Несовпадение результата - и ценностей
- Недостаточно признания, похвалы, награды
- Неумение переживать успех и праздновать его!!!
- Завышенные ожидания
- Завышенные притязания
- Неумение вообще ничего праздновать в смысле ничегонеделания
- НЕ надо себя мотивировать и работать над собой; кого вы хотите обмануть? Такую умную, как Вы???

Не надо хорошо делать то, что вообще не надо делать. Иногда подводит:

- Исполнительность: Объемные планы, отчеты, диагностики
- Перфекционизм: неадекватное отношение к детским работам
- Синдром отличницы: конкурсы
- Недостаточная включенность в реальную ежедневную жизнь с детьми и те аспекты работы, которые имеют смысл именно для детей.
- Избыточная по времени и по эмоциональности включенность во взаимоотношения взрослых внутри коллектива и с семьями воспитанников.

В группе

- Распределите образовательные области
- Бланковая форма планирования
- Отчет в виде портфолио детей и выставок работ
- Выберите темы познавательного развития , которые вам интересны
- Выберите формы продуктивной деятельности, которые вам нравятся
- Используйте гибкий подход к планированию образовательной деятельности ООД
- Участвуйте в коллегиальных ПРОЕКТАХ, не конкурсах



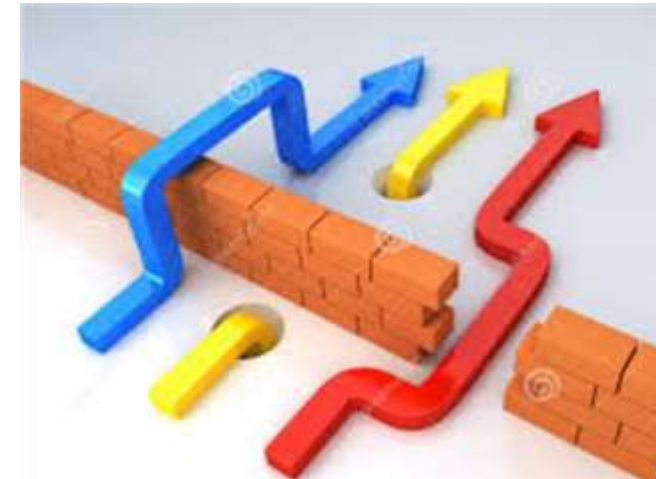
В группе

- Лучше не проводить занятие, чем проводить его плохо, если Вы не успели подготовиться. Самостоятельная игра имеет огромное значение для развития ребенка. Собственно, ради общения со сверстниками многие и приводят в детский сад.
- Специфика дошкольного детства – это специфика методики образования.
- Специфика дошкольного детства – это специфика организации образования. У нас нет уроков и звонков. Почасовых планов. Обязательных навыков.



Педагогические технологии и планирование

- Мягкое планирование работы воспитателя в группе с опорой на возрастной режим дня
- Уход от сетки занятий
- Уход от использования готовых конспектов и сценариев
- Использование в работе Образовательных циклов



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

СЛОВО
ДНЯ

- общая тема
- планируется ежедневно с продолжением
- идет непрерывно 2-3 недели
- это прежде всего познавательная деятельность
- в разных формах
- с подключением продуктивной творческой и художественной деятельности
- занятие познание+ творчество занимает около 40 минут



Планирование образовательной деятельности: универсальный бланк

Планирование занятия	(дата)
Тема занятия Что делают дети	
Новый словарь	
Творческая активность	
Знания	
Подпись педагога	

Ежедневный отчет "Как мы провели день"

Цели: дать родителям полную информацию об интересных событиях и занятиях, которыми была наполнена жизнь их детей для того, чтобы они могли:

- * поговорить с ребенком об этих событиях;
- * сохраняли чувство сопричастности к жизни ребенка, осведомленности о ней, эмоциональной связи с ребенком.
- * могли при желании продолжить работу над той или иной темой в семье.

Данный документ также является частью отчетной документации воспитателя.

Необходима конкретная информация: какие новые слова узнали дети, какие песни и танцы они разучивают, какие именно растения наблюдали и т.д. Можно рассылать в чатах.



КАК МЫ ПРОВЕЛИ ДЕНЬ _____

Образовательная деятельность

Физическая двигательная активность

Чтение художественной литературы

Слушание музыки

Особое событие дня

Творческий проект

Мы были бы рады вашей помощи:



В детском саду

- Объединяйте коллектив работой в единых тематизмах
- Используйте «педагогическую антрепризу»
- Планируйте общие праздники для взрослых
- Планируйте ресурсы профессионального роста педагогов:
 - оплачиваемое повышение квалификации как вариант премирования: одно по выбору руководителей и одно – любое, хоть курсы макияжа – по выбору педагога в рамках выделенного бюджета
 - общие выезды на экскурсии, в музеи, в театр
- Дни рождения и яркие события жизни членов команды детского сада
- Повышайте управленческие компетенции, ежегодно – и не только на курсах для руководителей именно детских садов



Настоящая
коллегиальность
дорогого стоит!

Работайте в
команде, это дает и
экономит силы и
время всех !



Выберите программу, которая учитывает, что вы – живые люди

Дневные, недельные и сезонные ритмы работоспособности

Интересы и индивидуальные особенности



ПРАЗДНИКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ В ДЕТСКОМ САДУ

Процессам командообразования способствует совместное интересное и раскрепощающее проведение досуга. Это могут быть:

- - Профессиональный праздник – День Учителя или День дошкольного работник
- - Гражданские праздники – Новый год, начало и конец года, 8 марта, 23 февраля
- Пикники и походы
- Культурные мероприятия: совместный выход в музей, на спектакль или концерт, автобусная или пешеходная экскурсия, выездное мероприятие
- - Досуг – выходы в клубы, кафе, походы на стадионы и т.п.
- - Игры типа КВН, Клуба знатоков и т.п.
- - Нестандартные праздники – например, день коктейля и т.п.



Календарь праздников вашего учреждения

Календарь учреждения **«На работу, как на праздник!»** -это опыт управленческого решения, как сделать жизнь коллектива более радостной и интересной, одновременно развивая творческий потенциал сотрудников и работая в направлении формирования сплоченной команды. Этот Календарь в начале года составляет старший воспитатель и получает каждый сотрудник педагогического коллектива на руки. В Календарь учреждения вносят все дни рождения **всех сотрудников ДОО. Обратим внимание, что поздравления поварам и медработникам готовят и дети в группах.**

Каждый месяц планируется какой-то особый интересный и веселый праздник

День трубочки для коктейля (*дегустация безалкогольных коктейлей*)

День новой блузки

День новой прически

День Улыбки (14 марта)

День Сладкоежек(*дегустация тортов, пирожных, печенья домашнего приготовления*)

День Театра (27 марта)

День Смеха (1 апреля)

День комплиментов

День Здоровья

Чаепитие «Ура! Отпуск!» (*организуют те, кто идет в отпуск с 1 июня*)

День презентаций «*Мой летний отдых*», День презентаций «*Моя любимая дача*»

День музыки (*отправляем на почту сотрудникам любимую мелодию*) (1 октября)

Всемирный день животных (*фото, видео, презентации о домашних питомцах*) (4 октября)

Всемирный день Учителя (корпоратив)

День необычных украшений

Международный день чая (*чаепитие* (15 декабря)

День дизайнерской открытки (*дарим друг другу открытки, сделанные своими руками*) (27 декабря)

Международный день кино (*коллективный поход в кинотеатр* (28 декабря) С наступающим Новым годом!!!! (корпоратив)



История детского сада. Летопись. Традиции детского сада.

Уважение и сохранение своей истории – важная составляющая образа организации.

Есть ли у вас исторические фотографии строительства и первых лет работы детского сада? Первых руководителей и педагогов? История выпускников? Сейчас эти материалы могут быть размещены на сайте. Но также создает атмосферу в учреждении оформленный Стенд на эту тему; фотографии почетных сотрудников детского сада, которых с благодарностью вспоминают и после выхода их на пенсию, например. Не случайно в здании Конгресса висят портреты всех Президентов! Благодарности, Памятные доски строителям, создавшим детский сад – приятные знаки внимания и человеческого контакта всех, кто причастен к его работе.

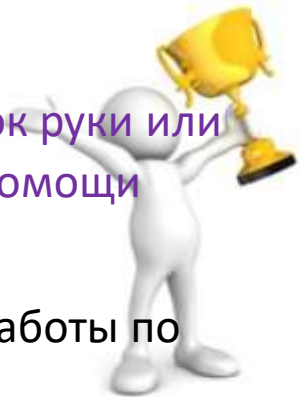
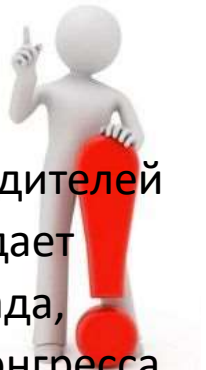
Звание Почетного работника ДОО «Ромашка» - разве это не замечательно? Медаль «Доброе сердце», «Золотые руки», «Золотая голова» ДОО «Ромашка» - разве это не почетно?

Педагогический «Оскар» и Приз Родительских симпатий, врученный после прохождения по красной дорожке в конце учебного года – разве это не волнующе?

Если не Аллея звезд – то Стена Звезд в одном из коридоров с возможностью оставить гипсовый слепок руки или красивое фото – разве это не прекрасно? И разве среди них не могут оказаться самые заботливые в помощи педагогам Родители и Попечители?

В конце года каждый год написание новых страниц Летописи может быть волнующей частью общей работы по подведению итогов года!

*Как вы отнеслись бы к традиции приглашать в определенный день сотрудников, которые раньше работали в ДОО на чаепитие с приятными сюрпризами?



Сетевое взаимодействие с коллегами

Если вам удастся обрести единомышленников, вы можете, подобно тому, как мы предлагаем вам разделить между сотрудниками темы для подготовки образовательных событий в рамках цикла и затем провести его с детьми нескольких групп – составить план взаимообмена такими занятиями. Это позволит значительно уменьшить необходимый объем подготовки для каждого воспитателя – и увеличить объем предлагаемого детям образовательного содержания.

Во взаимодействие могут успешно включаться педагогические колледжи и вузы.

Совместные методические семинары, круглые столы, обмен наработанным демонстрационным материалом будут хорошим подспорьем в работе.

**Привлекайте родителей к участию в образовательных проектах.
Используйте ресурсы коллег из других групп и детей из других групп**



Детский сад как открытая система

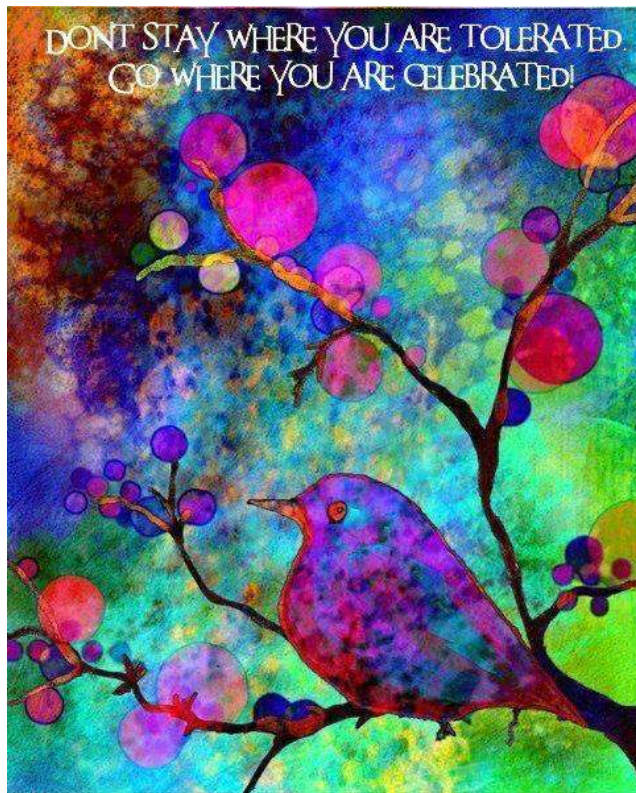


Лично, индивидуально, персонально Вы

- Планируйте время релакса для всех, включая себя
- Вовремя возьмите отпуск частично
- Изучите, что дает Вам силы и вдохновение: природа? Тишина? Музыка? Общение с людьми в активных шумных местах? Спорт? Или нет)))? Книги? Кино? Театр? Туризм? Путешествия? Хобби? Животные?
- Изучите свой суточный и месячный ритмы и учтите их в планировании рабочей нагрузки: утро/вечер? Пн/пт? Новолуние/полнолуние?

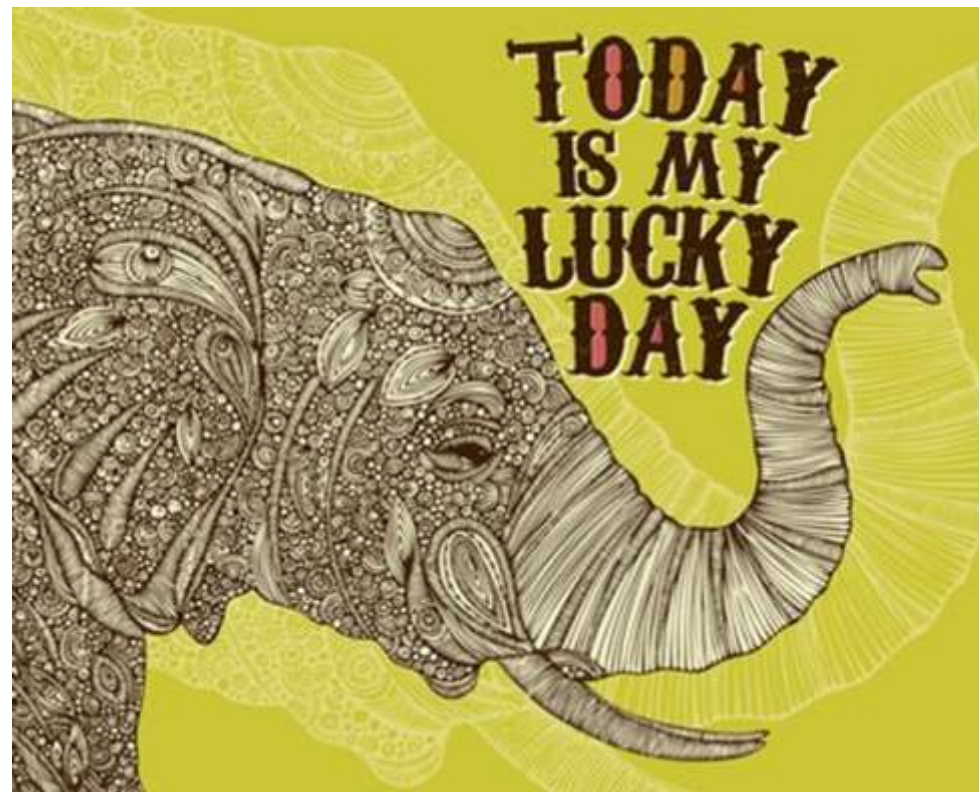


Не оставайтесь там,
где вас терпят, идите
туда, где вам рады!



Цените себя и время
своей жизни.

Сегодня — мой
счастливый день





Счастье это моральность, благодарность и любовь.

У работы педагога всегда есть большой настоящий человеческий смысл.

Эта работа обращена в будущее.

Эта работа дает возможность творчества.

Эта работа дает возможность развития.

Вы лично общаетесь с большим количеством интересных молодых современных людей.

Вас уважают.

Педагогика и психология должны точно знать свои границы.

Методическая работа

Пособие для специалистов ДОО

Авторы: Е.В. Соловьёва, Л.В. Редько

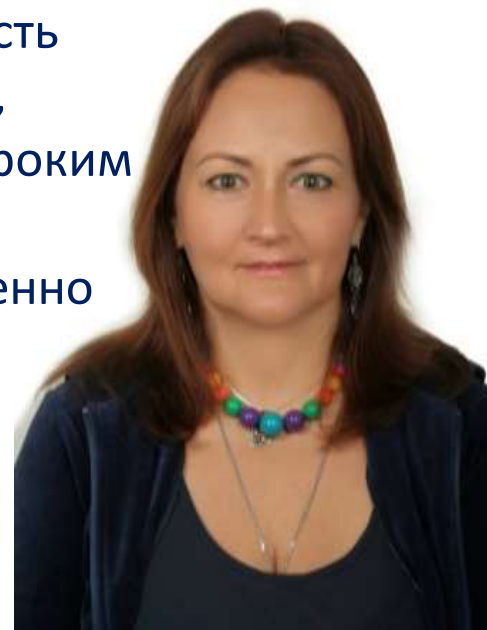


- Определение миссии организации и стратегия её развития
- Работа с персоналом
- Взаимодействие с семьёй
- Особенности работы по программе «Радуга»
- Работа с внешними партнёрами
- Приложения

Е.В. Соловьёва, Л.В. Редько

В данном пособии мы расскажем о своем многолетнем опыте управления коллективами сотрудников, реализующих инновационную деятельность в интересах прежде всего семей, детей и родителей.

Мы поговорим о необходимости ясного понимания стратегии развития образовательного учреждения, о работе с персоналом, о работе с клиентами – то есть взрослыми, родителями и, шире, семьей, взаимодействии учреждения с более широким социокультурным окружением и тех особенностях, которые предполагает именно данная основная общеобразовательная программа.



Хороший методист – это тренер. В психологической практике появилось понятие «коучинг». («коуч» - тренер по-английски) – индивидуальное психологическое сопровождения процесса роста и становления руководителей организации. Это система принципов и приемов, способствующих развитию потенциала личности и группы совместно работающих людей, а также обеспечивающих максимальное раскрытие и эффективную реализацию этого потенциала.

Методист становится таким тренером для каждого из педагогов. Для него очень важно:

- понимать и правильно *оценить силы и возможности* своего «ученика» в данный момент времени, чтобы не перегрузить его и не поставить перед ним невыполнимых задач и недостижимых целей;
- *знать систему мотиваций* «ученика» - что важно для него в его жизни в целом, к чему он стремится. Это может быть имя, престиж; рост заработной платы; чувство собственной компетентности; познавательная мотивация... Напомним «пирамиду Маслоу»: в основании пирамиды потребностей и мотивов человеческой деятельности лежат физические потребности; на следующем уровне находится потребность в безопасности; далее – социальные потребности, затем потребность в уважении и признании и венчает пирамиду потребность в самореализации;
- иметь четко выстроенную систему *целей и задач* развитие педагогического коллектива в целом, программу совершенствования работы.

В своей работе сотрудник должен чувствовать, что ему предоставлены пропорциональные **свобода и ответственность**. Он многое может определять и решать сам, но должен также понимать основания своего выбора и решений и быть готовым объяснить и обосновать их.

Сотрудник должен точно понимать, каково его рабочее время и за что он получает деньги.

Первый шаг – анализ сильных сторон. Выделите время, составьте для себя список ваших сотрудников и *напишите* (а не просто продумайте в уме) ответы на следующие вопросы

Фамилия, имя отчество	Дата рождения	Жизненная ситуация	Образование	Хобби, увлечения	Что любит делать	Что делает хорошо	Направление развития

Не жалейте времени на заполнение этой таблицы. Вы увидите, что ряд вопросов потребуют уточнения с отдельными сотрудниками. К концу работы вам будет легко составить распределение функций внутри рабочих групп и план работы с кадрами на год.

Мы работали в системе закрепления за каждым педагогом нескольких видов занятий, которые он любит и хочет проводить и которые он может проводить хорошо.

Мы также закрепляли за воспитателями индивидуально обязанности по подкреплению в группе работы того или иного специалиста.

Сотрудничество и коллегиальность

Очень важно, чтобы коллектив образовательного учреждения ощущал себя единым профессиональным целым, сплоченной «командой». Этому способствует использование различных форм работы с коллективом.

Педагогические советы – коллегии. Коллегии могут быть посвящены:

- уточнению и корректировке общей миссии и корпоративных целей и ценностей учреждения, которые обязательно должны быть ясны и разделяемы всеми членами коллектива.
- планированию деятельности учреждения в целом на большой период времени – полугодие, квартал
- обсуждению плана согласованных действий в процессе подготовки какого-то конкретного события, мероприятия – например, новогоднего фестиваля искусств, недели открытых дверей для родителей и т.п.
- общему обсуждению конкретных педагогических проблем, связанных с определенным ребенком.

Семинары обучающие – с привлечением внешнего ресурса или без него.

Что подразумевается под формированием команды как одним из методов организационного развития?

Метод формирования команд используется в организациях, отдающих предпочтение командной деятельности. Используемые при этом тренинги во многом схожи с тренингами сензитивности. Однако акцент в данном случае сделан не на получении психотерапевтических эффектов, а на повышении эффективности совместной деятельности.

Важно, чтобы сотрудники имели возможность **расширения собственного кругозора и культурного багажа**. Мы считаем необходимым планирование не реже 1 раза в месяц культурно-просветительских мероприятий для педагогического состава учреждения, которые осуществляются и оплачиваются из бюджета учреждения. К числу таких событий относятся экскурсии, в том числе автобусные выездные; посещения музеев; посещение театров и концертов, кино.

Наконец, процессам командообразования способствует совместное интересное и раскрепощающее проведение досуга. Это могут быть:

- Общие праздники – новый год, начало и конец года, 8 марта, 23 февраля
- Пикники и походы
- Досуг – выходы в клубы, кафе, походы на стадионы и т.п.
- Игры типа КВН, Клуба знакомых и т.п.
- Нестандартные праздники – например, день коктейля и т.п.



КОНТАКТЫ



**Елена Викторовна
Соловьева**

Научный руководитель
программы «Радуга»,
психолог,

Канд. Пед. наук, доцент,
Руководитель
образовательных программ
Психологического центра
поддержки семьи
«Контакт»

Приглашаем к активному сотрудничеству ВАС!

Телефон +7 (903) 500-75-69

Почта evsolovyeva@rambler.ru

Наша группа вконтакте:

<http://vk.com/raduga4u>

<https://vk.com/centrecontact>



Контакты

Издательство «Просвещение»
127473, Москва, ул. Краснопролетарская, д.16, стр.3, подъезд 8
Тел.: 8 (495) 789 30 40
www.prosv.ru

Портал «Дошкольное образование» do.prosv.ru



Редакция дошкольного образования

Ведущий методист
Горбунова Татьяна Александровна
TGorbunova@prosv.ru