

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 ИМЕНИ
И.И.МИРОНОВА ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА ГОРОДСКОГО ОКРУГА
НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ (ГБОУ ООШ № 4 г. Новокуйбышевска)

ПРИНЯТО

Методическим объединением

Протокол № 85

от «14» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО



*Программа работы педагога-психолога с педагогическим коллективом,
направленная на повышение психологической компетентности педагогов,
развитию их профессиональных ресурсов, навыков командного
взаимодействия и психологического благополучия.*

**« Психологический перерыв: восстановление сил и профилактика
выгорания работников дошкольного учреждения»**

Срок реализации программы: 1 год

Реализуется на базе структурного подразделения
«Детский сад «Жар-птица» ГБОУ ООШ №4 г. Новокуйбышевска

Составитель:
Педагог-психолог
структурного подразделения
«Детский сад «Жар-птица»
ГБОУ ООШ №4 г. Новокуйбышевска
Александрова Мария Владимировна

Новокуйбышевск, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Аннотация.
- II. Учебный план программы
- III. Учебно-тематический план
- IV. Учебная программа
- V. Список литературы
- VI. Методические рекомендации
- VII. Приложение

I. АННОТАЦИЯ.

Проблема эмоционального выгорания затрагивает, безусловно, каждого специалиста, работающего в сфере «человек-человек», в той или иной степени. Впервые о синдроме эмоционального выгорания заговорили за границей около 40 лет назад, когда его обозначили термином «burnout», что переводится как сгорание или выгорание. Этот термин ввёл Х. Фрейнденберг в 1974 году, чтобы описать состояние здоровых людей, постоянно взаимодействующих с клиентами в эмоционально напряжённой рабочей среде.

Изучение выгорания в педагогической сфере проводили такие деятели, как М.В. Борисова, С.И. Кудинов и А.А. Рукавишников. Современное общество предъявляет множество требований к личностным и профессиональным качествам педагога, и одним из ключевых является высокий уровень профессионального здоровья, который считается основным условием его компетентности.

Известно, что здоровье человека лишь на 10% зависит от медицинской помощи, на 20% – от наследственности, на 20% – от окружающей среды и на 50% – от образа жизни, который часто определяется особенностями профессиональной деятельности. Современные исследователи, изучая аспекты сохранения профессионального здоровья педагогов, рассматривают эмоциональное выгорание на фоне таких понятий, как профессиональная дезадаптация и стрессовые состояния.

Данная программа, направлена на повышение психологической компетентности педагогического коллектива, развитие его профессиональных ресурсов, навыков командного взаимодействия и психологического благополучия, разработку методик для повышения психологической устойчивости, а также освоения практики «психологический перерыв». В рамках программы проведено анкетирование, интервью и фокус-группы для выявления уровня стресса, выгорания и потребностей педагогов, что позволило получить как количественные, так и качественные данные о текущем состоянии их психоэмоционального здоровья.

Кроме того, разработаны методические рекомендации, которые включают форматы и продолжительность психологических перерывов, практики для отдыха, такие как дыхательные упражнения и медитации, а также советы по организации комфортных пространств для отдыха, включая тихие зоны и зеленые уголки.

Программа также включает обучение педагогических работников через семинары и тренинги по методам восстановления, создание информационных материалов, таких как брошюры, видео и презентации.

Внедрение практики "психологического перерыва" осуществляется через пилотное тестирование в ДОУ, сбор обратной связи от участников и корректировку подхода на основе полученных данных. Эффективность внедрения оценивается с помощью повторного анкетирования через некоторые промежутки времени, анализа изменений в уровне стресса и выгорания, а также оценки производительности и качества работы педагогов.

Цель программы заключается в создании условий для своевременного распознавания и предупреждения симптомов эмоционального выгорания у педагогов, а также в повышении их психологической устойчивости через систему регулярных психологических перерывов.

Задачи программы:

1. Обеспечить педагогов инструментами для развития психологической устойчивости и навыков совладания со стрессом.
2. Сформировать в коллективе атмосферу взаимопомощи и поддержки, что позволит снизить уровень стресса и повысить моральный дух.
3. Способствовать повышению уровня удовлетворенности работой и уменьшению текучести кадров, что важно для стабильности образовательного процесса.
4. Обучить педагогов СП «Детский сад «Жар-птица» ГБОУ ООШ № 4 г. Новокуйбышевска методам эффективного отдыха и восстановления.

5. Внедрить практику "психологического перерыва" в рамках рабочего дня.

Адресат – педагогические работники и администрация ДОУ.

Продолжительность курса - 1 учебный год.

Ожидаемые результаты.

1. Создание культуры заботы о психоэмоциональном здоровье среди работников СП «Детский сад «Жар-птица».
2. Создание атмосферы взаимопомощи и поддержки.
3. Повышение уровня удовлетворенности работой и снижение текучести кадров.
4. Обучение методам эффективного отдыха и восстановления.
5. Внедрение практики "психологического перерыва".

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Цель программы: *создание условий для своевременного распознавания и предупреждения симптомов эмоционального выгорания у педагогов, повышение уровня их психологической устойчивости с помощью внедрения системы регулярных психологических перерывов для педагогов ДООУ.*

Категория обучающихся: *педагогический коллектив ДООУ*

Срок обучения: *1 учебный год*

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в месяц, всего 9 занятий. Продолжительность каждого занятия от 45 до 90 минут.

№	наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Практикум с элементами тренинга	2	0,8	1,2	Результаты тестирования, отзывы участников практикума
2	Игровое занятие	2	0,7	1,3	Анализ анонимных отзывов
3	Круглый стол для педагогов	1	0,4	0,6	Наблюдение за педагогами и их заинтересованностью
4	Тренинг	3	0,9	2,1	Наблюдение за успешным освоением педагогами практик представленных на тренингах.
5	Мастер-класс	1	0,5	0,5	Анализ анкетирования и наблюдения за педагогами
Итого		9	3,3	5,7	

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Цель программы: *создание условий для своевременного распознавания и предупреждения симптомов эмоционального выгорания у педагогов, повышение уровня их психологической устойчивости с помощью внедрения системы регулярных психологических перерывов для педагогов ДОУ.*

Категория обучающихся: *педагогический коллектив ДОУ*

Срок обучения: *1 учебный год*

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в месяц, всего 9 занятий.

Продолжительность каждого занятия от 45 до 90 минут.

№	наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Практикум с элементами тренинга				
1.1	«Использование рисуночных методик в качестве диагностики и профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов»	1	0,5	0,5	Результаты тестирования, отзывы участников практикума
1.2	«Призвание – педагог»	1	0,3	0,7	
2	Игровое занятие				
2.1.	«Формирование благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе»	1	0,4	0,6	Анализ анонимных отзывов
2.2	«Тайм-менеджмент»	1	0,3	0,7	
3	Круглый стол для педагогов				
3.1	«Профилактика синдрома эмоционального выгорания в образовательной среде»	1	0,4	0,6	Наблюдение за педагогами и их заинтересованностью
4	Тренинг				
4.1	«Целеполагание»	1	0,4	0,6	Наблюдение за успешным освоением педагогами практик представленных на тренингах.
4.2	«Люби себя»	1	0,3	0,7	
4.3	«Дружный, творческий, работоспособный коллектив – это мы!»	1	0,2	0,8	
5	Мастер-класс				
5.1	«Внедрение практики «Психологический перерыв»	1	0,5	0,5	Анализ анкетирования и наблюдения за педагогами в применения данной практики.
Итого		9	3,3	5,7	

V. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Пояснительная записка

Проблема эмоционального выгорания затрагивает, безусловно, каждого специалиста, работающего в сфере «человек-человек», в той или иной степени. Впервые о синдроме эмоционального выгорания заговорили за границей около 40 лет назад, когда его обозначили термином «burnout», что переводится как сгорание или выгорание. Этот термин ввёл Х. Фрейнденберг в 1974 году, чтобы описать состояние здоровых людей, постоянно взаимодействующих с клиентами в эмоционально напряжённой рабочей среде.

Изучение выгорания в педагогической сфере проводили такие деятели, как М.В. Борисова, С.И. Кудинов и А.А. Рукавишников. Современное общество предъявляет множество требований к личностным и профессиональным качествам педагога, и одним из ключевых является высокий уровень профессионального здоровья, который считается основным условием его компетентности. Профессиональное здоровье педагога подразумевает способность его организма поддерживать и активировать компенсаторные, защитные и регуляторные механизмы, что обеспечивает работоспособность и развитие личности на всех этапах профессиональной деятельности.

Известно, что здоровье человека лишь на 10% зависит от медицинской помощи, на 20% – от наследственности, на 20% – от окружающей среды и на 50% – от образа жизни, который часто определяется особенностями профессиональной деятельности. Современные исследователи, изучая аспекты сохранения профессионального здоровья педагогов, рассматривают эмоциональное выгорание на фоне таких понятий, как профессиональная дезадаптация и стрессовые состояния.

Среди причин, негативно влияющих на профессиональное здоровье педагогов, выделяют:

- ненормированное рабочее время;
- высокая степень напряженности многоаспектной профессиональной деятельности;
- публичный характер работы и постоянное взаимодействие с людьми разного возраста, требующее высокой коммуникативной компетенции;
- значительное психофизиологическое напряжение, приводящее к эмоциональному истощению.

Педагогическая профессия наряду с такими профессиями, как авиадиспетчер, хирург или спасатель, считается одной из самых напряженных в плане эмоциональных нагрузок. Это связано с тем, что дети воспринимают и осваивают эмоционально насыщенную информацию, что требует от педагогов постоянного напряжения, увеличивая как физическую, так и психическую нагрузку. В результате наблюдается рост числа педагогов с низким уровнем профессиональной адаптации.

Профессиональное здоровье педагогов является не менее важным, чем их специальная подготовка. Низкий уровень здоровья снижает эффективность их труда и может сократить продолжительность профессиональной деятельности. Поэтому отношение педагогов к своему здоровью должно соответствовать тем требованиям, которые они выдвигают к своим ученикам.

Стремясь соответствовать современным требованиям, педагоги вынуждены постоянно повышать уровень своей компетентности, что приводит к физическим и интеллектуальным перегрузкам и истощению эмоциональных ресурсов. В результате педагог оказывается в ловушке эмоционального выгорания и стереотипных моделей поведения. У него притупляются эмоции, уменьшается острота чувств и свежесть переживаний, исчезают положительные эмоции, возникают проблемы в отношениях с близкими и коллегами, а также тревожность и неудовлетворенность.

Человек становится равнодушным ко всему, и в связи с этим организация работы

по сохранению психического и психологического здоровья педагогов представляется крайне актуальной. Одним из ключевых направлений этой работы является информирование педагогов о существовании проблемы эмоционального выгорания, обусловленной объективными причинами.

Не менее важным аспектом работы с педагогами является формирование умений и навыков, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Психологическая поддержка педагогов, страдающих от эмоционального выгорания, должна стать приоритетным направлением для психологов. Эту поддержку можно рассматривать как основу, на которой затем могут основываться другие элементы работы.

Таким образом, необходимость создания методических рекомендаций по профилактике профессионального выгорания педагогов заключается в осознании важности этой проблемы для сохранения их профессионального здоровья. Анализ психологопедагогических исследований показывает, что профессиональное выгорание объединяет в себе множество аспектов профессиональной дезадаптации педагогов.

Обоснование социальной значимости:

1. Улучшение психоэмоционального здоровья работников образования: психологические перерывы способствуют снижению уровня стресса и выгорания, что ведет к улучшению общего состояния работников и повышению их жизненной удовлетворенности.

2. Повышение качества образовательного процесса: счастливые и здоровые работники более продуктивны, что напрямую влияет на качество обучения детей. Это может привести к созданию более позитивной атмосферы в дошкольной группе.

3. Создание культуры заботы о здоровье: внедрение практики "психологического перерыва" может стать основой для формирования культуры заботы о психоэмоциональном здоровье как в образовательных учреждениях, так и в других сферах.

4. Снижение текучести кадров: улучшение условий труда и забота о здоровье сотрудников могут привести к снижению текучести кадров в образовательных учреждениях, что является важным аспектом для стабильности работы детских садов.

5. Распространение практики на другие сферы: успешное освоение программы может послужить примером для других профессиональных групп, где уровень стресса высок, например, в здравоохранении или социальных службах.

Таким образом, освоение данной программы имеет значительное влияние на здоровье работников образования и качество образовательного процесса, что делает его крайне актуальным и необходимым в современных условиях.

Разработка и реализация программы основывается на ряде научно-методических и нормативно-правовых основ. Ниже представлены ключевые аспекты этих оснований:

Научно-методические основания

1. Психология труда и психическое здоровье: исследования в области психологии труда подчеркивают важность эмоционального благополучия работников для их продуктивности и общего психического здоровья. Научные данные о эмоциональном выгорании позволяют разработать целенаправленные методы его предотвращения и коррекции.

2. Теория стресса: научные работы, посвященные стрессу, помогают понять причины и механизмы эмоционального выгорания. Понимание факторов стресса в педагогической деятельности способствует разработке интервенций по их снижению.

3. Педагогическая психология: изучение того, как эмоциональное состояние педагогов влияет на детей и образовательный процесс, позволяет обосновать необходимость программы. Позитивное эмоциональное состояние педагогов напрямую связано с качеством обучения и воспитания.

4. Методы профилактики и коррекции: использование различных подходов, таких как групповая терапия, коучинг, тренинги по управлению стрессом и эмоциональной

устойчивости, подтверждается научными исследованиями как эффективные формы работы с педагогами.

- **Нормативно-правовые основания**

1. Законодательство об образовании: существуют законы и нормативные акты, направленные на обеспечение качественного образования, включая благополучие педагогов. Такие как: требования к условиям труда, профессиональному развитию и психологическому здоровью.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС), регулирующий образование, содержащий положения, касающиеся поддержки работников в образовательном учреждении. Обязательная программа обучения, повышение квалификации и психологическая помощь.

3. Региональные нормативные акты: на уровне регионов разработаны дополнительные программы и меры по поддержке педагогов, включая профилактику эмоционального выгорания. Эти акты включают в себя финансирование и организацию мероприятий по поддержке.

4. Трудовое законодательство: Законодательство о труде включающее в себя нормы, касающиеся условий труда, охраны труда и здоровья работников, которые должны соблюдаться для обеспечения благоприятной рабочей среды для педагогов.

5. Национальные программы и стратегии: государственные программы, направленные на развитие системы образования, могут предусматривать меры по улучшению психического здоровья и благополучия педагогов. Например, это могут быть инициативы по повышению статуса профессии, созданию условий для профессионального роста и т.д.

Таким образом, сочетание научных исследований и нормативно-правовых актов создает основу для эффективной разработки и реализации данной программы, что, в свою очередь, способствует повышению качества образования и улучшению условий труда.

Цель программы заключается в создании условий для своевременного распознавания и предупреждения симптомов эмоционального выгорания у педагогов, а также в повышении их психологической устойчивости через систему регулярных психологических перерывов.

Задачи программы:

1. Обеспечить педагогов инструментами для развития психологической устойчивости и навыков совладания со стрессом.

2. Сформировать в коллективе атмосферу взаимопомощи и поддержки, что позволит снизить уровень стресса и повысить моральный дух.

3. Способствовать повышению уровня удовлетворенности работой и уменьшению текучести кадров, что важно для стабильности образовательного процесса.

4. Обучить педагогов СП «Детский сад «Жар-птица» ГБОУ ООШ № 4 г. Новокуйбышевска методам эффективного отдыха и восстановления.

5. Внедрить практику "психологического перерыва" в рамках рабочего дня.

Целевая аудитория педагогические работники и администрация ДОУ - представляет собой специфическую группу профессионалов, обладающих рядом социально-психологических особенностей, которые влияют на их работу и эмоциональное состояние. Ниже приведены некоторые ключевые характеристики:

1. Возраст и стаж работы.

Педагоги дошкольных учреждений могут быть как молодыми специалистами, так и опытными профессионалами. Молодые педагоги часто полны энтузиазма, но могут сталкиваться с неопытностью в управлении поведением детей и взаимодействии с родителями. Опытные педагоги, в свою очередь, могут испытывать усталость и профессиональное выгорание.

2. Эмоциональная устойчивость.

Работа с детьми требует высокой эмоциональной устойчивости и способности к

эмпатии. Педагоги должны быть способны управлять своими эмоциями и оставаться позитивными, даже в сложных ситуациях.

3. Коммуникативные навыки.

Педагоги должны обладать развитыми коммуникативными навыками для эффективного взаимодействия с детьми, родителями и коллегами. Умение слушать и поддерживать диалог – ключевое качество в их профессии.

4. Стрессоустойчивость.

Работа в дошкольных учреждениях может быть стрессовой, особенно в условиях высокой нагрузки и требований со стороны администрации и родителей. Педагоги должны уметь справляться со стрессом и поддерживать баланс между работой и личной жизнью.

5. Мотивация и удовлетворенность работой.

Педагоги, как правило, работают из-за любви к детям и желания способствовать их развитию, однако внешние факторы, такие как заработная плата, условия труда и поддержка со стороны администрации, могут существенно влиять на их мотивацию и удовлетворенность работой.

6. Профессиональное развитие.

Педагоги могут иметь различные уровни интереса к профессиональному развитию. Некоторые активно ищут возможности для повышения квалификации, в то время как другие могут чувствовать себя удовлетворенными на текущем уровне и не стремиться к дополнительному обучению.

7. Социальная поддержка.

Поддержка со стороны коллег и администрации играет важную роль в психологическом благополучии педагогов. Наличие положительной атмосферы в коллективе и возможность обмена опытом могут способствовать снижению уровня выгорания.

Таким образом, понимание социально-психологических особенностей данной целевой аудитории является ключевым для разработки эффективных методических рекомендаций и программ поддержки, направленных на укрепление психологического здоровья педагогов дошкольного учреждения.

Данная программа направлена на решение нескольких конкретных типов трудностей и проблем, с которыми сталкиваются педагоги:

1. Профессиональное выгорание.

Это одна из главных проблем, возникающая из-за постоянного стресса, высокой нагрузки и недостаточной поддержки. Симптомы включают усталость, депрессию, цинизм и снижение удовлетворенности работой.

2. Нехватка ресурсов для эмоциональной поддержки.

Многие педагоги испытывают недостаток эмоциональной поддержки со стороны коллег и администрации. Это может приводить к усилению стресса и ухудшению психологического состояния.

3. Проблемы с управлением детьми.

Столкновение с неуправляемым поведением детей может вызывать у педагогов чувство беспомощности и тревоги.

4. Конфликты с родителями.

Непонимание и конфликты с родителями могут стать причиной стресса и чувства неуверенности у педагогов.

5. Отсутствие баланса между работой и личной жизнью.

Педагоги часто жертвуют личным временем из-за своей работы, что приводит к истощению.

6. Психоэмоциональные проблемы.

Стресс, тревога и депрессия могут иметь значительное влияние на педагогов.

7. Снижение мотивации и увлеченности работой.

Со временем педагоги могут терять интерес к работе, что негативно сказывается на качестве их деятельности.

Эти трудности и проблемы являются взаимосвязанными и требуют комплексного подхода в решении. Данная программа включает в себя мероприятия, направленные на профилактику, поддержку и восстановление ресурсов педагогов, помогая им справляться с вызовами своей профессии.

Для реализации программы нужно учитывать следующие конкретные нормативно-правовые акты и документы

- «Федеральный закон об образовании в Российской Федерации».
- «Федеральный государственный образовательный стандарт».
- «Трудовой кодекс Российской Федерации».
- «Стратегия развития образования в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ "Об утверждении порядка организации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса"
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области "Об утверждении Порядка организации курсов повышения квалификации работников образования"
- Областная программа "Развитие образования в Самарской области на 2018-2024 годы"
- Концепция развития образования Самарской области до 2030 года
- Профессиональный стандарт "Педагог"

Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники

Обучение навыкам управления стрессом

- Групповые тренинги, направленные на освоение техник управления стрессом, включают дыхательные практики, методики релаксации и медитацию.
- Д. Г. Льюис "Стресс: противодействие и исцеление"

Арт-терапия

- Использование творческих методов (рисование, лепка) для снятия эмоционального напряжения и самовыражения.
- К. Б. Ханна "Арт-терапия при эмоциональном выгорании"

Психологическая поддержка и супервизия

- Организация групп поддержки и супервизии, где педагоги могут делиться опытом, проблемами и решениями в неформальной обстановке.
- М. Е. Золотых "Супервизия как метод профессионального развития"

Групповая работа

- Форматы групповых упражнений, таких как "мозговой штурм", ролевые игры, обсуждения и групповая рефлексия.
- Р. И. Грибов "Методы групповой работы в образовании"

Психологические тренинги

- Проведение тренингов, направленных на развитие эмоционального интеллекта, навыков саморегуляции и стрессоустойчивости.
- А. Л. Рымар "Эмоциональный интеллект: как его увеличить"

Инструментарий

Использование анкеты для оценки уровня эмоционального выгорания методики Н. Е. Водопьяновой на основе модели К. Маслач и С. Джексон "Маслач инвентаризация выгорания"

Ресурсы для обучения

- Видеоматериалы, подкасты, книги и статьи по теме эмоционального выгорания и методов его профилактики.
- Источники: - А. М. Дедов "Эмоциональное выгорание"

Эти методики и инструменты помогают создать комплексный подход к профилактике эмоционального выгорания педагогов в ДОУ, способствуя их психологическому благополучию и профессиональной эффективности.

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

Программа обеспечивает психологически безопасную атмосферу, включающую различные меры и подходы, направленные на защиту прав участников программы - педагоги могут открыто обсуждать свои чувства и переживания без страха осуждения или негативных последствий.

Участники программы проинформированы о своих правах, включая право на отдых, защиту от дискриминации и право на получение профессиональной помощи при необходимости.

Важно обеспечить возможность анонимного выражения мнений педагогов о своей работе и состоянии здоровья. Это позволяет выявлять проблемы на ранней стадии и принимать меры для их решения.

Предоставление доступа к психологическим консультациям или группам поддержки для педагогов помогает им справляться с эмоциональными нагрузками и защищает их психическое здоровье.

Регулярные оценки уровня стресса и удовлетворенности работой помогают выявить проблемы до того, как они перерастут в серьезные последствия.

Создание условий для сотрудничества между педагогами способствует формированию поддержки внутри коллектива, что также может снизить риск выгорания.

Участники программы осведомлены о доступных ресурсах как внутри учреждения, так и за его пределами (например, горячие линии поддержки), которые могут помочь в случае необходимости.

Эти меры помогают создавать условия для защиты прав педагогов в рамках программы по предотвращению эмоционального выгорания и способствовать их благополучию в профессиональной деятельности.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы

Педагоги

Сфера ответственности

- Активное участие в мероприятиях программы.
- Взаимодействие с коллегами для поддержания эмоционального здоровья.

Основные права

- Право на получение информации и поддержки по вопросам эмоционального выгорания.
- Право на участие в тренингах и семинарах по профилактике стресса и выгорания.

Основные обязанности

- Соблюдение норм и правил программы.
- Регулярное участие в групповых обсуждениях и супервизии.
- Открытое обсуждение своих эмоций и проблем с коллегами и специалистами.

Администрация ДОУ

Сфера ответственности

- Организация и финансирование программы.
- Создание поддерживающей атмосферы для работников.

Основные права

- Право на внедрение изменений в программу на основе полученных результатов и отзывов участников.
- Право на привлечение внешних специалистов и экспертов для повышения эффективности программы.

Основные обязанности

- Обеспечение регулярного мониторинга состояния эмоционального здоровья педагогов.
- Поддержка и поощрение участия педагогов в мероприятиях программы.

- Обратная связь с педагогами о результатах и дальнейших шагах программы.

Педагоги-психологи

Сфера ответственности

- Проведение тренингов, консультаций и групповой работы.
- Оценка состояния эмоционального выгорания педагогов и предоставление рекомендаций.

Основные права

- Право на доступ к информации о педагогах для индивидуальной работы.
- Право на правоохранение конфиденциальности и уважение к личным границам участников.

Основные обязанности

- Проведение диагностики эмоционального выгорания у педагогов.
- Разработка и реализация тематических программ и практик.
- Обеспечение безопасного пространства для обсуждения личных проблем и вопросов.

Такая структура ответственности, прав и обязанностей участников программы по профилактике эмоционального выгорания педагогов ДОУ помогла обеспечить эффективность и результативность реализуемых мероприятий, а также создать психологически безопасную и поддерживающую атмосферу для всех участников образовательного процесса.

Для эффективной реализации программы по профилактике эмоционального выгорания и внедрения практики «психологический перерыв» для педагогов ДОУ необходимы следующие ресурсы:

Требования к специалистам

Квалификация

- Специалисты должны иметь образование в области психологии, педагогики или смежных дисциплин. Наличие сертификатов и лицензий будет являться преимуществом.

Опыт работы

- Опыт работы с педагогами и в образовательной среде не менее 2-3 лет.

Навыки

- Умение вести групповые и индивидуальные тренинги, навыки консультирования, а также знания технологий профилактики эмоционального выгорания.

Личностные качества

- Эмпатия, открытость, готовность к сотрудничеству, умение создать безопасную атмосферу для обсуждения.

Перечень учебных и методических материалов

- Книги и методички по психологии и профилактике выгорания: Руководства по эмоциональному выгоранию, пособия по стресс-менеджменту.
- Тренинговые программы: Журнал о методах и приёмах уменьшения стресса и выгорания, программы по организационному консультированию.
- Видеоматериалы: Мастер-классы и вебинары по теме эмоционального здоровья и профилактики стресса.
- Игровые и ролевые упражнения: Наборы упражнений для групповой работы, направленные на развитие навыков самоуправления и взаимодействия в группе.

Требования к материально-технической оснащённости

Помещение

Удобное, светлое и хорошо проветриваемое помещение для проведения тренингов и семинаров, обеспеченное необходимыми стульями и столами.

Оборудование

Проектор, экран, доска (маркеры, стикеры), аудиосистема для презентаций.

Для внедрения практики «психологический перерыв»

Кресла бескаркасные для расслабления, балансирующие полусферы, проектор

«Звездное небо», балансирующие подушки, удобные контейнеры, разнообразные игрушки анти стрессы, картины и водяные часы.

Инструментарий

Наборы для тренингов (психологические игры, карточки для упражнений), доступ к компьютерам и интерактивным доскам.

Требования к информационной обеспеченности

- Наличие специализированной литературы по психологии, педагогике, эмоциональному выгоранию.
- Доступ к образовательным и научным ресурсам, платформам для онлайн-тренингов и вебинаров. Участие в профессиональных сообществах и форумах по вопросам эмоционального здоровья.
- Программные средства для сбора и анализа данных о состоянии педагогов, а также для учета посещаемости мероприятий.

Другие ресурсы

Финансирование

- Бюджет для закупки материалов, организации мероприятий, оплаты труда специалистов.

Сетевое взаимодействие

- Сотрудничество с другими образовательными учреждениями, психологами и специализированными организациями для обмена опытом и методиками.

Обратная связь

- Механизмы для сбора мнений и предложений от участников программы, чтобы адекватно реагировать на их потребности и предпочтения.

Эти ресурсы помогают создать эффективную платформу для реализации программы, направленной на профилактику и снижение уровня эмоционального выгорания у педагогов ДОУ, что в свою очередь позволяет улучшить качество образовательного процесса.

Программа рассчитана на один учебный год. Данная программа была реализована в 2024-2025 учебном году.

Алгоритм реализации данной программы включает несколько ключевых этапов.

Этап 1: Подготовительный

1. Анализ ситуации:

- Проведена диагностика состояния педагогов (опросы, анкетирование, интервью).

- Выявлены основные факторы стресса и причины выгорания.

2. Определение целей и задач программы:

- Определены цели и задачи на основе полученных данных.
- Выделены приоритетные направления работы.

3. Формирование рабочей группы:

- Создана команда специалистов (педагоги-психологи), ответственных за реализацию программы.

4. Разработка программы:

- На основе анализа ситуации разработаны конкретные мероприятия, включающие тренинги, семинары, консультации и другие формы работы.

Этап 2: Реализация

1. Обучение и подготовка:

- Проведено обучение для педагогов по методам профилактики выгорания, управлению стрессом и развитию эмоционального интеллекта.

2. Организация мероприятий:

- Проведены регулярные семинары и тренинги.
- Организованы группы поддержки и консультационные часы для педагогов.

3. Формирование поддерживающей среды:

- Создано пространство для обмена опытом, поддерживающей коммуникации (

«открытые часы» для общения с психологами).

- Проведены регулярные встречи для обсуждения личных и профессиональных успехов.

4. Внедрение практики «психологический перерыв»:

- Проведены занятия по использованию материала для релаксации.
- Созданы условия для неоднократного использования подготовленного материала.

Этап 3: Мониторинг и оценка

1. Регулярный мониторинг:

- Проведены повторные опросы и анкетирование для оценки изменений в состоянии педагогов.

- Оценена эффективность проведенных мероприятий (обратная связь от участников).

2. Анализ результатов:

- Результаты мониторинга с исходными данными.
- Выявлены положительные изменения и области, требующие улучшения.

3. Корректировка программы:

- На основе полученных данных внесены изменения в программу.
- Определены новые нужды и запросы педагогов.

Этап 4: Заключительный

1. Подведение итогов:

- Подготовлен отчет о реализации программы (результаты, достижения, рекомендации).

- Проведено итоговое общее мероприятие для обсуждения итогов.

2. Продолжение работы:

- Внедрен механизм постоянной поддержки и обновления программы.
- Создан долгосрочный план действий по профилактике эмоционального выгорания в ДООУ.

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Создание культуры заботы о психоэмоциональном здоровье среди работников СП «Детский сад «Жар-птица».

2. Создание атмосферы взаимопомощи и поддержки.

- Значительное снижение уровня стресса среди сотрудников.
- Повышение общего морального духа коллектива, что приведет к более позитивному климату в команде.

3. Повышение уровня удовлетворенности работой и снижение текучести кадров.

- Увеличение уровня удовлетворенности работников своей работой, что положительно скажется на их мотивации и производительности.
- Снижение текучести кадров, что обеспечит стабильность в образовательном процессе и улучшит качество обучения детей.

4. Обучение методам эффективного отдыха и восстановления.

- Увеличение количества работников, применяющих методы восстановления, что приведет к снижению утомляемости и повышению работоспособности.
- Повышение общего уровня знаний сотрудников о важности эффективного отдыха, что будет способствовать их профессиональному и личностному развитию.

5. Внедрение практики "психологического перерыва".

- Значительное улучшение эмоционального состояния работников в течение рабочего дня.

- Повышение общей продуктивности труда за счет уменьшения усталости и психоэмоционального напряжения.

Качественные результаты

Увеличение уровня удовлетворенности работой среди работников СП «Детский сад

«Жар-птица» на 30%.

- Снижение уровня стресса и выгорания, что будет оценено через анкетирование (по шкале от 1 до 10).
- Повышение эффективности работы в СП «Детский сад «Жар-птица», что отражено в отзывах администрации и коллег.

Основное содержание

Обучение педагогических работников

Занятия проводятся 1 раз в месяц, всего 9 занятий. Продолжительность каждого занятия от 45 до 90 минут.

1. Практикум с элементами тренинга (сентябрь)

«Использование рисуночных методик в качестве диагностики и профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов»

Цель: выявление выраженности компонентов «выгорания» как стратегии защитного поведения у представителей коммуникативных профессий и предупреждение синдрома профессионального и эмоционального «выгорания» педагогов.

Задачи:

- Познакомить педагогов с признаками синдрома профессионального выгорания.
- Выявить наличие или отсутствие синдрома с помощью рисуночных методик.
- Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

Время проведения: 60-90 минут

Структура практикума:

1. Введение (10 минут)

- Знакомство участников с темой практикума.
- Обсуждение цели и задач.
- Краткий обзор содержания занятия.

2. Теоретическая часть (15 минут)

- Определение синдрома эмоционального выгорания: понятие, причины и последствия.
- Признаки синдрома профессионального выгорания:
- Эмоциональное истощение
- Деперсонализация
- Снижение личной эффективности
- Важность профилактики выгорания для педагогов.

3. Практическая часть (30-40 минут)

- Введение в рисуночные методики
- Объяснение, как рисование может помочь в диагностике эмоционального состояния.

Примеры рисуночных методик

- Рисунок человека: позволяет выявить самоощущение и эмоциональное состояние человека.
- Рисунок дерева: помогает проанализировать внутреннее состояние, жизненные силы и ресурсы.

Групповая работа

- Участники делятся на небольшие группы.
- Каждой группе выдаются материалы и инструкции для выполнения рисуночных заданий.
- Каждая группа работает над одним из предложенных рисунков для диагностики эмоционального состояния.

4. Обсуждение результатов (15-20 минут)

- Обсуждение ощущений и эмоций участников во время выполнения рисуночных заданий.
- Выявление индивидуальных и общих признаков выгорания на основе представленных рисунков.

- Формирование общего понимания о важности заботы о психическом здоровье.
- 5. Заключение и рекомендации (10 минут)
- Подведение итогов практикума.
- Дальнейшие шаги по профилактике синдрома эмоционального выгорания.
- Рекомендации по самопомощи и поддержанию психоэмоционального здоровья.

Итог:

Практикум направлен на повышение осведомленности педагогов о рисках эмоционального выгорания и использование рисуночных методик как инструмента диагностики и профилактики. Участники получают не только знания, но и практические навыки, позволяющие вовремя заметить симптомы выгорания и принимать меры для его предотвращения.

2. Мастер-класс (октябрь)

«Внедрение практики «Психологический перерыв» (описание в приложении)

Цель: внедрение эффективной системы регулярных психологических перерывов для педагогов ДОО с целью снижения риска эмоционального выгорания, повышения профессиональной удовлетворенности и улучшения качества образовательного процесса.

Задачи:

- Предоставить участникам инструменты и методы, которые помогут им проводить перерывы с максимальной пользой для психологического состояния и эмоционального здоровья.
- Помочь каждому участнику разработать персонализированный план, учитывающий специфику их работы и личные потребности.
- Обучить педагогов методам саморегуляции, которые помогут им поддерживать эмоциональное благополучие в процессе работы.
- Стимулировать участников к организации системы поддержки среди коллег, где они смогут делиться успешными практиками и обсуждать возникающие сложности.
- Составить стратегии и рекомендации по повышению удовлетворенности работой в условиях внедрения регулярных перерывов.

Время проведения: 40-60 минут

1. Введение (5-10 минут)
 - Знакомство участников с темой мастер-класса.
 - Обсуждение целей и задач.
2. Теоретическая часть (10-15 минут)
 - Понятие «психологического перерыва» и его важность в педагогической практике.
 - Признаки эмоционального выгорания и его воздействие на работу и личную жизнь педагогов.
3. Практическая часть (20-30 минут)
 - Методики психологических перерывов:
 - Дыхательные практики: учимся управлять дыханием для снижения стресса.
 - Медитация для расслабления: простые медитации для снятия напряжения.
 - Сенсорные перерывы: задания, направленные на использование чувств (зрение, слух, осязание) для переключения внимания.
 - Мини-упражнения на растяжку: простые физические упражнения для повышения тонуса и снятия мышечного напряжения.
 - Творческие перерывы: рисование, лепка или другой творческий процесс для расслабления ума.
 - Разработка персонализированных планов: каждый участник создает свой индивидуальный план психологических перерывов, учитывающий специфику их работы и личные потребности.
 - Методы саморегуляции: обучение методам, таким как визуализация, аутогенная тренировка, для поддержания эмоционального благополучия.

4. Обсуждение и поддержка (5-10 минут)

- Организация групповой дискуссии для обмена опытом и практическими методами.
- Стимулирование создания групп поддержки среди коллег для обмена успешными практиками.

5. Заключение и рекомендации (5 минут)

- Подведение итогов мастер-класса.
- Советы по внедрению регулярных психологических перерывов в повседневную практику.
- Рекомендации по поддержанию профессиональной удовлетворенности.

Итог:

Мастер-класс направлен на предоставление педагогам практических инструментов и методов для внедрения психологических перерывов в свою работу. Участники смогут повысить своё эмоциональное благополучие, уменьшить риск выгорания и улучшить качество образовательного процесса.

3. Игровое занятие – тренинг с педагогами (ноябрь)

«Формирование благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе»

Цель: формирование благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе

Задачи:

- Повышение сплоченности педагогического коллектива.
- Снятие межличностных барьеров и создание атмосферы единства в коллективе.
- Выработка навыков сотрудничества членов педагогического коллектива.

Время проведения: 40-60 минут

Структура занятия:

1. Введение (5 минут)

- Приветствие участников.
- Объяснение цели и задач занятия.
- Подчеркивание важности психологического климата для эффективности работы и здоровья педагогов.

2. Разминка (5-10 минут)

- Игровое задание «Знакомство»:
 - Участники становятся в круг.
 - Каждый по очереди называет свое имя и одно слово, которое их характеризует.
 - Задача остальных участников повторить имя и слово, создавая ассоциативную цепочку.

3. Основная часть (25-30 минут)

- Игра «Командные испытания» (15-20 минут):
 - Участников делят на небольшие группы (по 4-5 человек).
 - Каждой группе дается набор заданий, требующих сотрудничества и коммуникации для выполнения, например:
 - Постройка башни из бумаги: используя только один лист, группа должна построить максимально высокую свободно стоящую башню за 5 минут.
 - «Змейка»: участники должны встать в линию и, держась за руки, пройти, не разрывая цепочку, через определенное препятствие.
 - Обсуждение опытов (10 минут):
 - После выполнения заданий участники собираются в круг и делятся впечатлениями.
 - Обсуждаются эмоции, возникшие во время выполнения заданий, важность взаимопонимания и поддержки.

4. Заключение (5-10 минут)

- Подведение итогов занятия:
- Подчеркивание значимости взаимопомощи и единства в педагога.

- Выработка совместных правил для улучшения психологического климата в коллективе, таких как поддержка, открытость, уважение мнений.
- Рекомендации по дальнейшей работе над созданием благоприятной атмосферы в коллективе.

Итог:

Занятие направлено на улучшение взаимоотношений среди членов педагогического коллектива, установление доверительных отношений, что позитивно скажется на рабочем процессе и общем психологическом климате. Участники уезжают с осознанием важности командной работы и взаимной поддержки.

4. «Психологическая гостиная «Призвание – педагог» (декабрь)

Цель: осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.

Задачи:

- осознание своих ценностных ориентаций и личных приоритетов;
- развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы;
- снятие эмоционального напряжения.

Время проведения: 45-65 минут

1. Введение (5-10 минут)
 - Приветствие и знакомство: Краткое представление себя и целей занятия.
 - Актуализация темы: Вопрос к участникам: "Что для вас значит быть педагогом? Какие личные качества вы считаете важными в профессии?"
2. Техники самопознания (15 минут)
 - Упражнение "Личностный портрет":
 - Участникам предлагается заполнить таблицу, в которой перечислены их сильные и слабые стороны, интересы и ценности.
 - Обсуждение результатов в парах.
 - Рефлексия:
 - Вопросы для размышления:
 - Какие качества могут помочь в работе с детьми?
 - Какие черты могут стать препятствием?
3. Презентация теоретической информации (10-15 минут)
 - Личностные особенности педагога:
 - Обсуждение влияния личностных качеств на педагогическую деятельность, такие как эмпатия, терпимость, лидерские качества и т.д.
 - Презентация теории о том, как разные типы личностей могут влиять на стили обучения и взаимодействия с детьми.
4. Практическое задание (15-20 минут)
 - Группа по интересам: Участники делятся на группы в зависимости от своих сильных сторон (например, креативные, организованные, эмоционально отзывчивые).
 - Каждой группе даётся задание разработать мини-презентацию или ситуацию, в которой их сильные стороны могут быть использованы в педагогической практике.
 - Презентация результатов каждой группы и обсуждение.
5. Заключение и рефлексия (5-10 минут)
 - Обратная связь: Участники делятся своими ощущениями от занятия и тем, что нового они узнали о себе.
 - Принятие решений: Обсуждение, как полученные знания можно применять в практике, какие шаги сделают для личностного роста.
6. Завершение (2-5 минут)
 - Благодарности: Поблагодарить всех участников за активное участие.
 - Информация о следующем занятии: Ознакомить с темой следующей встречи и

пригласить их.

Дополнительные материалы

- Раздаточные материалы: таблицы для заполнения, теоретические материалы о личностных особенностях.
- Запись изменений и выводов по итогам работы с каждым воспитателем (по желанию).

Итог

Этот конспект поможет создать платформу для осознания важных аспектов своей профессиональной активности и будет способствовать развитию как личных, так и профессиональных качеств воспитателей.

5. Занятие «Тайм-менеджмент» (январь)

Цель: информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени.

Задачи:

- анализ использования рабочего времени, его планирование.
- выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени.

Время проведения: 40-60 минут

1. Введение (5-10 минут)

- Приветствие и цель занятия: Краткий обзор темы и целей занятия. Подчеркнуть важность тайм-менеджмента для воспитателей.
- Актуализация темы: Вопрос к участникам: "Что для вас означает нехватка времени? С какими трудностями вы сталкиваетесь в управлении своим временем?"

2. Обсуждение причин дефицита времени (10 минут)

- Идентификация причин: Работа в группах. Участники поочередно называют причины, по которым они ощущают дефицит времени (например, неправильно поставленные приоритеты, постоянные отвлечения, отсутствие планирования).
- Обсуждение результатов: В каждой группе выводят на доску 3-5 основных причин и обсуждают, как они влияют на профессиональную деятельность.

3. Основные правила планирования времени (10-15 минут)

- Презентация правил эффективного планирования:
- Установление целей (долгосрочные и краткосрочные).
- Приоритизация задач (метод Эйзенхауэра).
- Использование календарей и планеров.
- Определение временных рамок для каждой задачи.
- Умение говорить "нет" и избегать мультизадачности.
- Примеры: Иллюстрация на примере рабочего дня воспитателя.

4. Практическое задание (15-20 минут)

- Анализ рабочего времени:
- Участники заполняют таблицу с планированием своего рабочего времени на ближайшую неделю, включая задачи, время на их выполнение и предполагаемую оценку выполнения.
- Обсуждение: В группах участники делятся своими планами и дают друг другу советы по оптимизации времени. Могут возникнуть идеи по улучшению планирования и избежанию перегрузок.

5. Разработка личного плана (5-10 минут)

- Индивидуальная работа: Участники разрабатывают свой собственный план на следующую неделю с учетом новых знаний.
- Групповая поддержка: Обсуждение возможных препятствий и способов их преодоления.

6. Заключение и рефлексия (5-10 минут)

- Обратная связь: Участники делятся своими ощущениями и выводами по поводу проведенного занятия и нового опыта.
- Рекомендации: Предложить несколько книг и ресурсов о тайм-менеджменте для дальнейшего изучения.

7. Завершение (2-5 минут)

- Благодарности: Поблагодарить всех участников за активное участие.
 - Информация о следующем занятии: Предоставить детали следующей встречи и ее темы.
- Дополнительные материалы
- Раздаточные материалы: таблицы для анализа времени, шаблоны для планирования.
 - Рекомендуемая литература и ресурсы по тайм-менеджменту для педагогов.

Итог

Этот конспект занятия поможет воспитателям детского сада научиться эффективно планировать свое время, что повысит их профессиональную эффективность и общее качество работы.

6. Тренинг «Целеполагание» (февраль)

Цель тренинга - помощь в осознание своих жизненных и профессиональных целей.

Задачи:

- осознание своих ценностных ориентаций и личных приоритетов;
- развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы;
- снятие эмоционального напряжения.

Время проведения: 40-60 минут

1. Введение (5-10 минут)

- Приветствие и знакомство: Краткое вступление, обозначение темы и цели тренинга.
- Актуализация: Вопрос к участникам: "Что для вас значит целеполагание в личной и профессиональной жизни?"

2. Осознание ценностных ориентиров и личных приоритетов (15 минут)

- Индивидуальное упражнение:
- Участники получают листы бумаги и пишут свои 5-7 основных ценностей (например, семья, здоровье, карьера, самореализация и т.д.).
- Групповое обсуждение:
- В кругу обсуждают написанные ценности. Участники могут делиться своими приоритетами и объяснять, почему для них они важны.
- Рефлексия:

Вопрос: "Как ваши ценности могут повлиять на ваши цели?"

3. Определение жизни и профессиональных целей (15 минут)

- Групповая работа:
- Разделить участников на небольшие группы и предложить им разработать список жизненных и профессиональных целей на ближайший год.
- Попросить группы представить свои цели и обосновать их.

4. Развитие коммуникативных умений и эмоциональной сферы (10 минут)

- Упражнение "Эмоциональный обмен"
- Участники по очереди делятся своими целями и чувствами, связанными с ними. Остальные участники могут задавать вопросы для развития коммуникативных навыков и эмпатии.

- Обсуждение:

Подчеркнуть важность поддержки друг друга в достижении целей.

5. Снятие эмоционального напряжения (5-10 минут)

- Релаксационное упражнение
- Провести короткую медитацию или дыхательную практику для снятия стресса. Участники могут закрыть глаза, сосредоточиться на дыхании и расслабить тело.
- Обсуждение эмоций:

Попросить участников поделиться своими ощущениями после расслабления.

6. Заключение и рефлексия (5-10 минут)

- Обратная связь:

Участники могут поделиться выводами о том, как их цели соотносятся с ценностями и

какие шаги они собираются предпринять для их достижения.

- Рекомендации:

Предложить несколько упражнений для дальнейшего личного целеполагания.

7. Завершение (2-5 минут)

- Благодарности:

Поблагодарить участников за активное участие.

- Информация о следующем занятии:

Уточнить тему следующего занятия и его дату.

Дополнительные материалы

- Раздаточные материалы: таблицы для определения ценностей и целей, предложения по дальнейшему изучению тематики целеполагания.

- Рекомендуемая литература и ресурсы по развитию целей и ценностей.

Итог

Этот тренинг поможет воспитателям детского сада осознать и четко сформулировать свои жизненные и профессиональные цели, что будет способствовать их личностному и профессиональному развитию.

7. Тренинг «Люби себя» (март)

Цель: обучение педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния.

Задачи:

- формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов;

- развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде

Время проведения: 40-60 минут.

1. Введение (5-10 минут)

- Приветствие и знакомство: Краткое вступление, обозначение темы и цели тренинга.

- Актуализация: Вопрос к участникам: "Что для вас значит любовь к себе и как она связана с вашей работой?"

2. Осознание важности самопринятия (10 минут)

- Индивидуальное упражнение:

- Участники пишут на листочке 3 вещи, которые они ценят в себе как педагоги, и 3 качества, которые хотели бы улучшить.

- Обсуждение в группах:

- В небольших группах участники делятся своими мыслями о самопринятии. Обсуждение о том, как самооценка влияет на профессиональную деятельность.

3. Создание благоприятного психологического микроклимата (15 минут)

- Групповое упражнение "Позитивный круг":

- Участники садятся в круг и по очереди говорят комплименты друг другу. Это упражнение помогает создать атмосферу поддержки и взаимопомощи.

- Обсуждение: Вопрос о том, как построенный положительный микроклимат может влиять на их психоэмоциональное состояние и взаимодействие с детьми.

4. Профилактика стресса и эмоционального выгорания (15 минут)

- Мини-лекция: Рассказать о признаках стресса и эмоционального выгорания, методах профилактики.

- Методы регуляции эмоционального состояния:

- Упражнение "Доска желаний": участники создают коллаж, в котором визуализируют свои мечты и ценности, что помогает сосредоточиться на положительных аспектах жизни.

- Обсуждаются методы релаксации (дыхательные практики, медитации).

5. Практика самозаботы (10 минут)

- Упражнение "Я - в центре внимания":

- Педагоги встают в круг, закрывают глаза и поочередно говорят про себя что-то положительное, сосредотачиваясь на своих достижениях и маленьких радостях.
- Релаксация: Завершение сессии с короткой медитацией или дыхательной практикой для снятия напряжения.

6. Заключение и рефлексия (5-10 минут)

- Обратная связь: Участники могут поделиться своими ощущениями о тренинге и тем, что они намерены применить в своей практике.
- Рекомендации: Предложить литературу и ресурсы для дальнейшего изучения методов самоподдержки и профилактики стресса.

7. Завершение (2-5 минут)

- Благодарности: Поблагодарить участников за активное участие и открытость.
- Информация о следующем занятии: Уточнить тему следующего занятия и его дату.

Дополнительные материалы

- Раздаточные материалы: рекомендации по техникам самопомощи, список литературы по вопросам эмоционального здоровья и профилактики стресса.
- Информационные листы о методах работы с эмоциональным состоянием.

Итог

Этот тренинг поможет педагогам осознать важность любви к себе, формируя навыки для поддержания психоэмоционального здоровья и создания положительного рабочего климата.

8. Круглый стол для педагогов (апрель)

«Профилактика синдрома эмоционального выгорания в образовательной среде»

(мероприятие приуроченное к «Всемирному дню здоровья»)

Цель: пополнение «багажа знаний» у педагогов по данной теме.

Задачи:

- самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию в середине учебного года;
- профилактика снижения эмоционального напряжения педагогов;
- продолжать способствовать формированию мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья.

Время проведения: 60-90 минут.

1. Введение (10 минут)

- Приветствие и знакомство: Обозначение темы занятия и цели.
- Зачем важна тема: Кратко обсудить значение эмоционального здоровья и его влияние на профессиональную деятельность.

2. Осознание эмоционального выгорания (15 минут)

- Краткая лекция: Определение синдрома эмоционального выгорания. Признаки и симптомы.
- Статистика: Рассмотреть данные о распространенности этого синдрома среди педагогов.

3. Самодиагностика (20 минут)

- Анкета для самодиагностики: Участники заполняют короткую анкету, позволяющую оценить свое состояние (например, вопросы о чувстве усталости, потере интереса к работе, эмоциональном напряжении).
- Групповое обсуждение: После заполнения анкеты участники делятся своими ощущениями и результатами в малых группах. Ведение обсуждения по темам:
 - Как эмоциональное выгорание проявляется у вас?
 - Как это влияет на вашу работу?

4. Методы профилактики эмоционального выгорания (20 минут)

- Презентация техник снятия стресса:
 - Дыхательные упражнения.

- Медитация
- Упражнения на расслабление (например, прогрессивная мышечная релаксация).
- Практическое занятие: Участники пробуют одно из дыхательных упражнений вместе. Обсуждают, как применять это упражнение в повседневной жизни.

5. Формирование мотивации к сохранению психологического здоровья (15 минут)

- Групповая динамика: Участники делятся своими источниками удовольствия и радости в работе. Что помогает им сохранять позитивный настрой?
- Создание "Дерева желаний": Каждый участник пишет на листочках свои желания, цели и мечты, связанные с профессиональной деятельностью и психоэмоциональным состоянием. Листочки развешиваются на подготовленном "дереве".

6. Заключение и рефлексия (10 минут)

- Обратная связь: Участники могут поделиться своими ощущениями о занятии, что нового они узнали и как будут применять это в своей работе.
- Рекомендации: Предложить литературу и ресурсы для дальнейшего изучения темы эмоционального здоровья и способов его поддержания.

7. Завершение (5 минут)

- Благодарности: Поблагодарить участников за активное участие, открытость и готовность работать над собой.
- Информация о следующих занятиях: Уточнить тему и дату следующего занятия.

Дополнительные материалы

- Раздаточные материалы: брошюры с рекомендациями по профилактике эмоционального выгорания и методами самопомощи, список полезной литературы.
- Ресурсы для самообразования: ссылки на образовательные видео и статьи по теме.

Итог

Это занятие поможет педагогам понять важность поддержания своего психоэмоционального состояния, а также предоставит инструменты для профилактики и работы с эмоциональным выгоранием.

9. Тренинг (май)

«Дружный, творческий, работоспособный коллектив – это мы!»

Цель: формирование уверенности в себе, навыков самоустранения психологических барьеров, ограничивающих эффективность общения.

Задачи:

- развитие навыков вербального и невербального общения, навыков эффективного слушания;
- введение общегрупповых игровых процедур, помогающих формированию уверенного поведения;
- преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Время проведения: 50-70 минут.

1. Введение (10 минут)

- Приветствие и создание атмосферы: Психолог рассказывает о цели тренинга и его значимости для формирования коллектива. Участники делятся своим ожиданием от занятия.
- Правила тренинга: Обсуждение основных правил, таких как доверие, уважение, активное участие.

2. Разминка (10 минут)

- Игра "Ассоциации": Участники по очереди называют слово, связанное с темой "коллектив". Следующий участник должен назвать слово, связанное с предыдущим. Это поможет наладить контакт и создать атмосферу доверия.

3. Навыки вербального и невербального общения (15 минут)

- Упражнение "Передай эмоцию": Участники работают в парах. Один участник

показывает эмоцию (радость, грусть, удивление) с помощью невербальной коммуникации, а другой должен угадать, какую эмоцию он изображает. Затем они меняются ролями.

- Обсуждение: Какие жесты и мимика помогли понять эмоцию? Как невербальное общение влияет на вербальное?

4. Эффективное слушание (10 минут)

- Упражнение "Активное слушание": Участники разбиваются на тройки. Один человек говорит на одну тему, второй – слушает, а третий – наблюдает за процессом. Наблюдающий затем делится наблюдениями.

- Обсуждение: Что такое активное слушание? Какие техники эффективного слушания были использованы?

5. Игровые процедуры для формирования уверенного поведения (15 минут)

- Игра "Обратная связь": Участники работают в парах и поочередно выделяют положительные качества друг друга. Это способствует повышению уверенности и развитию навыков давать конструктивную обратную связь.

- Обсуждение: Каково было получать и давать обратную связь? Как это может помочь в работе?

6. Преодоление психологических барьеров (10 минут)

- Упражнение "Тараканы": Участники пишут на листочках барьеры, которые мешают им быть уверенными в коллективе (например, страх выступления, недоверие и т.п.). Затем они обсуждают способы их преодоления в группах.

- Заключительное обсуждение: Как можно работать с этими барьерами? Какие шаги можно предпринять для их преодоления?

7. Заключение и рефлексия (10 минут)

- Обратная связь: Участники делятся своими ощущениями от тренинга. Что нового они узнали? Как будут применять эти знания в работе?

- Подведение итогов: Психолог обобщает основные выводы и важность дружного, творческого коллектива.

Дополнительные материалы

- Раздаточные материалы: Брошюры с рекомендациями по развитию уверенности в себе и эффективному общению.

- Ресурсы: Список литературы и видеоматериалов для дальнейшего изучения темы.

Итог

Тренинг направлен на создание дружелюбной атмосферы, увеличение уровня доверия и уверенности среди участников, что в итоге способствует формированию работоспособного коллектива.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болдырева, Н. Г. (2015). "Психологическое здоровье педагогов: теория и практика". В этом издании обсуждаются аспекты эмоционального здоровья и методы его поддержки.
2. Бульченкова, И. А. (2021). "Саморазвитие и эмоциональное благополучие педагога". В книге представлены методы повышения уровня эмоционального интеллекта и саморегуляции у педагогов.
3. Гаврюшина, О. И. (2017). "Психологические аспекты профессиональной деятельности педагогов". Здесь рассматриваются психологические проблемы, с которыми сталкиваются педагоги, и возможные пути их решения.
4. Захарова, Н. А. (2023). "Эмоциональные риски в профессии педагога: подходы к управлению". Книга рассматривает риски, связанные с эмоциональным здоровьем учителей, и предлагает стратегии для их минимизации.
5. Коваленко, Е. А. (2020). "Психология выгорания: как предотвратить и преодолеть". Книга содержит современные подходы к проблеме эмоционального выгорания на рабочем месте, включая практические рекомендации для педагогов.
6. Костинова, Л. В. (2022). "Психологические аспекты профессии педагога: вызовы и ресурсы". Работы посвящены актуальным проблемам психологии труда и ресурсам, которые помогают преодолевать трудности в педагогической деятельности.
7. Левченко, Н. П. (2019). "Эмоциональное выгорание у педагогов: диагностика и коррекция". В книге автор предлагает методы диагностики и профилактики выгорания для педагогов.
8. Мартыненко, А. С. (2022). "Профилактика профессионального выгорания: истории успешных педагогов". В этой работе собраны примеры успешных методик и практик, применяемых отечественными педагогами для предотвращения выгорания.
9. Рогожин, А. В. (2019). "Психологическая поддержка педагогов: теоретические основы и практика". В этом издании рассматриваются различные техники и подходы к психологической поддержке учителей.
10. Сизова, Н. В. (2018). "Эмоциональное выгорание у учителей: диагностика и коррекция". Автор предлагает методики диагностики выгорания и способы его профилактики, специально адаптированные для сферы образования.
11. Соловьев, Д. А. (2012). "Психологическая помощь педагогам в условиях стресса". Книга содержит практические рекомендации и техники для снижения стресса и эмоционального выгорания.
12. Филиппова, Т. А. (2021). "Психология стресса и выгорания у педагогов: практическое руководство". Книга содержит методические рекомендации по управлению стрессом и предотвращению выгорания в работе с детьми.

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Подготовка к занятиям

- * Изучите коллектив: до начала программы проведите индивидуальные беседы или анкетирование, чтобы понять особенности педагогов, их ожидания и проблемные зоны.
- * Составьте гибкий план: предусмотрите варианты замены упражнений на случай, если группа окажется не готова к какой-то теме или технике.
- * Подготовьте пространство: убедитесь, что помещение хорошо проветривается, в нём достаточно света, есть возможность переставлять мебель для разных форматов работы.
- * Соберите материалы заранее: проверьте наличие всех необходимых материалов для арт-терапии, релаксации и игр (краски, бумага, коврики, аудиозаписи и т.д.).
- * Продумайте тайминг: чётко распределите время на каждый этап занятия (вступление, разминка, основная часть, рефлексия, завершение).

2. Начало работы с группой

- * Установите правила группы: обсудите и зафиксируйте нормы взаимодействия (конфиденциальность, уважение, право сказать «нет», активное участие и т.д.).
- * Создайте безопасную атмосферу: начните с простых упражнений на знакомство и доверие, избегайте давления и критики.
- * Объясните цели программы: расскажите, как занятия помогут в работе и личной жизни, приведите примеры успешного опыта других коллективов.
- * Учитывайте сопротивление: если кто-то из педагогов настроен скептически, не настаивайте — предложите понаблюдать и присоединиться позже.

3. Проведение занятий

- * Начинайте с разминки: используйте короткие игры или упражнения (2–5 минут), которые помогут переключиться с рабочих задач, настроиться на взаимодействие.

Примеры:

- * «Комплимент по кругу»;
- * дыхательные упражнения («4–7–8»);
- * телесные разминки («Растяжка напряжения»).
- * Чередуйте форматы: после интенсивной работы дайте время на релаксацию, после теории — практику. Оптимальная схема:
 1. Разминка (2–5 мин).
 2. Теоретический блок (5–10 мин).
 3. Практическое упражнение (15–20 мин).
 4. Рефлексия (5–7 мин).
 5. Завершающее упражнение на расслабление (3–5 мин).
- * Адаптируйте сложность: если упражнение вызывает трудности, упростите его или предложите альтернативу. Например, вместо глубокого арт-терапевтического задания дайте раскраску-мандалу.
- * Контролируйте динамику: следите за эмоциональным состоянием группы. Если напряжение растёт, сделайте паузу или переключитесь на лёгкое задание.
- * Используйте наглядность: сопровождайте объяснения схемами, видео или демонстрацией. Например, покажите, как правильно дышать, или разыграйте конфликтную ситуацию в мини-группе.

4. Работа с разными типами участников

- * Активные участники: давайте им роли помощников (например, вести разминку или делиться опытом), но не перегружайте — давайте возможность «отдохнуть» от лидерства.
- * Пассивные участники: мягко вовлекайте через парные задания или письменные

рефлексии. Не заставляйте говорить перед всеми, если человек стесняется.

- * Критики: выслушайте их замечания, поблагодарите за обратную связь, предложите внести свои идеи в программу.

- * Эмоционально нестабильные: если педагог переживает сложный период, предложите индивидуальную консультацию и временно уменьшите нагрузку в групповых упражнениях.

5. Техники саморегуляции для демонстрации

- * Дыхательные практики: «Квадратное дыхание» (4сек вдох — 4сек задержка — 4сек выдох — 4сек пауза), «Дыхание животом».

- * Телесная релаксация: прогрессивная мышечная релаксация (поочередное напряжение и расслабление групп мышц).

- * Визуализация: «Место покоя» (представить безопасное место и описать его детали).

- * Экспресс-техники: «5–4–3–2–1» (назвать 5 вещей, которые видишь, 4 — которые слышишь, и т.д.), «Листок гнева» (порвать бумагу с негативными мыслями).

6. Рефлексия и обратная связь

- * В конце каждого занятия: выделите 5–7 минут на обсуждение:

- * Что было полезным?

- * Что вызвало трудности?

- * Как можно применить это в работе?

- * Используйте разные форматы рефлексии:

- * устный круг;

- * анонимные записки;

- * визуальные методы («нарисуй своё настроение»);

- * шкала от 1 до 10 (оценка полезности занятия).

- * Фиксируйте результаты: ведите журнал группы, отмечайте прогресс, повторяющиеся запросы.

7. Домашние задания и самостоятельная работа

- * Предлагайте простые практики: например, «Дневник благодарности» (записывать 3 хороших момента дня), «5 минут тишины» перед сном.

- * Раздавайте памятки: с алгоритмами техник («Как снять напряжение за 3 минуты»), списком литературы или аудиозаписями для релаксации.

- * Мотивируйте: отмечайте успехи участников на следующих занятиях, создавайте «доску достижений» (анонимно).

8. Взаимодействие с администрацией

- * Информируйте руководство: о целях программы, промежуточных результатах и необходимых ресурсах (помещение, материалы).

- * Привлекайте к поддержке: попросите администрацию поощрять участие педагогов (гибкий график, небольшие бонусы).

- * Обсуждайте системные изменения: например, введение «тихих комнат» для отдыха или корректировку нагрузки.

9. Завершение программы

- * Проведите итоговую встречу: с рефлексией, обменом благодарностей и созданием «карты поддержки» (кто к кому может обратиться за помощью).

- * Организуйте «выпускной»: чаепитие с элементами арт-терапии (например, создание коллективного коллажа «Наши ресурсы»).

- * Оставьте контакты: для тех, кому потребуется индивидуальная консультация

после завершения курса.

10. Постсопровождение

- * Планируйте «поддерживающие встречи»: 1 раз в 2–3 месяца для закрепления результатов.

- * Создайте чат группы: для обмена опытом, напоминаний о техниках и взаимной поддержки.

- * Собирайте долгосрочную обратную связь: через 3–6 месяцев проведите опрос о сохранении позитивных изменений.

11. Личная профилактика выгорания психолога

- * Регулярно проходите супервизию: обсуждайте сложные случаи с коллегами или наставником.

- * Соблюдайте границы: не берите на себя ответственность за результаты всех участников, учитесь говорить «нет».

- * Практикуйте саморегуляцию: ежедневно используйте хотя бы одну технику из программы (дыхание, медитацию, физическую активность).

- * Делитесь опытом: участвуйте в профессиональных сообществах, обменивайтесь методиками с другими психологами.

Важно: эти рекомендации носят ориентировочный характер. Педагог-психолог вправе адаптировать их под специфику коллектива, условия учреждения и собственные профессиональные предпочтения.

**Текст опросника профессионального «выгорания»
(К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)**

Методика Н. Е. Водопьяновой, адаптированная на основе модели К. Маслач и С. Джексона, позволяет диагностировать профессиональное выгорание через три ключевых компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. Для педагогов ДОУ эта методика особенно актуальна, так как их работа связана с постоянным эмоциональным взаимодействием с детьми и коллегами.

Структура методики

Опросник включает 22 утверждения, которые отражают различные аспекты профессиональной деятельности и эмоционального состояния. Респондент оценивает, как часто он испытывает описанные чувства или переживания, используя шкалу от «никогда» (0 баллов) до «ежедневно» (6 баллов).

Три основные шкалы:

1. Эмоциональное истощение — отражает чувство опустошённости, усталости и недостатка энергии. Включает утверждения вроде: «К концу рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошённым(ой)» или «К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон».

2. Деперсонализация — проявляется в циничном или отстранённом отношении к коллегам, детям, родителям. Примеры утверждений: «Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами, воспитанниками без теплоты и расположения к ним» или «В последнее время я стал более чётрым по отношению к тем, с кем работаю».

3. Редукция профессиональных достижений — снижение самооценки, ощущение некомпетентности и недостатка профессионального мастерства. Включает пункты типа: «Моя работа всё больше меня разочаровывает» или «Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе».

Обработка результатов

- Эмоциональное истощение: сумма баллов по соответствующим утверждениям. Высокий уровень — 25 баллов и выше, средний — 16–24, низкий — 0–15.

- Деперсонализация: сумма баллов по этой шкале. Высокий уровень — 11 баллов и выше, средний — 6–10, низкий — 0–5.

- Редукция личных достижений: сумма баллов. Высокий уровень — 30 баллов и ниже, средний — 31–36, низкий — 37 и выше.

О тяжести профессионального выгорания можно судить по сумме баллов всех шкал.

Применение для педагогов ДОУ

Для педагогов дошкольного образования методика помогает выявить специфические проблемы, связанные с их работой:

- Эмоциональное истощение может быть вызвано высокой нагрузкой, необходимостью постоянно поддерживать позитивный настрой, конфликтами с родителями или коллегами.

- Деперсонализация проявляется в формальном подходе к занятиям, потере интереса к индивидуальным особенностям детей, циничном отношении к их поведению.

- Редукция профессиональных достижений выражается в сомнениях в своей компетентности, разочаровании в профессии, снижении мотивации к творчеству.

Рекомендации по интерпретации результатов для педагогов

Показатель: Высокий уровень эмоционального истощения

Интерпретация: Педагог испытывает хроническую усталость, нуждается в восстановлении ресурсов

Действия: Организация регулярных перерывов, обучение техникам релаксации, снижение нагрузки

Показатель: Высокий уровень деперсонализации

Интерпретация: Формальное отношение к работе, цинизм по отношению к детям и коллегам

Действия: Тренинги по коммуникации, работа с психологом, создание поддерживающей атмосферы в коллективе

Показатель: Высокий уровень редукции достижений

Интерпретация: Потеря уверенности в своих силах, разочарование в профессии

Действия: Повышение квалификации, постановка реалистичных целей, обратная связь от коллег и руководства

Важные замечания

- Методика является инструментом диагностики, но не заменяет консультации психолога. При высоких показателях рекомендуется обратиться к специалисту.

- Профилактика выгорания включает баланс работы и отдыха, развитие навыков саморегуляции, поддержку со стороны коллектива и администрации.

№	Утверждения	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой).	0	1	2	3	4	5	6
2	К концу рабочего дня я чувствую себя, как выжатый лимон.	0	1	2	3	4	5	6
3	Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен(на) идти на работу.	0	1	2	3	4	5	6
4	Я хорошо понимаю, что чувствуют мои пациенты и коллеги, и использую это для более успешного лечения.	0	1	2	3	4	5	6
5	Я общаюсь с моими коллегами только формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести время общения с ними до минимума.	0	1	2	3	4	5	6
6	Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально приподнятым(ой).	0	1	2	3	4	5	6
7	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с законными представителями своих воспитанников	0	1	2	3	4	5	6
8	Я чувствую угнетенность и апатию.	0	1	2	3	4	5	6
9	Я могу позитивно влиять на самочувствие и настроение коллег и воспитанников.	0	1	2	3	4	5	6
10	В последнее время я стал(а)	0	1	2	3	4	5	6

	более черствым(ой) (бесчувственным) по отношению к детям							
11	Как правило, окружающие меня люди слишком много требуют от меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня.	0	1	2	3	4	5	6
12	У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.	0	1	2	3	4	5	6
13	Я испытываю все больше жизненных разочарований.	0	1	2	3	4	5	6
14	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.	0	1	2	3	4	5	6
15	Бывает, мне действительно безразлично то, что происходит в группе	0	1	2	3	4	5	6
16	Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и от всех.	0	1	2	3	4	5	6
17	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и оптимизма в отношениях с моими коллегами и в отношениях с моими воспитанниками	0	1	2	3	4	5	6
18	Я легко общаюсь с детьми и их родителями, независимо от их социального статуса и характера..	0	1	2	3	4	5	6
19	Я много успеваю сделать за день.	0	1	2	3	4	5	6
20	Я чувствую себя на пределе своих возможностей.	0	1	2	3	4	5	6
21	Я многого еще смогу достичь в своей жизни.	0	1	2	3	4	5	6
22	Родители моих воспитанников, как правило - неблагодарные люди.	0	1	2	3	4	5	6

Условия для внедрения практики
«Психологический перерыв»

№		
1	Согласование с администрацией учреждений графиков и мест для проведения перерывов. Установление временных рамок для психологических перерывов в рабочем дне.	
	Время перерыва	Перерывы могут проводиться 1-2 раза в день, в зависимости от продолжительности рабочего дня.
	Продолжительность	Рекомендуется выделять 10-15 минут на каждый перерыв. Это время достаточно для расслабления, но не слишком длинное, чтобы дети при нахождении в группе с младшим воспитателем или другим педагогом не теряли фокус образовательного/воспитательного процесса.
2	Уход педагога на перерыв	
	Педагог	Педагог должен объяснить детям, что он уходит на перерыв, что скоро вернется и что это важно для их общего благополучия.
	Кто остается с детьми	Важно, чтобы во время перерыва с детьми оставался помощник (например, другой педагог, студент, проходящий дуальное обучение, младший воспитатель или старший воспитатель), который будет следить за порядком и поддерживать атмосферу спокойствия. Если возможно, можно организовать работу в группах, где дети будут заниматься тихими играми или обсуждениями.
3	Условия для расслабления	
	Место	Перерывы могут проходить в специально отведенном месте (например, в уголке для отдыха, в комнате релаксации), где педагоги могут расслабиться и воспользоваться освоенными практиками, а также дополнительных помещениях, где в данное время отсутствуют дети.
	Материалы и оборудование	Кресла бескаркасные для расслабления, балансировочные полусферы, проектор «Звездное небо», балансировочные подушки, удобные контейнеры, разнообразные игрушки анти стрессы, картины и водяные часы и т.д.

Памятка «5 быстрых техник снятия стресса»

Эти техники можно использовать в любой ситуации — на работе, дома, в общественном транспорте. Они занимают 1–5 минут и помогают быстро вернуть эмоциональное равновесие.

1. Дыхание «4–7–8»

Как выполнять:

1. Медленно вдохните через нос на счёт 4.
2. Задержите дыхание на 7 секунд.
3. Медленно выдохните через рот на счёт 8 (губы сложите трубочкой).
4. Повторите цикл 3–5 раз.

Эффект: замедляет сердцебиение, активирует парасимпатическую нервную систему (отвечает за расслабление), снижает уровень тревоги.

2. Метод «5–4–3–2–1» (переключение внимания)

Как выполнять:

Последовательно назовите:

- 5 вещей, которые видите вокруг себя (например: стол, окно, чашка, картина, лампа);
 - 4 вещи, которые ощущаете на ощупь (одежда, стул под вами, кольцо на пальце, прохладный воздух);
 - 3 звука, которые слышите (голос коллеги, шум за окном, тиканье часов);
 - 2 запаха, которые чувствуете (кофе, запах бумаги);
 - 1 вещь, за которую благодарны прямо сейчас (здоровье, тёплый чай, поддержка близких).
- Эффект:* возвращает в «здесь и сейчас», прерывает поток тревожных мыслей, снижает напряжение.

3. Экспресс-массаж точек релаксации

Как выполнять:

Поочерёдно помассируйте:

- точку между большим и указательным пальцем (нажимайте 5–7 секунд, отпустите, повторите 3 раза);
 - мочки ушей (круговые движения по 10 секунд);
 - виски (лёгкие круговые движения 10–15 секунд);
 - область между бровями (нежное надавливание 5–7 секунд).
- Эффект:* улучшает кровообращение, снимает мышечное напряжение, успокаивает.

4. Физическая разрядка за 1 минуту

Как выполнять (выберите один вариант):

- 10–15 приседаний;
 - 10–15 отжиманий от стены или стула;
 - энергичная ходьба на месте с высоким подниманием коленей (30–60 секунд);
 - потрясите руками и ногами 30 секунд («стряхните» напряжение).
- Эффект:* сжигает избыток кортизола (гормона стресса), высвобождает эндорфины (гормоны радости), возвращает ясность мышления.

5. Визуализация «Место покоя»

Как выполнять:

1. Закройте глаза или сфокусируйтесь на одной точке.
2. Представьте место, где вы чувствуете себя абсолютно спокойно (лес, берег моря, уютная комната, цветущий сад).
3. Добавьте детали: звуки (шум волн, пение птиц), запахи (свежий воздух, хвоя),

ощущения (тёплое солнце, мягкий плед).

4. «Побудьте» там 1–2 минуты, дышите ровно.

5. Медленно вернитесь в реальность, откройте глаза.

Эффект: создаёт внутренний ресурс, снижает уровень стресса, восстанавливает эмоциональный баланс.

Рекомендации по применению

Оцените уровень стресса перед началом (по шкале от 0 до 10, где 0 — спокойствие, 10 — пик напряжения). После техники снова оцените уровень — даже снижение на 2–3 пункта говорит об эффективности.

Комбинируйте техники: например, начните с дыхания «4–7–8», затем сделайте массаж точек.

Практикуйте регулярно: даже в спокойном состоянии — это повышает общую стрессоустойчивость.

Подберите «свои» техники: у каждого человека есть методы, работающие лучше других. Экспериментируйте!

Важно: если стресс сохраняется длительное время или мешает повседневной жизни, обратитесь к психологу или психотерапевту.

Чек-лист

«Признаки эмоционального выгорания»

с рекомендациями по профилактике (адаптировано для педагогов ДОУ)

Отметьте пункты, которые соответствуют вашему состоянию за последние 2–4 недели. Если вы отметили 6 и более пунктов — это серьёзный сигнал: стоит уделить внимание восстановлению ресурсов и, при необходимости, обратиться к психологу.

Физические симптомы

- * Постоянная усталость, даже после выходных или отпуска.
- * Нарушения сна (трудности с засыпанием, частые пробуждения, поверхностный сон).
- * Частые головные боли, напряжение в шее и плечах.
- * Снижение иммунитета (частые простуды, обострения хронических заболеваний).
- * Проблемы с аппетитом (переедание или отсутствие аппетита).
- * Ощущение тяжести в теле, «разбитость» по утрам.
- * Повышенная чувствительность к шуму, свету, запахам.
- * Учащённое сердцебиение, ощущение нехватки воздуха без физических нагрузок.

Профилактика:

- * Соблюдайте режим сна: ложитесь до 23:00, спите 7–8 часов.
- * Делайте короткие перерывы каждые 1–1,5 часа: 3–5 минут на растяжку или прогулку по коридору.
- * Пейте достаточно воды (1,5–2 л в день).
- * Включите в рацион фрукты, овощи, орехи — они поддерживают энергетический баланс.

Эмоциональные проявления

- * Раздражительность, вспышки гнева по незначительным поводам (например, на поведение детей).
- * Чувство опустошённости, «пустоты» внутри.
- * Апатия, отсутствие интереса к тому, что раньше радовало.
- * Ощущение безысходности, пессимизм.
- * Чувство, что «всё надоело», «ничего не хочется».
- * Эмоциональная отстранённость от коллег, детей, семьи.
- * Резкие перепады настроения.
- * Чувство вины за «недостаточную продуктивность» или «плохие эмоции».

Профилактика:

- * Ведите «дневник эмоций»: записывайте 3 хороших момента дня.
- * Используйте технику «Стоп-сигнал»: когда чувствуете раздражение, сделайте паузу на 30 секунд, глубоко вдохните.
- * Делитесь переживаниями с коллегами или психологом — не копите эмоции.
- * Найдите хобби, не связанное с работой (рукоделие, танцы, чтение).

Когнитивные изменения

- * Трудности с концентрацией внимания, рассеянность.
- * Забывчивость, ошибки в привычных делах.
- * «Туман в голове», замедленное мышление.
- * Сложности с принятием решений.
- * Пессимистичные мысли о работе и будущем.
- * Циничное или негативное отношение к профессиональной деятельности.
- * Ощущение, что работа «не имеет смысла».

Профилактика:

- * Планируйте день: разбивайте задачи на блоки по 20–30 минут с перерывами.
- * Используйте чек-листы для рутинных дел (приём детей, подготовка к занятиям).

- * Тренируйте память: учите стихи, играйте в словесные игры.
- * Чередуйте виды деятельности: после бумажной работы — подвижная игра с детьми.

Поведенческие признаки

- * Избегание общения, желание остаться в одиночестве.
- * Прокрастинация (откладывание дел «на потом»).
- * Увеличение количества ошибок на работе.
- * Формальное выполнение обязанностей без вовлечённости.
- * Употребление алкоголя, курение, переедание как способ «снять стресс».
- * Сокращение времени на хобби и отдых.
- * Конфликты с коллегами, детьми, родителями воспитанников.
- * Желание сменить работу или профессию.

Профилактика:

- * Установите границы: не берите работу на дом, отключайте рабочие чаты в выходные.
- * Создайте «ритуал завершения дня»: запишите планы на завтра, уберите рабочее место, скажите себе «рабочий день окончен».
- * Практикуйте осознанность: во время еды — ешьте, во время игры с детьми — играйте, не отвлекайтесь на мысли о делах.
- * Введите «день без гаджетов» раз в неделю.

Профессиональные маркеры для педагогов ДОУ

- * Потеря терпения с детьми, раздражительность на их поведение.
- * Отсутствие радости от успехов воспитанников.
- * Формальный подход к занятиям, сокращение творческих элементов в работе.
- * Нежелание общаться с родителями, избегание «лишних» вопросов.
- * Ощущение, что «дети стали сложнее», «работа превратилась в рутину».
- * Страх перед началом рабочего дня, тяжесть по утрам.
- * Мысли о том, что «я больше не справляюсь».

Профилактика:

- * Вводите «минуты тишины» в группе: 5–10 минут спокойных занятий (рисование, прослушивание музыки) — это снизит общий уровень шума и напряжения.
- * Чередуйте активные и спокойные занятия с детьми: после подвижных игр — пальчиковая гимнастика или сказка.
- * Отмечайте маленькие победы: хвалите себя за успешно проведённое занятие, даже если оно не было идеальным.
- * Обменивайтесь опытом с коллегами: попросите коллегу провести занятие вместо вас раз в месяц.
- * Посещайте тренинги и семинары — новые знания дают заряд энергии.

Интерпретация результатов:

- * 0–3 пункта: состояние в норме, признаков выгорания нет. Продолжайте следовать рекомендациям профилактики.
 - * 4–5 пунктов: есть первые сигналы усталости. Уделите 1–2 недели усиленному восстановлению: больше отдыха, техники релаксации.
 - * 6–9 пунктов: высокий риск выгорания. Снижите нагрузку, возьмите отпуск, проконсультируйтесь с психологом.
 - * 10+ пунктов: выраженные признаки выгорания. Необходима комплексная поддержка: отпуск, работа с психологом, коррекция образа жизни.
- Важно: этот чек-лист — инструмент самодиагностики, а не медицинский диагноз. При стойких симптомах обратитесь к специалисту

Комплексные рекомендации для педагогов ДОУ

1. Режим дня:

- * Спите 7–8 часов, ложитесь до 23:00.
- * Завтракайте полноценно: каша, омлет, творог — это даёт энергию на первую половину дня.
- * Обедайте в одно и то же время, избегайте тяжёлой пищи.

2. Физическая активность:

- * 20–30 минут ходьбы в день.
- * Лёгкая гимнастика утром или вечером (5–10 минут).
- * Танцуйте с детьми под весёлую музыку — это снимает стресс и заряжает энергией.

3. Эмоциональная разгрузка:

- * Каждый день находите 10–15 минут для себя: чай в тишине, прогулка, любимая музыка.
- * Создавайте «коробку радости»: складывайте в неё записки с приятными моментами (улыбка ребёнка, благодарность родителя), читайте их в трудный день.

4. Профессиональная поддержка:

- * Участвуйте в групповых тренингах по профилактике выгорания.
- * Пользуйтесь супервизией психолога ДОУ: обсуждайте сложные случаи.
- * Организуйте «группу взаимопомощи» с коллегами: раз в месяц встречайтесь для обмена опытом и поддержки.

5. Рабочее пространство:

- * Оформите уголок релаксации в группе или методическом кабинете: кресло, растения, аромалампа с лавандой.
- * Держите на столе фото близких или картинку, которая вызывает позитивные эмоции.

6. Техники быстрого восстановления (на рабочем месте):

- * Дыхание «4–7–8»: 4 счёта вдох, 7 задержка, 8 выдох. Повторите 3–5 раз.
- * Массаж точек: помассируйте точку между большим и указательным пальцем 5–7 секунд.
- * «Минута осознанности»: закройте глаза, прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите опору под ногами.