**Организация психолого-педагогических условий по профилактике эмоционального выгорания у педагогов ДОО.**

Понадцова Н.А.

Россия, г. Ростов-на-Дону, ЮФУ

Научный руководитель:

К.п.н. доцент Лосева И.И.

**Аннотация:** в статье рассматривается понятие эмоционального выгорания и организация психолого-педагогических условий по профилактике этого синдрома у педагогов ДОО.

**Ключевые слова:** профессиональная деятельность педагогов, эмоциональное выгорание, психолого-педагогические условия.

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества. Для того чтобы обеспечить и поддерживать высокий уровень деятельности педагогического персонала в образовательных учреждениях, необходимо обратить внимание на такой психологический аспект, как эмоциональное выгорание педагогов, работающих с детьми раннего и дошкольного возраста.

По данным статистики, от 12% до 48% педагогов имеют сформированный синдром эмоционального выгорания. Выгорание, по существу, ответ на хронический эмоциональный стресс, следствие «душевного переутомления».

Обратившись к профессиональному стандарту педагога, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. №544н, можно говорить о том, что педагогу необходимо владеть большим количеством трудовых функций, трудовых действий, знаний, умений и компетенций, а также перечисляются другие характеристики, к которым относятся соблюдение правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики. В нём прописано, что основными направлениями развития воспитания в системе образования являются: обновление содержания воспитания, внедрение форм и методов, основанных на лучшем педагогическом опыте в сфере воспитания и способствующих совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов и развитие вариативности воспитательных систем и технологий, нацеленных на формирование индивидуальной траектории развития личности ребенка с учетом его потребностей, интересов и способностей [6].

При этом очень мало обращается внимания на эффективные психолого-педагогические технологии, которые направлены на сохранение здоровья воспитателей дошкольного образования, снижающих риск формирования синдрома «эмоционального выгорания» и появления кризиса профессии в целом.[4]

В современном детском саду большое значение приобретает изучение феномена эмоционального выгорания его профилактики в условиях ДОО и его негативное воздействие на психофизическое здоровье педагогов, которое является следствием снижения эффективности деятельности.

Одним из первых отечественных исследователей, который занялся проблемой выгорания, является Бойко В.В. «Эмоциональное выгорание приобретается в жизнедеятельности человека». Эмоциональное выгорание В.В. Бойко определяет как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на психотравмирующие воздействия [2].

Развитие синдрома зависит от комбинации профессиональных, личностных и организационных факторов стресса. В зависимости от той или иной доли составляющей процесса будет различаться и динамика развития синдрома. Важной отличительной чертой людей, устойчивых к профессиональному выгоранию, является их способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.[5]

При профилактической работе по проблеме эмоционального выгорания необходимо обратить внимание на организацию психолого - педагогических условий, направленных на сохранение здоровья педагогов, снижение риска формирования синдрома «эмоционального выгорания» и появления кризиса профессии в целом [60, 19]. Таким образом, актуальность проблемы исследования обусловлена:

- во-первых, объективными потребностями развития системы образования в современном российском обществе, одним из ключевых, по сути дела, базовых звеньев которого является дошкольное образование;

- во-вторых, научной и практической значимостью в данном контексте всего спектра социально-психологических и организационно-управленческих факторов, связанных с проблемой профессионального выгорания педагогических кадров;

- в-третьих, недостаточной разработанностью методических рекомендаций, посвященных вопросам организации профилактики эмоционального выгорания педагогов, которая заключается в понимании важности обозначенной проблемы для сохранения профессионального здоровья педагога.

Несмотря на то, что вопрос о профилактике эмоционального выгорания достаточно исследован в отечественной и зарубежной литературе, в настоящее время сохраняется противоречие между необходимостью проведения профилактической работы с педагогами и недостаточной ее проработанностью в условиях дошкольных образовательных учреждений.

Из данного противоречия вытекает **проблема:** каковы, психолого – педагогические условия профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных учреждений?

**Цель исследования:** теоретически обосновать и организовать психолого-педагогические условия профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных организаций.

**Методы исследования.**

1. Теоретические методы: изучение и анализ научной литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические: тестирование, педагогический эксперимент на констатирующем этапе исследования.

Для исследования эмоционального выгорания педагогов дошкольного учреждения использована методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.

3. Методы качественного и количественного анализа.

Методика В.В. Бойко представляет собой опросник, предназначенный для диагностики синдрома профессионального выгорания. С помощью данной методики были определены симптомы сгорания в конкретном коллективе. [2] Нами были обследованы воспитатели и специалисты ДОУ г. Шахты в количестве 16 человек. Результаты анкетирования педагогов представлены в диаграмме.

Диаграмма № 1.

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств.
2. Неудовлетворённость собой.
3. «Загнанность в клетку».
4. Тревога и депрессия.
5. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.
6. Эмоциональная нравственная дизариентация.
7. Расширение сферы экономии эмоций.
8. Редукция профессиональных обязанностей.
9. Эмоциональный дефицит.
10. Эмоциональная отстранённость
11. Личностная отстранённость.
12. Психосаматические и психовегетативные нарушения.

По результатам исследования были выявлены ведущие симптомы эмоционального выгорания: «тревога и депрессия», «расширение сферы экономии эмоций», «редукция профессиональных обязанностей», «эмоциональный дефицит», «личностная и эмоциональная отстранённость». Данные симптомы относятся к фазам – «напряжения», «резистенции», «истощения».

Профессиональному выгоранию особенно подвержены педагоги, которым свойственно чрезмерное стремление быть замеченным или наоборот незаметным, желание делать всё очень хорошо или не стараться вовсе. Риску профессионального выгорания подвергаются и те, у кого часто возникают мысли о том, как несправедливы к ним окружающие: недооценивают их трудовые заслуги. Развитию эмоционального выгорания педагогов способствует постоянное чувство усталости, подавленности, незащищённости, отсутствие желаний, боязнь ошибок, страх перед неопределёнными ситуациями, страх показаться недостаточно совершенным, неуверенность в собственных силах.[5]

Опираясь на результаты проведённого исследования, нами была разработана поэтапная стратегия работы.

- Первый этап информирование педагогов о существовании проблемы эмоционального выгорания, которая обусловлена причинами работы в сфере «человек - человек».

- Второй этап процесс осознания и принятия своего перфекционизма, боязнь не достигнуть успеха и сделать ошибку. Прежде чем преступить к этому этапу, необходимо мотивировать педагогов. Например, провести беседу о связи эмоционального благополучия и физического [5].

- Третий этап профилактическая работа. Процесс требует долговременной работы и возможен только при полном осознании его важности администрацией ДОО и непосредственном активном участии. Основная роль администрации в публичном поощрении педагогов, создание комфортных условий для педагогической деятельности и сплочении коллектива, которое способствует благоприятной эмоциональной атмосфере.

Самое важное в профилактике синдрома – поддержка и понимание педагогов в процессе профессиональной деятельности. Для этого руководителю необходим свод правил по сопровождению педагогов:

- руководителю необходимо чётко обозначить роль права и должностные обязанности каждому сотруднику образовательной организации;

- следить за особенностями отношений в коллективе;

- организовывать работу таким образом, чтобы она стала значима для педагога;

- создавать условия для профессионального роста;

- оказывать помощь и поддержку молодым специалистам для комфортной адаптации в профессиональной деятельности;

- не перегружать профессиональную нагрузку (часы работы), ввести моральные поощрения сотрудников, при возможности материальные;

- организовывать совместный отдых;

- дать возможность сотрудникам вносить свои предложения в образовательный процесс;

- создавать и внедрять программы по профилактике синдрома эмоционального выгорания:

- создавать условия для раскрытия творческого потенциала сотрудников;

- организовать работу психолога с сотрудниками по профилактике синдрома;

- руководитель должен заниматься самообразованием и самовоспитанием по проблеме синдрома эмоционального выгорания;

- нести ответственность за установление в коллективе атмосферы дружелюбия и взаимопонимания.

И только после установления в коллективе атмосферы дружелюбия и взаимопонимания можно переходить к проведению тренингов психологом, направленных на актуализацию стрессоустойчивости. В этом направлении, возможно использовать различные упражнения и приёмы на сплочение коллектива, общие нерабочие мероприятия, разнообразные формы и методы проведения стандартных педагогических советов и пятиминуток, упражнения на осознание стереотипов поведения, на обратную связь, на концентрацию внимания, на осознание своих личностных ресурсов, организация творческих конкурсов для проявления своего потенциала.

На базе ДОУ организована работа по созданию комнаты эмоциональной разгрузки. В своей работе педагог - психолог использует следующие технологии и формы работы:

Формы работы:

Психолог познакомил педагогов с рецептами В.В. Бойко «Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми». Основываясь на этой информации, педагогами совместно были разработаны рекомендации и видео уроки по профилактике эмоционального выгорания.

Для того чтобы педагоги при необходимости могли получить эмоциональную разгрузку и узнать интересующие факты по этой проблеме, информация была распространена для личного пользования в электронном и печатном виде.

Эмоциональное выгорание не является неизбежным в нашей профессии. Чтобы получить реальный, ожидаемый результат, нужно работать над этим несколько лет. Для его предотвращения, необходимо, прежде всего, заботиться о своём психическом здоровье, правильно относиться к себе, к окружающим людям и своей работе. Обязательно проводить работу по его профилактике, которая имеет вероятность предотвратить, ослабить и исключить возникновение синдрома эмоционального выгорания. Необходимо само совершенствовать личностные ресурсы, которые помогут преодолеть жизненные и рабочие трудности и стрессы.

**Список использованных источников.**

1. Агавелян, P.O. Социально-перцептивные процессы личности педагога специальной школы в профессиональной деятельности: Дисс. д-ра психол. наук / Р.О. Агавелян. Новосибирск, 2000.168 с.
2. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении [Текст] / В.В.Бойко. – СПб, 2009. – 278 с.
3. Дьяченко, М. И. Психологические проблемы готовности к педагогической деятельности / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. — Минск, 1981.
4. Клюева О. Как повысить стрессоустойчивость педагогов? / О. Клюева// Справочник руководителя дошкольного учреждения.-2015. - №6. [Электронный ресурс] Доступ из системы «Актион МЦФЭР»
5. Макарова, Г.А. Синдром эмоционального выгорания [Текст] / А.Г. Макарова. – М.: Речь, 2010. – 381 с.
6. Профессиональный стандарт педагога / Министерство Труда и социальной защиты Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://rosmintrud.ru/docs/mintrud/orders/129 (Дата обращения: 09.10. 2019).
7. Редина Т.В. Факторы, влияющие на возникновение эмоционального выгорания педагогов, взаимодействующих с детьми с особыми образовательными потребностями //II Всероссийская научно-практическая конференция «Другое детство». Москва, 25-27 ноября 2009 г. Сб. тезисов участников. М.: МГППУ, 2009. С. 104-107.
8. Резванова И. Как распознать эмоциональное выгорание? / И. Резванова// Справочник руководителя дошкольного учреждения.-2016.- №2. [Электронный ресурс] Доступ из системы «Актион МЦФЭР»
9. Специальная педагогика / под ред. Н. М. Назаровой. — М., 2000