

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 520

620041, г. Екатеринбург ул. Советская, 10-а
Tel. 341 42 07, e-mail: mdou520@eduekb.ru, doy520@mail.ru

ПРИНЯТ
решением Педагогического совета
МБДОУ – детский сад присмотра и
оздоровления № 520
протокол № 1 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕН
Заведующим МБДОУ –
детский сад присмотра и
оздоровления № 520
М.В. Кульчинской
Приказ от 28.08.2025 г. № 61-од



Шаги к гармонии с собой

(психолого-социальный проект по профилактике
эмоционального выгорания педагогов)

Екатеринбург, 2025

Краткая аннотация проекта

Наиболее ценный кадр для любого образовательного учреждения – педагог, находящийся на стадии профессионализации или профессионального мастерства. Такой педагог за 15-20 лет работы научился решать и простые, и самые трудные задачи; уже выделяется какими-то специальными качествами, умениями, универсализмом, широкой ориентировкой в своей области; педагог обретает индивидуальный, неповторимый стиль деятельности и имеет основание считать себя в чем-то незаменимым.

Однако в профессиональной жизни каждого человека периодически возникают критические моменты, так называемые кризисы развития. После нескольких лет одной и той же деятельности специалист начинает *«не совпадать»* со своей профессией, т.е. перерастает нормативно одобряемые способы выполнения профессиональных функций, вследствие чего теряет интерес к профессии. Такое состояние называется синдромом профессионального эмоционального выгорания. Под этим понятием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения. Нужно отметить, что выгорание очень *«инфекционно»* и может быстро распространяться среди сотрудников. Те, кто подвержен выгоранию, становятся циниками, *«негативистами»* и пессимистами; и они, взаимодействуя на работе с другими людьми, могут быстро превратить целый коллектив в собрание *«выгорающих»*. Поэтому профилактика профессионального эмоционального выгорания должна стать важным направлением в управлеченческой деятельности.

Паспорт проекта

Место реализации проекта	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад присмотра и оздоровления № 520
Название проекта	Шаги к гармонии с собой
Автор и координатор проекта	Кривцова Е.В., старший воспитатель
Проблема, на решение которой направлен проект	В сфере образования сегодня часто встречается такое явление, как профессиональное выгорание, которое снижает эффективность работы педагога, способствует проявлению различных заболеваний, мешает профессиональному росту.
Продолжительность проекта	Долгосрочный
Сроки реализации проекта	01.10.2025 – 30.04.2026
Цель проекта	Предупреждение возникновения и коррекция синдрома эмоционального выгорания у педагогов ДОО
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать у педагогов навыки самопознания, саморазвития и принятия себя, как личности и индивидуальности. 2. Обучить педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний. 3. Развить у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности. 4. Способствовать сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности, агрессивности.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов. ✓ Снижение уровня тревожности педагогов. ✓ Овладение педагогами приемами эмоциональной саморегуляции. ✓ Повышение профессиональной мотивации педагогов.
Участники реализации проекта	<ul style="list-style-type: none"> - старший воспитатель ДОУ – организует и координирует работу по проекту, - педагоги и специалисты ДОУ – участвуют в реализации мероприятий.

Пояснительная записка

В настоящее время в обществе возросло внимание к проблемам физического и психологического здоровья. В дошкольных образовательных учреждениях активно внедряются здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии работы с детьми, что, несомненно, положительно сказывается на их физическом и психическом состоянии. Однако для здоровья детей также крайне важно взаимодействовать со здоровым, ресурсным педагогом, способным к физической и психологической саморегуляции.

Педагоги, как и другие представители типа профессий «Человек-человек», подвержены синдрому эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание — это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Синдром эмоционального выгорания развивается на разных этапах осуществления профессиональной деятельности педагога. В современной психолого-педагогической литературе подробно описаны стадии развития этого процесса, который приводит человека к усталости, нервозности, раздражительности, потере мотивации и интереса к изначально любимой работе, негативной самооценке, пассивности, чувству вины, физическим недомоганиям.

Актуальность проекта определяется тем, что профессия воспитатель (учитель) относится к разряду стрессогенных, требующих от педагога больших резервов самообладания и саморегуляции. Профессиональная деятельность педагогов, связанная с высоким уровнем ответственности, вызывает эмоциональное напряжение, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности. Своевременная профилактика и коррекция снижает негативные последствия синдрома эмоционального выгорания.

Поэтому, одной из основных задач является оказание психологической профилактической помощи педагогам с целью предупреждения у них эмоционального выгорания, которое является одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога.

В связи с этим организация целенаправленной работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а формирование навыков эмоциональной саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием — одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Идея проекта. В связи с этим организация по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции — одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога. Сознание педагогами необходимости изменения, преобразования своего внутреннего мира и поиск новых возможностей самосуществования в профессиональном труде, т.е. повышение уровня профессионального самосознания.

Цель проекта: предупреждение возникновения и коррекция синдрома эмоционального выгорания у педагогов ДОО.

Задачи проекта:

1. Формировать у педагогов навыки самопознания, саморазвития и принятия себя, как личности и индивидуальности.
2. Обучить педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
3. Развить у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности.

4. Способствовать сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности, агрессивности.

Гипотеза проекта заключается в том, что комплекс мероприятий, направленный на профилактику эмоционального выгорания, позволит:

1. Качественно изменить отношения педагогов в коллективе, с детьми, родителями (*снимет конфликтность, раздражительность, напряженность*).
2. Развить профессиональную мобильность педагогов, которая раскрыла бы перед ними новые возможности самореализации, повысила их ценность, конкурентоспособность.

Категория участников проекта: педагоги ДОО.

Сроки реализации проекта: Занятия проводятся в течение учебного года (с октября по апрель). Общая продолжительность программы составляет 14 часов (7 занятий). Занятия проводятся, продолжительностью 2 академических часа.

Формы и режим занятий: занятия проводятся 1 раз в месяц на базе ДОО в музыкальном зале в виде семинара-практикума с элементами тренинга.

Ожидаемые результаты и способы их оценки:

- ✓ Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов. (Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко. Проводится до начала и после проведения проекта).
- ✓ Снижение уровня тревожности педагогов. (Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора. Проводится до начала и после проведения проекта).
- ✓ Овладение педагогами приемами эмоциональной саморегуляции. (Метод наблюдения в процессе проведения занятий).
- ✓ Повышение профессиональной мотивации педагогов. (Метод наблюдения и анализа профессиональной деятельности педагогов).

Этапы реализации проекта

№	Название этапа	Содержание
1.	Вводный	<ul style="list-style-type: none">• Первичная и повторная диагностика по методике «<i>Цветовой тест Люшера</i>» на установление зависимости между предпочтением человеком определенных цветов и его текущим психологическим состоянием.• Диагностическое исследование по методикам Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева: тест для молодого воспитателя на определение его педагогической стрессоустойчивости; тест для опытного воспитателя для определения эффективности его работы (см. <i>Приложение 1</i>).• Диагностическое исследование по методикам Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева: тест для опытного воспитателя для определения эффективности его работы (см. <i>Приложение 2</i>).• Диагностическое исследование по экспресс оценке выгорания (см. <i>Приложение 3</i>).
2.	Основной	<ol style="list-style-type: none">1. Тренинг «Профессиональное выгорание» педагога: причины, коррекция и профилактика».2. Тренинг «Я – педагог!»3. Тренинг «Я и другие люди»4. Тренинг «Я и мое осознанное тело»5. Тренинг «Страна моей души»6. Тренинг «Противостоим стрессу»7. Тренинг «Мои ресурсы»
3.	Заключительный	Презентация проекта

Тематическое планирование

1.	<i>Профессиональное выгорание педагога: причины, коррекция, профилактика</i>
----	--

<p>Цель: ознакомление участников с понятием профессионального выгорания, симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами коррекции и профилактики; формирование в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, способствующего сохранению и укреплению психического здоровья педагогов.</p>	<p>Разминка «Ритмирование» Что такое профессиональное выгорание (мини лекция) Упражнение «Скульптура» Упражнение «Колесо баланса» Упражнение «Счастливая лошадь» Тренинг «Нейрографика. Пополнение своего ресурса» Рефлексия</p>	2 часа
<p>2. Я – педагог!</p> <p>Цель: осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения</p>	<p>Разминка «Ритмирование» (мини лекция) Упражнение «Поменяйтесь местами» Упражнение «Грецкий орех» Упражнение «Плюс-минус» Упражнение «Подарок» Мастер-класс по ритмике «Этот удивительный ритм» Рефлексия</p>	2 часа
<p>3. Я и другие люди</p> <p>Цель: знакомство с понятием «общение», структура общения, вербальное и невербальное общение. Осознание педагогами своих коммуникативных особенностей. Выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности</p>	<p>Разминка «Ритмирование» (мини лекция) Упражнение «Личная зона комфорта» Упражнение «Тройка» Упражнение «Связующая нить» Мастер-класс «Теория невероятности» Рефлексия</p>	2 часа
<p>4. Я и мое осознанное тело</p> <p>Цель: обучение педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния через телесно-ориентированные упражнения; формирование в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, способствующего сохранению и укреплению психического здоровья педагогов</p>	<p>Разминка «Ритмирование» Упражнение «Слепой и поводырь» Упражнение «Я и мое осознанное тело» Упражнение «Массаж по кругу» Мастер-класс «Искусство на кончиках пальцев» Рефлексия</p>	2 часа
<p>5. Страна моей души</p> <p>Цель: помочь участникам в понимании и принятии себя, осознании своих сильных и слабых сторон личности. Обучение навыкам самоподдержки</p>	<p>Разминка «Ритмирование» Упражнение «Кто я?» Упражнение «Страна моей души» «Упражнение «Рука добра» Мастер-класс «Декоративные свечи из вошины» Рефлексия</p>	2 часа
<p>6. Противостоям стрессу</p> <p>Цель: формирование у педагогов осознанного отношения к своему физическому здоровью, эмоциональному состоянию. Обучение приемам выхода из стрессового состояния</p>	<p>Разминка «Ритмирование» (мини лекция по теме) Упражнения «Как я справляюсь со стрессом» Упражнение «Воздушный шар» Упражнение «Комplименты» Мастер-класс по декупажу «Весенние цветы» Рефлексия</p>	2 часа
<p>7. Мои ресурсы</p> <p>Цель: осознание своих сильных сторон личности, принятие себя. Обучение нахождению ресурсов в собственном окружении. Сплочение коллектива</p>	<p>Разминка «Ритмирование» Упражнение «Я такое дерево» Упражнение «10 видов деятельности, которые приносят удовольствие» Упражнение «Подарки»</p>	2 часа

	Мастер-класс «Рисование цветной пеной» Рефлексия	
--	---	--

Методическое обеспечение программы:

Все занятия проводятся в групповой форме в виде семинара-практикума с элементами тренинга. Каждое занятие состоит из 3-х частей:

1. Вводная часть (ритмирование или приветствие)
2. Основная часть (мини-лекция, практические упражнения)
3. Практическая часть (мастер-класс, тренинг)
4. Заключительная (рефлексия).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Тест для молодого воспитателя
на определение его педагогической стрессоустойчивости
(Н. В. Микляева, Ю.В. Микляева)

Из приведенных пословиц и поговорок выберите те, которые в наибольшей степени отражают особенности Вашей жизни в качестве молодого специалиста:

1. Поступление на работу в детский сад:

- А. Не ищи зайца в бору — на опушке сидит.
- Б. Ехал к вам, да заехал к нам.
- В. Попался, как ворона в суп.

2. Посвящение в должность воспитателя:

- А. Посла не секут, не рубят, а только жалуют.
- Б. Летать летаю, а сесть не дают.
- В. Напишешь пером, что не вывезешь волом.

3. Первый самостоятельный опыт:

- А. Прежде веку не помрешь.
- Б. Его пошли, да сам за ним иди.
- В. Как ступил, так и по уши в воду.

4. Отношение к наставничеству:

- А. Наука учит только умного.
- Б. Болящий ожидает здравия даже до смерти.
- В. Кабы знать, где упасть, так и соломки подостлал.

5. Проведение занятий с детьми:

- А. Не бьет стрела татарина.
- Б. Учи других — и сам поймешь.
- В. Ехала кума неведомо куда.

6. Проведение режимных моментов:

- А. День в день, топор в день.
- Б. Жив, жив Курилка.
- В. Что ни хвать, то ерш, да еж.

7. Родительские собрания:

- А. Не трудно сделать, да трудно задумать.
- Б. Первый блин комом.
- В. Жаловался всем, да никто не слушает.

8. Участие в педагогических советах в ДОУ:

- А. Живет и эта песня для почину.
- Б. Стрелял в воробья, да попал в журавля.
- В. Фасон дороже приклада.

9. Конец учебного года:

А. Не то дорого, что красного золота, а то дорого, что доброго мастерства.

Б. За ученого (*битого*) двух неученых (*небитых*) дают.

В. Вечер плач, а заутре радость.

Ключ к тесту

Если у Вас преобладают ответы:

"А" — у Вас сформированы устойчивые представления о себе как *«идеальном педагоге»* (каким бы Вы хотели стать), *«потенциальном педагоге»* (каким бы Вы могли стать) и *«реальном педагоге»* (как Вы себя оцениваете). Это позволяет Вам уже учиться у более опытных педагогов и успешно работать по выбранной специальности.

"Б" — у Вас недостаточно дифференцированы представления о себе как о реальном и потенциальном педагоге. Вы привыкли учиться и работать, не задумываясь над тем, что меняетесь в ходе этого процесса. Попробуйте посмотреть на себя со стороны — и увидите, что у Вас уже вырабатывается свой собственный, присущий только Вам, стиль педагогической деятельности.

"В" — У Вас занижена самооценка как самообразовательной, так и профессиональной деятельности. Это приводит к неуверенности в своих силах и пассивности. Попробуйте придумать себе идеальный образ себя — педагога и Вы убедитесь, что разница между Вашими возможностями и желаниями намного меньше, чем Вам кажется!

Стрессоустойчивость:

для ответов типа *«А»* — нормальная.

для ответов типа *«Б»* — неустойчивая.

для ответов типа *«В»* — свидетельствует о необходимости оказания психологической помощи в процессе адаптации к требованиям педагогической профессии.

Приложение 2

Тест для опытного воспитателя на
определение эффективности его работы
(*H. B. Микляева, Ю.В. Микляева*)

Отметьте, какие из пословиц русского народа, на Ваш взгляд, в наибольшей степени соответствуют представлениям о Вашей деятельности:

1. Воспитатель детского сада – это:

А. Добрая лошадка все сvezет.

Б. Без матки пчелки – пропащие детки.

В. Под трубами повиты, под шеломом взлеляны, концом копия вскормлены.

2. Педагогический коллектив – это:

А. В мире, что в море.

Б. У одной овечки да семь пастухов.

В. Склеенная посуда два века живет.

3. Обучать детей – значит:

А. Что посеешь – то и пожнешь.

Б. Была бы нитка, дойдем и до клубка.

В. В дорогу идти – пятеры лапти сплести.

4. Воспитывать детей – значит:

А. Служил семь лет, выслужил семь реп, да и тех нет.

Б. Перемелется – все мука будет.

В. Наказом воевода крепок.

5. Развивать детей – значит:

А. Сей день не без завтра.

Б. Высоко летаешь, да низко садишься.

В. Палка о двух концах.

6. Работа с родителями – это:

А. Бумага некупленная, письмо домашнее.

Б. В добрый час молвить, в худой промолчать.

В. По способу пешего хождения.

Ключ к тесту

Если у Вас преобладают ответы:

"А" – Вы в большей степени ориентированы на выполнение преподавательской, коррекционно-развивающей и культурно-просветительской функций воспитателя. Следовательно, можно говорить о том, что Вы уже обладаете собственным, индивидуальным стилем психолого-педагогической деятельности. Преимущество Вашей работы в качестве наставника заключается в том, что Вы ориентированы на когнитивную практику работы с молодыми специалистами, т. е. способны показать, чему нужно учить детей и как это лучше всего делать. Отрицательным моментом общения с Вами молодого специалиста может стать преобладание дидактического, "поучающего" стиля взаимодействия. Постарайтесь быть демократичнее!

"Б" – у Вас преобладает мотивация личностного общения с детьми, родителями, коллегами. Это выражается в том, что лучше всего Вам удается реализация научно-методической и воспитательной функций педагога. Преимущество работы Вас в качестве наставника молодых специалистов заключается в том, что Вы ориентированы на эмотивную и креативную практику работы с ними, т. е. способны оказать психологическую поддержку и продемонстрировать весь педагогический потенциал Вашего подопечного. Отрицательным моментом общения с Вами молодого специалиста может стать преобладание излишне демократического и либерального стиля взаимодействия. Иногда Вашему подопечному может понадобиться и четкая инструкция для ориентирования в сложных педагогических ситуациях.

"В" – приоритетным направлением Вашей деятельности в ДОУ являются управленческая и социально-педагогическая. Преимущество работы Вас в качестве наставника молодых специалистов заключается в том, что Вы можете научить их усматривать педагогическую проблему в разных ее проявлениях и упрощать ее (*в сложных ситуациях выделять 1–2 ключевые составляющие проблемы*), а также объединять свои усилия с другими специалистами ДОУ и родителями детей для достижения оптимальных результатов педагогического процесса. Отрицательным моментом.

Приложение 3

Экспресс оценка выгорания

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте.

1. Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен Да Нет
2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (*по выслуге лет, инвалидности*), я сделал (*а*) бы это без промедления Да Нет
3. Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры Да Нет
4. То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики. Да Нет
5. На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (*отказывалась*) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д. Да Нет
6. Коллегам я придумал (*придумала*) обидные прозвища, которую использую мысленно Да Нет
7. С делами по службе яправляюсь **«одной левой»**. Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной Да Нет
8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое Да Нет
9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям Да Нет
10. За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое Да Нет

Оценка результатов:

0-1 балл. Синдром выгорания вам не грозит.

2-6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов. Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, помочь специалиста

Приложение 4

Конспекты занятий

Занятие 1. Семинар-практикум с элементами тренинга «Профессиональное выгорание» педагога: причины, коррекция и профилактика»

Цель: ознакомление участников с понятием профессионального выгорания, симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами коррекции и профилактики; формирование в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, способствующего сохранению и укреплению психического здоровья педагогов.

Наглядный и раздаточный материал: презентация, бланки «Колесо баланса», листы А4 с изображением лошади, цветные карандаши, фломастеры.

Содержание:

Вводная часть. Разминка «Ритмирование»: педагогам предлагается выполнить 4 упражнения из «Гимнастики мозга», настраивающих мозг и тело на продуктивную работу, способствующих межполушарному взаимодействию, концентрации внимания, приведению себя в положительное эмоциональное состояние.

Основная часть.

Мини-лекция «Что такое профессиональное выгорание»

Синдром эмоционального выгорания – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Это процесс постепенной утраты эмоциональной когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Причины:

- Внешние факторы:*** специфика профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы); организационный фактор: перегруженность рабочей недели; низкая оплата труда; напряженный характер работы; служебные неприятности; неудовлетворенность работой: несоответствие результатов затраченным силам; демократические преобразования в области образования, приведшие к изменению взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательного процесса. Неблагополучная атмосфера в педагогическом коллективе: однополый состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервозная обстановка побуждают одних растрачивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.
- Внутренние факторы:*** коммуникативный фактор: отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации; ролевой и личностный фактор (индивидуальный): смерть и тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностная неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий, недостаток внимания, уделяемого домочадцам.

Эмоциональное выгорание – динамический процесс, возникающий поэтапно. В настоящее время существует несколько теорий, выделяющих стадии (фазы) эмоционального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания включает следующие основные составляющие:

Эмоциональная истощенность (чувство опустошенности, усталости, исчерпанности своих эмоциональных ресурсов, отсутствие воодушевления, чувство безразличия, человек уже не может отдаваться работе так, как прежде).

Деперсонализация - равнодушное или негативное отношение к людям, с которыми работает специалист, циничное отношение к своему труду и его объектам, проявляется в бесчувственном, негуманном отношении к ним. Контакты становятся формальными, обезличенными.

Редукция профессиональных достижений (чувство некомпетентности, неуверенность в правильности поведения с объектами труда, негативное восприятие себя как профессионала, недовольство собой, формальное безынициативное выполнение своих обязанностей).

Если говорить о процессе выгорания с юмором, то его можно представить в виде следующих стадий:

1. «Медовый месяц». Я люблю свою работу, работа любит меня. У меня есть силы, желание и ресурсы для работы. Мне кажется, что так будет всегда! Я горы сверну!
2. «Недостаток топлива». Я еще готова выполнять свою работу, но очень устаю, я недовольна собой, тревожусь, переживаю, начинаю «заедать» проблемы.
3. «Остановите время!» Работа отнимает у меня много сил. У меня появились трудности со сном. Коллеги, родители и воспитанники раздражают. Наверное, я плохой работник и не умею найти к ним подход. К тому же я начала часто болеть.
4. «Я – бессмертный пони». Люди для меня ничего не значат. Нет желания работать. Да и как можно работать, если все болит, и нет сил ни физических, ни душевных?
5. «Пробивание стены». Я хожу на работу, как на каторгу. За что мне это все? Я не вижу никаких перспектив в своей работе. Зачем я здесь? Мне нужно сменить эту работу, я ее ненавижу.

1. Упражнение «Скульптура»

Задание: изобразить в виде скульптуры одну из стадий профессионального выгорания.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда создавали свою скульптуру?
- Насколько это касается лично Вас?

2. Упражнение «Колесо баланса»

Педагогам предлагается оценить по десятибалльной шкале и закрасить каждую из представленных на рисунке сфер жизни:

- Деньги
- Карьера
- Духовное развитие
- Личностный рост
- Окружение
- Творчество
- Любовь
- Отдых
- Материальное окружение
- Семья

Вопросы для обсуждения:

1. Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?
2. Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?
3. От кого или от чего это зависит?

3. Упражнение «Счастливая лошадь»

Педагогам предлагается создать комфортные условия для лошади, дорисовав рисунок.

Вопросы для обсуждения:

- Почему именно это я нарисовал?
- Насколько это меня касается?

4. Тренинг «Нейрографика. Пополнение своего ресурса»

Нейрографика – это инструмент решения психологических задач, проблем графическим способом.

Это графический метод творческого управления своей реальностью. Каждый работает с тем, что ему актуально в текущий момент жизни, поэтому каждая работа обладает психическим содержанием. Используя линии и круги, графически решаются задачи снятия ограничений и выравнивания психологической картины.

Заключительная часть.

Рефлексия: Что я понял для себя из этого занятия? Над чем надо работать?

Занятие 2. Семинар-практикум с элементами тренинга «Я – педагог!»

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

Наглядный и раздаточный материал: презентация, цветные карандаши, фломастеры, греческие орехи (больше, чем количество участников), ватман с нарисованным деревом, самоклеющиеся стикеры в форме листочков, ручки (по количеству участников).

Содержание:

Вводная часть. Разминка «Ритмирование»: педагогам предлагается выполнить 4 упражнения из «Гимнастики мозга», настраивающих мозг и тело на продуктивную работу, способствующих межполушарному взаимодействию, концентрации внимания, приведению себя в положительное эмоциональное состояние.

Основная часть.

Мини лекция

Когда-то очень давно, а у некоторых это было недавно, мы с вами (*такие разные*) выбрали одну и ту же профессию: воспитатель детского сада. Кто-то пришел в детский сад обдумано, кто-то попал по воле судьбы. Но коль мы с вами сегодня здесь, хочется верить, что выбранная профессия дана нам свыше. Люди посторонние здесь долго не задерживаются, ищут работу получше (и это их право). А в детском саду остаются самые преданные этой профессии люди: профессионалы с большой буквы. Кто же такой воспитатель?

1. Упражнение «Поменяйтесь местами»

Меняются местами те, кто:

- работает всю жизнь в одном учреждении;
- любит свою работу;
- любит яблоки;
- работает педагогом более 10 лет;
- имеет высшее образование;
- любит читать книги;
- имеет хобби;
- мечтал быть педагогом с детства.

Педагог – ключевая фигура реформирования образования. В стремительно меняющемся открытом мире главным профессиональным качеством, которое педагог должен постоянно демонстрировать своим ученикам, становится умение учиться. Готовность к переменам, мобильность, способность к нестандартным трудовым действиям, ответственность и самостоятельность в принятии решений – все эти характеристики деятельности успешного профессионала в полной мере относится к педагогу. И самое главное – воспитатель должен любить детей. Без доброты, терпения, оптимизма у воспитателя ничего не получится. Он должен обладать абсолютно здоровой психикой, потому что даже к самому трудному ребенку нужно найти свой подход, ключик.

2. Упражнение «Греческий орех»

В центр круга высыпаются орехи, с просьбой каждого взять себе один. Участники внимательно рассматривают свой орех, изучают его структуру, особенности строения, стараются запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешочек, перемешиваются и снова высыпаются в центр круга. Задача каждого участника – найти свой орех.

Вопросы для обсуждения:

- Кто и как свой орех запоминал?
- Какой стратегией пользовался, чтобы потом его найти?

Вывод: На первый взгляд, кажется, что все орехи очень похожи, но если потратить время, чтобы присмотреться повнимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими. Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно ее только почувствовать и понять.

3. Упражнение «Плюс-минус»

Педагогам предлагается написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву, нарисованному на ватмане, прикрепленному к флип-чарту. Участники в мини-группах озвучивают написано. Обсуждение: чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов, и почему.

Вывод: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна, увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

4. Упражнение «Подарок»

Необходимо встать в круг. Каждый участник дарит выдуманный подарок. Например: «Наташа, я хочу подарить Вам...), а далее руками изображается подарок, который передается названному участнику. Участник, который получает подарок, принимает его и благодарит. Игра продолжается, пока все не получат и не подарят свои подарки.

5. Мастер-класс «Рисование цветной пеной».

Заключительная часть.

Рефлексия. Что я понял для себя из этого занятия? Над чем надо работать?

Занятие 3. Семинар-практикум с элементами тренинга «Я и другие люди»

Цель: знакомство с понятием «общение», структура общения, вербальное и невербальное общение. Осознание педагогами своих коммуникативных особенностей. Выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности.

Наглядный и раздаточный материал: презентация, памятка «Техники эффективного общения».

Содержание:

Вводная часть. Разминка «Ритмирование»: педагогам предлагается выполнить 4 упражнения из «Гимнастики мозга», настраивающих мозг и тело на продуктивную работу, способствующих межполушарному взаимодействию, концентрации внимания, приведению себя в положительное эмоциональное состояние.

Основная часть.

Мини-лекция «Коммуникативная компетентность»

Основные понятия: Общение. Структура общения. Вербальное и невербальное общение. Коммуникативная компетентность.

1. Упражнение «Личная зона комфорта»

Один участник стоит в центре круга, остальные, держась за руки, по его команде подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Когда центральный участник чувствует, что ему становится комфортно, он говорит «стоп» - и вся группа замирает.

Вопросы для обсуждения:

- Понравилось ли вам упражнение?
- Были ли сложности в его выполнении?
- Что вы думаете о своем личном пространстве?

2. Упражнение «Тройка»

Участники объединяются для игры в тройки. Каждый игрок присваивает себе обозначение А или В или С. Затем ведущий сообщает задание: тройка должна вырабатывать общее решение – в какой цвет покрасить забор. Но ситуация осложняется тем, что каждый игрок лишен одного канала восприятия или передачи информации.

- А – слепой, но слышит и говорит.
- В – глухой, но может видеть и двигаться.
- С – паралитик, он все видит и все слышит, но не может двигаться.

(предложить завязать глаза, заткнуть уши, привязать себя к стулу).

Вопросы для обсуждения:

- Сколько времени понадобилось тройкам на выработку общего решения?
- Какую стратегию избрали участники в достижении цели?
- Какие чувства испытывали?»

3. Упражнение «Связующая нить»

Для проведения игры потребуется моток прочных толстых нитей. Участники игры встают в круг на расстоянии вытянутых рук и закрывают глаза. Ведущий внутри круга рассказывает вводную историю.

«Известно, что давным-давно на свете жил один удивительный человек. У него были длинные седые волосы и борода, поэтому многие думали, что он стар и мудр. Другие же видели озорной блеск его глаз и говорили, что он молод. Этот человек умел то, чего не умели другие. И люди называли его мудрецом. Никто не знал, откуда он пришёл, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким как все. Менялись поколения, а мудрец все жил среди людей. И они ощущали себя под его защитой. И вот пришел день, когда мудрец отправился в путь. Он обошёл всю Землю, и узнал многих людей. И удивился мудрец, насколько разными были эти люди, их характер, привычки, желания и стремления.

«Как непросто всем уживаться друг с другом, - думал мудрец, – что бы такое предпринять? – размышлял он.

И тогда мудрец сплел длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой тончайшей чудесной нитью. Далее ведущий продолжает рассказывать историю, обходя каждого участника игры и вкладывая ему в руки нить. «Воистину нить - эта была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это, влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примирении оборванные концы не связывались вновь. Такой узелок напоминал о прошлом споре. Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то бережно берег, передавая тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно менялся и становился «узловатый». Но главное, у каждого появилась способность протягивать невидимые нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами. Ведущий на последнем участнике игры, стоящий в кругу, отрезает нить от лотка и завязывает концы. Таким образом, нить образует замкнутый круг.

Ведущий: Дорогие друзья! Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет её на себя. Она натягнется и станет «резать» руки. Такие отношения некоторые называют «натянутыми». А если кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет этого делать? Давайте попробуем. Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом. О таких ситуациях говорят: «Он тянет одеяло на себя». Некоторые люди предпочитают надевать эту нить себе на шею. Попробуйте. Тех, кто сейчас сделал это, наверное, ощутили, как больно нить режет шею. В подобных ситуациях люди говорят: «Посадил себе на шею». Разные эксперименты можно проводить с этой нитью, многие люди посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, натянут на шею, или вообще отпустят. Не на то рассчитывал мудрец, делая людям чудесный подарок.

Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех будет наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела.

Вопросы для обсуждения:

- Каковы ваши впечатления от соприкосновения с чудесной нитью, подарком мудреца?
- Что было легко, а что трудно, в этой игре?
- Чему эта игра может научить?

Выводы: Всегда есть нечто, что объединяет людей. Ощущение связи помогает установить доверительные отношения в коллективе. Комфортность взаимоотношений зависит от того, в каком состоянии находится нить, натянутым или свободным. Экспериментируя с натяжением нити, мы символически проживали различные типы взаимоотношений друг с другом. Среди членов коллектива бывают разные эпизоды в общении. Главное, чтобы ни происходило, уметь восстанавливать комфортное состояние нити.

4. Мастер-класс «Теория невероятности»

Заключительная часть.

Рефлексия.

Занятие 4. Семинар практикум с элементами тренинга «Я и мое осознанное тело»

Цель: обучение педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния через телесно-ориентированные упражнения; формирование в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, способствующего сохранению и укреплению психического здоровья педагогов.

Наглядный и раздаточный материал: презентация, таблица психосоматических проявлений и способов самопомощи, повязки для завязывания глаз (по количеству пар участников), листы А4, листы А8 (7 штук на каждого участника), карандаши, фломастеры, клеевые карандаши, ножницы.

Содержание:

Вводная часть. Разминка «Ритмирование»: педагогам предлагается выполнить 4 упражнения из «Гимнастики мозга», настраивающих мозг и тело на продуктивную работу, способствующих межполушарному взаимодействию, концентрации внимания, приведению себя в положительное эмоциональное состояние.

Основная часть.

1. Упражнение «Слепой и поводырь»

Участники разбиваются на пары. Одному из пары завязывают глаза (это слепой). Задача второго участника провести «слепого» по залу, дать ему возможность обследовать помещение, не допустить столкновений с другими участниками. Разговаривать нельзя. Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

- В какой роли вы чувствовали себя более комфортно? Почему?
- Как вы ощущали свое тело в роли «слепого»?

2. Упражнение «Я и мое осознанное тело»

Участникам предлагается нарисовать на отдельных листах те органы и части тела, которые:

- отвечают за внутреннюю и внешнюю безопасность;
- отвечают за жизненные силы, ресурсы;
- сотрудничают с внешним миром;
- помогают сопротивляться окружающей среде;
- способствуют общению с самим собой (обеспечивают благополучие внутреннего мира);
- все контролируют;
- еще раз хотите нарисовать, или то, что еще не нарисовали, а надо.

Участникам предлагается вырезать изображения и приклеить их на лист бумаги, составить человека.

Далее участники анализируют полученный результат.

Все внутренние органы должны быть внутри – это защищенность. Передняя поверхность тела – способность принимать, воспринимать, задняя – отдавать. Если у вас много мозга – гиперконтроль, перегруженность. Руки – творчество, самовыражение. Ноги – уверенность, устойчивость. Шея – зона контроля, соединяет эмоции и разум. Если шея толстая – гиперконтроль. Уши, глаза – умеем видеть и слышать. Сердце – энергия. Если нет сердца – хроническая усталость.

3. Упражнение «Массаж по кругу»

Участники встают в круг друг за другом, кладут руки на плечи впередистоящему и делают друг другу массаж шеи, плеч и верхней части спины.

Вопросы для обсуждения:

- Какие изменения в теле произошли?
- Изменились ли эмоции?

4. Мастер-класс «Искусство на кончиках пальцев»

Заключительная часть.

Рефлексия.

Занятие 5. Семинар-практикум с элементами тренинга «Страна моей души»

Цель: Помочь участникам в понимании и принятии себя, осознании своих сильных и слабых сторон личности. Обучение навыкам самоподдержки.

Наглядный и раздаточный материал: презентация, карточки (10 штук на каждого участника), листы А4, цветные карандаши, фломастеры, ручки.

Содержание:

Вводная часть. Разминка «Ритмирование»: педагогам предлагается выполнить 4 упражнения из «Гимнастики мозга», настраивающих мозг и тело на продуктивную работу, способствующих межполушарному взаимодействию, концентрации внимания, приведению себя в положительное эмоциональное состояние.

Приветствие. Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

Основная часть.

1. Упражнение «Кто я?»

Педагогам предлагается ответить на вопрос «Кто я?» десятью разными словами или словосочетаниями и записать на специальных карточках, которые затем крепятся к груди. Участники свободно передвигаются по залу и читают карточки с ответами других членов группы. Первые три ответа представляют отражение внешнего поверхностного слоя нашего Я-образа. Педагогам предлагается поработать в парах с этим поверхностным слоем, чтобы уточнить и прояснить для себя и других, что же представляет наш Я-образ в первом приближении.

2. Упражнение «Страна моей души»

Участникам предлагается отправиться в путешествие по «стране своей души». Представь себе, что ты поднимаешься над этой страной на высоту птичьего полета. Отсюда все видно, как на ладони. Страна может большая и не очень, но там есть все, чем живет наша душа, все, что ей необходимо. Представьте, что именно находится внутри вашей страны, увидьте, где находится вход, где место прибытия. Нарисуйте это место, а также дорогу (маршрут), по которой вы оправитесь в путешествие по своей стране». Что для вас значат предметы на рисунке? Какие чувства и состояния они в вас вызывают? Подпишите. Объединитесь в пары и пригласите партнера в путешествие по стране своей души.

Проанализируйте вместе с партнером свои рисунки по следующим параметрам:

-энергетика рисунка; правая сторона (будущее), левая сторона (прошлое), центр рисунка (настоящее); наличие воды (эмоции), дорога петляет (творчество), дорога прямая (карьера). Обсуждение: Какой опыт вы приобрели, путешествуя по своей стране?

3. Упражнение «Рука добра»

Участники делятся на подгруппы по 6 человек. Каждый обводит свою левую руку на листе бумаги; на ладошке пишет свое имя; потом передает свой лист соседу справа, а сам

получает рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка, пишет хорошее качество ее обладателя. Другой человек делает запись на другом пальчике и т. д., пока лист не вернется к владельцу.

Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с «комplиментами».

Обсуждение: Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей «руке»? Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

4. Мастер-класс «Декоративные свечи из вошины»

Заключительная часть.

Рефлексия.

Занятие 6. Семинар-практикум с элементами тренинга «Противостоям стрессу»

Цель: Формирование у педагогов осознанного отношения к своему физическому здоровью, эмоциональному состоянию. Обучение приемам выхода из стрессового состояния.

Наглядный и раздаточный материал: презентация, листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, ручки.

Содержание:

Вводная часть. Разминка «Ритмирование»: педагогам предлагается выполнить 4 упражнения из «Гимнастики мозга», настраивающих мозг и тело на продуктивную работу, способствующих межполушарному взаимодействию, концентрации внимания, приведению себя в положительное эмоциональное состояние.

Основная часть.

1. Упражнение «Прогноз погоды»

Участникам предлагается нарисовать рисунок, который будет соответствовать их настроению.

Обсуждение в мини-группах.

2. Упражнение «Как яправляюсь со стрессом»

Участники объединяются в мини-группы и с помощью мозгового штурма придумывают 10 способов справиться со стрессом. Затем каждая группа озвучивает свои варианты, ведущий записывает их на флип-чарте.

3. Упражнение «Воздушный шар»

Участникам предлагается представить себя воздушным шаром, сделать глубокий вдох (надуть шар). Задержать дыхание (побыть надутым шаром 10 секунд). Затем шар начинает сдуваться, из него в течение 10 секунд выходит воздух.

Обсуждение: Что сейчас происходит с телом, с эмоциями?

4. Мастер-класс по декупажу «Весенние цветы»

Заключительная часть.

Рефлексия.

Занятие 7. Семинар-практикум с элементами тренинга «Мои ресурсы»

Цель: Осознание своих сильных сторон личности, принятие себя. Обучение нахождению ресурсов в собственном окружении. Сплочение коллектива.

Наглядный и раздаточный материал: презентация, МАК «Деревья», листы А4, листы А8 (10 штук на участника), карандаши, фломастеры, ручки.

Содержание:

Вводная часть. Разминка «Ритмирование»: педагогам предлагается выполнить 4 упражнения из «Гимнастики мозга», настраивающих мозг и тело на продуктивную работу, способствующих межполушарному взаимодействию, концентрации внимания, приведению себя в положительное эмоциональное состояние.

Основная часть.

1. Упражнение «Я - такое дерево»

Участники выбирают из колоды МАК «Деревья» картинку с деревом, про которое можно сказать: «Это – я».

В мини группах педагоги комментируют свой выбор. Группа помогает увидеть то, что скрыто для самого участника, найти ресурсы. После обсуждения участникам предлагается нарисовать себя в виде дерева. В мини-группах участники обсуждают, что изменилось. Рисунок забирают с собой.

2. Упражнение «10 видов деятельности, которые приносят мне удовольствие»

Каждому участнику предлагается составить список из 10 видов деятельности, которые приносят ему удовольствие. Затем участники делятся своими списками.

3. Упражнение «Подарки»

Участникам на спину с помощью малярного скотча приклеивается лист А4, каждый берет фломастер. Участники под музыкальный фон передвигаются по залу и «дарят» подарки коллегам: пишут или рисуют на их листе то, что хотели бы подарить этому человеку.

Обсуждение: участники делятся своими впечатлениями от упражнения.

4. Мастер-класс «Искусство на кончиках пальцев»

Заключительная часть.

Рефлексия. Что запомнилось? Что было трудно? Что будете использовать?

Список использованной литературы:

1. Бажук. О.В. Профилактика синдрома профессионального выгорания социальных педагогов / О.В. Бажук // Теоретические и прикладные аспекты личностно-профессионального развития: материалы II межрегиональной науч. - практ. конф. с международным участием – Омск-Тара, 2009 г.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005 г.
3. Егорова М. В. Тренинг профилактики эмоционального выгорания для педагогов «Гореть или жить». – [Электронный ресурс] – Ресурсы образования. Портал информационной поддержки специалистов дошкольных учреждений. – 2012 г.
4. Зарубина Н. И. Профилактика эмоционального выгорания педагогов. [Электронный ресурс] – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – 2012 г.
5. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг педагоги, психологи, родители. С.-Петербург: Речь, 2005 г.
6. Никифоров Г.С. Психология профессионального здоровья. – СПб: Питер, 2006 г.
7. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2013 г.