



**Название программы-** Программа "Мастерская эмоциональных ресурсов".

**Обоснование актуальности.**

В современном мире бурно происходят образовательные реформы. Наша жизнь с 2013 года серьезно начала меняться. 1 сентября 2013 г. вступил в силу новый закон «Об образовании в РФ»/ от 29 декабря 2012 года № 273/. Новый закон разработан в целях совершенствования законодательства РФ в области образования и является основополагающим нормативным правовым актом в сфере образования. Одна из задач нового закона — предоставить каждому максимально доступные условия для того, чтобы получить дошкольное образование. Период с 2014г. по 2016г. является переходным с Федеральных государственных требований на Федеральный государственный образовательный стандарт/1 января 2014 года/ ФГОСДО - это совокупность обязательных требований к дошкольному образованию, стандарт качества дошкольного образования, качества полноценной творческой жизни детей и взрослых в ДОУ. Введение Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования существенно меняет содержание образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении. Современное общество характеризуется высокой мобильностью и динамичностью, в котором одним из критериев успешной образовательной деятельности дошкольного учреждения становится возможность активного взаимодействия со всеми субъектами образовательных отношений. Федеральные государственные образовательные стандарты – это стандарт поддержки разнообразия детства. В соответствии с новыми требованиями в системе дошкольного образования востребованным становится психолого-педагогическое сопровождение всех участников образовательных отношений, которыми в дошкольных образовательных учреждениях являются воспитанники, родители (законные представители) и педагоги.

ФГОС, появление новых требований к программе ДОУ, к оформлению документации, внедрение интерактивных методов преподавания и инклюзивного воспитания, открытость образовательного пространства, участие в конкурсах различного уровня, новый уровень взаимодействия с родителями и другие сопутствующие факторы ставят современного педагога в совершенно новые условия, которые усугубляют их и без того напряженную деятельность. «Закон об образовании» в РФ предъявляет повышенные требования к образовательным организациям и педагогам в области оказания образовательных услуг. А именно – внедрение современных инновационных технологий в образовательный процесс детских садов и школ – обязательное условие проведения модернизации и информатизации системы образования. Это требует дополнительных эмоциональных и физических усилий от воспитателей и специалистов в ДОУ. Воспитателям бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы. Представители педагогического труда оказываются в сложной ситуации: они испытывают двойные нагрузки в связи с тем, что их труд даже в самые стабильные времена, отличается высокой эмоциональной загруженностью и стрессонасыщенностью. В переходный период внедрения ФГОС деятельность педагогов наполнена различными напряженными ситуациями и разнообразными факторами, несущими потенциальную возможность повышенного эмоционального реагирования. По степени напряженности эмоциональная нагрузка учителей и воспитателей в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров, то есть тех, кто непосредственно работает с людьми. Условия деятельности приобретают условия напряженной ситуации, когда воспринимаются, понимаются, оцениваются как трудные, сложные и опасные. Детский сад, широко внедряя здоровьесберегающие технологии в отношении воспитанников, забывает о здоровье педагога, что приводит к повышенной конфликтности между участниками образовательного процесса, эмоциональным срывам педагога, понижению мотивации к педагогической деятельности. Эти причины неминуемо приводят к снижению качества труда.

Мы считаем, что в профессии «воспитатель», «педагог» важен уровень физического и психического здоровья. Здоровый и духовно развитый педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию. После пребывания в напряженной ситуации педагог часто

ощущает разбитость, подавленность, желание лечь, уснуть. В отдельных случаях эмоциональная напряженность достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья, отравляя организм стрессовыми токсинами. Профессиональный долг обязывает воспитателя принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, раздражительности, отчаяния. Хочется отметить, что внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный процесс, отнюдь не приводит к успокоению. Наоборот, эмоциональное напряжение повышается и негативно отражается на здоровье, вызывая разного рода психосоматические заболевания. Кроме того, отрицательно окрашенные психологические состояния педагога негативно сказываются на эффективности деятельности и на взаимоотношениях с детьми, коллегами и родителями, а так же ведут к ухудшению результатов их деятельности, к снижению работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушают психическое здоровье. Из-за не владения методиками быстрого восстановления психологических сил и наличия у педагога деструктивных эмоциональных навыков такое эмоциональное напряжение становится негативным, что приводит к появлению у него так называемого синдрома «эмоционального выгорания». Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие». Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. С точки зрения концепции стресса /Г. Селье/, профессиональное выгорание — это «дистресс» или третья стадия общего адаптационного синдрома — стадия истощения.

Многочисленные исследования психологов позволили определить причины возникновения этого синдрома:

- Основная причина – это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.
- Синдром вызывается несоответствием между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности, определять способы и методы достижения тех результатов, за которые они несут ответственность, и жёсткой, нерациональной политикой администрации.
- Отсутствие соответствующего вознаграждения за работу переживается работником как непризнание его труда, что тоже может привести к апатии, снижению эмоциональной вовлечённости в дела коллектива, возникновению чувства несправедливости и, соответственно, к выгоранию.
- Возникновение несоответствия между собственными этическими принципами, ценностями и требованиями, которые предъявляет работа.

Опасность синдрома эмоционального выгорания заключается в том, что ему свойственно изо дня в день прогрессировать! Это может приводить к тому, что реальная практика педагога пойдет в разрез с его ценностными установками: жестокое давление на детей при вполне гуманистической идеологии, и наоборот, периодически возникающие попустительство и безразличие к поведению детей при жестких авторитарных установках. Затормозить этот процесс бывает крайне сложно. На его фоне могут обостряться различные хронические заболевания, развиваться новые болезни и даже меняться состав крови. В этот момент попытки позаботиться о себе, как правило, не дают желаемого результата. И даже профессиональная помощь врача не приносит быстрого облегчения. Поэтому самое разумное - предотвратить появление данного синдрома.

В связи с этим организация работы 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.

В рамках работы региональной инновационной площадки «Муниципальная модель профессионального роста педагога» информационно-методическим центром и социально-психологической службой при управлении образования администрации города Коврова было проведено диагностическое исследование педагогов организаций дополнительного

образования, дошкольного образования и школ города Коврова. В диагностическом исследовании приняли участие 1179 педагогов, что составляет 74,8 % от общего числа педагогов образовательных организаций города (1575 человек). Из них: 624 педагога МДОУ (84,2 % от общего количества педагогов МДОУ), 51 педагог учреждений дополнительного образования (83,6 % от общего числа педагогов учреждений дополнительного образования) и 504 педагога школ города (65,2 % от общего числа педагогов школ)

В ходе диагностического исследования были изучены следующие вопросы:

- мотивация профессиональной деятельности педагогов;
- стремление к саморазвитию педагогов;
- мотивация успеха и боязни неудач педагогов;
- эмоциональное выгорание педагогов.

Результаты диагностики эмоционального выгорания педагогов:

Для диагностики эмоционального выгорания педагогов использовалась методика В.В. Бойко. Данная методика предназначена для диагностики такого психологического феномена как «синдром эмоционального выгорания», возникающего у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стресс-факторов.

Анализ результатов по методике В.В. Бойко позволил выявить доминирующие симптомы эмоционального выгорания у обследованных педагогов.

В фазе «истощение» не выявлен доминирующий сложившийся симптом у обследованных педагогов.

В фазе «резистенция» доминирует симптом «редукция профессиональных обязанностей» – у 20,4 % (241 чел.: 146 – ДОУ, 6 – ДОП, 89 – школы) обследованных педагогов этот симптом уже сложился. Этот симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Последствиями этого могут быть попытки облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Яркими симптомами этой же фазы являются расширение сферы экономии эмоций (сложился у 19,1 % педагогов – 226 чел.: 133 – ДОУ, 5 – ДОП, 88 – школы) и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование (сложился у 18 % педагогов – 212 чел.: 115 – ДОУ, 3 – ДОП, 94 – школы). Эти симптомы характеризуются исключением эмоций из профессиональной деятельности. Педагоги неадекватно «экономят» на эмоциях, ограничивают эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. К ним приходит осознание, что эмоционально они уже не могут помогать субъектам своей деятельности, что они не в состоянии войти в их положение, сочувствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать, усиливать интеллектуальную, волевую, нравственную отдачу. У педагогов появляется потребность в самооправдании, разочарование в себе, избранной профессии или месте работы, что порождает энергетическое напряжение в форме переживания ситуативной и личностной тревоги.

В фазе «напряжение» доминирует симптом переживание психотравмирующих обстоятельств – сложился у 14,9 % педагогов (176 чел.: 90 – ДОУ, 4 – ДОП, 82 – школы). Этот симптом характеризуется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов. В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обстоятельствами, энергетика направляется не столько во вне, сколько на себя.

Проведенное исследование позволило расширить представление о проблеме развития синдрома «эмоционального выгорания» в педагогической среде города Коврова.

Перед администрацией и специалистами МБДОУ №23 поставлена задача сохранения и восстановления профессионального здоровья педагогов путем создания в образовательном учреждении оптимальных условий для личностного и профессионального развития, организована творческая группа в составе старшего воспитателя Гиниятулиной И.В., инструктора по ФК Крохмалюк М.В., педагога-психолога Кожиной Н.Ю. по теме «Система работы по профилактике эмоционального выгорания педагогов ДОУ».

Результаты исследования привели к созданию программы по профилактике эмоционального выгорания воспитателей «Мастерская эмоциональных ресурсов», которая ориентирована на обучение методам профилактики и преодоления «эмоционального

выгорания» и профессиональной усталости с использованием различных методик, направлена на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в данных мероприятиях знания, умения и навыки необходимы в профессиональной деятельности как педагогам, воспитателям, руководителям образовательных учреждений, так и самим педагогам-психологам. Руководитель образовательного учреждения, старший воспитатель и педагог-психолог должны быть заинтересованы в здоровом педагоге, а детский сад должен стать здоровьесберегающей средой не только для воспитанников, но и для всех педагогов.

### **Цели и задачи.**

Программа разработана в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Цель программы: создание условий для профилактики эмоционального выгорания у педагогов.

Задачи программы:

- формирование здорового жизненного стиля, высоко функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих эмоциональному выгоранию у педагогов;
- создание условий для открытого, доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы;
- информирование о действиях стрессогенных факторов и последствий стресса, причинах и формах заболеваний, связанных с эмоциональным выгоранием, путях к выздоровлению, связи эмоционального выгорания с особенностями личности, общения, стрессом и путями его преодоления;
- направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения;
- развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения;
- формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития;
- обучение осознанному управлению собственными эмоциональными состояниями, формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;
- формирование навыков эмпатии, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражение чувств, принятия решений;
- формирование умения принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим;
- развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего эмоциональному выгоранию.
- ознакомление с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний.
- поддержание и улучшение психологического самочувствия педагогов

### **Принципы программы**

Реализация программы осуществляется на основе принципов:

- принцип единства диагностики и коррекции/ отражает взаимодополняющую связь процессов психологической диагностики и коррекции и реализуется в трех аспектах - в основе психокоррекционного воздействия лежит целенаправленная комплексная психодиагностика, имеется возможность целостно решать диагностические и коррекционные задачи, коррекционно-развивающая работа сопровождается постоянным контролем динамики изменений личности, поведения, деятельности/;
- принцип позитивности /создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы помощи и сотрудничества;
- принцип целостности развития /усиление значения всех прошлых этапов жизни в позитивном ключе, формирование целостности самосознания и личности педагога, оказание помощи в построении позитивного будущего;
- принцип индивидуального подхода /максимально учитывать индивидуальный опыт каждого участника;

- принцип активизирования творческих возможностей, способностей к самопознанию и самосовершенствованию;
- принцип конфиденциальности.

**Сроки реализации (не ранее 2015 года)-** В течение учебного года.

### **Содержание проекта.**

Направления работы по профилактике эмоционального выгорания:

1. Диагностическое
2. Коррекционное
3. Просветительское
4. Консультативное

#### **1. Диагностическое направление**

Задачи – определить круг личностных и межличностных проблем в данном коллективе, подобрать методики, провести диагностики и проанализировать наличие симптомов выгорания у педагогов в ДОУ и состояние каждого педагога. Предоставление педагогу возможности исследования личностных ограничений, ресурсов, сильных и слабых сторон профессиональной деятельности, влияющих на его профессиональное здоровье.

Развитие рефлексивных способностей педагога. Сбор информации для адекватной самооценки профессиональной деятельности.

Профессиональная диагностика даёт ясную и полную картину психологического состояния педагогов в коллективе и позволяет:

- определить наличие симптомов эмоционального выгорания у педагогов;
- выявить преобладающий характер межличностных отношений внутри коллектива и характер социально-психологического климата в коллективе;
- рассчитать индивидуальный индекс эмоционального благополучия каждого сотрудника,
- определить индекс групповой сплоченности в коллективе;
- узнать уровень мотивации профессиональной деятельности педагогов;
- определить уровень саморазвития в профессионально-педагогической деятельности,
- выявить наличие позитивной/успех/ или негативной/неудача/ мотивации у педагогов;
- показать, насколько благоприятны физические условия труда и удобство рабочих мест сотрудников;
- укажет на слабые места в управлении персоналом (нечётко поставленные задачи, авторитарный или попустительский стиль управления, слабая корпоративная культура) и т.д.

На данном этапе нами используется следующий психодиагностический пакет:

- Экспресс-методика по изучению социально-психологического климата в коллективе О.С. Михалюка, А.Ю. Шалыто;
- Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко;
- Опросник «Психическое выгорание» Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова;
- Исследование индекса групповой сплоченности Сизора;
- Анкета «Методика определения стиля руководства трудовым коллективом»;
- Методика изучения удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении Е.Н. Степанов;
- Методика оценки психологической атмосферы в коллективе А.Ф. Фидлера;
- Шкала оценки ситуативной тревожности Спилбергера Ч. И Ханина Ю.;
- Метод «Социометрии»;
- Диагностика мотивации профессиональной деятельности Дубовицкая Т.Д.;
- Диагностика уровня саморазвития в профессионально-педагогической деятельности Л.Н.Бережнова;
- Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А. А. Реана и др.

По результатам диагностики возможно:

- облегчить или устранить симптомы эмоционального выгорания;
- снизить тревожность педагогов;
- устранить факторы, негативно влияющие на состояние психологической атмосферы коллектива,
- создать идеальные условия для эффективной работы педагогов – условия, способствующие максимальной профессиональной и творческой реализации, а также личностному развитию,
- сформировать эффективно работающие рабочие группы по принципу психологической совместимости

## 2. Коррекционное направление

Задачи -укрепление и восстановление профессионального здоровья педагогов через развитие их личностных и профессиональных качеств, профилактика эмоционального выгорания педагогов.

Данное направление реализуется через проведение конкретных мероприятий по формированию навыков регуляции психоэмоционального состояния, коррекция личностных и межличностных проблем, которые прописаны в нашей программе по профилактике эмоционального выгорания педагогов «Мастерская эмоциональных ресурсов».

## 3. Просветительское направление

Задачи - актуализировать проблему сохранения и восстановления индивидуального и профессионального здоровья педагога, формировать компетентность педагога в данной области, предоставить педагогам и администрации информацию, почему именно в педагогической деятельности необходимо уделять внимание собственному психическому здоровью, сформировать у педагогов мотивацию для продолжения совместной деятельности по развитию у навыков конструктивного общения, по профилактике эмоционального выгорания, по формированию практических навыков саморегуляции своих состояний.

С педагогами проводятся мероприятия в форме семинаров, семинаров-практикумов, акций, круглых столов, деловых игр, психологических гостиных, педсоветы, тематические, методические лектории, беседы. Оформление наглядных материалов, изготовление памяток. Стало традицией проведение в ДОУ Недели психологии, в которую включены занятия с педагогами.

## 4. Консультативное направление

Задачи - определение направлений и перспектив дальнейшего личностного роста, адекватной профессиональной самооценки, позитивной Я-концепции, психологической защищенности педагога. Оказание помощи в построении программ профессионального и личностного роста. Отбор наиболее значимых для всех педагогов проблем и выбор соответствующих мероприятий.

Формы и методы работы:

- групповые /консультации для педагогов и администрации/;
- индивидуальные/консультации по проблемам личностного характера, проблемам взаимоотношений педагогов и администрации/

<https://cloud.mail.ru/public/az62/dAhjVgjAp>

**География, категории и количество участников.** Город Ковров, Владимирской области, администрация, воспитатели и специалисты МБДОУ №23.

**Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).**

Для реализации программы была сформирована творческая группа, в которую вошел председатель первичной профсоюзной организации МБДОУ №23, старший воспитатель - Гиниятулина И.В., а также инструктор по ФК Крохмалюк М.В, педагог-психолог Кожина Н.Ю.

Проведена работа по привлечению спонсоров, заключены договора о сотрудничестве со следующими организациями:

-Социально-психологическая служба при Управлении образования г. Коврова, городское методическое объединение педагогов-психологов МБДОУ (по оказанию психолого-педагогической поддержки).

-Спортивный комплекс «Молодежный", "Ковровец" (по предоставлению тренажерного зала, бассейна для оздоровления педагогов).

-МУЗ ЦГБ г. Коврова (по проведению консультативной медицинской помощи).

Приобретение материалов и канцтоваров для проведения мероприятий с педагогами.

**План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):** I этап – подготовительный

Создание творческой группы из числа педагогов для разработки программы. Определение состава рабочей группы. Проектирование.

II этап -основной

Реализация программы «Мастерская эмоциональных ресурсов» с педагогами в МБДОУ №23

III этап-заключительный

Анализ уровня эмоционального выгорания педагогов, удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении, ситуативной тревожности, мотивации профессиональной деятельности. Оценка результатов реализации программы, степени эффективности. Выработка перспектив дальнейшего развития и реализации программы.

**Источники финансирования проекта:** Средства МБДОУ №23.

**Основные результаты:**

1. У 81% педагогов отсутствуют сложившиеся симптомы эмоционального выгорания.  
2. У 90% педагогов, членов ППО сформировался здоровый жизненный стиль, высоко функциональные стратегии поведения и жизненных ресурсов, препятствующих эмоциональному выгоранию у большинства педагогов.

3. 84% педагога овладели и практически применяют полученную информацию о действиях стрессогенных факторов.

4. 94% осознают и развили имеющиеся личностные ресурсы, способствующие формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения большинства педагогов.

5. У 96% повысилась самооценка и уверенность в себе, улучшилось настроение.

6. Улучшился психологический климат – высокий уровень и корпоративная культура в коллективе, коллектив стал более сплочённым, готовым работать одной командой, сотрудничать и поддерживать друг друга.

**Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:**

1. Организация совместных мероприятий, туристических поездок  
2. Реализация Программы "Мастерская эмоциональных ресурсов"  
3. Освоение новых методов и технологий сохранения психологического и физического здоровья коллектива.

**Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта.**

<https://cloud.mail.ru/public/az62/dAhjVgjAp>

<https://cloud.mail.ru/public/1TZZ/1XshjLtFy>

<http://t242019.dou.obrazovanie33.ru/>

<http://t242019.dou.obrazovanie33.ru/panorama-pedagogicheskikh-dostizheniy-zozh.php>

<https://detckiygorodok.blogspot.com/p/23.html>

[https://detckiygorodok.blogspot.com/p/blog-page\\_38.html](https://detckiygorodok.blogspot.com/p/blog-page_38.html)