

## ПОДДЕРЖКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ, РАБОТАЮЩИХ В ИННОВАЦИОННОМ РЕЖИМЕ

**Морозова Татьяна Сергеевна**

педагог-психолог МОУ Детский сад № 328 г. Волгоград  
[morozowa-t@mail.ru](mailto:morozowa-t@mail.ru)

**Аннотация.** Существуют факторы риска нарушения психологического здоровья педагогов. Они связаны как с современным состоянием образования, так и с особенностью самой профессии педагога, спецификой работы педагогов в дошкольном учреждении. Разработана система мероприятий по поддержке психологического здоровья педагогов.

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания; психологическое здоровье; психологическая поддержка.

В последнее время проблема сохранения психологического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно актуальной. В современном мире профессия педагога, в том числе и воспитателя, относится к одному из видов деятельности, приводящему к стрессовым ситуациям, которые превышают реально возможный потенциал человека. От педагога требуется творческое отношение к работе, следование педагогической этике, тактичность в общении с детьми, родителями, коллегами, владение речью, выразительными средствами общения, проектировочными умениями и т.п. [2]. Такая ситуация потенциально может привести к увеличению нервно-психического напряжения у педагогов, которое в силу особенностей профессии имеет сильную выраженность, особенно когда современное образование невозможно без инновационных процессов, которые являются важнейшими его составляющими [11].

В связи с переходом в инновационный режим работы педагогам требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для многих может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование.

Психологическое самочувствие педагогов оказывают непосредственное влияние на всю атмосферу дошкольного учреждения. Многие исследования доказывают, что для большинства воспитателей характерны эмоциональная неустойчивость, напряжение, повышенный уровень тревожности, чувство неудовлетворенности. По мнению Е.С. Асмаковец, отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качеств негативных черт, разрушают психическое здоровье, обуславливают высокую напряженность, агрессивную самозащиту, подавляют творческую активность [5].

Хочется отметить, что нам близки исследования Мокиевой М.А., которая считает, что среди новых факторов, обуславливающих психологическое нездоровье педагогов, эмоциональное выгорание, можно назвать следующие: ежедневную психическую перегрузку, самоотверженную помощь, высокую ответственность за детей, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением, ролевые конфликты, поведение «трудных» детей, переполненность групп, работа воспитателя в две смены. Кроме того, большинство воспитателей дошкольных учреждений – женщины, поэтому к профессиональным трудностям добавляется и загруженность работой по дому, и дефицит времени для семьи и детей [4]. Воздействие этих факторов неблагоприятно влияет на психическое здоровье педагогов и может вызвать сильные стрессы и даже привести к возникновению неврозов.

Профессиональный стресс – многоуровневый феномен, который выражается как в физиологических, так и в психических реакциях. Именно поэтому необходимо сохранять и укреплять психологическое здоровье педагогов дошкольных образовательных организаций.

При работе с педагогическим коллективом нами было выявлено, что в процессе профессиональной деятельности достаточно быстро происходит эмоциональное истощение педагогов. В результате повышается уровень тревожности и агрессивности, появляется раздражительность и вспыльчивость, преобладает подавленное, негативное настроение, появляется бессонница. Педагоги могут потерять интерес к своей профессии, пропадает желание творчески мыслить и активно действовать, процесс мышления и деятельности становится негибким и стереотипным.

В связи с этим были выделены направления работы с педагогическим коллективом МОУ Детского сада № 328:

1. Диагностика – система психологического мониторинга необходимых компетенций и самоисследования педагогов.
2. Педагогическое просвещение – проведение ежемесячных семинаров, которые способствуют повышению психолого-педагогической культуры педагогов.
3. Практические занятия.
4. Круглые столы – наиболее эффективный метод, так как предполагает активное участие педагогов в определении имеющихся проблем выработке способов их преодоления, коррекции и дальнейшей профилактики.
5. Психологические консультации для педагогов, которые способствуют повышению психологической культуры, позволяют своевременно выявить и преодолеть психоэмоциональное напряжение и снизить влияние стрессогенных факторов.

В начале учебного года в МОУ Детском саду № 328 было проведено исследование уровня эмоционального выгорания педагогов [11]. Диагностика осуществлялась с помощью взаимодополняющих методик, позволяющих выявить факторы, влияющие на возникновение эмоционального выгорания. Были получены следующие результаты: высокий уровень эмоционального выгорания выявлен у 19% педагогов (5 чел.), средний уровень – у 35% (9 чел.), низкий уровень эмоционального выгорания – у 46% (12 чел.). Таким образом, мы выявили, что наибольшая часть педагогов (54%) имеет сложившиеся или складывающиеся симптомы эмоционального выгорания [11]. Полученные данные позволили

составить представление об уровне развития синдрома эмоционального выгорания и определить направления психолого-педагогической работы по его профилактике [12].

Понимание ценности здоровья и необходимости здорового образа жизни у педагогов, анализ факторов и причин, разрушающих здоровье воспитателей определила разработку и реализацию программы психологической помощи «Как сохранить психологическое здоровье педагогов».

Цель программы: профилактика эмоционального выгорания педагогов.

Задачи:

- снизить негативные переживания и трансформировать их в положительные эмоциональные состояния;
- ознакомить педагогов с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний;
- сформировать потребности в самоуправлении и саморегуляции своих эмоциональных состояний [11].

Программа включает в себя 8 практических занятий, которые проводятся с педагогами два раза в год (ноябрь и апрель) 1 раз в неделю [11]. Основной целью занятий являлось создание комплекса условий для сохранения и укрепления психологического здоровья, формирования и развития аутопсихологической компетентности, способствующей регуляции эмоционального состояния педагогов и являющейся основой психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания [12].

В основу программы положены различные методы и способы управления эмоциональными состояниями. В работе с педагогами мы использовали аутотренинги («Достижение состояния покоя», «Волшебный лес», «Приятный сон», «Избавление от тревог», «Счастливые воспоминания», «Встреча»); релаксационные техники («Гора с плеч», «Высокая энергия», «Антистрессин», «Земляничная поляна», «Звездная ночь», «Водопад», «Тропический остров», «Времена года», «Расслабление», «Релаксация с сосредоточением на дыхании») и арт-терапевтические техники («Я в лучах солнца», «Настроение», «Парное рисование», «Групповое рисование», «Волшебный рисунок», «Каракули», «Рисование цветной солью») [11].

Так же в течение года с педагогами были проведены семинары–практикумы с элементами тренинга «Как сохранить психологическое здоровье педагогов», «Профилактика эмоционального выгорания педагогов», «Стресс и способы регуляции эмоционального состояния педагогов»; «Арт-терапевтические приемы по снижению эмоционального напряжения педагогов»; «Цветная соль как способ профилактики эмоционального выгорания» [11].

В ходе реализации программы психологической помощи педагоги детского сада приобрели знания и умения управления своим эмоциональным состоянием с помощью способов саморегуляции, у них сформировалась стрессоустойчивость.

В конце года, после проведенных мероприятий нами было проведено анкетирование, в ходе которого мы выявили, что у педагогов снизились негативные переживания, они научились трансформировать их в положительное эмоциональное состояние; сформировалось позитивное принятие себя; педагоги овладели умением вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к

самому себе и к своей ситуации; снизился уровень синдрома эмоционального выгорания [11].

Практика показывает, что наиболее стрессоустойчивым оказывается тот, кто получает положительные эмоции и поддержку в семье, удовлетворение от работы и имеет «отдушину» в виде какого-либо увлечения или хобби, позволяющего почувствовать, что жизнь больше, чем работа. Напротив, при сильных рабочих стрессах, перегрузке в семье, нехватке либо саморазрушающей трате свободного времени, внутренние ресурсы истощаются.

В работе педагога воздействие негативных факторов неизбежно. Следствием этого воздействия является стресс. Психологическая помощь воспитателям по поддержанию и улучшению их эмоционального и физического самочувствия в нашем детском саду занимает важное место. Проводимые нами ежегодные мероприятия, направленные на укрепление психического здоровья педагогов, на обучение осознанному управлению собственными эмоциональными состояниями, приемам и способам саморегуляции, способствуют профилактике синдрома «эмоционального выгорания» [11].

Регулярное проведение мероприятий позволяет педагогам оценить свое психоэмоциональное состояние, скорректировать его, выработать навыки психологического самовоздействия с целью снижения эмоционального и физического напряжения [11].

Эмоциональное выгорание не болезнь и не диагноз, и тем более не приговор [10]. Так что чем раньше начать с ним борьбу, тем она будет эффективнее. А еще лучше эмоциональное выгорание предупредить. Украшают и обогащают жизнь интересное общение, искусство, музыка, литература, природа, юмор. В зависимости от того, как человек относится к себе и к своей жизни, он будет либо «звездой», либо «свечкой», чья участь - гореть и плакать.

Не следует считать «выгорание» чем-то неизбежным. Нужно предпринимать определенные шаги по профилактике, которые могут предотвратить, ослабить и исключить его возникновение. Нужно пробуждать личностные ресурсы, помогающие преодолеть жизненные и рабочие стрессы. Если степень «выгорания» высокая, наряду с приемами «самопомощи» целесообразно обратиться за поддержкой к специалистам – психологам.

Вопрос поддержки психологического здоровья педагогов нашего дошкольного учреждения всегда в фокусе внимания руководителя, старшего воспитателя, педагога-психолога [10]. Создание атмосферы творчества, взаимовыручки, наставничества укрепляют отношения в коллективе, помогают избегать конфликтных ситуаций и дают возможность каждому педагогу проявить себя и справиться с трудными ситуациями используя поддержку коллектива.

Такие факторы как создание позитивного социально-психологического климата, гуманизация взаимоотношений в коллективе, улучшение навыков конструктивного общения, оптимизация творчества педагогов, традиции взаимопомощи и уважения, поддержка наставничества и здоровых традиций, создают у педагогов положительный жизненный тонус, в коллективе – творческую обстановку и способствуют успешному решению основных проблем профессиональной деятельности, приобретению навыков регуляции поведения и стабилизации психологического состояния в сложных профессиональных и личностных ситуациях [10].

### Ссылки на источники

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
2. Звездина Г.П. Эмоциональное выгорание у воспитателей ДОУ// Управление ДОУ — 2004. — № 4.
3. Иванова Н., Голубева Е. «Психологическое самочувствие воспитателя»// Журнал «Дошкольное воспитание» № 8, 11, 12 2004г.
4. Мокеева М.А. Психологическое здоровье педагога как условие его эффективной деятельности// Педагогическое образование в России. - №3, 2010г.
5. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие [Текст] / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. - СПб.: Речь, 2006.
6. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. — 4-е изд. — Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
7. Старченкова, Е.С. Психологические факторы профессионального «выгорания» - СПб., 2002.
8. Форманюк Т.В. Синдром профессионального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6.
9. Хухлаева О.В. Давайте учиться не «гореть». Психологическая поддержка педагогов // Школьный психолог, 2006, №4
10. Доскаленко Т.А. Психоземotionalное здоровья педагога ДОУ. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/12/14/psihoemotsionalnoe-zdorove-pedagoga-dou> [Дата обращения 24.04.2022]
11. Морозова Т.С., Чиркова О.В. Поддержка психологического здоровья педагогов дошкольного образовательного учреждения в рамках работы педагога-психолога / Психологическое и социально-педагогическое сопровождение детей, подростков и молодежи на современном этапе российского образования: проблемы и пути решения. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Александра Георгиевича Крицкого. – Волгоград, 2019, С. 283-287. eLIBRARY.RU URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41143657> [Дата обращения 25.04.2022]
12. Долгополова А. В., Манухина А. М. Психолого-педагогическая профилактика эмоционального выгорания педагогов // Вестн. Сам. гос. техн. ун-та. Сер. Психолого-педагогич. науки. 2020. №2 (46). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-profilaktika-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov> (дата обращения: 26.04.2022).