

**Левашова Татьяна Игоревна**

воспитатель

МБДОУ МО «Город Архангельск»

«Д/С КВ №123 «АБВГДейка»

магистрант

Высшая школа психологии

и педагогического образования

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный

университет им. М.В. Ломоносова»

г. Архангельск, Архангельская область

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

*Аннотация: статья посвящена современным подходам в вопросе профилактики эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных организаций. В настоящее время данная проблема актуальна, так как профессия воспитатель относится к ряду стрессогенных, которая требует от специалиста больших резервов самообладания, саморегуляции и стрессоустойчивости. Рассматриваются современные технологии профилактики эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных организаций: психолого-педагогическое сопровождение, психологическое просвещение, тренинг.*

*Ключевые слова: профилактика эмоционального выгорания, педагоги, дошкольные образовательные организации, психолого-педагогическая профилактика, психолого-педагогическое сопровождение, тренинг, просвещение.*

Одной из актуальных проблем, связанной с обеспечением эффективности профессиональной деятельности, охраной здоровья и высокого уровня функциональности сотрудников системы образования является профилактика эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных организаций. По

мнению И.Г. Маракушиной, решение данной проблемы позволит снизить уровень сопротивления образовательным инновациям, оптимизировать состояние психологического здоровья участников образовательных отношений [6, с. 146].

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 [9]. Но возникает вопрос: «Готова ли образовательная организация создать для педагога соответствующие условия для реализации всех компетенций, которые указаны в профессиональном стандарте педагога?» Возможно, предположить, что высокие требования со стороны Государства, интенсивность, напряженность, конфликты в профессиональном окружении, нехватка условий для самовыражения, экспериментирование и новации, вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и отсутствии положительной оценки, работа без перспективы, невозможность выстроить профессиональную карьеру наиболее часто встречающиеся причины профессионального выгорания.

Актуальность психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации определяется, особенностями их работы и относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов самообладания и саморегуляции.

При профилактической работе по проблеме эмоционального выгорания необходимо обратить внимание на применение эффективных психофизиологических, психологических и педагогических технологий, направленных на сохранение здоровья педагогов, снижение риска формирования синдрома «эмоционального выгорания» и появления кризиса профессии в целом [11].

Основой профилактики является личностная психологическая подготовка специалиста, под которой подразумевается овладение теоретическими знаниями

и практическими навыками развития стрессоустойчивости, то есть психолого-педагогическое сопровождение педагогов по профилактике эмоционального выгорания. Существует много подходов к толкованию понятия «психолого-педагогическое сопровождение». Анализ научной литературы показал, что психолого-педагогическое сопровождение имеет большое разнообразие видов и форм, которые различаются по направленности, предмету и объекту. Психологическое сопровождение – это система профессиональной деятельности педагога-психолога, охватывающая всех субъектов воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении, по созданию социально-психологических условий, успешного обучения и развития.

Таким образом, мы можем говорить о том, что интенсивное развитие теории и практики психолого-педагогического сопровождения в последние годы связано с расширением представлений о целях образования, в число которых включены цели развития, воспитания, обеспечения физического, психического, психологического, нравственного и социального здоровья педагогов. Следовательно, психолого-педагогическое сопровождение становится одним из ведущих направлений в профилактике эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений.

В процессе реализации психолого-педагогического сопровождения мы определили конкретные технологии деятельности специалиста: просвещение педагогов по проблеме эмоционального выгорания, тренинг как технология профилактики эмоционального выгорания. Каждое из этих направлений деятельности специалиста и педагогов включается в единый процесс сопровождения, обретая свою специфику и конкретное содержательное наполнение.

Психологическое просвещение – это приобщение воспитателей и других педагогических кадров к психологическим знаниям.

Основной смысл психологического просвещения заключается в знакомстве педагогов с проблемой эмоциональное выгорание, то есть необходимо сформировать потребность в психологических знаниях, желание использовать их в ин-

тересах развития собственной личности, познакомить педагогов с основами самопознания, самовоспитания. Формы психологического просвещения могут быть самыми разными: лекции, беседы, семинары, выставки, подборка литературы и пр. При этом совсем необязательно всю эту работу проводить самому психологу – можно приглашать других специалистов. Эффект от психологического просвещения больше, если психологические знания давать в качестве средства решения жизненных проблем [3].

Психологическое просвещение, безусловно, является психологической практикой, а также важным моментом других психопрактик: психотерапии, консультирования, тренингов.

Остановимся на понятии тренинг и рассмотрим его как одну из технологий профилактики эмоционального выгорания. С точки зрения В.А. Плещакова тренинг как психолого-педагогическая технология эффективной работы – это упорядоченная и задачно-структурная совокупность активных методов групповой работы логично и тематически подобранных согласно поставленной цели и обеспечивающих достижение заранее запланированных и корректно диагностируемых результатов для человека, группы и организации в процессе групповой динамики. Психологический тренинг есть технология психологического воздействия на личность, осуществляемая в единстве и последовательности процессов обучения, коррекции и развития [5; 8].

Исходя из вышесказанного, определяется весь набор психолого-педагогических технологий – это психолого-педагогическое сопровождение как комплекс технологий, включающий в себя психологическое просвещение и тренинг как технологию профилактики эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных организаций. Данные технологии необходимо использовать специалистом в комплексе. Так же, следует обратить внимание на то, что грамотно организованный процесс психолого-педагогической профилактики позволит создать условия для успешного профессионального и личностного развития педагогов дошкольной образовательной организации через систему специально

организованных управленческих действий и создание условий для формирования в организации психологически безопасной образовательной среды для всех участников образовательных отношений.

### ***Список литературы***

1. Белкова Н.В. Профессиональные деформации в педагогической деятельности: теоретический аспект / Н.В. Белкова, И.Г. Маракушина // Психология и современный мир: Материалы Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых / Составитель Г.Н. Голоухова; ответственный редактор Н.М. Ползунова. – Архангельск: САФУ, 2014. – С. 14–17.
2. Волкова О.Ю. К проблеме актуальности изучения эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных организаций на различных стадиях профессионализации / О.Ю. Волкова, И.Г. Маракушина // Вестник ТОГИРРО. – 2013. – №2. – С. 428–429.
3. Дубровина И.В. Практическая психология образования: Учебное пособие. – 4-е изд. / Под редакцией И.В. Дубровиной. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
4. Китаев – Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
5. Леванова Е.А. Формирование практической готовности учителя к взаимодействию с учащимися во внеучебной деятельности: Автореф. дис. на соиск. уч. степени д-ра пед. наук. – М., 1995. – С. 8.
6. Маракушина И.Г. Психологические аспекты проблемы сопротивления инновациям в сфере образования // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2011. – №5. – С. 141–147.
7. Маракушина И.Г. Психология профессиональных деформаций в образовании / И.Г. Маракушина, Е.С. Зайцева, В.А. Винокур. – Архангельск: Кира, 2015. – 95 с.
8. Плещаков В.А. О тренинге как психолого-педагогической технологии //

проблемы педагогического образования: Сборник научных статей. – Вып. 34 / Под ред. В.А. Сластенина, Е.А. Левановой. – М.: МПГУ, МОСПИ, 2009. – С. 53–55.

9. Профессиональный стандарт педагога / Министерство Труда и социальной защиты Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rosmintrud.ru> (дата обращения: 10.12.2015).

10. Серебрякова Р.О. Психология труда учителя. – М.: Знание, 1987. – 315 с.

11. Сипайлова Н.А. Профилактика профессионального выгорания воспитателя ДОУ // Коррекционная работа в ДОУ. Советы специалиста. – 2015. – №4. – С. 16–23.