

**Кондакова Ольга Михайловна**

медицинская сестра

**Григорьева Нэлли Клавдиевна**

учитель-дефектолог

**Исаева Ирина Николаевна**

учитель-логопед

**Терехова Елена Николаевна**

заведующий

МБДОУ №46

г. Апатиты, Мурманская область

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ (ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ РАБОТЫ)**

***Аннотация:** в статье представлен практический опыт работы по предупреждению профессионального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации. Опыт работы актуален, успешен, востребован и может быть использован в работе педагогами-психологами и другими заинтересованными специалистами образовательных учреждений.*

***Ключевые слова:** детский сад, профессиональное выгорание, психологическая усталость, клуб здоровья, психологическая поддержка сотрудника организации, профилактика, тест, преодоление профессионального стресса.*

Детский сад. Страна детства. Радостная, искрящаяся, непосредственная. Каждый день – десятки искренних улыбок, незатейливых комплиментов, распахнутых глаз, ярких эмоций. И жизнь здесь бьёт ключом, брызжет фонтаном, блестит фейерверком.

Как легко работать педагогом в детском саду! Каждый день приходит на работу, которая дарит радость – что может быть проще? Так может подумать любой человек, не работающий с дошкольниками.

А ведь педагог – он везде педагог. И сердце своё отдаёт детям любого возраста.

Наш авторский коллектив работает в детском саду, и термин «профессиональное выгорание» нам знаком не понаслышке.

Конечно, круг обязанностей любого члена коллектива чётко определён, а рабочее время расписано по минутам, но «мы – семья»! Так уж повелось, что в кабинет к медицинской сестре педагоги забегают не только по рабочим вопросам, а ещё и измерить давление. Иногда сотруднику нужна помощь другая – срочная психологическая поддержка.

Так, незаметно, из сиюминутных советов, из предоставленной возможности выговориться, поделиться тем, что беспокоит и возник у нас в детском саду клуб здоровья для педагогов «Надежда».

Предупреждён – значит, вооружён. Когда знаешь, откуда у проблемы ноги растут, легче с ней справиться. Поэтому, первым делом куратором и организаторами клуба была изучена теория. С помощью коллег информацию систематизировали, сократили, перевели в тестовый формат с короткими вопросами – и выпустили первый буклет «Когда Вы в последний раз...» Буклет содержал такие вопросы.

Когда Вы в последний раз пели в душе?

Когда Вы в последний раз захотели просто погулять?

Когда Вы в последний раз радовались по дороге на работу?

Когда Вы в последний раз захотели почитать что-нибудь новенькое?

Когда Вы в последний раз захотели сходить в кофейню?

Когда Вы в последний раз ходили в кино?

Когда Вы в последний раз включали дома любимую музыку?

Когда Вы в последний раз испытывали облегчение по дороге с работы?

Когда Вы в последний раз отдыхали?

Когда Вы в последний раз праздновали свой день рождения?

Да, многие из вопросов рассчитаны на женщин, но профессия сотрудника детского сада в нашей стране – традиционно женская. А ответы на такие простые вопросы очень показательны и помогают понять степень собственной психологической усталости, осознать, что маленькие радости не требуют больших усилий, но дарят огромную пользу. Этот маленький тест никого не оставляет равнодушным, помогает, образно говоря, повернуться лицом к себе.

Воспитатель детского сада – доброта, терпение, любовь, способность дарить свет, удивлять, учить, развивать таланты. Педагог горит сам и дарит тепло общения и свет знаний детям. Чтобы огонь горел, ему нужно топливо и кислород, ему нужен простор. Именно это и даёт клуб здоровья «Надежда».

Клуб работает уже десять лет. За это время был подобран материал для мини-лекций и памяток-рекомендаций, названия которых говорят сами за себя: «Меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!»; «Я – дома! Я – на работе!»; «Комплименты просто так»; «Порой я балую себя». Большим успехом пользуются комплексы релаксации: «Солнце»; «Воздух»; «Вода».

Заседания «Надежды» не длятся часами. Обычно хватает десяти-пятнадцати минут за чашкой свежего чая или ароматного кофе в середине дня. Для начала работы не требуется присутствия всех членов клуба – форма работы «глаза в глаза» очень эффективна. А иногда «Надежда» призывает сменить обстановку. И тогда мы встречаемся в кафе, собираемся на даче или идём в лес на зимнюю лыжню.

Каждую встречу стараемся закончить цитатой или крылатым выражением – они заставляют задуматься, улыбнуться, дарят уверенность:

*«Иногда наш огонь гаснет, но другой человек снова раздувает его. Каждый из нас в глубочайшем долгу перед теми, кто не дал этому огню погаснуть». Альберт Швейцер.*

«Не бойтесь дарить согревающих слов,

И добрые делать дела.

Чем больше в огонь вы положите дров,

Тем больше вернётся тепла». Омар Хайям.

*«Мы должны брать из прошлого огонь, а не пепел». Жан Жорес.*

Клуб нашего здоровья – ещё одно средство сплочения коллектива, ещё один повод для хороших воспоминаний и улучшения настроения.

«Надежда» поднимает самооценку, помогает преодолевать профессиональный стресс, поддерживает оптимистичные взгляды на происходящие события и окружающих людей, вдохновляет на занятия физкультурой, способствует укреплению здоровья.

Да, сотрудники нашего детского сада тоже устают к концу рабочего дня и с нетерпением ждут отпуск, но они улыбки и легки на подъём, а ещё очень редко болеют. И это значит, что клуб выполняет свою задачу.

Профилактика заболевания – намного лучше длительного процесса лечения, это вам любой доктор скажет!

### ***Список литературы***

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченко. – СПб.: Питер, 2005. EDN QXMWID
2. Осухова Н.Г. Сгоревшие на работе / Н.Г. Осухова, А.Е. Баринова // Здоровье. – 2003. – №9.
3. Самоукина Н.В. Карьера без стресса / Н.В. Самоукина. – СПб.: Питер, 2003.
4. Филина С. О «Синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности / С. Филина // Школьный психолог. – 2003. – №7.