

МДОУ «Детский сад №19 «Жар-птица»

План
профессионального самообразования
Саркисян Риты Вагановны
на 2020-2022 учебные года

Тема: Профилактика профессионального выгорания педагогов

г. Боровск, 2020г.

Цель: повысить уровень собственной компетентности в работе с педагогами по профилактике эмоционального выгорания.

Задачи:

1. Проанализировать психологическую, методическую литературу по данной теме. Изучить имеющийся опыт по проблеме и научные источники.
2. Провести цикл мероприятий по профилактике профессионального выгорания педагогов посредством формирования эмоциональной устойчивости.
3. Овладеть новыми формами, методами и приемами профилактики профессионального выгорания педагогов и эмоционального напряжения воспитанников ДОУ.
4. Обобщить результаты проведённой работы, внедрить систему работы по формированию положительного психологического климата в коллективе педагогов, обеспечения психологического комфорта в группах детского сада, распространение положительного опыта.

Срок работы над темой: 2 года (2020-2021 и 2021-2022 учебные года).

Пояснительная записка

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 деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. В детском саду дети нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, они могут не понимать объяснений и пр.

Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда удается

найти общий язык и с родителями по поводу детей, их поведения. Многие педагоги, сталкиваясь с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение. Это приводит к тому, что у педагогов заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм и усталость. Такое состояние называется синдромом профессионального эмоционального выгорания. Под этим понятием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения.

По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% педагогов.

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 деятельности руководителя и педагога-психолога образовательного учреждения.

Работа по профилактике профессионального выгорания должна быть направлена на:

1. Формирование профессиональных компетенций педагогов.

Профессиональное развитие и самосовершенствование: Изучение литературы, методических разработок, интернет ресурсов, обмен опытом с коллегами внутри коллектива и вне его, курсы повышения квалификации, участие в конференциях и семинарах, тренингах, участие в профессиональных конкурсах мастерства.

2. Формирование навыков самоконтроля.

Развитие умения тщательно планировать свою деятельность, придерживаться составленного плана, ставить краткосрочные и долгосрочные цели. Достижение краткосрочных целей помогает поверить в свои силы и повышает долгосрочную мотивацию.

Развитие профессиональных таких качеств как организованность, повышение самооценки и профессиональной компетенции, нацеленность на результат.

3. Сохранение психоэмоционального здоровья педагогов и воспитанников.

Овладение умениями и навыками саморегуляции с помощью аутотренинга, дыхательных упражнений, арттерапии, музыкотерапии.

Этапы работы
на 2019 – 2020 учебный год

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Примечание
1	Литература по данной проблеме		
	<p>1.Статья «Исследование уровня эмоционального выгорания педагогов» Н. В. Самоукина, ведущий научный сотрудник Психологического института РАО (https://mirznanii.com).</p>	Сентябрь, 2020	
	<p>2. Статья «Профессиональное выгорание: как люди справляются» К. Маслач (https://mirznanii.com).</p>	Ноябрь, 2020	
	<p>3. «Профессиональное выгорание и его влияние на стиль деятельности педагога» (https://mirznanii.com).</p>	Февраль, 2021	
	<p>4. «Предупреждение возникновения синдрома профессионального выгорания» Н. В. Самоукина, ведущий научный сотрудник Психологического института РАО (https://mirznanii.com).</p> <p>5. Работа «Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания с коммуникативными установками и субъективными ощущениями педагогов» А. В. Орлов (https://mirznanii.com).</p>	Март, 2021	
	Изучение материалов по проблемам:		

	<p>- «Синдром эмоционального выгорания»;</p> <p>- «Психологические особенности развития синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога»;</p> <p>- «Профилактика профессионального выгорания».</p> <p>Изучение материалов на сайтах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> https://mirznanii.com/ <input type="checkbox"/> http://psy.piter.com/ <input type="checkbox"/> https://ped-kopilka.ru/ <input type="checkbox"/> https://almanahpedagoga.ru/ <input type="checkbox"/> https://www.инфо-дети.рф/ <input type="checkbox"/> https://psy.1sept.ru/ 	<p>Октябрь, 2020</p> <p>Декабрь, январь 2020</p> <p>Апрель, 2021</p> <p>В теч. всего периода</p>	
2	Методическая работа. Пополнение методической копилки педагога.		
	Разработка конспектов занятий программы «Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов»	В теч. всего периода	
	Разработка конспектов открытых занятий и сценариев мероприятий для родителей и педагогов	В теч. всего периода	
	Отбор адаптационных игр, дыхательных, релаксационных упражнений, используемых в практике работы с педагогами и детьми	Сентябрь 2020 - Май 2021	
	Подбор, систематизация и обобщение материалов по теме для написания программ «Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов»	Март 2021 - Май 2021	
	Планирование работы по самообразованию	Июнь 2021 –	

	на 2020-2021 учебный год.	Август 2021	
3	Профессионально-педагогическая деятельность		
	Систематизация практического материала по профилактике эмоционального выгорания педагогов	Сентябрь 2020 - Май 2021	
	Отбор и апробация упражнений и игр по формированию навыков самоконтроля и саморегуляции педагогов и детей	Октябрь 2020 – Май 2021	
	Разработать формы и методы работы с педагогами и детьми по формированию эмоциональной устойчивости	Март 2020 – Май 2021	
	<p>Опрос педагогов (см. приложение):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Экспресс-оценка «выгорания» (В. Каппони, Т. Новак). □ Тест на определение эмоционального благополучия воспитателя в детском саду (Г. Любина, Л. Микулик). - Тест на определение стрессоустойчивости личности («Психология личности» Сост. Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова. - М., Геликон, 1995). - Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости (источник: http://www.psylist.net). - Самооценка психологической адаптивности (источник: http://www.psylist.net). 	<p>Сентябрь 2020, май 2021</p> <p>Октябрь 2020, Май 2021</p> <p>Ноябрь 2020</p> <p>Февраль 2021</p> <p>Март 2021</p>	
	Анкетирование родителей младших групп «Изучение эмоционального самочувствия	Октябрь 2020	

	ребёнка»		
	Реализация программы «Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов»	Сентябрь 2020 – май 2021	
4	Просветительская деятельность		
	Создание папок-передвижек, стендов.	В теч. всего периода	
	Выступление на родительских собраниях в младших группах «Адаптация к условиям детского сада»	Сентябрь 2020г	
	<p>Выпуск буклетов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игры и упражнения на расслаблении мышц - Саморегуляция педагогов и детей - Как развить усидчивость ребенка 3-4 лет! - Если ребенок заикается <p>Планирование содержания буклетов на 2021-2022 уч. год.</p>	<p>Сентябрь 2020</p> <p>Ноябрь 2020</p> <p>Февраль 2021</p> <p>Апрель 2021</p> <p>Июнь – август 2021</p>	
	<p>Стендовая информация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Признаки психоэмоционального напряжения у детей - Как снять напряжение после детского сада - Способы уменьшить стресс ребенка - Какие эмоции мы запрещаем детям? - Поиграй со мной мама: игры с водой и песком 	<p>Сентябрь 2020</p> <p>Октябрь 2020</p> <p>Ноябрь 2020</p> <p>Апрель 2021</p> <p>Май 2021</p>	
5	Повышение квалификации, профессионального мастерства		
	Посещение открытых занятий и мероприятий для родителей, проводимых коллегами	В теч. всего периода	

6	Обобщение и распространение практического опыта (2020-2021 уч. год)		
	Консультирование педагогов (по запросам)	В теч. всего периода	
	Круглый стол с воспитателями младших групп «Особенности адаптации детей к условиям ДОУ»	Сентябрь 2020	
	Семинар-практикум «Общение педагогов с родителями»	Январь 2021	
	Семинар-практикум «Психологическое здоровье педагогов как необходимое условие психологического здоровья детей».	Март 2021	
	Отчет по теме самообразования	Май 2021 Май 2022	

Информационные ресурсы:

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2003.
2. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. - СПб.: Питер, 2011. - 105 с.
3. Васюкова А.Н., Клименко Л.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2011. – № 18. – с. 147–151.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика - СПб., 2005.
5. Емельянова, М. Н. Эмоциональное выгорание воспитателя: симптомы, причины, способы преодоления/ М. Н. Емельянова // Управление дошкольным образовательным учреждением. - 2014. - № 7. - с.30
6. Иванова Н., Голубева Е. Психологическое самочувствие воспитателя // Дошкольное воспитание. 2004. № 8. С. 11,12.
7. Психогимнастика в тренинге. – Под редакцией Н.Ю. Хрящевой СПб.: «Речь», Институт Тренинга, 2001. – 256 с.

8. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Авт.-сост. О.И, Бабич. Волгоград: Учитель, 2009.
9. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности // Вопросы психологии. — 1990. — № 5.
10. Работа ДОУ с семьей: Диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации, мониторинг. — Козлова А.В., Дешеулина Р.П. М.: ТЦ Сфера, 2005.- 112 с.
11. Сазонова Н. П. Саморегуляция педагогов ДОУ в профессиональной деятельности: Учебно-методическое пособие для педагогов, студентов педагогических факультетов. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010
12. Советы экспертов по профилактике эмоционального "выгорания" // Современный детский сад. - 2013. - № 7. - С.25.
13. Холмогорова В.М. «Как сформировать гуманные отношения в группе детского сада: психологическая методика "Школа добрых волшебников" - М.: Чистые пруды, 2007.
14. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М., 1995.