

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 1  
муниципального образования Щербиновский район  
станция Старощербиновская

**Сплочение педагогического коллектива,  
как средство профилактики профессионального выгорания педагогов.**

Шепенева А.Н.

Педагог-психолог

высшей квалификационной категории

Ст. Старощербиновская, 2024 г.

«Чем более подвигается наука в изучении причин болезни, тем более выступает то общее положение, что предупреждать болезни гораздо легче, чем лечить их» - эти слова принадлежат русскому и французскому биологу, лауреату Нобелевской премии Илье Ильичу Мечникову. И, как нельзя лучше, подходят к работе педагога-психолога в отношении профессионального выгорания педагогов ДОУ.

Синдром профессионального выгорания является следствием влияния на человека целого комплекса факторов. Принято выделять три группы факторов: личностные, статусно-ролевые, корпоративные (профессионально-организационные). Причем, организационный фактор сам по себе не является непосредственной причиной выгорания. Его значение зависит от того, как сам сотрудник оценивает обстановку на работе. Организационный порядок, психологический климат, стиль отношений могут восприниматься как вызывающие стресс. В то же время, ресурсом противодействия выгоранию может стать сплочённое социальное окружение, которое оказывает поддержку, где педагог проживает ситуацию успеха и профессионального роста.

Педагогический коллектив детского сада № 1, где я работаю в должности педагога-психолога небольшой – 11 педагогов, из которых 18 % - молодые специалисты, 18 % - пенсионеры, 18% - педагоги в возрасте от 30 до 40 лет, 46% - в возрасте от 40 до 55 лет. То есть, по возрастному составу, высокий риск развития эмоционального выгорания у большей части педагогического коллектива, именно поэтому, в своей деятельности уделяю большое внимание профилактике профессионального выгорания. В систему работы по профилактике входят диагностика и проведение занятий с элементами тренинга, с включениями упражнений на сплочение коллектива. Диагностику провожу один раз в год в декабре. Использую следующие методики:

- Опросник на выгорание (МВІ) (Авторы методики: американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Адаптированный вариант Н.Е. Водопьяновой);
- «Экспресс-методика по изучению социально-

психологического климата в коллективе» методика разработана О.С. Михалюк и А.Ю. Шалыто;

- Социометрия (автор Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева).
- Определение психологического климата группы (автор А.Н.Лутошкин)

Проведение диагностики по методике О.С. Михалюк и А.Ю. Шалыто позволяет выявить эмоциональные, поведенческий и когнитивный компоненты отношений в коллективе. Данная диагностика проводится со всеми сотрудниками учреждения анонимно, после обработки результатов психологический климат может получить следующие варианты оценки:

- психологический климат трактуется как весьма благоприятный;
- в целом благоприятный;
- совершенно неудовлетворительный;
- в целом неудовлетворительный;
- тенденции противоречивы и неопределенны.

В течение последних 3 лет психологический климат в коллективе в целом благоприятный.

Опрос на выгорание (МВІ) и социометрия проводится не анонимно и только с педагогами учреждения. Социометрия позволяет определить межличностные предпочтения, наличие в педагогическом коллективе «подкоманд», «звезд» и «аутсайдеров». Полученные результаты позволяют правильно спланировать и распределить нагрузки в команде, так же изменения межличностных предпочтений характеризуют динамику внутренних процессов, развитие структуры взаимоотношений. Опрос на выгорание выявляет степень выраженности различных сторон «выгорания» педагогов, что позволяет предложить индивидуальное взаимодействие с педагогами.

Занятия с элементами тренинга с педагогами провожу 1 раз в квартал. Занятия проходят в соответствии с задачами годового плана работы

учреждения, исходя из запросов педагогов и администрации учреждения, согласно проведенной диагностики. Структура таких занятий примерно одинакова, включает в себя следующие части: разминка, основные упражнения, рефлексия. В разминку включаю упражнение на сплочение коллектива, такие как «Солнце светит на...», «Зоопарк с хлопками», «Выполни команду» «Общий ритм» и другие. В качестве основного упражнения использую элементы технологии командообразования, сказкотерапии, игровой и арт-терапии.

Получить ответ на вопрос: насколько совместимы члены педагогического коллектива друг с другом, увидеть реальные формы взаимодействия друг с другом, побудить педагогов к рефлексии и самосовершенствованию помогают работа с песком и тестом. При взаимодействии с педагогами использовала тренинговое занятие «Создание «Страны радости»» (песочная терапия) и «Картина мира» (тестоластика) (элементы сказкотерапии по Зинкевич-Евстегнеевой Т.Д.).

Педагогический коллектив нашего учреждения время от времени меняется – пенсионеры уходят на заслуженный отдых, молодёжь – в отпуск по уходу за ребёнком, «выпадают» педагоги из-за длительной болезни или по иным социально-бытовым причинам. Вновь приходящие специалисты естественно могут испытывать ощущения отчужденности и одиночества. Для преодоления страха, развития чувства доверия использовала в работе тренинговое занятие с элементами сказкотерапии «Плод доброго дерева» (Т.Д.Зинкевич-Евстегнеева).

Разрабатывая занятия, включаю в них упражнения Клауса Фопеля, такие как «Интервью», «Доверие», «Запрос и предложение» и другие. В ходе мероприятий педагоги с удовольствием участвуют в упражнениях с использованием игрового оборудования, такого, как «Игровой парашют». Это оборудование прекрасно подходит для снятия эмоционального напряжения, раскрепощения и командообразования.

Реализуемая система взаимодействия с педагогическим коллективом приносит свои результаты. Как уже говорилось выше, в течение последних 3

лет психологический климат в коллективе в целом благоприятный, педагоги находятся в ресурсе, саморазвитии. Показатели диагностики профессионального выгорания стабильно низкие и ниже среднего. Сплоченный коллектив способствует высокой творческой активности воспитателей и специалистов учреждения, что реализуется в участии педагогов в профессиональных конкурсах, планомерном повышении квалификации, активной жизненной позиции.