

Кондакова Ольга Михайловна,

медицинская сестра;

Григорьева Нэлли Клавдиевна,

учитель-дефектолог;

Исаева Ирина Николаевна,

учитель-логопед,

МБДОУ № 46,

г. Апатиты, Мурманская область, Россия

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ РАБОТЫ)

Представлен практический опыт работы по предупреждению профессионального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации. Опыт работы актуален, успешен, востребован и может быть использован в работе психологами и другими заинтересованными специалистами образовательных учреждений.

Ключевые слова: педагоги ДОУ, профессиональное выгорание.

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 приходиться 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.

Но вот медицинской сестре (одному из авторов представленной статьи) в детском саду не понаслышке знаком термин «профессиональное выгорание педагога».

Конечно, круг обязанностей медицинской сестры чётко определён, рабочее время расписано по минутам, но «я же доктор»! Так уж повелось, что

педагоги в медицинский кабинет забегают не только измерить давление. Иногда нужна помощь другая – срочная психологическая поддержка.

Так, незаметно, из сиюминутных советов, из предоставленной возможности выговориться, поделиться тем, что беспокоит и возник в детском саду № 46 клуб здоровья для педагогов «Надежда».

Предупреждён – значит, вооружён. Когда знаешь, откуда у проблемы «ноги» растут, легче с ней справиться. Поэтому, первым делом медицинским работником 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 поставленных вопросов рассчитаны на женщин, но ведь и профессия педагога 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 приносят огромную пользу. Этот маленький тест никого не оставляет равнодушным, помогает, образно говоря, повернуться лицом к себе.

Воспитатель детского сада – это 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 семь 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 за грибами.

Каждую встречу медицинская сестра – организатор занятий – старается закончить цитатой или крылатым выражением, которые 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 здоровья – ещё одно средство сплочивания 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, педагоги 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 доктор говорит!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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