С.О. Молчанова

(магистрант 3 курса, направление «Педагогическое образование», профиль «Дошкольное образование», Институт детства, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», Новосибирск)

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ» У ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

.

Профессиональное выгорание – это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к эмоциональному, энергетическому и творческому истощению ресурсов работающего человека. Синдром «поражает» тех, кто работает с людьми: учителей, воспитателей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков – всех, чья деятельность невозможна без общения.

Большинство исследований свидетельствуют о том, что повышение рабочей нагрузки, сверхурочная работа, высокая продолжительность рабочего дня влияют на развитие выгорания. Профессия воспитателя попадает под эти факторы. Средняя величина рабочей недели у воспитателя может достигать 60 часов, а это намного выше той (40 часов), которая установлена по стране. Заработная плата у воспитателей очень низкая, вследствие чего воспитатели вынуждены брать дополнительные часы, а значит повышение нагрузки. Часто это приводит к фрустрации, тревожности, эмоциональному опустошению и предпосылке различных психических заболеваний. В профессии воспитателя большое количество детей в группе может привести к недостатку элементарного контроля, что будет являться также фактором, способствующим появлению выгорания. В настоящее время воспитателям все чаще приходится иметь дело с детьми из неблагополучных семей, острота проблем этих детей также способствует возникновению профессионального выгорания.

Подробное изучение этой темы позволило определить, что чтобы воспитатель не «выгорел» дотла и в итоге не сменил свою профессиональную деятельность нужно на базе ДОО систематично проводить ряд мероприятий, техник и методик, позволяющих повысить его самооценку на педагогическом поприще, а также мотивировать его на высокий уровень педагогического процесса. Такие как: релаксация, разрядка по восточным методикам, ароматерапия, цветотерапия, работа с супервизором, приемы самоподдержки, технологии моделирования собственной профессиональной деятельности, система нейтрализации, также это консультации по предотвращению синдрома «выгорания», педсоветы и «круглые столы» на эту тему.