

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ  
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА

**«Профилактика профессионального выгорания педагогов как  
направление работы по созданию безопасной образовательной среды»**

17.05.2024

10.00/11.30

ГБДОУ детский сад №92

**1. Электронные ресурсы в помощь педагогу-психологу ОУ и ДОУ Красносельского района:**

Министерство просвещения РФ	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>
Российское образование. Федеральный образовательный портал	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
Комитет по образованию Санкт-Петербурга	<a href="http://k-obr.spb.ru/">http://k-obr.spb.ru/</a>
Уполномоченный при президенте РФ по правам ребенка	<a href="http://www.rfdeti.ru/">http://www.rfdeti.ru/</a>
Уполномоченный по правам ребенка в СПб	<a href="http://www.spbdeti.org/">http://www.spbdeti.org/</a>
СПб АППО	<a href="http://www.spbappo.ru/">http://www.spbappo.ru/</a>
Городской информационно-методический центр «Семья»	<a href="http://www.homekid.ru/">http://www.homekid.ru/</a>
Медиация в образовании	<a href="http://www.mediationinedu.ru/">http://www.mediationinedu.ru/</a>
Фонд поддержки детей в трудной жизненной ситуации	<a href="http://fond-detyam.ru/">http://fond-detyam.ru/</a>
Детский кризисный центр	<a href="http://deticenter.org/">http://deticenter.org/</a>
КЦСОН Красносельского района	<a href="http://kcson.ucoz.org/">http://kcson.ucoz.org/</a>
Информационно-консультационный Центр «Психометрика»	<a href="http://psycho-mir.ru">http://psycho-mir.ru</a>
Psyera. Гуманитарно-правовой портал	<a href="http://psyera.ru">http://psyera.ru</a>
Психологическая газета. Профессиональное интернет-издание	<a href="https://psy.su/">https://psy.su/</a>

**2. Глоссарий**

**Термин «burnout» – «выгорание», «сгорание»** предложил Герберт Фрейденбергер (H. Freudenberger) в 1974 г. для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе «человек-человек».

**Эмоциональное выгорание** – приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, т.к. позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

**Эмоциональное выгорание** — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

СЭВ — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: преподавателей, социальных работников, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения.

**Модель синдрома выгорания К. Маслач и С. Джексона (1981 г.).** Выделяется три основных составляющих СЭВ:

- 1. Эмоциональное истощение** обнаруживает себя в чувствах беспомощности, безнадежности, в эмоциональных срывах, усталости, снижении энергетического тонуса и работоспособности, возникновении физического недомогания. Возникает чувство «приглушенности», «притупленности» эмоций, наступает безразличие к потребностям других людей.
- 2. Деперсонализация** проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других. В других случаях – повышение негативизма по отношению к людям. При появлении деперсонализации

педагог перестает воспринимать воспитанников как личностей. Он дистанцируется, ожидая от них самого худшего. Негативные реакции проявляются по-разному: нежелание общаться, склонность унижать, игнорировать просьбы.

3. **Сокращенная профессиональная реализация (или редукция личных достижений)** – третий компонент выгорания. Может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

**Три аспекта профессионального выгорания**

- Первый — снижение самооценки. Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.
- Второй — одиночество. Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.
- Третий — эмоциональное истощение, соматизация. Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит **три стадии (Маслач, 1982)** — три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

**Первая стадия:**

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- забывание каких-то моментов («провалы в памяти»).

**Вторая стадия:**

- снижение интереса к работе;
- снижение потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть»;
- возникают недоразумения с обучающимися и коллегами, преподаватель в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- нарастание апатии к концу недели;
- появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, увеличение числа простудных заболеваний);
- повышенная раздражительность, человек «заводится с пол-оборота».

**Третья стадия:**

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- наблюдается когнитивная дисфункция (нарушение памяти, внимания);
- нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями;
- личностные изменения, человек стремится к уединению (ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми);
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

**Факторы эмоционального выгорания.**

**Индивидуальные факторы:**

- Возраст

- Пол (женщины)
- Уровень образования
- Семейное положение (не состоящие в браке)
- Стаж работы
- Выносливость
- Локус контроля
- Силь сопротивлению
- Самооценка
- Невротизм (тревожность)
- Коммуникабельность

**Организационные факторы:**

- Условия работы
- Рабочие перегрузки
- Дефицит времени
- Продолжительность рабочего дня
- Содержание труда
- Самостоятельность в своей работе
- Обратная связь

**3. Нормативно-правовая база психолого-педагогической деятельности**

*Международные документы:*

- Конвенция о правах ребенка, принятая Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.;
- Декларация и план действий «Мир, пригодный для жизни детей», принятые резолюцией специальной сессии Генеральной Ассамблеи ООН 10 мая 2002 г.;
- Всемирная декларация об образовании для всех и рамки действий для удовлетворения базовых образовательных потребностей, принятые Всемирной конференцией по образованию для всех (Джомтьен, Таиланд, март 1990 года);
- «Образование для всех: выполнение наших общих обязательств». Материалы Всемирного форума по образованию (Дакар, Сенегал, 26–28 апреля 2000 г.)

*Нормативные документы Российской Федерации и Санкт-Петербурга:*

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июля 1998 года №123-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 года № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Приоритетный национальный проект «Образование» (2019-2024 гг.), паспорт проекта утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24 декабря 2018 года № 16;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018–2025 годы, утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года №1642 (с изменениями на 20 мая 2022 года) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Концепция развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Министром просвещения Российской Федерации 20 мая 2022 года;

- Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 год, утвержденная заместителем Министра просвещения 15 июня 2021 года;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 №Р-193 (ред. от 26.09.2023) «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (вместе с «Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации»);
- Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 04 июня 2014 года № 453 «О государственной программе Санкт-Петербурга «Развитие образования в Санкт-Петербурге»;
- Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21 августа 2020 года №24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы», утвержденная Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16 января 2020 года №105-р;
- Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 года № 3/22;
- Примерная рабочая программа воспитания для образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 1 июля 2021 г. № 2/21;
- Примерная программа воспитания в учреждениях дополнительного образования Санкт-Петербурга, разработанная ГБУ ДПО СПб АППО (письмо КО от 21 апреля 2021 г. №03-28-3378/21-0-0);
- Положение о деятельности педагога-психолога в государственных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, утвержденное распоряжением Комитета по образованию от 01 июля 2022 года №1342-р;
- Положение об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогического сопровождения, утвержденное Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 24 августа 2021 года № 2395-р;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 года №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Профессиональный стандарт педагога-психолога, утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 года №514н;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.