

Организация деятельности по здоровью сбережению и профилактике профессионального выгорания педагогов школ района

Когда на уровне Государственной политики развития системы образования, мы говорим о качестве образовательных результатов школьников, то мы не можем не говорить об организации (выстраивании) системной работы по профилактике и развитию культуры здоровьесбережения педагогов в образовательных учреждениях. Обращаясь к требованиям профессионального стандарта педагога в разделе содержания его личностных качеств и профессиональной компетенции, к требованиям квалификационной категории, понимаем – как важно педагогу постоянно профессионально развиваться, совершенствоваться, быть «в профессиональном тонусе».

В той связи, уже третий год (с 2020-2021 уч. г.) в Ирбейском районе реализуется Муниципальный проект «Культура здоровья педагога» (начальный вариант названия: «Профилактика профессионального/эмоционального выгорания учителей школ района») (далее – Проект). Куратором его является Муниципальный методический центр Ирбейского района (далее – МКУ «ММЦ»).

Поддержка Проекта со стороны управления образования Администрации Ирбейского района, признание успешности продвижения практики по здоровью сбережению в педагогической среде КГБУ «Дом работников просвещения» (<https://home-teach.ru/wp-content/uploads/2022/08/РЕЙТИНГ-КОНКУРСНЫХ-РАБОТ-3.pdf>) позволили раскрыть актуальность темы здоровьесбережения и включить в практико-ориентированную деятельность 100 % педагогов школ Ирбейского района (17 школ, 392 педагогов).

Современная школа «живет в ногу со временем». У педагогов появляется много задач в ограниченном пространстве свободного времени. Поэтому, во многих школах учителям приходится жить «под гнетом неконтролируемого токсичного стресса». Он все время шире, чем способность педагога с ним справиться. Сначала он приводит:

- к снижению энтузиазма,
- потом – к разочарованию и цинизму,
- а оттуда – прямая дорога к полному истощению, выгоранию и к «участию в выборах по договоренности»: «Все равно ничего не изменится!».

Как научиться рационально распределять свое время, управлять своим эмоциональным состоянием, уметь правильно организовывать свой отдых? Об этом и многом другом представители методического совета ММЦ (методисты ММЦ, педагоги-психологи) рассказывают, организуют «погружения в практику» через восстановительные технологии. Достаточно эффективно с максимальной пользой проходят встречи с педагогическими коллективами в рамках выездных Методических десантов¹.

При условии, что в каждую школу команда методического совета выезжает не менее 3 раз в течение 2-ух лет, есть возможность у специалистов, работающих с аудиторией педагогов школы, тему эмоционального/профессионального выгорания актуализировать, предметно диагностировать у педагогов, а далее – и проработать совместно с коллективом шаги по коррекции или по профилактике их благополучного самочувствия.

Участники-педагоги школ Ирбейского района имеют возможность:

- познакомиться с просветительскими видеороликами авторской разработки инициативной группы школьных психологов Ирбейского района о симптомах и синдроме профессионального выгорания педагогов

(https://www.youtube.com/playlist?list=PLJCFohFaS2f_iue3ZLNICZENHbqHmDVuG);

¹ Под понятие «Методический десант» мы «закладываем», как само действие выезда участников методического актива (педагоги других школ района, методисты ММЦ) со своими педагогическими практиками для обучающихся и педагогов данной школы ШНОР, так и проведение ими экспертной деятельности на примере представляемых практик педагогами встречающей стороны.

- проводить стартовый и контрольный мониторинг показателей уровня эмоционального выгорания;
- принимать участие в просветительской беседе-презентации о возможных способах и приемах организации собственного отдыха и восстановления психофизического ресурса средствами уже организованных объединений на местном, муниципальном, краевом уровнях; в том числе, могут узнавать о коллегах из иных ОУ, которые принимают участие в Краевых выездных интенсивных сменах «Тепсей – территория здоровья» (организатор Красноярский Дом работников просвещения);
- педагоги школы принимают участие в практикуме командного решения проблем по разработке Проекта системной работы профилактики эмоционального/профессионального выгорания педагогов в своем образовательном учреждении;
- он участвуют в практикумах рефлексии собственного самочувствия, активности и настроения в рамках рабочего режима (модификация опросника «САН» (30));
- участвуют в практикумах восстановительных технологий: «Танцевальная терапия – как средство сохранения психоэмоционального здоровья педагога», «Эффекты хорового исполнительства педагога: восполнение эмоционального ресурса», «Арома-тач – как средство эмоциональной разгрузки и снятия мышечного напряжения».

Подводя итог выше сказанному, хочется еще раз акцентировать внимание на качественной и эффективной деятельности, связанной с развитием общей культуры здоровьесбережения педагогов школ Ирбейского района средствами выездных Методических десантов командой методического совета МКУ «ММЦ» за периоды 2021-2022 и 2022-2023 уч.г. Благодаря совместным формам практико-ориентированной деятельности специалистов узкого профиля (психологи школ района, методисты) и педагогов школ принимающей стороны:

- происходит комфортное общения с носителями в рамках профилактики здоровьесбережения педагогов.;
- педагогические коллективы становятся участниками системного подхода к проблеме эмоционального/профессионального выгорания;
- получают качественную помощь от специалистов; узнают о широком спектре адресатов обращения за консультативной и практико-ориентированной помощью специалистов узкого профиля (психолог, психотерапевт, тренер по лечебной физкультуре и др.) как на местном уровне, так и за пределами своего района.

Директор МКУ «ММЦ»



Панюшкина Е.Е.







