МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

ГУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ГОРОДУ УСТЬ-КАМЕНОГОРСКУ» УО ВКО

КГУ «Общеобразовательная школа №2» отдела образования

 по г.Усть-Каменогорску управления образования ВКО

Тема социального проекта «Несущий свет – не выгорай»

Конкурс «ЛУЧШИЙ ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ГОДА – 2024»

ФИО участника: Мурзашева Д.М.

Должность: педагог-психолог

Педагогический стаж: -2 года

Электронный адрес: dana.murzasheva@mail.ru

Телефон: 87054991714

Усть-Каменогорск, 2024

Данные об авторе проекта

Автор проекта «Несущий свет – не выгорай» Мурзашева Дана Муратқызы педагог-психолог КГУ «Общеобразовательная школа №2» отдела образования по г.Усть-Каменогорску управления образования ВКО. Закончила в 2019 году обучение в «Казахстанско-Американском Свободном Университете».  Педагогическую деятельность начала в 2019 году в качестве педагога-организатора. В должности педагога-психолога работаю с ноября 2021 года. За время работы в школе участвовала в профессиональных конкурсах городского и областного уровня.

Актуальность проекта

Создание и реализация проекта поддержки педагогами-психологами молодых педагогов является насущным вопросом и необходимым в современных условиях образования. Следует отметить несколько причин, почему работа в этом направлении является актуальной:

1.Новички в профессии. Молодые педагоги, только начинающие свою карьеру, часто сталкиваются с различными сложностями в работе. Они ещё не набрали достаточного опыта и не всегда чувствуют себя уверенно в разных ситуациях. Психологическая поддержка поможет им преодолеть тревогу стресс.

2. Давление и выгорание. Профессия педагога часто связана с высоким уровнем стресса и эмоциональной нагрузкой. Молодые педагоги, сталкивающиеся с высокими требованиями, конфликтами с коллегами или родителями, могут испытывать давление и риск выгорания. Психологическая поддержка поможет им эффективно управлять своими эмоциями и стрессом.

3. Сложные ситуации в работе. Педагоги могут столкнуться с различными сложными ситуациями в школе или классе, такими как конфликты с учениками или проблемы взаимодействия с родителями. Психологическая поддержка поможет молодым педагогам разработать эффективные стратегии преодоления этих ситуаций и сохранения хороших отношений с участниками образовательного процесса.

4. Развитие профессиональных навыков и рост педагога. Поддержка педагога-психолога поможет молодым педагогам развивать свои профессиональные навыки, укреплять свою мотивацию и самооценку. Психологический сопровождение будет способствовать их росту и развитию в профессии.

5. Профилактика психологических проблем. Поддержка педагога-психолога с самого начала позволит избежать накопления эмоционального напряжения и решать возникшие проблемы в ранней стадии, что поможет не допустить серьезных психологических проблем в будущем.

Таким образом, создание проекта поддержки педагогами-психологами молодых педагогов является актуальным и важным, поскольку это позволит обеспечить эффективность и качество образования, а также сохранить здоровье и благополучие молодых специалистов.

**Цель проекта:** поддержка и помощь в адаптации и установлении эмоционально-психологического комфорта молодых педагогов

**Задачи:**

* Оказывать консультативную помощь в решении профессиональных проблем и трудностей.
* Организовывать групповые и индивидуальные занятия, направленные на развитие саморефлексии, самоконтроля и самооценки.
* Оказывать эмоциональную поддержку, помогать им справляться с эмоциональным и психологическим перегрузом.

**Объект исследования:** молодые педагоги школы.

**Предмет исследования:** период адаптации молодых при организации учебно-воспитательной работы.

**Гипотеза:** заключается в том что: с помощью психологического сопровождения молодые педагоги могут успешно адаптироваться в образовательном процессе.

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **индикаторы** |
| 1. Самосознание и осознание своего состояния выгорания | - Различение физических и эмоциональных признаков выгорания.- Умение определить, когда выгорание начинает влиять на личную эффективность и работу. |
| 2. Умение установить границы и гармонично распределить время и ресурсы | - Умение сказать "нет" неприоритетным задачам и людям.- Рациональное планирование рабочего времени и перерывов.- Установление баланса между работой и личной жизнью. |
| 3. Умение эффективно управлять эмоциями и стрессом | - Развитие навыков саморегуляции эмоций.- Умение применять стратегии снятия стресса.- Поиск конструктивных способов выражения эмоций. |
| 5. Развитие навыков установления поддерживающих и эмоциональных связей | - Умение обратиться за помощью и поддержкой к коллегам или близким людям.-Установление позитивных отношений на рабочем месте и вне его.- Развитие навыков эмоциональной поддержки других людей. |
| 6. Применение стратегий профессионального роста и развития | - Участие в тренингах или семинарах по выгоранию и самопомощи.- Пополнение знаний и навыков в своей профессиональной области.- Постоянное самообразование и личностный рост. |
| 7. Умение повышать свою мотивацию и энергию | - Определение своих целей и миссии.- Развитие навыков самомотивации. |

Теория

Профессиональное выгорание – одна из самых актуальных проблем современного мира с его ритмом жизни и зачастую повышенным ожиданием работодателей от персонала. Между тем человек – не робот, он не может трудиться в ударном темпе, это безусловно скажется на его физическом и психологическом самочувствии.

К счастью, методы борьбы с профессиональным выгоранием сотрудников существуют и их не так уж и мало. Только, прежде чем применять конкретные способы лечения или профилактики, нужно понять, когда человек реально «на грани» и в любой момент может «сорваться», а когда просто решил немного полениться на работе.

Исследованием выгорания занимались многие зарубежные авторы: H. Freudenberger, С. Maslach, S. Jackson, A. Pine,Е. Aronson, Е. Edelwich. А также отечественные ученые: В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Т.В. Рябова, Е.А. Чикарева и другие. ного п роцесса. По мнению А.В. Бладыко, эмоциональное выгорание в основном проявляется у представителей профессий, характеризующихся высокой интенсивностью социальных контактов (Бладыко, 2012). К этой категории можно отнести работников школ и университетов. Множество статей по теме профессионального выгорания опубликовано в научных журнала по психологии и медицинской психологии.

Теория выгорания молодых педагогов – описывает процесс и результаты психологического и эмоционального истощения учителей, возникающие в результате продолжительного стресса, перегрузки и неудовлетворенности своей профессией.

Выгорание в педагогике отличается от обычного усталости или стресса. Оно является более полным и хроническим состоянием и включает в себя три основных компонента:

1. Изнурение – физическое, эмоциональное и психическое истощение, которое происходит из-за чрезмерной работы и постоянных требований к учителю.

2. Деперсонализация – отношение учителя к своим ученикам и работе становится отстраненным, безразличным и иногда даже отрицательным. Учителя могут начать видеть своих учеников просто как объектов, а не как личность.

3. Снижение личной реализации – ощущение учителем, что он не достигает своих профессиональных или личных целей, не видит смысла и ценности в своей работе.

Теория выгорания молодых педагогов подразумевает, что молодые преподаватели более подвержены этому состоянию, поскольку они еще только начинают свою карьеру и испытывают большое давление и неопределенность. Они могут столкнуться с большими требованиями со стороны учеников, родителей и администрации, а также быть неуверенными в собственных навыках и компетенциях.

Чтобы предотвратить выгорание у молодых педагогов, важно обеспечить им поддержку и обучение, создать условия для баланса работы и личной жизни, а также помочь им установить реалистичные ожидания и цели. Развить навыки самозаботы, включая регулярный отдых, здоровое питание, физическую активность и психологическую поддержку, также могут быть полезными.

План работы с молодыми педагогами

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема**  | **Форма проведения** | **Дата** | **Ответственные**  |
|  | Диагностика уровня психологической готовности к педагогической деятельности. | Анкетирование | Сентябрь | Педагог-психолог. |
|  | Занятие «Адаптация молодых учителей к школьным условиям» | Анализ работы молодых специалистов, выявление педагогических затруднений | Октябрь | Педагог-психолог |
|  | Мониторинг психологического здоровья в учебной деятельности.  | Оказание психологической помощи в повышении качества преподавания помощи | В течении года | Педагог-психолог.Курирующий заместитель диерктора по УЧ |
|  | Определение степени комфортности молодого специалиста в коллективе | Анализ работы молодых специалистов, определение комфортности в коллективе | Ноябрь | Педагог-психолог |
|  | Проведение занятий для успешной адаптации молодых педагогов | занятие | В течении года | Педагог-психолог |
|  | Анализ проведённых занятий | Коррекционная работа | По завершению | Педагог-психолог |
|  | Диагностика уровня тревожности | Анкетирование, наблюдение | В течении года | Педагог-психолог |
|  | Диагностические беседы «Как я вижу свою работу.Возможные проблемы» | Консультации | В течении года | Педагог-психолог |
|  | Консультации на тему: «Работа с «трудными»учащимися», «Правила и техники общения» | Беседа | Октябрь | Педагог-психолог |
|  | Занятие: «Образ педагога или кем я являюсь» | Беседа | Ноябрь | Педагог-психолог |
|  |  Консультации для молодых педагогов «Проблемы адаптации». | Консультация | Декабрь | Педагог-психолог |
|  | Консультации и тренинги «Разговор с родителями» | Беседа | Январь | Педагог-психолог |
|  | Занятие «Стрессоустойчивость в профессиональнойдеятельности учителя» «Как снять напряжение» | Занятие | Февраль | Педагог-психолог |
|  | Консультации «Работа с семьей» | Консультация | Март | Педагог-психолог |
|  | Работа по запросам молодых специалистов | Консультация | В течениегода | Педагог-психолог |

Сроки реализации: в течении учебного года. Каждая из тем может проводится во внеурочное время.(Длительность-1ч.).

Заключение

В процессе работы с молодыми педагогами проводится ряд мероприятий, направленных на развитие их навыков и компетенций в области психологической работы с детьми. Проводятся занятия, беседы, анкетирование, а также индивидуальные консультации.

На основе анализа результатов проекта можно сделать следующие выводы:

1. Молодым педагогам удается повысить уровень своих знаний и навыков работы с детьми. Они изучают основные принципы психологии, учатся эффективно общаться с детьми, применять различные методики и техники.

2. Педагоги научились эмоционально поддерживать детей и помогать им справляться с эмоциональными проблемами. Они находят индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности и потребности.

3. Педагоги научились эффективно разрешать конфликты между детьми, учить их основам коммуникации и сотрудничества. Они научились создавать климат в классе, который способствует взаимопониманию и сотрудничеству.

4. Молодым педагогам удалось укрепить свою профессиональную команду и создать условия для коллективного роста и совместной работы. Они установили партнерские отношения между собой и стали обмениваться опытом и знаниями.

5. Педагоги стали более уверенными и профессиональными в своей работе. Они смогли преодолеть свои собственные страхи и сомнения.

Таким образом, проектная работа с молодыми педагогами позволила им развить свои психологические навыки и компетенции, что помогло им стать более квалифицированными специалистами и эффективно работать с детьми. Этот проект успешно завершился, и его результаты будут полезны для дальнейшего профессионального роста и развития педагогов.

Следует отметить что положительный результат достигнут благодаря поддержки администрации и положительному климату в коллективе.

ЛИТЕРАТУРА

1. А.Маслоу. Перевод А.М.Татлыбаевой Abraham H. Maslow. Motivation and Personality (2nd ed.). N.Y.: Harper & Row, 1970; СПб.: Евразия, 1999

2. Н 6 2 Психология здоровья: Учебник дл я вузов / Под ред. Г С. Никифорова. — СПб.. Питер, 2006. — 60 7 с: ил. — (Сери я «Учебник для вузов») .

3. Зигмунд Фрейд Психопатология обыденной жизни <https://tselykh.com/wp-content/uploads/2022/09/psihopatologiya-obydennoj-zhizni.pdf>