

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Родничок» с. Верховенье Ивнянского района Белгородской области

Рассмотрено: на заседании
Педагогического совета МБДОУ детский сад
общеразвивающего вида «Родничок» с.
Верхопенье Ивнянского муниципального
округа Белгородской области
Протокол № 1 от 28.08.2024 г

Утверждаю: заведующий МБДОУ
детский сад общеразвивающего вида
«Родничок» с. Верховенье Ивнянского
района Белгородской области
Приказ № 38 от 29.08.2024г.
А.А. Атанова



Программа «Наставничество»

«Поддержка и развитие: профилактика выгорания педагогов»
МБДОУ детский сад общеразвивающего вида «Родничок» с. Верховенье
Ивнянского муниципального округа Белгородской области.

Пояснительная записка

1. Актуальность программы

Профессиональная деятельность педагога дошкольного образования относится к категории профессий с повышенной моральной и эмоциональной ответственностью. Постоянное взаимодействие с детьми и их родителями, высокая нагрузка, необходимость соответствовать современным требованиям ФГОС ДО, а также работа с большим объемом документации создают условия для развития синдрома эмоционального выгорания.

Выгорание проявляется как нарастающее эмоциональное истощение, циничное отношение к работе и коллегам, ощущение собственной профессиональной несостоятельности. Это не только снижает качество образовательного процесса и ухудшает психологический климат в коллективе, но и приводит к росту заболеваемости педагогов, снижению мотивации и текучести кадров.

Традиционная система наставничества в ДОУ часто фокусируется на методической поддержке молодых специалистов. Однако проблема выгорания затрагивает педагогов со стажем, которые теряют ресурс и мотивацию.

В связи с этим возникает острая необходимость создания специализированной системы психолого-педагогического сопровождения, где опытный коллега-наставник помогает другому педагогу справиться со стрессом, найти внутренние ресурсы и вернуть радость от профессии. Программа разработана с целью системной работы по сохранению психологического здоровья и профессионального долголетия педагогических работников.

Цель программы: создание системы психолого-педагогической поддержки педагогов, направленной на профилактику эмоционального выгорания, повышение стрессоустойчивости, восстановление профессионального тонуса и предотвращение текучести кадров.

Задачи программы:

Диагностические: провести мониторинг уровня эмоционального выгорания и психологического климата в педагогическом коллективе.

Выявить педагогов «группы риска», нуждающихся в адресной поддержке.

Просветительские: повысить психолого-педагогическую компетентность педагогов в вопросах саморегуляции, управления стрессом и профилактики выгорания. Познакомить участников программы с техниками релаксации, арт-терапии и эффективного общения.

Практические: организовать индивидуальное сопровождение педагогов-наставляемых через систему консультаций и бесед.

Создать условия для обмена опытом и взаимной поддержки внутри коллектива. Обучить наставников навыкам активного слушания, эмпатии и конструктивной обратной связи.

Развивающие: способствовать развитию навыков рефлексии и самоанализа у педагогов. Помочь участнику найти индивидуальные способы восполнения ресурса и поддержания баланса «работа-жизнь».

Целевая аудитория: наставляемые: педагоги ДООУ со стажем работы до 5 лет (молодые специалисты), испытывающие трудности адаптации; педагоги со стажем более 10-15 лет, демонстрирующие признаки усталости и снижения мотивации.

Наставники: опытные педагоги высшей или первой квалификационной категории, обладающие авторитетом в коллективе, высоким уровнем эмпатии, стрессоустойчивостью и прошедшие специальную подготовку для роли наставника.

Организаторы: заведующий, старший воспитатель, педагог-психолог.

Основные направления деятельности:

Направление	Содержание работы
1. Психологическая разгрузка	Обучение техникам релаксации, дыхательным практикам. Организация совместных неформальных мероприятий (арт-терапия, прогулки, спортивные игры).
2. Профессиональная поддержка	Помощь в анализе сложных педагогических ситуаций. Обмен опытом по нахождению контакта с детьми и родителями. Совместный поиск решений.
3. Организационная поддержка	Помощь в планировании рабочего времени. Обсуждение способов оптимизации документооборота.
4. Развитие личностных ресурсов	Поддержка в реализации творческих инициатив. Помощь в постановке профессиональных и личных целей для профилактики стагнации.

Этапы реализации Программы

Этап 1: Подготовительный (1-2 месяца)

Диагностика: проведение анонимного анкетирования для оценки уровня эмоционального выгорания в коллективе (например, по методике В.В. Бойко).

Отбор наставников: проведение собеседований с потенциальными кандидатами. Оценка их мотивации, личностных качеств и готовности помогать.

Обучение наставников: проведение семинара-тренинга для будущих наставников по темам: «Синдром эмоционального выгорания: причины и симптомы», «Техники конструктивной обратной связи».

Формирование пар: составление пар «наставник-наставляемый» с учетом психологической совместимости и запросов подопечных.

Этап 2: Основной этап.

Установочная встреча: знакомство в паре, обсуждение ожиданий, составление индивидуального плана работы.

Регулярные встречи: проведение встреч не реже 1 раза в месяц (индивидуально) и участие в групповых встречах (1 раз в квартал).

Индивидуальная работа: обсуждение текущих трудностей, анализ конкретных случаев, отработка техник самопомощи.

Групповая работа: проведение семинаров-практикумов для всех участников программы на общие темы «Как говорить «нет» родителям?».

Супервизия для наставников: периодические встречи наставников с психологом или старшим воспитателем для обсуждения сложных случаев и профилактики их собственного выгорания.

Этап 3: Заключительный этап

Повторная диагностика: проведение итоговой диагностики уровня выгорания для оценки эффективности программы.

Итоговое анкетирование: сбор обратной связи от участников (и наставников, и наставляемых).

Презентация результатов: подготовка отчета о проделанной работе, представление лучших практик на педсовете.

Ожидаемые результаты

Количественные:

Снижение показателей эмоционального выгорания у участников программы (по результатам итоговой диагностики).

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Родничок» с. Верхопенье Ивнянского района Белгородской области

Снижение числа увольнений по собственному желанию среди педагогов-участников.

Увеличение доли педагогов, успешно прошедших аттестацию на соответствие занимаемой должности или квалификационную категорию.

Рост количества педагогов, участвующих в профессиональных конкурсах и мероприятиях.

Качественные:

Улучшение социально-психологического климата в коллективе, снижение конфликтности.

Повышение уровня удовлетворенности педагогов своей профессией.

Освоение участниками программы практических техник снятия напряжения и саморегуляции.

Формирование культуры взаимопомощи и наставничества в ДОУ.

Повышение общей профессиональной компетентности и психологической грамотности педагогического состава.

Механизм оценки эффективности

Эффективность программы оценивается через:

Сравнительный анализ результатов входящей и итоговой диагностики (опросники на выгорание, анкеты удовлетворенности трудом).

Анкетирование и обратную связь от участников программы (наставников и наставляемых).

Анализ кадровой динамики (статистика увольнений, больничных листов).

Наблюдение за изменениями в профессиональной деятельности педагогов (посещение занятий, участие в педсоветах).