

*Материал для краевого конкурса «Культура здоровья педагога»*  
*Номинация: «Лучшие здоровьесберегающие практики,*  
*направленные на формирование культуры здоровья педагога»*  
*Автор методической разработки: педагог-психолог МКУ «ММЦ»*  
*Ирбейского района Синельникова Татьяна Александровна*

### **Методическое описание практики**

#### **«Создание и продвижение мотивационных роликов в аспекте здоровья педагога»**

##### *Аннотация*

В данной методической разработке идет описание одного из этапов, ключевых звеньев реализации масштабного проекта муниципального значения (уровня) «Профилактика профессионального выгорания педагогов школ Ирбейского района» (далее – Проект ППВП) (приложение 1), действующего в 2020-2021 и 2021-2022 уч.гг.

Данный вид и формат деятельности в описываемой практике «Создание и продвижение мотивационных роликов в аспекте здоровья педагога» (далее – Практика), эффективно сработал как мотиватор для включения максимального количества педагогов общеобразовательных, основных школ района Ирбейского района Проект ППВП. Самым важным аспектом стало то, что Практика позволила получить социально-управленческий эффект для начала работы в школах района над созданием «Модели профилактической деятельности здоровье сбережения педагогов в школах района».

Ценность материала для педагогов школ описываемой практики состоит в следующих моментах:

- в основу содержания видеороликов положены выверенные диагностики и приемы реализации ППВП в школах района своими же практиками-психологами (11 специалистов); их продвижением занимаются авторитетные и значимые люди ОО района (27 руководителей РМО и ПТГ предметных направлений);
- предложенный видеоматериал представляет собой систему взаимосвязанных тем проблематики; каждый педагог может повторно в удобное для него время просматривать и качественно вникать в их содержание;
- деятельность по системе продвижения серии мотивационных видеороликов охватила 100 % педагогического сообщества района (18 школ района, 306 педагогов), что может свидетельствовать в дальнейшей работе по ППВП в увеличении количества педагогов, заинтересованных в сохранении своего психоэмоционального здоровья;
- разработан механизм последовательных действий школьных психологов и педагогов школ для организации в ОО собственной (адаптированной) Модели профилактической деятельности здоровье сбережения педагогов.

Данный опыт практики можно использовать как в отдельном муниципалитете образовательных учреждений, так и в отдельной школе (отдельном педагогическом коллективе). Согласно описанной практики «Создание и продвижение мотивационных роликов в аспекте здоровья педагога», наполнив собственным содержанием видеоматериалы, можно «запустить» механизм активизации и мотивации педагогов школ своего района, микрорайона для включения их в деятельность по ППВП.

### *Актуальность*

По мнению специалистов Всемирной организации здравоохранения, стресс на работе стал эпидемией XXI века.

Как показал опрос 11 545 сотрудников российских компаний, проведенный HeadHunter, 18% респондентов живут в состоянии каждодневного стресса, связанного с работой. Сильнее всего от него страдают люди самого активного возраста – от 25 до 45 лет. Молодые специалисты и сотрудники старше 45 лет более стрессоустойчивы ([https://vk.com/wall-6386\\_145188](https://vk.com/wall-6386_145188)).

Если мы будем обращаться к статистике наблюдений профессионального становления педагогов в нашем Ирбейском районе, то увидим, что достаточно уязвимы от стресса на работе молодые педагогические кадры в возрасте 20-23 лет. Об этом свидетельствуют результаты анкетирования-опроса педагогами-психологами в 11 школах района в октябре 2020 г. Также, в исследование школьных психологов попадают статистические данные 3-х школ Ирбейского района, где более часто происходит пополнение коллективов молодыми специалистами. Это еще недавние студенты, педагоги со стажем работы 2-3 года.

На счет «стрессоустойчивости 45-летних педагогов» и старше в среде педагогического сообщества (ссылка на Интернет-источник выше), также, есть сомнение. Здесь, в этой категории учителей, мы, школьные психологи, наблюдаем уже более частые проявления симптомов профессионального выгорания учителей школ. Наблюдаем мы, но не всегда порою, эту данность осознает сам педагог.

Как про это ему сказать? Как намекнуть на то, что «можно было бы уже с ним и побеседовать специалисту»? А, вдруг, обидится, не так поймет? А, ведь, действительно, психологу боязно говорить о назревшей проблеме профессионального выгорания самому педагогу, особенно, если это учитель-стажист. Школьный психолог с неуверенностью говорит о существующей проблеме в его школе, остерегается: «Вдруг, обидится, а еще чего хуже, «сбежит» учитель-стажист со школы! И так, кадров не хватает в нашей маленькой забытой богом деревне...». А если

педагогами школы не очень-то серьезно воспринимается специалист-психолог, да еще, если он «доморощенный» (учился в этой школе или прошел переквалификацию)? А говорить и даже «трезвонить» о проблеме сохранения профессионального здоровья уже надо. И делать это надо не сегодня, а уже вчера!...

Сколько уже выпущено видеоматериалов в Интернет-пространстве на предмет восстановительных технологий психоэмоционального состояния людей! Материалы есть и в свободном доступе, и даже специально для педагогов предлагаются серии вебинаров, семинаров на платформе «ПрофСреда», ЦНППМ. Но педагоги мало активны в направлении начать работу над сбережением своего психоэмоционального здоровья; уровень мотивации недостаточный в силу разных личностных факторов (*об этом свидетельствует опрос школьных психологов в ОО района*).

Инициативной группе районного методического объединения школьных психологов (далее – РМО школьных психологов) пришла мысль о том, что в качестве триггера (провоцирующего фактора) активизации педагогов в деятельности сохранения своего психоэмоционального здоровья и долголетия профессиональной деятельности, могут стать мотивационные видеоролики. Выстроенная система их продвижения в педагогическом сообществе, поможет данную работу сделать более качественной и эффективной.

### ***Цель и задачи* механизма создания и продвижения мотивационных роликов в аспекте здоровья педагога**

Цель: разработка механизма создания и продвижения мотивационных видеороликов в аспекте здоровья педагога.

Задачи:

1. Разработать содержание (наполнение) мотивационных видеороликов по здоровью сбережению педагогов, продумать способы (механизм) их продвижения в сообществе педагогов района.
2. Выпустить серию мотивационных видеороликов по актуализации проблемы профессионального/эмоционального выгорания педагогов школ.
3. Организовать массовый просмотр и «эмоциональную включенность» каждого педагога школ района в содержание мотивационных видеороликов.
4. Организовать мотивационные социально-психологические тренинги по ПВП школ на базе своего образовательного учреждения.
5. Представить модель реализации профилактической деятельности по ПВП для возможной адаптации (модификации) ее под конкретное образовательное учреждение.
6. Подвести итоги результативности проделанной деятельности.

***Краткое описание механизма создания и продвижения мотивационных роликов в аспекте здоровья педагогов школ Ирбейского района***

На первом этапе инициативной группой РМО педагогов-психологов школ была организована 1 рефлексивная встреча по выявлению причин низкого уровня мотивации педагогов к теме профилактики психоэмоционального здоровья. Здесь же были проанализированы результаты процессов непровольного наблюдения школьных психологов на предмет наличия возможного профессионального выгорания учителей школьных коллективов.

Следующие 2 встречи состоялись с полным составом представителей РМО Ирбейского района. Здесь шла работа над Проектом наполнения содержанием мотивационных видеороликов для педагогов по проблематике. Речь шла о выборе

диагностического материала, который можно включить в видеоролики для исследования симптомов профессионального выгорания и выраженностью уровня самого синдрома этого педагогического феномена.

На места работы школьные психологи уехали с домашним заданием. Им надо было выделить и поделиться эффективными методиками, используемыми приемами в области профилактики профессионального выгорания педагогов. Поделиться такими способами, которые достаточно «хорошо» приветствуются (откликаются) педагогами в их ОО.

В конечном счете, на 4-ой встрече инициативная группа психологов определила эффективные формы для организации профилактической деятельности по сохранению эмоционального равновесия педагогов (на основе полученной «копилки» от школьных психологов), связанные с производственными трудом педагога, а далее – обобщила материал. В итоге, появилось содержание видеороликов и материал для проведения Единого социально-психологического тренинга в образовательных организациях «Я и профессиональное/эмоциональное выгорание» (мероприятие в плане приложения 2).

Далее – пошла работа по созданию серии мотивационных видеороликов:

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLJCFohFaS2f\\_iue3ZLNICZEHabqHmDVuG](https://www.youtube.com/playlist?list=PLJCFohFaS2f_iue3ZLNICZEHabqHmDVuG)

Данные видео «запустились» по школам района через онлайн (офлайн) встречи в рамках деятельности заседаний районных методических объединений разных предметных школьных дисциплин (27 РМО в Ирбейском районе). При этом, качественный просмотр и рефлекссию содержания просветительских видеоматериалов проводили методически подготовленные (подкованные в теме) авторитетные в сообществе единомышленников-предметников руководители РМО объединений Ирбейского района.

Для того, чтобы просветительский/рефлексивный материал по проблематике усваивался качественно для педагогов, деятельность по работе с роликами проходила поэтапно: над I и II фильмом педагоги работали на первом заседании РМО, над III и IV – в следующей последовательности встреч педагогов-предметников предметных учебных направлений.

Серия из 4-ех видеороликов построена таким образом, что содержание тематики одного фильма дополняет, расширяет информацию общей проблематики (*краткое описание мотивационных видеороликов в приложении I*). Речь ведущей, педагога-психолога, Синельниковой Татьяны Александровны, является неким посылом педагогическим работникам для начала построения нового витка долгосрочной и системной работы в школах района в направлении профилактики профессионального выгорания учителей. При этом, здесь делается акцент на том, что в образовательную/развивающую деятельность по профилактике профвыгорания, должны быть включены как школьный психолог, так и весь коллектив конкретного образовательного учреждения в целом.

Таким образом, через реализацию практики системы работы с мотивационными роликами для педагогов школ, было охвачено качественным просмотром, рефлексией содержания видеоматериала 100 % педагогов школ Ирбейского района (306 человек). Данный вид деятельности положил начало реализации масштабного долгосрочного проекта муниципального значения (уровня) «Профилактика профессионального/эмоционального выгорания педагогов школ Ирбейского района» (далее – Проект ППВП). В 11 школах (61 % от всех школ района) были созданы инициативные группы педагогов по реализации моделей/проектов по созданию системы профилактики профессионального/эмоционального выгорания педагогов школ Ирбейского района.

***Краткое описание содержание мотивационных видеороликов для педагогов школ***

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLJCFohFaS2f\\_ieu3ZLNICZEHabqHmDVuG](https://www.youtube.com/playlist?list=PLJCFohFaS2f_ieu3ZLNICZEHabqHmDVuG)

**Видеоролик 1 «Симптомы профессионального выгорания»**

[https://www.youtube.com/watch?v=a9EZbsPCito&list=PLJCFohFaS2f\\_ieu3ZLNICZEHabqHmDVuG&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=a9EZbsPCito&list=PLJCFohFaS2f_ieu3ZLNICZEHabqHmDVuG&index=1)

В 1-ом видеоролике ведущая Синельникова Т.А. дает краткое описание некоторых причин возникновения профессионального/эмоционального выгорания педагогов.

Здесь вместе с ведущей в реальном времени просмотра фильма, педагог может пройти самодиагностику на предмет наличия у него симптомов выраженности профессионального/эмоционального выгорания.

**Видеоролик 2 «Уровень профессионального выгорания»**

[https://www.youtube.com/watch?v=6rojWkFCuUA&list=PLJCFohFaS2f\\_ieu3ZLNICZEHabqHmDVuG&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=6rojWkFCuUA&list=PLJCFohFaS2f_ieu3ZLNICZEHabqHmDVuG&index=2)

В данном видеоролике ведущая Синельникова Т.А. предлагает педагогам пройти экспресс-диагностику для определения выраженности собственного уровня эмоционального выгорания, проявляющегося в данный период жизненных событий. Предварительно она дает подробную инструкцию-руководство к действию.

**Видеоролик 3 «За помощью к психологу/психотерапевту»**

[https://www.youtube.com/watch?v=N9rZnsUHXPY&list=PLJCFohFaS2f\\_ieu3ZLNICZEHabqHmDVuG&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=N9rZnsUHXPY&list=PLJCFohFaS2f_ieu3ZLNICZEHabqHmDVuG&index=3)

В 3-ем видео ведущая Синельникова Т.А. говорит о неэффективности методик и техник, которые пропагандируют психологи для профилактики психоэмоционального состояния педагогов, так или иначе связанных с издержками профессии учителя. Она дает понять, что необходимо выстроить профилактическую работу в направлении



профессионального выгорания учителей таким образом, чтобы эти теоретические знания подкреплялись практическими тренировками и обязательно – в процессе сопровождения специалистами: психологом или психотерапевтом. Здесь же, она упоминает о разных формах взаимодействия педагогов и специалистов.

#### **Видеоролик 4 «Шаги к профилактике профессионального выгорания»**

[https://www.youtube.com/watch?v=UAv4ZZhYdg0&list=PLJCFohFaS2f\\_ iue3ZLNICZEHabqHmDVuG&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=UAv4ZZhYdg0&list=PLJCFohFaS2f_ iue3ZLNICZEHabqHmDVuG&index=4)

В видеоролике ведущая Синельникова Т.А. подробно (пошагово) разъясняет, как можно выстроить в образовательной организации алгоритм комплексной долгосрочной деятельности по реализации мероприятий профилактической направленности, которые будут носить более эффективный и продуктивный характер для педагогов.

Здесь же для педагогов даются рекомендации и ссылки с адресатом практикующих психологов/психотерапевтов на территории Ирбейского района и г. Красноярска.

План реализации муниципального Проекта  
 «Профилактика профессионального/эмоционального выгорания педагогов школ Ирбейского района»  
 на период 2020-2021 уч. г.

(куратор проекта педагог-психолог МКУ «ММЦ» Ирбейского района Синельникова Т.А.)

Сроки реализации	№ п/п мероприятия	Наименование мероприятия	Целевые установки	Ответственные	Содержание мероприятия/условия проведения
<b>I этап</b>  <b>Организационный</b>  Сентябрь-октябрь		<b>Разработка и монтаж КОМПЛЕКСА обзорных видеороликов для педагогов</b>	<b>Актуализация существования проблемы профессионального/эмоционального выгорания учителей в современных школах</b>	Психологи школ Ирбейского района	<b>Серия обзорных видеороликов (до 5-7 мин. каждый)</b>   Оформление содержания, коррекция
	1	<u>Видеоролик 1:</u> «Симптомы профессионального выгорания»	Знакомство с причинами возникновения профессионального/эмоционального выгорания педагогов		
	2	<u>Видеоролик 2:</u> «Уровень профессионального выгорания»	Определение выраженности собственного уровня эмоционального выгорания, проявляющегося в данный период жизненных событий		

	3	<u>Видеоролик 3:</u> «За помощью к психологу/психотерапевту»	Актуализация разных форм и видов взаимодействия педагогов с психологами/психотерапевтами		видеороликов
	4	<u>Видеоролик 4:</u> «Шаги к профилактике профессионального выгорания»	Знакомство с алгоритмом работы над профилактикой и коррекцией процессов профессионального/эмоционального выгорания учителей школы на уровне образовательной организации или самостоятельно		
<b>II этап</b> <b>«Актуализация проблемы для педагогов школ»</b>  Октябрь-март	5  (октябрь декабрь март)	Просмотр видеороликов на заседаниях РМО и ПТГ	Просмотр с обсуждением содержания видеоматериалов; организация собственной рефлексии педагогов	Руководитель РМО и ПТГ	Поэтапное знакомство с видеороликом через заседания РМО и ПТГ
		<b>Проектирование ЕДИНОГО сценария социально-психологического тренинга для педагогов школ «Я и профессиональное /эмоциональное выгорание»</b>	<b>Составление единого сценария социально-психологического тренинга для педагогов школ района</b>	Психологи школ Ирбейского района	<b>Сценарий тренинга (до 4-х часов)</b>  Проектирование в формате дистанционного общения
	6  (10-16 февраля)	Сверстка сценария тренинга	Подборки эффективных форм и методов взаимодействия с педагогами школ в формате социально-психологического тренинга	Инициативная группа школьных психологов (ПТГ)	

<b>III этап «Практических действий»</b>  с 9 марта	7 (9-12 марта)	<b>Социально-психологический тренинг «Я и профессиональное /эмоциональное выгорание»</b>	<b>Рефлексия собственных ресурсов педагога и реакций на жизненные ситуации</b>	Администрация школы, педагог-психолог школы	Участие педагогических коллективов в тренинге на базе школ
	8 (15-19 марта)	Сбор данных информации о педагогах, персональное общение	Выявление педагогов «группы риска», подверженных профессиональному выгоранию, предложения по участию в тренинге-погружении «Я и профессиональное /эмоциональное выгорание» на базе ММЦ	педагог-психолог школы	
	9 (17 или 18 феврал я)	Рефлексивная встреча школьных психологов	Практикум-обучение по ведению разработанного единого	Психологи школ Ирбейского района	
	10 (15-19 марта)	Проектирование долгосрочной программы реализации на базе школы мероприятий по профилактике профессионального/эмоционального педагогов («Минутки здоровья», психологическое консультирование и др.)	Разработка Программы	Администрация, ПТГ	Заседания ПТГ на базе школы
	11 (27 или 28 марта)	<b>Тренинг-погружение «Я и профессиональное /эмоциональное выгорание»</b>	<b>Рефлексия собственных ресурсов педагога и реакций на жизненные ситуации</b>	Педагог-психолог ТПМПК Синельникова Т.А., педагоги-психологи: Кудрявцева	Участие учителей школ Ирбейского района в тренинге на базе МКУ «ММЦ», которые изъявили собственное желание участия

				Н.В., Солодовников а А.Н. и др. желающие психологи школ	
	12 (с 29 марта)	<b>Начало реализации программы по профилактике профессионального/эмоционального педагогов</b>	<b>Реализация СИСТЕМНОЙ работы по профилактике/коррекции профессионального/эмоционального выгорания учителей конкретной школы</b>	Администрация школы, педагог-психолог школы, инициативная группа педагогов	Постоянное участие учителей педагогических коллективов в системной работе по профилактике профессионального выгорания  Реализуется на базе каждой школы

7.09.2020 г.

Выполнил: педагог-психолог МКУ «ММЦ»: \_\_\_\_\_ Синельникова Т.А.