

Фатыхова Альфия Хабибзяновна

воспитатель

Шевелева Ирина Ивановна

инструктор по физическому воспитанию

Халтурина Ирина Владимировна

музыкальный руководитель

Чехонина Екатерина Сергеевна

воспитатель

Денисова Ирина Владимировна

Воспитатель

Иванова Марина Борисовна

музыкальный руководитель

МАДОУ «ЦРР – Д/С №88» Кировского района г. Казани

г. Казань, Республика Татарстан

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: ЦИФРОВЫЕ ПОМОЩНИКИ ВОСПИТАТЕЛЯ

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме профессионального выгорания работников образования. Авторами рассмотрены основные причины и факторы, способствующие эмоциональному выгоранию воспитателей, а также предлагаются инновационные решения для его профилактики с использованием цифровых технологий.

Ключевые слова: обучение, информационные технологии, воспитатель, повышение квалификации, профилактика, дошкольное образование, продуктивность, цифровая грамотность, цифровизация, эмоциональное истощение, профессиональное выгорание, организация учебного пространства, профессиональная поддержка, детская психология, управление рабочей нагрузкой, мониторинг состояния.

Актуальность проблемы. Профессия воспитателя дошкольного образовательного учреждения по праву считается одной из наиболее ресурсоемких и

эмоционально затратных. Специалист находится в условиях многозадачности и постоянного концентрационного внимания: ежедневное взаимодействие с детьми, требующее эмпатии и терпения, сотрудничество с родителями, зачастую сопряженное с высокими ожиданиями и тревогами, административная нагрузка в виде планов, отчетов и методической работы. Этот «тройной вызов» формирует хроническую стрессовую среду, ведущую к синдрому профессионального выгорания.

Выгорание – это не просто усталость, а состояние физического, эмоционального и ментального истощения, характеризующееся цинизмом, деперсонализацией (восприятием детей как объектов, а не личностей) и снижением профессиональной эффективности. Его последствия катастрофичны как для самого педагога, так и для детей и учреждения в целом: потеря мотивации и творческого начала у воспитателя, ухудшение психологического климата в группе, рост текучести кадров, снижение качества образовательных услуг. В эпоху, когда ценность раннего развития и эмоционального интеллекта признана ключевой, сохранение психического здоровья педагога становится не личным делом, а стратегическим условием качества дошкольного образования.

Традиционные методы профилактики (повышение зарплаты, корпоративы, тренинги) остаются важными, но недостаточными. Они не решают проблему ежедневной операционной перегрузки – главного «топлива» для выгорания. Необходимо системный подход, который бы сокращал долю рутинных, энергозатратных задач, высвобождая время и силы воспитателя для главного – живой, осмысленной коммуникации с детьми. Таким решением в XXI веке становится грамотная и целенаправленная цифровизация рабочего процесса не ради самой цифровизации, а ради человека-педагога.

Парадокс современного образования заключается в том, что технологии, часто воспринимаемые как источник информационного шума и дополнительной сложности, при правильном применении становятся мощнейшим инструментом разгрузки и структурирования. Цифровые помощники – это не про замену человеческого тепла искусственным интеллектом, а про делегирование машине того,

что она делает лучше и быстрее: хранить, систематизировать, считать, напоминать, создавать шаблоны.

Необходимость их внедрения в практику воспитателя обоснована следующими ключевыми факторами.

1. Борьба с цейтнотом – основным стресс-фактором. Большая часть рабочего времени уходит не на взаимодействие с детьми, а на подготовку к нему (поиск материалов, оформление) и отчетность после. Автоматизация этих процессов возвращает педагогу самый ценный и невозполнимый ресурс – время.

2. Снижение когнитивной нагрузки. Необходимость удерживать в голове десятки мелких задач (позвонить родителю, подготовить материал к завтрашнему занятию, заполнить журнал) истощает оперативную память мозга. Цифровые планировщики и организаторы берут эту функцию на себя, освобождая ментальное пространство для творчества и педагогической импровизации.

3. Преодоление профессиональной изоляции. Выгорание усугубляется чувством одиночества, «синдромом опустевшего кувшина». Цифровые профессиональные сообщества (специализированные сайты, платформы для обмена опытом) предоставляют мгновенный доступ к коллегам-единомышленникам, готовым методическим решениям, источникам вдохновения и психологической поддержки, формируя ощущение «профессиональной семьи».

4. Создание запаса прочности через саморазвитие. Возможность пройти качественный онлайн-курс, вебинар или посмотреть мастер-класс в удобное время (вместо утомительной очной учебы после рабочего дня) делает профессиональный рост не дополнительной нагрузкой, а доступным и комфортным процессом, повышающим уверенность в своих силах и компетентности.

Таким образом, цифровые помощники выступают в роли «буфера», амортизирующего давление административной и организационной рутины, и «мостика», соединяющего педагога с ресурсами для восстановления и развития.

Цель и задачи использования цифровых помощников в профилактике выгорания.

1. Сформировать у воспитателя дошкольного образовательного учреждения систему использования цифровых инструментов для минимизации рутинной нагрузки, оптимизации рабочего времени и доступа к ресурсам профессиональной поддержки, тем самым снижая риск эмоционального выгорания и повышая качество педагогической деятельности.

Задачи.

1. Автоматизация административно-организационных процессов: освоить инструменты для быстрого создания и ведения календарно-тематических планов, рабочих программ (Google Документы, шаблоны в Canva). Использовать цифровые шаблоны для ежедневных отчетов, журналов наблюдений, характеристик. Внедрить удобные инструменты планирования дня и постановки задач.

2. Оптимизация методической подготовки и дизайна образовательной среды: научиться эффективно использовать агрегаторы готовых педагогических материалов (специализированные сайты для дошкольных педагогов, Pinterest для идей). Освоить простые графические редакторы для самостоятельного и быстрого создания качественных раздаточных материалов, объявлений, элементов оформления группы. Сформировать личную цифровую «методическую копилку» в облачном хранилище (Яндекс.Диск) с систематизированными папками по темам и проектам.

3. Создание канала эффективной и спокойной коммуникации с родителями: организовать взаимодействие через структурированные каналы минимизировав неформальный и стрессовый обмен сообщениями в личных сообщениях. Использовать облачные альбомы для ежедневного фото-/видеоотчета, снизив индивидуальные запросы от родителей. Применять онлайн-анкетирование для сбора информации, обратной связи и организации мероприятий, отказавшись от бумажных листочков.

4. Обеспечение доступа к ресурсам для профессионального восстановления и роста: сформировать подборку источников для психологической разгрузки (приложения для медитации, подкасты). Определить ключевые онлайн-

площадки для профессионального развития и обмена опытом (аккредитованные порталы для курсов, тематические сообщества в соцсетях).

Научиться использовать цифровые инструменты для рефлексии и отслеживания собственного состояния (ведение простого дневника эмоций в заметках, трекары настроения). Практический обзор цифровых помощников (краткий перечень).

Для планирования и организации: Trello (доски с карточками задач), Google Календарь (напоминания о собраниях, днях рождения), Microsoft To Do. Для создания контента и документов: Canva (король визуального дизайна для недизайнеров), Google Документы/Презентации (совместная работа над сценарием утренника с коллегой), Pictogram (база понятных pictogram для визуального расписания). Для хранения и систематизации: Google Диск, Яндекс.Диск, Облако Mail.ru (всегда под рукой). Для коммуникации с родителями: Telegram, МАХ (каналы и чаты с функциями опросов), закрытые группы в соцсетях. Для профессионального развития и поиска идей: Pinterest, специализированные сайты (например, «Мерсибо», «Играемся» – с критической оценкой контента).

Выводы. Профилактика профессионального выгорания воспитателя в современном мире – это не только вопрос личной устойчивости, но и вопрос грамотной организации труда с привлечением адекватных технологий. Цифровые помощники перестают быть опцией и становятся необходимостью, выполняя роль «цифрового ассистента», который берет на себя рутину, структурирует информацию и открывает доступ к сообществу и знаниям.

Ключевой вывод заключается в том, что эффективность цифровых инструментов в борьбе с выгоранием напрямую зависит от их целенаправленного и избирательного использования. Речь не идет о тотальном погружении в цифру, а о точечной интеграции технологий для решения конкретных, энергозатратных задач. Освоение этих инструментов – это инвестиция, которая окупается высвобожденными временем, сохраненными нервными клетками и возросшей профессиональной радостью. Таким образом, формирование цифровой грамотности воспитателя в аспекте личной эффективности и заботы о своем ресурсе

должно стать обязательным элементом как системы повышения квалификации, так и корпоративной культуры современного дошкольного образовательного учреждения. Только ресурсный, наполненный и защищенный от выгорания педагог может создать ту самую развивающую и эмоционально благополучную среду, ради которой существует детский сад.

Список литературы

1. Маслач К. Выгорание. Цикл истощения / К. Маслач, М.П. Лейтер; пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2022. – 350 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2021. – 336 с.
3. Осухова Н.Г. Профессиональное выгорание воспитателей детского сада: факторы риска и ресурсы совладания / Н.Г. Осухова // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25. №2. – С. 63–74.
4. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального выгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – 2019. – №6. – С. 45–52.
5. Федеральный проект «Цифровая образовательная среда» в рамках национального проекта «Образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.gov.ru/national-project/> (дата обращения: 25.01.2024).
6. Роберт И.В. Теория и методика информатизации образования (психолого-педагогический и технологический аспекты) / И.В. Роберт. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2019. – 398 с.
7. Патаракин Е.Д. Цифровые инструменты для решения педагогических задач: учебное пособие для вузов / Е.Д. Патаракин. – М.: Юрайт, 2022. – 215 с.
8. Солдатова Г.У. Цифровая компетентность педагога: структура и диагностика / Г.У. Солдатова, Т.А. Нестик, Е.И. Рассказова // Современная зарубежная психология. – 2021. – Т. 10. №1. – С. 71–83.
9. Архангельский Г.А. Тайм-драйв: как успевать жить и работать / Г.А. Архангельский. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 272 с.

10. Моргенстерн Д. Тайм-менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью / Д. Моргенстерн; пер. с англ. – М.: Добрая книга, 2018. – 256 с.
11. Калинина С.В. Организация рабочего времени педагога ДОО в условиях реализации ФГОС / С.В. Калинина // Дошкольное воспитание. – 2021. – №5. – С. 28–35.
12. Кузьмина М.В. Canva для педагогов: создание учебных материалов быстро и профессионально: практическое руководство / М.В. Кузьмина. – М.: Издательские решения, 2022. – 120 с.
13. Отчет «Цифровые привычки педагогов – 2023» // Проект «Яндекс.Учебник». – М., 2023 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://education.yandex.ru/teacher/posts/tsifrovyue-privychki-pedagogov-2023> (дата обращения: 25.01.2024).
14. Обзор образовательных платформ и цифровых сервисов для педагогов ДОО // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2023. – №3. – С. 41–49.
15. Аронов А.М. Ресурсные состояния: как раскатать свой потенциал / А.М. Аронов. – М.: Эксмо, 2021. – 224 с.
16. Апчел Д. Цифровой минимализм: фокусируясь на действительно важных технологиях / Д. Апчел; пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2020. – 320 с.
17. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А.Б. Леонова // Психологический журнал. – 2019. – Т. 40. №2. – С. 45–57.