

**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 «ЦПР – 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. Необходим 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 невосполнимый 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 листочеков.

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, трекеры 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 ДОУ 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/tsifrovyye-privychki-pedagogov-2023> (дата обращения: 25.01.2024).
14. Обзор образовательных платформ и цифровых сервисов для педагогов ДОУ // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2023. – №3. – С. 41–49.
15. Аронов А.М. Ресурсные состояния: как раскачать 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.