**ПРОЕКТ**

**Профилактика**

**профессионального выгорания педагогов, работающих с воспитанниками с ОВЗ**

**в условиях инклюзивного образования**

**"Полный заряд"**

****

**Авторы проекта**

**Данилова А. С., педагог-психолог,**

**Тетюшева Е.А., учитель-логопед**

**МДОУ «Детский сад № 229»**

**Ярославль, ул. [Светлая, 34А,](https://yandex.ru/profile/1049377140%22%20%5Ct%20%22_blank)**

**Тел.** **+7 (4852) 46-36-00**

**E-mail:  yardou229@yandex.ru**

**Сайт ДОУ**

[https://mdou229.edu.yar.ru/mezhdunarodnaya\_yarmarka\_so\_61.html](https://mdou229.edu.yar.ru/mezhdunarodnaya_yarmarka_so_61.html%22%20%5Ct%20%22_blank)

**г. Ярославль**

**2024 г.**



**ПРОЕКТ
Профилактика профессионального выгорания педагогов****, работающих с воспитанниками с ОВЗ в условиях инклюзивного образования**

**"Полный заряд"**

***Боже,***

***дай мне мужество изменить то, что могу,***

 ***разум и душевный покой***

***принять то, что я не могу изменить***

***и мудрость отличить одно от другого.***

**Молитва о спокойствии духа.**

**Цель проекта:** гармонизация психоэмоционального состояния и повышение психолого-педагогической компетентности педагогов, работающих с обучающимися с ОВЗ в условиях инклюзивного образования по вопросам психического здоровья и профилактики профессионального выгорания.

**Задачи проекта:**

1. содействовать формированию мотивации педагогов на самопознание и самореализацию;
2. активизировать стремление педагогов к пониманию, осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья;
3. способствовать приобретению педагогами знаний о методах и приемах снятия психоэмоционального напряжения;
4. способствовать повышению самооценки участников проекта;
5. обучить педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний.

***Актуальность проекта***

Все большее значение приобретает проблема профилактики эмоционального выгорания педагогов ДОУ. Увеличивает нагрузку на работу педагога необходимость постоянно поддерживать свой профессиональный уровень, применять в своей работе новые технологии, большое количество контактов с людьми за день, высокий уровень ответственности, большая эмоциональная и физическая нагрузка. На обычную перегрузку может наложиться дополнительный стресс, связанный с проблемами в общении с коллегами, родителями воспитанников, кризисы в семейной жизни, индивидуальные особенности личности. В результате появляется хроническая усталость, педагог не может проявлять эмпатию к детям - возникает синдром эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание одного педагога сказывается негативно на деятельности всего коллектива.

Педагоги ДОУ, работающие с детьми с ОВЗ в условиях инклюзивного детского сада, сталкиваются с трудностями в своей работе, связанными с необходимостью успешного включения таких детей в жизнь группы, создание атмосферы толерантности, создание психологически безопасной и комфортной среды. Это требует от педагога высокого уровня профессионализма и больших затрат внутренних ресурсов. И если педагог не обладает достаточными навыками саморегуляции, самопомощи и самовосстановления, то накопившееся напряжение и стресс может привести к развитию эмоционального выгорания.

Проблема профилактики эмоционального выгорания педагога является одной из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии.

**Теоретическое и методическое обоснование проекта.**

**Синдром эмоционального выгорания: понятие, характеристика**

В 1970 году исследователи заметили, что у людей, таких профессий как: учителя, врачи, психологи, социальные работники, часто встречается состояние эмоционального истощения. Поэтому оно было описано вначале у специалистов, хотя встречается у мам, пап, дочерей, приемных родителей и т.д. Эмоциональному истощению подвержены люди, чья профессиональная деятельность связана с постоянным общением с другими людьми, а также те, кто помогает тому, кто слаб, кто нуждается в поддержке, чья деятельность связана с эмоциональными сопереживаниями и большой ответственностью. В процессе своей трудовой деятельности, очень мотивированные работники (или те, кто помогает), делая это с большим желанием, имея высокий уровень подготовки, примерно через два года своей работы, теряют интерес к ней, формально относятся к ней и грубят клиентам, конфликтуют с коллегами. Если у работника нет возможности восстановить свои силы, отдохнуть, расслабиться, испытать чувство удовольствия, то восполнение ресурсов не происходит и развиваются невротические расстройства и соматические заболевания. Эти изменения происходят из-за хронического стресса, вызываемого перенапряжением. Так появился термин «выгорание» или «сгорание». Он означает состояние изнеможения, истощения, ощущение собственной беспомощности и бесполезности. Насчитывается около ста симптомов синдрома эмоционального выгорания. Исследователи относят это состояние к состоянию предболезни. В настоящее время синдром эмоционального выгорания входит в список Международной классификации болезней (МКБ-10: Z73 - «Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни»).

Это явление первым охарактеризовал в 1974 году Х. Дж. Фрейденбергер, американский психиатр, работавший в альтернативной службе медицинской помощи [41]. Он описал этот феномен и дал характеристику психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

М. Буриш [5] описывает эмоциональное выгорание, как напряжение, из-за противоречия между ожиданиями, идеалами и повседневной реальностью. У человека с сильной начальной мотивацией возникает напряжение в следствии хронического стресса и фрустрирующей трудовой среды. Дальнейшее развитие выгорания происходит из-за использования неадекватных копинг-стратегий и психологических защит.

С точки зрения Л. И. Анциферовой, синдром эмоционального выгорания - долговременная стрессовая реакция, или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов. Представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения от выполнения работы [2].

Основоположник идеи эмоционального выгорания K. Маслач определила это понятие как синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, негативного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам [17].

С точки зрения В. В. Бойко, эмоциональное выгорание - это механизм психологической защиты человека с полным или частичным исключением эмоций в ответ на психотравмирующие ситуации [4].

Н. В. Самоукина определяет эмоциональное выгорание как синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека, которое возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них [29].

Е. Кутьина определяет синдром эмоционального выгорания «как дезадаптированность к рабочему месту из-за чрезмерной нагрузки и неадекватных межличностных отношений» [11].

Таким образом, эмоциональное выгорание - это состояние, которое развивается у помогающего человека, находящегося в отношениях зависимости от того, кому нужна помощь, поддержка, и его можно определить, как синдром, развивающийся на фоне хронического стресса от общения, от того, что помогающий человек всегда должен сохранять спокойствие, всегда должен знать, что делать, должен не терять присутствия духа, подбадривать, вселять оптимизм и это приводит к истощению нервной системы и психики человека.

Проблема эмоционального выгорания связана с причиной выбора человеком профессии, так как за выбором «социальных» и «помогающих» специальностей может стоять стремление к реализации мотива власти, которое подтачивает нервную систему и психику человека. Эмоциональному выгоранию подвержены чаще молодые малоопытные сотрудники, так как они склонны иметь нереалистичные ожидания от своей профессиональной деятельности [33].

***Факторами риска для развития синдрома эмоционального выгорания считаются:***

* слабый тип нервной системы, для которого характерна психосоматическая реакция на стресс;
* заниженная самооценка, так как эмоциональное выгорание «расшатывает» самооценку человека;
* перфекционизм - стремление все и всегда делать идеально, никогда не допускать ошибок;

- интровертированность личности, направленность интересов в свой внутренний мир, проявляется эмоциональной закрытостью, формализацией контактов [42].

«Выгорающих» описывают следующим образом: они сочувствующие, гуманные, мягкие, увлекающиеся, идеалисты, ориентированные на людей, и, одновременно, неустойчивые, интровертированные, одержимые навязчивой идеей (фанатичные), «пламенные» и легко солидаризирующиеся [40].

Л. З. Левит отмечает, что эмоциональное выгорание возникает у чрезмерно добросовестных работников социальных профессий, в которых требуется альтруистическая ориентация из-за избыточной социальной отдачи [16]. Способы, которыми человек пытается преодолевать эмоциональное напряжение формируют определенную стратегию профессионального поведения, которая, как считает Э. Э. Сыманюк, может способствовать профессиональному самосохранению и росту, или привести к профессиональной деформации [35].

К. Чернисс считает, что большая ответственность за развитие выгорания лежит на руководителе, потому что существуют такие рабочие места и ситуации, которые просто созданы для выгорания. Большинство людей, работающих в этих местах, очень уязвимы. Они находятся в сверхстрессовых ситуациях, где от них ожидается высоких уровень выполнения работы и где они имеют недостаточный контроль над тем, что и как они делают, а также высокий уровень ответственности. К числу таких профессий относится профессия педагога. К. Маслач подчеркивает, что выгорание - это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса [37].

Н. Ю. Семенова отмечает, что эмоциональное выгорание - это динамический процесс, возникающий поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса, который рассматривается как неспецифическая защитная реакция организма в ответ на психотравмирующие факторы разного свойства [32]. В.Е. Орел считает, что высокий уровень выгорания тесно связан с пассивными тактиками сопротивления стрессу [24]. Стресс - реакция организма на любые воздействия с целью адаптации и приспособления. Стресс умеренной силы и длительности полезен для нормального функционирования организма. Но хронические стрессы, которые возникают в процессе профессиональной деятельности приводят к тяжелым последствиям, таким как профессиональная и личностная деформация [27].

Т. Янковская к профессиональным стрессорам относит следующее:

* интенсивное общение с людьми, которое приводит к хронической напряженной эмоциональной деятельности;
* организация трудовой деятельности: недостаточное оборудование, нечеткое планирование выполняемой работы, плохо структурированная, расплывчатая информация;
* высокая ответственность за выполняемые функции: медицинские работники, воспитатели детских садов, работники правоохранительных органов, педагоги;
* негативная психологическая атмосфера в коллективе: конфликтность по вертикали и по горизонтали;
* психологически и морально трудный контингент, с которым необходимо работать [45].

Следовательно, главные функции эмоционального выгорания - это адаптационная, помогающая организму приспособиться к стрессовым условиям и защитная, оберегающая психику от разрушения в связи с высокой эмоциональной напряженностью [20].

О. Семиздралова [33] выделила шесть сфер несоответствия, которые влекут за собой развитие эмоционального выгорания:

- несоответствие между требованиями которые предъявляются к работнику и его ресурсами;

* несоответствие между желанием сотрудника иметь большую степень самостоятельности в работе, самому определять способ достижения результата;
* несоответствие работы и ожидаемого человеком вознаграждения;

- несоответствие личности и работы, когда отсутствует положительное взаимодействие с другими людьми, одобрение и поддержка;

-несоответствие между личностью и работой, которое возникает при отсутствии справедливости в представлении человека о работе;

-несоответствие между требованиями работы и этическими принципами личности.

Проведенные Н. В. Лазаревой [12] исследования показали, что:

* если у личности есть такие черты, как общительность, отзывчивость, высокая степень эстетического мировосприятия, то это то, что препятствует развитию эмоционального выгорания;
* авторитарность, тревожность, чувство вины, зависимость человека от группы повышает вероятность развития синдрома эмоционального выгорания;
* степень развития эмоционального выгорания зависит от значения показателя социально-психологической дезадаптации к трудовым условиям;
* при развитии синдрома эмоционального выгорания развивается психологический защитный механизм - агрессия.

На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние ***внутренние и внешние факторы.***

***К внешним факторам*** И. И. Петрова относит: постоянное перенапряжение психики, связанное с интенсивным общением и эмоциями, нечеткую организацию и планирование деятельности, высокую ответственность за физическое и эмоциональное благополучие учеников в процессе их обучения, негативную эмоциональную атмосферу профессиональной деятельности, трудный контингент, отсутствие возможностей карьерного роста. Педагог начинает экономить свои эмоции и другие ресурсы [25].

***К внутренним факторам*** И. И. Петрова относит склонность к эмоциональной ригидности. Эмоциональное выгорание возникает быстрее у эмоционально сдержанных людей, впечатлительных людей, так как напряженные ситуации оставляют у таких людей глубокий след в душе, вызывает переживания и бессонницу. Со временем эмоциональные ресурсы заканчиваются и возникает необходимость беречь их, используя к механизмы психологической защиты [25]. Е. Кутьина [11] к внутренним факторам относит индивидуальные особенности личности: высокий уровень невротизма, неуравновешенность нервно-психических процессов, рассогласование в ценностной сфере. Важное место в ряду индивидуальных факторов выгорания занимает недостаточная информированность о сущности, причинах, и признаках эмоционального выгорания [15].

Наиболее популярная модель эмоционального выгорания описана В. В. Бойко [4] и построена на стадиях развития стресса Г. Селье. Развитие синдрома эмоционального выгорания проходит три фазы: напряжение, резистенция и истощение. Каждая фаза синдрома включает четыре симптома и сопровождается когнитивными, эмоциональными, поведенческими компонентами.

1. ***фаза «Тревожное напряжение».***

Тревожное (нервное) напряжение - «запускающий» механизм в формировании синдрома эмоционального выгорания, имеет динамический характер и усиливается психотравмирующими факторами. Она включает в себя такие симптомы:

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств. Проявляется усиливающимся осознанием и рефлексией психотравмирующих факторов трудовой деятельности, трудно устранимыми или неустранимыми. Раздражение растет, происходит накопление отчаяния и негодования. Неразрешимость ситуации приводит к развитию эмоционального выгорания.
2. Неудовлетворенность собой. В результате неудачи, человек испытывает чувство вины, чувство недовольства собой, снижение самооценки, неспособность повлиять на психотравмирующие обстоятельства, разочарование выбранной профессией.
3. Загнанность в клетку. Человек ощущает чувство безысходности, интеллектуально-эмоционального тупика, отчаяния, гнева под давлением психотравмирующих обстоятельств. Он переживает ощущение «загнанности в клетку».
4. Тревога и депрессия. Проявляется в тревожно-депрессивных симптомах. Чувство апатии, неудовлетворенность результатами своей деятельности, неуверенность в себе, разочарование в себе - переходят в переживание ситуативной или личностной тревоги.
5. ***фаза «Резистенция»,*** т.е. сопротивление нарастающему напряжению. Личность осознанно или бессознательно хочет к психологического комфорта, хочет снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся у него средств. Характерны следующие симптомы:
6. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование. Личность не замечает разницу между: неадекватным избирательным эмоциональным реагированием и экономией эмоций, устанавливая эмоциональный контакт по принципу «хочу - не хочу».
7. Эмоционально-нравственная дезориентация. Нравственные чувства не задевают, не вызывают эмоционального отклика. Человек оправдывает себя, если допустил грубость или не проявил должного внимания, обвиняет других - срабатывает механизм психологической защиты.
8. Расширение сферы экономии эмоций. Перенасыщенность контактами с людьми: человек устает от общения на работе и у него нет сил общаться с близкими людьми, с семьей.
9. Редукция профессиональных обязанностей. Слово «редукция» - означает упрощение. Человек хочет облегчить или сократить обязанности, которые требуют затрат большого количества его внутренних ресурсов.
10. ***фаза «Истощение».*** Падение общего тонуса и истощение нервной системы человека. Эмоциональная защита становится неотъемлемым частью личности. Проявляется следующими симптомами:
11. Эмоциональный дефицит. Человек не может эмоционально помочь, поддержать пациента, клиента, воспитанника, он не в состоянии проявить эмпатию, сострадание. Далее симптом усиливается и все меньше становится положительных эмоций и больше - отрицательных. Человек проявляет резкость, раздражительность, грубость.
12. Эмоциональная отстраненность. В сфере своей трудовой деятельности человек полностью исключает эмоции, ничего не вызывает эмоционального отклика. Человек работает «автоматически», как робот. Реагирование без чувств и эмоций - яркий симптом проявления синдрома эмоционального выгорания. Он говорит о профессиональной деформации личности.
13. Личностная отстраненность, или деперсонализация. Полная или частичная утрата интереса к клиенту, пациенту, ученику, коллеге, который воспринимается как объект для манипуляций, тяготящий своими проблемами. Стереотипы эмоционального выгорания становятся частью принципов, установок и системы ценностей личности. Они становятся психопатологическим проявлением личности.
14. Психосоматические и психовегетативные нарушения, проявляющиеся головной болью, бессонницей, хронической усталостью, повышением артериального давления, синдромом раздраженного кишечника, экземой и др.

Т. Ю. Ласовская отмечает следующие симптомы, помогающие определить начало эмоционального выгорания у работников: снижение мотивации к работе, резко возрастающая неудовлетворенность работой, потеря концентрации и увеличение ошибок, возрастающая небрежность во взаимодействии с клиентами, игнорирование требований к безопасности и процедурам, ослабление стандартов выполнения работы, снижение ожиданий, нарушение крайних сроков работ и увеличение невыполненных обязательств, поиск оправданий вместо решений, конфликты на рабочем месте, хроническая усталость, раздражительность, нервозность, беспокойство, дистанцирование от клиентов и коллег, увеличение абсентеизма и др. [14].

Т. И. Рогинская [28] выделяет четыре стадии эмоционального выгорания:

1. Идеализм и завышенные ожидания. Характеризуется самоотверженностью и увлеченностью, восторженным отношением к работе, высокой активностью.
2. Разочарование и пессимизм в работе. Характеризуется признаками: физической и психической усталостью, отчаянием, скукой, признаками стресса.
3. Изоляция и самоотстранение. Характеризуется признаками: уклонением от общения с людьми, агрессией, негативизмом, апатией, депрессией.
4. Утрата интереса и отчужденность. Характеризуется признаками: низкой самооценкой, негативным отношением к работе, опозданиями на работу.

Таким образом, можно сделать вывод, что эмоциональное выгорание - синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению личностных ресурсов, нервной системы и профессиональной деформации. В результате низкого уровня психологической культуры личности, недостатка развития коммуникативных способностей, знаний о саморегуляции, значительная часть работников помогающих профессий подвержена психосоматическим болезням. Главные функции эмоционального выгорания: адаптационная, помогающая организму человека приспособиться к стрессовым условиям и защитная, оберегающая психику от разрушения в связи с высокой эмоциональной напряженностью.

Синдром эмоционального выгорания представляет собой личностную деформацию в результате хронического стресса, вызванного напряженными отношениями в системе «человек-человек». Последствия выгорания проявляться как в физических симптомах, так и в психологических, эмоциональных, когнитивных. Синдром включает три основных фазы: напряжение, резистенция, истощение.

**Проявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.**

Эмоциональное выгорание - самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми, и прежде всего, учителей. Она возникает в результате накопления отрицательных эмоций, хронического стресса, истощает внутренние ресурсы человека [44].

Педагог ДОУ, работающий с обучающимися с ОВЗ в условиях инклюзивного детского сада в процессе своей профессиональной деятельности испытывает большое количество стресса, так как находится в постоянном общении с людьми разных возрастов и социального статуса. Необходимость положительно и вовремя разрешать конфликтные ситуации, приспособиться к большому количеству собеседников за короткое время, необходимость самоконтроля, сохранения спокойствия, оказание поддержки, быть тем, кто всегда знает, что делать, высокий уровень ответственности вызывают стрессы. Стрессы постепенно накапливаются. Когда «копилка стрессов» полностью заполнена, у педагога наступает состояние эмоционального выгорания [42]. Поэтому педагогам свойствен синдром эмоционального выгорания.

Деятельность педагога ДОУ**,** работающего с обучающимися с ОВЗ в условиях инклюзивного образования наполнена факторами, которые вызывают выгорание: очень высокая ответственность, многозадачность, необходимость постоянного самоконтроля, большое количество взаимодействий с людьми в течении дня. Педагог должен достигать успешного решения поставленных целей независимо от воздействующих на него негативных факторов, быть для воспитанников примером, отвечать за их физическое и психическое здоровье. Но для этого нужно иметь большие внутренние ресурсы и постоянно восполнять их, иначе педагог начнет испытывать нервное перенапряжение и эмоциональное истощение [25].

В связи с переходом к новым образовательным стандартам к профессиональным компетенциям педагога ДОУ добавились новые требования. Освоение инновационных технологий образования требуют от педагога затрат дополнительных личностных ресурсов и это приводит к состоянию эмоционального истощения. Постоянно возрастающая информационная и интеллектуальная нагрузка, новые требования к педагогу, ненормированная продолжительность рабочего дня, острый дефицит времени, высокая нервно-психическая напряженность педагогической деятельности, социальная ответственность, восприятие и переработка разнообразной и многочисленной информации, часто имеющей эмоциональный характер, авторитарный стиль руководства педагогическим коллективом, напряженные, конфликтные отношения в педагогическом коллективе, вызывает перенапряжение у педагога. Именно поэтому профессию педагога ДОУ относят к профессии повышенного риска [35].

Б. А. Вяткин [7] отмечает, что проявление эмоционального выгорания педагога оказывает влияние на успешность воспитанников, так как эмоциональность педагога - важный фактор в воспитательно-образовательной работе. Она мобилизует воспитанников, побуждает их к действиям, активизирует их интеллектуальную активность. Поэтому, для воспитанников «выгоревшего» педагога характерна затрудненность в развитии эмпатии и рефлексии, что неизбежно приведет к низкому уровню развития коммуникативных и познавательных навыков. Педагог, подверженный эмоциональному выгоранию, стремится облегчить или сократить те свои обязанности, которые требуют эмоциональных затрат и заменяет субъект-субъектное взаимодействие с учеником на субъект- объектное [6].

Особая категория работы педагога - работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ). Согласно Федеральному закону «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» одним из основных направлений сопровождения инвалидов и лиц с ОВЗ является их обучение и образование [23]. Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья - лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий [22]. Дети с ОВЗ воспитываются вместе с детьми, не имеющими ограничений по здоровью в рамках инклюзивного образования. Инклюзивное образование - обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей [23].

Подготовка и развитие педагога является важным звеном инклюзивного образования. Он должен быть специалистом, который ориентируется на ценность каждого воспитанника, способным гибко перестраивать программу в соответствии с «зоной его ближайшего развития», способным решать стоящие перед ними новые требования к качеству воспитания и обучения детей с ОВЗ [3].

У детей с ОВЗ имеется большой диапазон различий в ограничениях здоровья и на момент поступления в детский сад чрезвычайно широк диапазон различий в развитии. Уровень психического развития поступающего в детский сад ребенка с ОВЗ зависит не только от диагноза, но и от качества раннего и дошкольного воспитания и обучения ребенка. В связи с этим успешность совместного обучения в школе во многом зависит от компетентности педагога. В инклюзивном образовании прописана необходимость повышения квалификации педагогов (в ФОГС ДО и НОО обучающихся с ОВЗ, в проектах Адаптированных основных программ ДО воспитанников с ОВЗ) [30].

Педагог, работающий с детьми с ОВЗ, готовый к внедрению инклюзивного образования, должен уметь в системе осваивать теоретический материал, в том числе нормативно-правовую информацию, дидактические и методические основы педагогического взаимодействия с различными группами воспитанников, внедрять и эффективно использовать в воспитательно-образовательном процессе новые педагогические технологии, новые формы организации учебного процесса для детей с ОВЗ. Владеть навыками оказания различных видов педагогической поддержки и создания ситуации успеха для всех воспитанников [21]. Все это требует значительных затрат сил и времени.

Педагоги не всегда отдают себе отчет в том, каких знаний и умений им не хватает для работы с детьми с ОВЗ, имеющего свои индивидуальные образовательные потребности. Л. В. Сушенцова [34], исследуя факторы успешности педагогов в работе с детьми с ОВЗ, отмечает, что существенную роль играют личностные особенности педагогов, которые часто выступают барьером в принятии идей инклюзивной практики. При этом важно, как подчеркивает Л. М. Митина, сместить акценты и от идеологии борьбы перейти к идеологии принятия или преобразования [18].

Педагогу, работающему с детьми с ОВЗ, необходимо владеть новыми знаниями по работе с детьми с различными видами дизонтогенеза, перестроить в довольно короткие сроки алгоритм педагогической деятельности, построить партнерские отношения с родителями детей. Это требует развития необходимых личностных качеств, формирование эффективных способов взаимодействия в педагогическом процессе, а также является дополнительной нагрузкой для педагога ДОУ, требующей все больше затрат личностных ресурсов, работы по саморазвитию и может вести к перенапряжению, хронической усталости и, как следствие, развитию эмоционального выгорания.

Т. Н. Адеева определяя готовность педагогов к работе с детьми с различными видами дизонтогенеза, выявила что среди нарушений развития, с которыми педагоги готовы работать нарушение речи, задержка психического развития составляет 32,5%, сенсорные нарушения 10%, нарушения функций опорно-двигательного аппарата 7,5%, остальные 50% не готовы работать с детьми с ОВЗ [1].

К. Маслач выделяет три стадии развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов [17]:

1. На первой, стенической стадии, у педагога могут быть сбои в выполнении функций произвольного поведения: забывание каких-то моментов. Из-за страха сделать ошибку, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения своих действий. Состояние педагога на этой стадии характеризуется тем, что он чувствует усталость, ему тяжело, но он справляется за счет чувства долга, призыва к своей совести, профессионализму. Теряется радость и легкость, начинает раздражать отклонение от плана, небольшие ежедневные мелкие стрессы сливаются в один большой ком. Педагог стремиться беречь силы, хочет побольше отдохнуть, расслабиться и если это происходит, то педагог снова способен получать удовольствие от своей работы, он полон сил. Но никто не застрахован от дополнительных стрессов и на обычную перегрузку может наложиться грипп, неудача, невозможность отдохнуть и тогда развитие эмоционального выгорания переходит на следующую стадию, стадия выдерживания переходит в стадию не выдерживания (больше не могу).
2. На второй стадии, астенической, происходит снижение интереса к работе, снижение потребности в общении: «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», нарастание апатии к концу недели, любая сложность вызывает отчаяние, иногда слезы, состояние, когда опускаются руки. Нервное истощение проявляется устойчивыми соматическими симптомами: нет сил, энергии, парадоксальная кривая усталости, особенно к концу недели, головные боли, «мертвый сон без сновидений», нарушение питания, снижение либидо, повышенная раздражительность, возникают недоразумения с коллегами, с трудом сдерживаемая антипатия. Ухудшается здоровье, снижается иммунитет и можно «подхватить» инфекционное заболевание.
3. Третья стадия - непосредственно эмоциональное выгорание личности педагога, стадия деформации личности, которое проявляется полной потерей интереса к работе и жизни вообще. Разговаривая с педагогом в таком состоянии, можно заметить, что он не видит в тебе человека, у него отключена эмпатия, чувство сострадания. Психика отключается, потому что педагог больше не может испытывать чувство вины, чувство, что он не справляется и включается защита - осуждение и обвинение других. эмоциональным безразличием, отупением, нежеланием видеть людей и общаться с ними, ощущением усталости.

Таким образом, синдром эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ в условиях инклюзивного детского сада, характеризуется эмоциональной сухостью, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием потребностей учеников. В современных условиях профессиональная деятельность педагога, работающего с детьми с ОВЗ, наполнена факторами, вызывающими эмоциональное выгорание: хроническими стрессами, высоким уровнем требований к его компетенциям в условиях инклюзивного образования. С накоплением усталости, нарастанием тревожных переживаний, снижением настроения, вегетососудистыми расстройствами развивается эмоциональное выгорание. Поэтому своевременная оценка и профилактика эмоционального выгорания педагога, работающего с детьми с ОВЗ, позволит предотвратить эмоциональное выгорание или оказать помощь эмоционально выгорающему педагогу, работающему с детьми с ОВЗ.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ в условиях инклюзивного детского сада.

Эмоциональное выгорание можно предотвратить, если предпринять профилактические шаги. Нужно не лечить болезнь, а не создавать для нее предпосылок, научиться переносить значительные нагрузки без разбалансировки и разрушения организма [9].

Основная задача профилактики - «создание условий, содействующих адекватному и компетентному реагированию личности на критические явления» [33]. Основанием профилактики является личностная подготовка педагога, в которою входит овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, развитие стрессоустойчивости [19].

В профилактике эмоционального выгорания большую роль играет формирование эмоциональной устойчивости и гибкости педагога, навыков конструктивного общения, которое проводится с учетом специфики работы педагогов, приемов саморегуляции. Использование специальных методов тренинговой работы (ролевых игр, психогимнастических упражнений и т.п.) и современных арт-терапевтических и сказкотерапевтических техник обеспечивает получение навыков, основанных на личном опыте. Лучшими регуляторами поведения становятся знания, полученные активным путем. Для саморегуляции можно использовать так называемое нейролингвистическое программирование [33].

Профилактика эмоционального выгорания педагога - «это система мер, направленная на восстановление психического состояния педагога, его позитивных взаимоотношений с воспитанниками, коллегами, повышение уровня самоактуализации, предупреждение профессиональных деструкций, содействие личностному и профессиональному росту педагогов, активизация способности к саморазвитию и формирование стрессоустойчивости и навыков саморегуляции» [13].

***Ключевыми направлениями профилактической программы являются:***

* информирование педагогов о причинах и признаках эмоционального выгорания;
* обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний и релаксации;
* обучение самоанализу источников негативных переживаний;
* нивелирование проявлений адаптивно-разрушающих деформаций;
* повышение уровня самоактуализации и саморазвития личности;
* выявление личностных ресурсов;
* раскрытие творческого потенциала;
* создание системы мероприятий, повышающих значимость педагогической профессии [44].

***Система работы по формированию эмоциональной устойчивости включает в себя следующие блоки:***

1. Методы предупреждения развития синдрома эмоционального выгорания. Основы профилактики развития синдрома эмоционального выгорания. Обзор способов и методов предупреждения развития синдрома эмоционального выгорания. Рекомендации по предупреждению и профилактике развития синдрома эмоционального выгорания.
2. Способы саморегуляции эмоционального состояния. Методика выполнения дыхательных упражнений. Дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом. Упражнения на саморегуляции эмоционального состояния через внешние проявления эмоций. Техника выполнения упражнений на расслабление мимических мышц. Методика выполнения упражнений на концентрацию внимания. Методика выполнения упражнений на визуализацию. Упражнения, способствующие развитию сюжетного воображения. Упражнения на осознание и снижение напряжения, мышечных зажимов. Телесно-ориентированная терапия: упражнения, способствующие снижению напряжения, для развития пластического аппарата. Танцевально-двигательные упражнения, аутотренинг, медитативные техники, релаксирующие техники [32].
3. Профессиональное самосознание педагога. Структура профессионального самосознания педагога. Когнитивный, аффективный, поведенческий компоненты профессионального самосознания педагога. Позитивность Я-концепции учителя и его педагогические установки. Реальный и идеальный «образы Я» педагога. Система представлений педагога о самом себе. Упражнения на осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими людьми. Упражнения, развивающие позитивное самовосприятие.
4. Эмоциональная культура педагога. Составляющие эмоциональной культуры педагога: эмоциональная устойчивость, эмоциональная отзывчивость, эмоциональная выразительность. Виды проявления экспрессии. Особенности восприятия окружающими экспрессии педагога. Упражнения на развитие эмпатии.
5. Культура педагогического общения. Виды слушания. Продуктивные способы активного слушания: повторение, перефразирование, резюмирование, развитие идеи. Правила пассивного и эмпатического слушания. Рекомендации по ведению диалога, спора. Показатели недостаточно развитой культуры ведения диалога. Правила педагогического общения с учащимися. Коммуникативная толерантность: «Я - высказывание», «Ты - высказывание». Слушание в конфликтном взаимодействии. Упражнения, способствующие развитию культуры педагогического общения. Упражнения для развития умения ведения дискуссии, навыков слушания, построение диалога. Упражнения на освоение техники «Я-высказывания». Упражнения на регуляцию эмоционального напряжения в процессе диалога. Упражнения на осознание барьеров педагогического общения.
6. Невербальное взаимодействие в педагогическом процессе. Межличностное пространство общения в педагогическом взаимодействии. Упражнения на развитие навыков к невербальным средствам общения. Упражнения на совершенствование жестикуляции и особенностей оформления речи в педагогическом общении. Упражнения на контроль и коррекцию правильной осанки, позы, походки. Упражнения на осознание важности визуального контакта [31].

***Профилактика эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ в условиях инклюзивного детского сада, включает следующие этапы:***

1. этап - информационно-диагностический. Это информирование об уровнях стресса, причинах, симптомах, оценку уровня стрессоустойчивости апробированными методиками.
2. этап - осознавательный, он включает в себя: осознание педагогами своих способах справляться со стрессом, осознание взаимосвязи психологического благополучия и психосоматики, создание мотивации к изменениям.
3. этап - развивающий, включает: восполнение и накопление ресурсов для создания изменений в привычном реагировании и мышлении, обучение навыкам саморегуляции, создание в коллективе поддерживающей, позитивной атмосферы [25].

На каждой стадии эмоционального выгорания педагогов Д. Р. Мерзлякова [20] предлагает следующие методы психокоррекции.

***На первой стадии развития эмоционального выгорания*** можно обратиться к непосредственно способам снятия стрессового напряжения. Начать с того, что необходимо отдохнуть, расслабиться, выспаться, наладить полноценное питание. Общение с близкими или просто приятными людьми помогает получить поддержку и зарядиться энергией. Можно избавиться от стрессового напряжения с помощью прогулок, экскурсий, музыки, литературы, искусства, занятием хобби. Другой способ связан с физиологическими изменениями, когда с помощью физических упражнений можно вытеснить стресс, увеличением приема чая, кофе [27]. Также следует обратиться к освоению навыков коммуникации. Для этого используются методы таких психологических направлений, как: психодрама, гештальт-терапия и трансактный анализ. Психодрама, метод ориентированный на переживание, включает в себя фазы: разминка, игровая и интеграция. Во время упражнения прорабатываются проблемные ситуации в общении, эффективные приемы коммуникации, учатся положительному отношению к педагогической деятельности. Педагоги работают над выявлением причин отрицательных эмоций, вырабатывают навыки управления эмоциями и способами достижения положительного эмоционального состояния. Педагоги обучаются навыкам саморегуляции: медитация, релаксация, дыхательные упражнения.

***На второй стадии эмоционального выгорания*** помощь педагогу будет состоять:

1. полноценный сон, питание, отдых, расслабление, получение удовольствия;
2. помощь психолога будет состоять в «связывании» существующих как бы отдельно переживаний в восприятии прошлого, настоящего и будущего. Отсекая эмоциональные переживания в прошлом, уменьшаются депрессивные проявления. Необходимо создать ресурсное состояние в настоящем, открыть будущее и сформировать линию времени, например, с помощью метафоры. Для этого можно использовать методы музыкотерапии и арт-терапии.

Для педагогов, достигших ***третьей стадии эмоционального выгорания***, можно использовать дополнительно психологическую коррекцию: раскрывать внутреннюю силу и формировать умение ею пользоваться, развивать познавательные потребности, оставить негативный опыт прошлого, создать ресурсное состояние в настоящем и обрести профессиональную уверенность.

Некоторые явления профессиональной деформации, стереотипы и шаблоны поведения можно предупредить через их осознание, делая их видимыми, в ходе различных бесед и обсуждений [36]. Целенаправленная работа по профилактике и коррекции профессиональных и личных деформаций должна стать одной из важных компетенций педагога.

Но первым шагом к избавлению от эмоционального выгорания заключается признании его наличия. Те, кто помогает другим людям, склонен отрицать собственные психологические проблемы. В трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы психологической защиты [38]. Целенаправленная работа по предупреждению профессиональных деформаций личности должна стать одной из значимых характеристик профессиональной компетенции педагога [13]. Развитие психологического здоровья и безопасности личности, которое заключается не в приспособлении к обществу, а обретение им внутреннего смыслового мира, способного отвечать, взаимодействовать, а когда надо, то и противостоять внешним давлениям [9].

***Эффективность работы по профилактике синдрома эмоционального выгорания*** у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ в условиях инклюзивного детского сада, оценивают по следующим критериям:

- профессиональный рост и повышение уровня компетентности педагога;

* самореализация педагога в профессиональной деятельности на уровне нравственного поведения, социально-культурной деятельности, общения в социуме;
* присутствует желание избегать неудач и мотивация к успеху;
* ориентация на творческий подход к организации своей деятельности;
* повышение уровня стрессоустойчивости;
* нацеленность на саморазвитие личности;
* снятие внутренних психологических зажимов, эмоционального напряжения;
* повышение уровня эмпатии;
* если человек начинает ощущать радость, удовольствие;
* формирование навыков рефлексии и саморефлексии [13].

Таким образом, профилактика эмоционального выгорания у педагогов, работающих в детьми с ОВЗ, осуществляется посредством обеспечения достаточных знаний о личностных и профессиональных деформациях, системе мер, восстанавливающих психическое здоровья педагога, его позитивные взаимоотношения с учащимися, с коллегами, формирование стрессоустойчивости, развитие самоактуализации, помощь в личностном и профессиональном росте педагогов, освоение навыков саморегуляции. Саморегуляция помогает управлять как познавательными процессами, эмоциями, поведением и действиями. Описывая систему профилактики эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ в условиях инклюзивного детского сада, мы рассмотрели ключевые направления профилактической программы: информирование педагогов о причинах и признаках эмоционального выгорания, обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний и релаксации, обучение самоанализу источников негативных переживаний, нивелирование проявлений адаптивно-разрушающих деформаций, выявление личностных ресурсов, раскрытие творческого потенциала, повышение уровня самоактуализации и саморазвития личности, создание системы мероприятий, повышающих значимость педагогической профессии.

Все это помогает не создавать основу для развития эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ в условиях инклюзивного детского сада, развивать умение переносить психологические нагрузки. Таким образом, если предприняты профилактические меры, то эмоциональное выгорание не является неизбежным, его можно предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

**Программа профилактики эмоционального выгорания педагогов, работающих с обучающимися ОВЗ в условиях инклюзивного образования «Полный заряд»**

**Цели:**

1. Направленные на образование:

* Познакомить педагогов с творческим подходом в актуализации собственных ресурсов.
* Развить навык формулирования желаний и трансформации их в цели.

2. Направленные на саморазвитие педагога:

* Развить намерение проживать благополучную жизнь и осуществлять эффективную деятельность.

3. Направленные на формирование активной жизненной позиции:

* Осознание своих желаний и целей.

**Тематическое планирование встреч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ встречи, название** | **Цель** | **Содержание** |
| 1. Тренинг для педагогов «Синдром выгорания,его влияние на рабочий процесс и жизнь в целом». | - научить распознавать признаки эмоционального и профессионального выгорания;- научить понимать причины возникновения и способы профилактики выгорания;- снизить уровень эмоционального напряжения. | 1. Актуализация знаний о стадиях эмоционального выгорания.2. Диагностирование (Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко; Опросник профессиональ-ного (эмоционального) выгорания. Методика К. Маслач и С. Джексон для медиков, в адаптации Н.Е. Водопьяновой (MBI);Госпитальная Шкала Тревоги и Депрессии (HADS)).3. Информирование о признаках и причинах эмоционального выгорания.4. Практикум «Методы самопомощи» |
| 2. Тренинг «Я и мои ресурсы» | - содействовать активации личностных ресурсных состояний. | 1. Практическая работа с упражнениями:- «Уровень ресурса»,- «Зарядка»,- «Ресурс за разное время»,- «Способы восстановления ресурса».*Приложение в презентации* |
| 3. Тренинг «Тело, эмоции, мысли – мои ресурсы» | - развитие навыков снятия напряжения, улучшения состояния, восстановления нервно-психического баланса.  | 1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнения нервно-мышечной релаксации».
3. Аналитические упражнения «Выход напряжения», «Исцеляющий счет», «Что вокруг?».
4. Рекомендации участникам тренинга об общих способах поддержания себя через телесный ресурс, улучшение душевного и мысленного состояния.
 |
| 4. Тренинг «Профилактика деперсонализации, редукции личных достижений и эмоционального истощения» | - научиться распознавать признаки деперсонализации и редукции личных достижений;- научиться понимать причины их возникновения и способы профилактики;- развивать мотивацию заботы о себе и своем эмоциональном состоянии.  | 1. Знакомство с такими понятиями, как: деперсонализация и редукция личных достижений, эмоциональное истощение, их влияние на профессиональную деятельность, а также общее качество жизни.
2. Диагностика своего состояния.
3. Обсуждение методов и способов самопомощи и поддержки (Методика «12 квадратов»).
4. Профилактика деперсонализации (аналитические упражнения, упражнение «Выплеск негатива», «Трансформация негатива»)
 |
| 5. Тренинг «Я – успешный педагог» | - развить ощущение ценности себя как личности и как специалиста;- содействовать активации эмоциональной устойчивости и внутреннего баланса; - сформировать навык самоуважения в выбранной профессии. | 1. Вопросник самоактуализации личности Н.Ф. Калинина.2. Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О. Ф. Потемкина.3. Упражнение «Мои достижения».4. Упражнение «Улучшение качества жизни».5.Упражнение «Вознаграждение». |

***Продолжительность выполнения проекта:*** сентябрь 2024 г. – май 2025 г. (учебный год).

***Тип проекта:*** практико-ориентированный.

***Характер проекта:*** открытый.

***Участники проекта:*** педагоги ДОУ.

***Ожидаемые результаты:***

1. у педагогов сформирована мотивация на самопознание и самореализацию;
2. активизировано стремление педагогов к пониманию, осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья;
3. педагоги приобрели знания о методах и приемах снятия психоэмоционального напряжения;
4. повысилась самооценки участников проекта;
5. педагоги обучены психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний.

**Практическая значимость проекта:** проект в целом, как и отдельные компоненты проекта, может использоваться педагогами в условиях ДОУ, а также педагогами различных социально-реабилитационных и развивающих центров и учреждений дополнительного образования.

**Продукты проекта:** методическая копилка (электронный информационный банк) по профилактике профессионального выгорания педагогов, работающих с воспитанниками с ОВЗ в условиях инклюзивного детского сада:

- методические материалы по профилактике профессионального выгорания педагогов, работающих с воспитанниками с ОВЗ в условиях инклюзивного детского сада;

- авторская программа по профилактике профессионального выгорания педагогов, работающих с воспитанниками с ОВЗ в условиях инклюзивного детского сада;

- конспекты встреч, мастер-классов, круглых столов по профилактике профессионального выгорания педагогов, работающих с воспитанниками с ОВЗ в условиях инклюзивного детского сада;

- фото- и видеоматериалы.

**Механизмы трансляции опыта:**

* выступление на совещаниях, конференциях;
* организация семинаров и мастер-классов для педагогов на базе МДОУ.

Использованная литература:

1. Адеева, Т. Н. Проблемы психологической готовности педагогов ДОУ и родителей детей дошкольного возраста к инклюзии / Т. Н. Адеева // Международный научных журнал «Символ науки». - 2019. - № 11. - С. 34-38.
2. Анциферова, Л. И. Психологические закономерности развития личности взрослого человека и проблема непрерывного образования / Л. И. Анциферова // Психологический журнал. - 1980. - № 2. - С. 52-60.
3. Банч, Г. Включающее образование. Как добиться успеха? Основные стратегические подходы к работе в интегративном классе / Г. Банч. - Москва : Прометей, 2020. - 215 с.
4. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении» / В. В. Бойко. - Санкт-Петербург : Питер, 2013. - 105 с.
5. Буриш, М. Синдром эмоционального выгорания. - Ярославль : Эксмо-пресс, 2023. - 214 с.
6. Водопьянова, Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика / Н. Е. Водопьянова. - Санкт- Петергург : Издательство Санкт-Петербургского университета, - 2021. - 60 с.
7. Вяткин, Б. А. Метаиндивидуальность и ее проявления у учителей начальных классов / Б. А. Вяткин // Вопросы психологии. - 2021. - № 3. - С. 70-78.
8. Грибукова, О. Г. Профессиональная подготовка будущих дефектологов для работы с детьми с ОВЗ [Электронный ресурс]: Научно-­методический журнал электронный журнал «Концепт». - 2018. - № 4. - С. 26-30. - Режим доступа:<http://e-koncept.ru/2018/186028.htm>
9. Журавлева Г. «Эмоциональное выгорание» в педагогической деятельности и способы его профилактики / Г. Журавлева // Народное образование. - 2018. - № 5.
10. Кленова, Н. В. Как воспитать толерантность / Н. В. Кленова // Дополнительное образование. - 2019. - № 3. - С. 17-22.
11. Кутьина, Е. Эмоциональное выгорание педагога дошкольного образовательного учреждения, диагностика и профилактика / Е. Кутьина // Детский сад от А до Я. - 2020. - № 1. - С. 125-131.
12. Лазарева, Н. В. Диагностика синдрома эмоционального выгорания / Н. В. Лазарева // Школьные технологии. - 2019. - № 1. - С. 171-176.
13. Ларина, Е. А. Экспериментальное исследование влияния профдеформации на педагога /Е. А. Ларина, А. И. Черлюнчакевич//Психология обучения. - 2023. - № 1.
14. Ласовская, Т. Ю. Профессиональное выгорание: Учебно­-методическое пособие / Т. Ю. Ласовская, С. А. Ильина. - Новосибирск : НГМУ, 2019.
15. Луковцева З. В. К проблеме факторов эмоционального выгорания воспитателей дошкольных образовательных учреждений / З. В. Луковцева, О. В Куракина // Детский сад от А до Я. - 2019. - № 2. - С. 86­94.
16. Левит, Л. З. Эгоизм как фактор эмоционального выгорания: за и против /Л.З. Левит // Мир психологии. - 2020. - № 3. - С. 217-234.
17. Маслач, К. Выгорание: многомерная перспектива / К. Маслач. - Москва: Издательство Института психотерапии, 2014. - 147 с.
18. Митина, Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя / Л. М. Митина. - Москва : Академия, 2014. - 320 с.
19. Мельник, Л. В. Профилактика эмоционального выгорания педагогов / Л. В. Мельник, Т. В. Шубина // Детский сад от А до Я. - 2023. - № 1. - С. 88-99.
20. Мерзлякова Д. Р. Опыт проведения программы профилактики и коррекции психологического выгорания у учителей начальных классов / Д. Р. Мерзлякова // Начальная школа плюс до и после. - 2023. - № 3. - С. 81­86.
21. Неруш, Т. Г. Профессиональное выгорание как форма профессиональных деструкций / Т. Г. Неруш // Известия Саратовского Университета / Философия. Психология. Педагогика. - 2022. - № 3. - С. 83-86.
22. Об образовании в Российской Федерации : федер. закон Российской Федерации от 29 дек. 2022 г. № 273-ФЗ // Российская газета. - 2022. - 31 дек.
23. О социальной защите инвалидов в Российской Федерации : федер. закон Российской Федерации от 29 дек. 2021 г. № 188-ФЗ // Российская газета. - 2021.
24. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. - Москва : Институт психологии РАН, 2019. - 330 с.
25. Петрова, И. Проблема профессионального выгорания и пути её решения / И. Петрова. - Бирск : БашГУ, 2020. - 62 с.
26. Пилипчук, Л. С. Проблемы эмоционального выгорания в деятельности педагогов, работающих с детьми с ОВЗ / Л. С. Пилипчук // Образование лиц с ограниченными возможностями здоровья: опыт, проблемы, перспективы: материалы 2 Всероссийской (заочной) научно-­практической конференции. - Барнаул : АлтГПУ, 2021. - С. 317-319.
27. Пряжников, Н. С. Стратегии преодоления синдрома «Эмоционального выгорания» в работе педагога / Н. С. Пряжников, Е. Г. Ожогова // Психологическая наука и образование. - 2018. - № 2.
28. Рогинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Рогинская // Психологический журнал. - 2022. - Т. 23. - № 3. - С. 16­17.
29. Самоукина, Н. В. Синдром профессионального выгорания [Электронный ресурс]: Элитариум. - 2021. - Режим доступа: [http://www.elitarium.ru/sindrom professionalnogo vygoraniia.html](http://www.elitarium.ru/sindrom%20professionalnogo%20vygoraniia.html).
30. Сарапулова, М. А. Личностная готовность педагогов массовой школы к работе с детьми с ОВЗ / М. А. Сарапулова // Специальное образование. - 2020. - № 2.
31. Сафонова, Н. А. Особенности эмоциональной устойчивости педагогов в инклюзивном образовании [Электронный ресурс]: Научно-­методический электронный журнал «Концепт». - 2020. - Т. 10. - Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95086.htm>.
32. Семенова, Н. Ю. Работа с педагогами по профилактике синдрома профессионального выгорания / Н. Ю. Семенова // Дошкольная педагогика. - 2024. - № 3. - С. 53-54.
33. Семиздралова, О. Феномен эмоционального выгорания учителя и его предупреждение народное образование / О. Семиздралова // Народное образование. - 2019. - № 7. - С. 116-123.
34. Сушенцова, Л. В. Профессиональное выгорание педагога: сущность, диагностика, профилактика / Л. В. Сушенцова // Инновационная сельская школа: от идеи к результату. - Йошкар-Ола, 2016. - С. 190-198.
35. Сыманюк, Э. Противодействие профессиональным деформациям / Э. Сыманюк // Народное образование. - 2020. - № 9. - С. 265-269.
36. Черлюнчакевич, А. И. Программа по профилактике профессиональной деформации педагога / А. И. Черлюнчакевич //Психология обучения. - 2023. - № 6.
37. Чернисс, К. Профессиональное выгорание: беспокойство за работников и боссов растет [Электронный ресурс]: Элитариум. - 2021. - Режим доступа: [http://www.fos/ru pedagog/93828](http://www.fos/ru%20pedagog/93828)
38. Чистякова, С. Что делать, если вы заметили первые признаки выгорания? / С. Чистякова // Директор школы. - 2020. - № 4. - С. 51-54.
39. Федотенко, И. Л. Подготовка студентов к профессионально-­педагогической деятельности в инклюзивной образовательной среде. / И. Л. Федотенко, Т. Захарук // Известия Тульского государственного университета. Педагогика. - 2024. - № 1. - С. 216-221.
40. Форманюк, Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации / Т. В. Форманюк // Вопросы к психологу. - 2020. - № 6. - С. 57-64.
41. Фрейденберг, Х. Дж. Избранные труды и положение / Х. Дж. Фрейденберг. - Москва : Сфера, 2019. - 317 с.
42. Хухлаева, О. В. Основные направления профилактики эмоционального выгорания педагогов / О. В. Хухлаева // Народное образование. - 2020. - № 7.
43. Штанько, И. В. Искусство как средство профилактики эмоционального выгорания педагога / И. В. Штанько // Современный детский сад. - 2023. - № 7.
44. Юдина Л.Г. Педагогический совет «Факторы риска профессиональной деформации личности педагога. Профилактика и коррекция синдрома выгорания» / Л. Г. Юдина // Управление современной школой. Завуч. - 2022. - № 3. - С. 89-112.
45. Янковская, Н. Эмоциональное выгорание учителя / Н. Янковская // Народное образование. - 2019. - № 2. - С. 127-137.