

## РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку по теме

«Образовательный квест на занятиях по обучению грамоте с детьми  
дошкольного возраста»

педагогов дополнительного образования МАУ ДО МО город Краснодар

«Межшкольный эстетический центр»

Козурман Натальи Александровны

Пешковой Ирины Геннадьевны

Рецензируемая методическая разработка по теме «Образовательный квест на занятиях по обучению грамоте с детьми дошкольного возраста» (объем 11 страниц) включает теоретическое обоснование и систематизацию в нового типа игровых упражнений по обучению грамоте для детей 4-6 лет. Игровой характер методически обоснован, согласно классификации ведущей деятельности по критериям возрастной педагогики. Сделать дидактическую задачу интересной и решаемой для дошкольника - одна из актуальных проблем современной методики обучения грамоте.

Актуальность данной темы вызвана рядом факторов. Во-первых, интенсификация учебного процесса ставит задачу поиска средств поддержания у обучающихся интереса к изучаемому материалу и активизации их деятельности на протяжении всего занятия. Во-вторых, вовлечение учащихся в решение проблемных ситуаций также может быть успешно осуществлено в процессе игровой деятельности и служит дополнительной мотивацией при запоминании графических знаков – одного из этапов аналитико-синтетического процесса чтения.

В ходе работы над данной темой была изучена не только литература по проблеме использования игр в процессе обучения грамоте на начальном этапе, но и произведён анализ популярных на сегодняшний день методик, который показал, что вопрос о создании и внедрении подобных игр в учебный процесс остается очень важным и актуальным. Данная форма работы очень эффективна как на начальном этапе обучения чтению, так и для дальнейшего развития навыка. Игра помогает реализовать один из ведущих принципов в современной методике преподавания грамоты детям – принципа от простого к сложному.

Игра представляет собой средство построения модели окружающего мира. Именно в игре достигает ребенок максимально возможной степени самоуправления. Этот факт делает игру наиболее подходящей для обучения. Более того, согласно исследованиям педагогов и психологов игровая деятельность, как инструмент преподавания, в ходе учебного процесса способствует формированию и развитию определенных речевых и

коммуникативных навыков, развитию внимания, памяти, мышления, воображения, всех познавательных процессов. Квест, как система последовательных заданий-испытаний, отлично вписывается в программу обучения грамоте дошкольников, так как позволяет комплексно решать задачи речевого, познавательного и творческого развития детей.

Квест представляет собой не просто игру, где есть цель и задача, которые планирует педагог, но групповое взаимодействие, формирующее ряд личностных качеств объекта обучения, как командного игрока. Квест на сегодняшний день может быть противопоставлен и такому типу отношений, как РЕБЁНОК – ГАДЖЕТ, который приоритетен для современного ребёнка.

Результатом работы над данной темой стала методическая разработка, содержащая алгоритм построения обучающего квеста - новой формы для выявления и развития соответствующих навыков на начальном этапе изучения букв.

Данная методическая разработка, выполненная педагогами дополнительного образования МАУ ДО МЭЦ Козурман Н.А. и Пешковой И.Г., может быть рекомендована для реализации в учреждениях дополнительного и дошкольного образования детей.

10.10.2024 г.

Рецензент:

Доцент кафедры общего  
и славяно-русского языкознания  
ФГБОУ ВО «КубГУ»



к.ф.н.

Котельникова А.Н.



Подпись  
Управление  
кадровой службы  
ЗАВЕРЯЮ  
по кадрам

Котельникова А.Н.  
Хвостов А.А.

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования МО город Краснодар  
«Межшкольный эстетический центр»**

**Методическая разработка**

**«Образовательный квест на занятиях по обучению грамоте с  
детьми дошкольного возраста»**

Составители:

педагоги дополнительного образования

Козурман Наталья Николаевна

Пешкова Ирина Геннадьевна

2024

г. Краснодар

## **Оглавление**

<b>Введение</b>	<b>3</b>
<b>Основная часть</b>	<b>4</b>
<b>Практические примеры заданий для квеста</b>	<b>5</b>
<b>Заключение</b>	<b>8</b>
<b>Список литературы</b>	<b>10</b>
<b>Приложение</b>	<b>11</b>

## Введение

Современные дошкольники – это активные, любознательные и творческие личности. Поэтому для педагогов дополнительного образования важно находить новые, нетрадиционные формы организации занятий, которые позволят сделать процесс обучения максимально увлекательным и эффективным.

Одним из эффективных методов является образовательный квест – игровая форма, включающая в себя систему последовательных заданий-испытаний. Квесты отлично подходят для обучения грамоте дошкольников, так как позволяют комплексно решать задачи речевого, познавательного и творческого развития детей.

### **Цель:**

Обеспечить педагогов дополнительного образования знаниями и навыками для эффективного проведения образовательных квестов на занятиях по обучению грамоте с детьми дошкольного возраста.

### **Задачи:**

1. Познакомить педагогов с теоретическими основами использования образовательных квестов в обучении грамоте.
2. Рассмотреть практические аспекты планирования и проведения образовательных квестов.
3. Предоставить педагогам инструменты для создания собственных сценариев образовательных квестов.
4. Провести тренинг по проведению образовательных квестов с использованием реальных примеров и ситуаций.
5. Оценить эффективность обучения и внести корректировки в методику проведения образовательных квестов.

### **Гипотеза:**

Образовательный квест является эффективным методом обучения грамоте дошкольников, так как он стимулирует познавательную активность, развивает коммуникативные навыки, воображение и творчество детей.

Актуальность для педагогов дополнительного образования:

образовательный квест позволяет педагогам сделать процесс обучения ярким, запоминающимся и мотивирующим. Он стимулирует познавательную активность детей, развивает коммуникативные навыки и творческое мышление. Кроме того, квест способствует формированию у детей самостоятельности, инициативности и умения работать в команде.

## Основная часть

Теоретические основы использования образовательных квестов в обучении грамоте включают следующие аспекты:

1. **Психологические особенности дошкольного возраста.**  
Квесты должны учитывать преобладание наглядно-образного мышления, непроизвольное внимание, быструю утомляемость детей.
2. **Мотивация и вовлеченность.**  
Квесты создают атмосферу радости, увлеченности и успеха, что способствует повышению мотивации детей к обучению.
3. **Комплексное развитие.**  
Квесты позволяют развивать не только навыки чтения и письма, но и коммуникативные навыки, творческое мышление, самостоятельность и инициативность.
4. **Интерактивность и разнообразие.**  
Квесты включают различные формы взаимодействия с детьми, такие как игры, загадки, ребусы, что делает процесс обучения более интересным и эффективным.
5. **Мультимедийные технологии.**  
Использование мультимедийных ресурсов, таких как видео, аудио, интерактивные доски, помогает привлечь внимание детей и повысить их вовлеченность в процесс обучения.
6. **Соответствие возрасту и уровню подготовки.**  
Задания квеста должны быть адаптированы к возрасту и уровню развития детей, чтобы обеспечить их успешное выполнение.
7. **Системность и последовательность.**  
Квесты строятся на основе системы последовательных заданий, что помогает детям постепенно усваивать материал и закреплять полученные знания.
8. **Оценка эффективности.**  
Педагог должен проводить оценку эффективности квеста, чтобы определить, насколько успешно были достигнуты образовательные задачи и внести необходимые коррективы в методику проведения квестов.

Разработка образовательного квеста на занятиях по включает несколько этапов.

1. **Определение темы и сюжета квеста.** Он может быть связан с сезонными изменениями, героями любимых сказок или мультфильмов, например, "Путешествие в Буквоград", "Приключения Незнайки в Цветочном городе" и т.д.
2. **Создание сценария квеста.** Продумываются основные игровые задания и препятствия, которые должны преодолеть участники. Это могут быть загадки, ребусы, лабиринты, "горячие стулья", квесты-расследования и другие интерактивные формы. Все задания максимально адаптированы к возрасту и возможностям дошкольников.

3. **Подбор необходимого оборудования и материалов.** Здесь понадобятся различные карточки, буквы, схемы, модели, маркеры, мультимедийные ресурсы и прочие средства, соответствующие тематике и содержанию квеста.
4. **Организация пространства.** Квест предполагает перемещение детей по нескольким локациям, поэтому педагогу нужно продумать их расположение, зонирование, оформление.
5. **Мотивация участников.** Для этого используются элементы соревновательности, постановка игровых целей и получение символических "наград" (медалей, грамот, призов).

Выбор тематики квеста имеет большое значение. Она должна быть интересной и близкой детям дошкольного возраста. Обратимся к примеру квеста "Путешествие в Буквоград".

Сюжет квеста начинается с того, что ребята получают письмо от жителей сказочного Буквограда с просьбой о помощи. Их город захватил коварный Злой Карандаш, который разбросал буквы по всему городу, и теперь жители не могут собрать слова. Чтобы спасти Буквоград, детям предстоит отправиться в увлекательное путешествие, пройти через множество испытаний и собрать все буквы на свои места.

На протяжении всего квеста дети выполняют разнообразные игровые задания, связанные с обучением грамоте. Это могут быть:

- Поиск букв в "волшебном" лесу и составление из них слов
- Игра-ходилка по "улицам" Буквограда с заданиями на звуковой анализ
- Расшифровка секретных посланий при помощи ребусов и загадок
- Конструирование слов из рассыпанных букв
- Разгадывание кроссвордов на тему алфавита
- Прохождение "лабиринтов" с буквами, ведущих к выходу

Вот несколько примеров заданий, которые могут помочь педагогам дополнительного образования разнообразить свои занятия по обучению грамоте и сделать их более интересными и эффективными для детей.

### **Практические примеры заданий для квеста**

1. **Пример задания "Составь слово из букв":**
  - Раздайте детям карточки с буквами.
  - Попросите их составить слово из данных букв.
  - Если у них возникают сложности, предложите им подсказки или помогите найти правильное решение.
2. **Пример задания "Ребусы":**
  - Подготовьте ребусы, связанные с буквами и словами.
  - Покажите детям ребус и попросите их расшифровать его.
  - Объясните, как работает ребус, если они не понимают принцип его решения.

### 3. Пример задания "Лабиринты с буквами":

- Нарисуйте или распечатайте лабиринты, где путь проходит через буквы.
- Дайте детям задание найти выход из лабиринта, следуя по буквам.
- Это поможет им запомнить буквы и их порядок в слове.

### 4. Пример задания "Конструирование слов из рассыпанных букв":

- Раскидайте буквы на полу или столе.
- Попросите детей собрать буквы в слова.
- Это упражнение развивает внимательность и умение анализировать буквенные сочетания.

### 5. Пример задания "Расшифровка секретных посланий":

- Подготовьте секретные послания, зашифрованные с помощью кодов или символов.
- Попросите детей расшифровать послание, используя логику и навыки дешифровки.
- Это развивает критическое мышление и умение работать с информацией.

### 6. Пример задания "Кроссворды на тему алфавита":

- Составьте кроссворд, где вопросы связаны с буквами алфавита.
- Дайте детям задание заполнить кроссворд.
- Это упражнение помогает запомнить буквы и их названия.

Все задания сопровождаются яркими мультимедийными материалами, театрализованными элементами, музыкальным сопровождением. Это создает эффект полного погружения детей в сюжет квеста и повышает их эмоциональную вовлеченность.

Важную роль в квесте играет взаимодействие с персонажами. Например, в "Путешествие в Буквоград" дети могут встретиться с Феей Букв, Королевой Словарных Наук, Веселым Карандашом и другими героями. Каждый из них дает свои советы, подсказки и задания юным участникам. Это позволяет не только разнообразить сюжет, но и мотивировать детей на выполнение заданий.

Помимо тщательной подготовки, важную роль играет и грамотное проведение образовательного квеста. Педагогу необходимо создать доброжелательную, вовлекающую атмосферу, которая поможет детям раскрыть свои творческие способности.



Начало квеста - это момент, когда педагог вводит ребят в игровую ситуацию, настраивает их на предстоящие приключения. Он может использовать такие приемы, как:

- Чтение письма или послания от героев квеста с просьбой о помощи
- Показ видеоролика, знакомящего с сюжетом и действующими лицами
- Появление на занятии переодетого персонажа, который приглашает детей в путешествие

На протяжении всего квеста педагог направляет и поддерживает активность детей, помогает им преодолевать возникающие трудности. Он может подсказывать, задавать наводящие вопросы, хвалить за успехи. Важно, чтобы ребята чувствовали, что взрослый верит в их возможности и готов прийти на помощь.

Кульминацией квеста становится момент, когда ребята успешно собирают все буквы и восстанавливают Буквоград. Тогда они становятся настоящими героями, получают награды и поздравления от жителей города. Это создает ощущение гордости и успешности, закрепляет полученные знания и умения. Педагог может организовать торжественную церемонию вручения грамот, медалей или других символических призов. Это позволяет отметить успехи каждого участника и создать атмосферу триумфа.

Завершается квест рефлексией, в ходе которой дети делятся своими впечатлениями, высказывают мнения о наиболее понравившихся заданиях и моментах. Педагог также оценивает, насколько успешно были достигнуты образовательные задачи занятия.

Таким образом, образовательный квест - это не просто развлекательное мероприятие, а эффективный метод обучения грамоте дошкольников. Он позволяет сделать процесс познания увлекательным, разнообразным и результативным. Кроме того, квест способствует развитию у детей важных личностных качеств: самостоятельности, инициативности, сообразительности, умения работать в команде.

**Оценка эффективности обучения** при использовании образовательных квестов на занятиях по обучению грамоте проводится на основе следующих критериев:

1. Уровень знаний и навыков детей: Педагог оценивает, насколько успешно дети усвоили материал, смогли выполнить задания квеста и продемонстрировали прогресс в обучении.
2. Уровень мотивации и вовлеченности: Оценивается, насколько дети были заинтересованы в процессе обучения, активно участвовали в заданиях и проявляли инициативу.
3. Развитие личностных качеств: Анализируется, как квест способствовал развитию самостоятельности, инициативности, коммуникативных навыков и творческого мышления у детей.

4. Эффективность сценария и организации: Оценивается соответствие сценария квеста возрастным особенностям детей, сложность заданий, организация пространства и использование мультимедийных ресурсов.
5. Реакция и обратная связь от детей: Учитываются отзывы и мнения детей о квесте, их удовлетворенность процессом обучения и желание участвовать в подобных мероприятиях в будущем.

На основании этих критериев педагог может вносить **корректировки** в методику проведения образовательных квестов. Например, если дети испытывали трудности с определенными заданиями, можно упростить их или предложить дополнительные объяснения. Если дети были недостаточно мотивированы, можно добавить больше соревновательных элементов или изменить систему наград. Если пространство было организовано неэффективно, можно пересмотреть его зонирование и оформление. Корректировки также могут касаться выбора тем, персонажей, использования мультимедийных ресурсов и других аспектов квеста.

### Заключение

Таким образом, образовательный квест представляет собой эффективный метод обучения грамоте дошкольников, который позволяет сделать процесс обучения максимально увлекательным и результативным. Он способствует развитию у детей важных личностных качеств, таких как самостоятельность, инициативность, сообразительность, умение работать в команде. Использование образовательных квестов требует от педагога серьезной подготовки и творческого подхода, однако результаты стоят затраченных усилий. Образовательные квесты помогают детям получать не только новые знания, но и яркие, незабываемые впечатления, делая обучение по-настоящему увлекательным и эффективным.

Подводя итоги, подчеркнем, что образовательный квест включает в себя следующие шаги:

1. **Тема и сюжет.** Определение темы и сюжета квеста, которые будут интересны и понятны детям.
2. **Сценарий.** Разработка сценария квеста, включающего основные игровые задания и препятствия, которые должны преодолеть участники.
3. **Материалы и оборудование.** Подготовка необходимых материалов и оборудования, таких как карточки, буквы, схемы, модели, маркеры, мультимедийные ресурсы.
4. **Пространство.** Организация пространства для проведения квеста, включая зонирование и оформление локаций.
5. **Персонажи и взаимодействие.** Введение персонажей в квест, которые будут давать советы, подсказки и задания участникам.

6. **Мотивация.** Использование элементов соревновательности, постановка игровых целей и получение символических "наград" для мотивации участников.
7. **Кульминация и завершение.** Организация кульминационного момента, когда дети достигают главной цели квеста, и завершение квеста рефлексией и оценкой эффективности.
8. **Корректировка и адаптация.** Внесение корректировок в методику проведения квестов на основе оценки эффективности и адаптация квестов под индивидуальные потребности и интересы детей.

### Список используемой литературы

1. Использование образовательных квестов в обучении дошкольников: Методическое пособие / Авт.-сост. И.В. Кузьмина. - Самара: Федоров, 2021.
2. Использование образовательных квестов в работе с дошкольниками: Методическое пособие / Авт.-сост. Н.Н. Костюченко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2017.
3. Методика обучения грамоте в детском саду: Учебное пособие / Под ред. Л.Е. Журовой. - М.: Академия, 2012.
4. Образовательные квесты в ДОУ: Методическое пособие / Авт.-сост. Е.В. Селезнева. - Волгоград: Учитель, 2016.
5. Образовательные квесты: Инновационный подход к обучению: Учебное пособие / Авт. коллектив. - М.: Юрайт, 2019.
6. Образовательный квест как инновационная технология обучения: Методическое пособие / Под ред. Т.В. Климовой. - Новосибирск: СибАК, 2020.
7. Обучение грамоте в детском саду: Учебное пособие / Под ред. А.И. Булычевой. - М.: Просвещение, 2010.
8. Теория и практика образовательных квестов: Учебное пособие / Под ред. А.В. Швецова. - СПб.: Питер, 2018.



## РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку по теме

«Разнообразие форм и методов работы как средство преодоления  
эмоционального выгорания педагога»

педагогов дополнительного образования МАУ ДО МО город Краснодар

«Межшкольный эстетический центр»

Добрыниной Марины Валерьевны

Пешковой Ирины Геннадьевны

Рецензируемая методическая разработка по теме «Разнообразие форм и методов работы как средство преодоления эмоционального выгорания педагога» (объем 20 страниц) включает теоретическое обоснование и систематизацию методов своевременной диагностики такого явления, как эмоциональное выгорание педагогов. Дана классификация психотипов, подверженных данному синдрому. Предпринята попытка профилактики эмоционального выгорания: с помощью анкет и тестов можно определить уровень напряженности педагогического работника, который укажет степень подверженности сотрудника выгоранию.

Актуальность данной темы вызвана рядом факторов. Во-первых, в последнее время отмечается рост нехватки педагогов в нашем регионе. Во-вторых, увеличивается процент уже опытных педагогов, которые не желают продолжать профессиональное развитие, менять методы работы, изменять своему привычному творческому стилю.

В ходе работы над данной темой была изучена не только психологическая литература по эмоциональному выгоранию, но и произведён анализ популярных на сегодняшний день методик, который позволяет отодвинуть временные рамки возникающей проблемы.

Авторы дают перечень всевозможных факторов, которые могут как способствовать возникновению стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности, так и предотвращать их. Новым является анализ эмоционального уровня педагога до проведённой деятельности, а также после. Подобный вид анализа параллельно используется и в оценивании достижений воспитанников.

В ином свете показана ценность такого вида учебно-игровой деятельности, как квест, который является не просто дидактической игрой, где есть цель и задачи, запланированные педагогом, но и некое групповое взаимодействие, формирующее ряд личностных качеств объекта обучения, как командного игрока. В данной методической разработке уделяется внимание эмоциональному компоненту, как одному из ведущих показателей

эмоционального интеллекта – наиболее ценного качества для предотвращения эмоционального выгорания.


Результатом работы над данной темой стала методическая разработка, включившая в себя чек-листы профилактики эмоционального выгорания, несколько видов самодиагностики для определения предрасположенности к данному симптому. Авторы рекомендуют не пренебрегать самодиагностикой, проводить её периодически. Важно не путать временное нежелание продолжать профессиональную деятельность, вызванное усталостью, с эмоциональным выгоранием, а также непрофессиональным подходом к процессу организации своей деятельности и её анализу.

Данная методическая разработка, выполненная педагогами дополнительного образования МАУ ДО МЭЦ Добрыниной М.В. и Пешковой И.Г., может быть рекомендована для самодиагностики педагогов в учреждениях дополнительного и дошкольного образования детей.

05.12.2024 г.

Рецензент:

Доцент кафедры общего  
и славяно-русского языкознания  
ФГБОУ ВО «КубГУ»



к.ф.н. Котельникова А.Н.



Подлинность подписи Котельниковой А.Н.  
ЗАВЕРЯЮ  
Специалист по кадрам  
Художникова А.Э.



**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования муниципального образования  
город Краснодар «Межшкольный эстетический центр»**



**Методическая разработка по теме:  
«Разнообразие форм и методов работы как средство преодоления  
эмоционального выгорания педагога»**

**Авторы:  
педагоги дополнительного образования  
Добрынина Марина Валерьевна  
Пешкова Ирина Геннадьевна**

**Краснодар 2024 г.**



## Содержание

1.От авторов	стр.3
2.Теоретический блок	стр.4
3.Внешние факторы и внутренние причины эмоционального выгорания	стр.6
4. Разнообразие методов работы как средство преодоления эмоционального выгорания	стр.10
5. Литература	стр.12
6. Приложение 1	
Памятка: что нужно и что не нужно делать педагогу при эмоциональном выгорании	стр.14
7. Приложение 2	
Рекомендации преодоления эмоционального выгорания педагогу	стр.15

## От авторов

Понятие эмоционального выгорания давно, ещё в 70-х годах прошлого века, вошло в терминологию психологов. О нём мы говорим, когда анализируем процент педагогов, остающихся длительный срок в границах своей профессии, на него же и сетуем, когда вспоминаем о людях, которые решают изменить профессиональную деятельность после 35-40 лет. С чем это связано? В так называемой группе риска находятся интроверты, для которых необходимость контактировать с аудиторией является стрессом. И если детский коллектив ещё вызывает радость своей безусловной любовью, то необходимость контактировать с родителями, администрацией практически круглосуточно точно не всегда связана с положительными эмоциями. Сотрудники женского пола вынуждены совмещать трудовую деятельность с ведением домашнего быта. Рождение детей не позволяют, как правило, быстро продвигаться по карьерной лестнице, а порой и тормозит профессиональный рост. Специалисты, работающие с группами мигрантов тоже подвержены эмоциональному выгоранию на работе, сказывается наличие языкового барьера. В группу риска входят также педагоги, находящиеся в продолжительном конфликте с коллегами и руководством. Атмосфера враждебности не только вызывает стресс, но и подавляет творческий потенциал сотрудника. Но обладая как уникальными индивидуальными качествами, так и профессиональными умениями, педагог может предотвратить эмоциональное выгорание.

**Эмоциональное выгорание педагога** — это синдром, развивающийся на фоне многолетнего стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога.

**Выделяют несколько симптомов эмоционального выгорания:**

- Работа воспринимается как тяжёлое бремя (Учитель опаздывает к началу рабочего дня, старается уйти как можно раньше, планирует выполнить часть задач дома, но так и не находит для них времени и сил).
- Появляется отстранённость от коллектива и учеников, слабая заинтересованность результатами своего труда.
- Эмоциональная сфера становится неустойчивой.
- Снижается самооценка, нарастает недовольство собой как специалистом и системой образования в целом.
- Преобладает усталость, страх ошибок, боязнь осуждения.

**Для профилактики эмоционального выгорания педагога** рекомендуется в образовательных учреждениях создавать кабинеты психологической разгрузки, осуществлять системную работу с педагогами по предупреждению профессионального выгорания. Эффективным средством профилактики являются тренинги, упражнения на развитие позитивного самовосприятия. Отдаляет наступление эмоционального выгорания ежегодный пересмотр режима работы педагога. Иногда такие люди сами уходят из школы, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми. Чтобы не допустить такой ситуации, педагог должен давать оценку эмоциональной наполняемости своей деятельности, что несёт она, негатив или позитив.

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или

«освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. По классификации К. Маслач, он проходит три стадии:

#### ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

#### ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- возникают недоразумения с клиентами (учениками, родителями), профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

#### ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

## ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ И ВНУТРЕННИЕ ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Три фактора эмоционального выгорания связанные с организацией работы:

### *Личностный фактор*

Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства (А. Пани, 1982). Если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он становится достаточно неуязвимым по отношению к эмоциональному сгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее. Его развитию способствуют также неудовлетворенность своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

### *Ролевой фактор*

Исследования показали, что на развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность (Х. Кюйнарпуу), а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы (отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция (К. Кондо). А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника социально-психологической службы от развития синдрома эмоционального выгорания, несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

### *Организационный фактор*

На развитие синдрома влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (нечеткость функциональных обязанностей) либо не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководства, при котором шеф не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность (по принципу «инициатива наказуема») и тем самым лишает его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы.

## **Какие качества, помогают избежать профессионального выгорания:**

### ***Первая группа факторов***

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

### ***Вторая группа факторов***

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

Можно выделить три основные стадии синдрома профессионального выгорания у учителя:

1. На первой начальной стадии у учителей наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли ученику планируемый вопрос, что ученик ответил на поставленный вопрос, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.). Из-за боязни ошибиться, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности;

2. На второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе, и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели; головные боли по вечерам; «мертвый сон без сновидений», увеличение числа простудных

заболеваний); повышенная раздражительность (любая мелочь начинает раздражать);

3. Третья стадия – собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

Особо опасно выгорание в начале своего развития, так как «выгорающий» учитель, как правило, не осознает его симптомы и изменения в этот период легче заметить со стороны. Выгорание легче предупредить, чем лечить, поэтому важно обращать внимание на факторы, способствующих развитию этого явления.

Факторы, вызывающие выгорание группируются в два больших блока, организационные факторы и индивидуальные характеристики самих профессионалов.

**Индивидуальные факторы.** Исследователи выгорания показывают, что работники социальной сферы начинают испытывать данный симптом через 2-4 года после начала работы. Склонность более молодых по возрасту к выгоранию объясняется эмоциональным шоком, который они испытывают при столкновении с реальной действительностью, часто не соответствующей их ожиданиям.

Имеются исследования, свидетельствующие о наличии связи между семейным положением и выгоранием. В них отмечается более высокая степень предрасположенности к выгоранию лиц (особенно мужского пола), не состоящих в браке. Причем холостяки в большей степени предрасположены к выгоранию даже по сравнению с разведенными мужчинами. Вероятнее всего, это может быть обусловлено одновременным действием других факторов.

Особенно важным является изучение взаимосвязи особенностей личности и выгорания. Рассмотрим наиболее важные из них.

Личностная выносливость – способность личности осуществлять контроль за жизненными ситуациями и гибко реагировать на различного рода изменения. Практически все авторы считают, что личностная выносливость тесно связана со всеми тремя компонентами выгорания. Учителя с высокой степенью данной характеристики имеют низкий уровень выгорания.

Учителя, владеющие активной тактикой сопротивления стрессу, имеют низкий уровень выгорания.



### Разнообразие методов работы как средство преодоления эмоционального выгорания

Анализ проблемы эмоционального выгорания даёт понять, что личность педагога это не сумма профессиональных амбиций, возможностей и качеств. Человек не равно профессионал, это намного большее. Не может повседневная жизнь подменяться сменой видов и форм деятельности на рабочем поприще. Творческая сторона в профессии черпается из наших



личностных особенностей, а не наоборот. Наличие методического дня, длительных выходных, поездки, которая внесёт коррективы в привычный график, позволяют найти способ привнести нечто особенное, интересное, неповторимое не только в профессиональную деятельность, но и в общение с близкими, в повседневный обиход. Это незаметный процесс изменения личности, который происходит на протяжении всей жизни.

Выявление личностных интересов в профессиональной сфере не может сводиться только к реализации поставленных задач на каждом занятии. Самоанализ своей деятельности, шкала целей, в том числе эмоциональных (Что я хочу чувствовать после занятия? После текущего и итогового контроля обучающихся?) помимо результатов обучения и его высокого уровня. Не всегда учащиеся обладают удовлетворительным уровнем подготовки, но какой стала эта группа по отношению к первому этапу? Какие эмоции преобладают на занятии? После занятия? Чем можно вызвать высокий положительный эмоциональный градус? Личным сопереживанием? Работой с интересным пособием? Новой интересной формой работы? Чтобы это оценить, нужно перепробовать разные виды и формы работы. Одной из интересных, популярных в последнее время форм деятельности является образовательный квест. Уже подготовив такое занятие, педагог растет профессионально, эмоционально и личностно меняется. На начальном этапе такой подготовки достаточно проанализировать эмоциональную составляющую, а потом уже учебные достижения.

Теоретические основы использования образовательных квестов включают следующие аспекты:

### **1. Мотивация и вовлеченность**

Квесты создают атмосферу радости, увлеченности и успеха, что способствует не только повышению мотивации детей к обучению, но и желанию педагога творить.

### **2. Комплексное развитие**

Квесты позволяют развивать помимо образовательных коммуникативные навыки воспитанников, а также творческое мышление, самостоятельность и инициативность у самого педагога.

### **3. Интерактивность и разнообразие**

Квесты включают различные формы взаимодействия с детьми: игры, загадки, ребусы - что делает процесс обучения более интересным и эффективным для детей, а педагога мастером своего дела.

#### **4. Мультимедийные технологии**

Использование мультимедийных ресурсов, таких как видео, аудио, интерактивные доски, помогает привлечь внимание детей и усилить их вовлеченность в процесс обучения (для многих это уже давно родная стихия), что позволяет и педагогу повысить информационно-коммуникативную компетенцию.

#### **5. Соответствие возрасту и уровню подготовки**

Задания квеста должны быть адаптированы к возрасту и уровню развития детей, чтобы обеспечить их успешное выполнение, это даёт возможность воспитателю тренировать общепедагогическую компетенцию.

#### **6. Системность и последовательность**

Квесты строятся на основе системы последовательных заданий, что помогает детям постепенно усваивать материал и закреплять полученные знания, создаёт ситуацию успеха.

#### **7. Оценка эффективности**

Педагог должен проводить оценку эффективности квеста, чтобы определить, насколько успешно были достигнуты образовательные задачи и внести необходимые корректировки в методику проведения квестов. Не забывать поставить также оценку своей профессиональной эффективности, а ещё проанализировать личную эмоциональную составляющую.

Таким образом, образовательный квест это не просто развлекательное мероприятие, не только эффективный метод обучения дошкольников, но и средство эмоционального и профессионального самоанализа педагога. Он позволяет сделать процесс познания увлекательным, разнообразным и результативным. А разнообразие и результативность – основные направляющие профессионального роста, которые также служат факторами предотвращения эмоционального выгорания.

## Литература

- 1.Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М.: Информац. Изд. Дом Фелин, 1996.
- 2.Гнездилов А.В. Психология и [психотерапия](#) потерь. СПб.: Издательство «Речь». 2004.
- 3.Зборовская И.В. Саморегуляция психической устойчивости учителя // Прикладная психология. 2001, № 6.
- 4.Ларенцова Л.И. Изучение синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов // Клиническая стоматология, 2003, №4.
- 5.Ларенцова Л.И., Максимовский Ю.М., Соколова Ю.Д. Синдром «эмоционального выгорания» (burnout) у врачей стоматологов // Новая стоматология, 2002, № 2.
- 6.Моховиков А.Н. Телефонное консультирование // Телефон Доверия / авторы–составители: Федотова О.Ю., Суховерхова З.И. М.: Государственный Комитет РФ по молодежной политике, Институт молодежи «Демократия и развитие», 1999.
- 7.Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал, 2001, Т.22, № 1.
- 8.Практическая психодиагностика. Методы и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «Бахрах», 1998.
- 9.Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. – 1998, № 8.
- 10.Формалюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии, 1994, № 6.
11. К.Маслач «Правда о выгорании. Как организации вызывают личный стресс и что с этим делать». «The Truth About Burnout. How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It», Christina Maslach. ЛитРес.

12. Кондо, К., «Синдром эмоционального выгорания», *Азиатский медицинский журнал*, 34 (II), 49-57, 1991. Kondo, K., «Burnout syndrome», *Asian Medical Journal*, 34 (II), 49-57, 1991.

13. Использование образовательных квестов в работе с дошкольниками: Методическое пособие / Авт.-сост. Н.Н. Костюченко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2017.

14. Теория и практика образовательных квестов: Учебное пособие / Под ред. А.В. Швецова. - СПб.: Питер, 2018.

15. Образовательные квесты: Инновационный подход к обучению: Учебное пособие / Авт. коллектив. - М.: Юрайт, 2019.

16. Образовательный квест как инновационная технология обучения: Методическое пособие / Под ред. Т.В. Климовой. - Новосибирск: СибАК, 2020.

17. Использование образовательных квестов в обучении дошкольников: Методическое пособие / Авт.-сост. И.В. Кузьмина. - Самара: Федоров, 2021.

## Приложение 1

### Памятка: что нужно и что не нужно делать педагогу при эмоциональном выгорании

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.



## **Приложение 2.**

### **Рекомендации преодоления эмоционального выгорания педагогу**

- **Снизить нагрузку.** Стоит временно отказаться от дополнительных рабочих часов и репетиторства)
- **Найти себе хобби.** Рекомендуется посещать кружки по интересам и больше общаться с единомышленниками. Если у педагога уже есть хобби, отказываться от него не следует.
- **Путешествовать.** Поездки в другие города и страны расширяют кругозор, помогают сменить обстановку.
- **Заняться спортом.** Физическая нагрузка помогает поддерживать тело в хорошей форме и снимает мышечное напряжение. Кроме этого, стоит посещать бассейн и кабинет массажиста.
- **Снизить планку требований к себе.** Перфекционист никогда не чувствует удовлетворения. Результатом постоянного недовольства и завышенных требований становится снижение самооценки.

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Пешкова Ирина Геннадьевна**

педагог дополнительного образования

МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,  
которая успешно прошла проверку и получила высокую  
оценку от проекта «Инфоурок»:

Статья "Изучение грамоты на материалах  
краеведения"

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/statya-izuchenie-gramoty-na-materialah-kraevedeniya-7433398.html>



**И. В. Жаборовский**

Руководитель  
учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер сериального  
издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

**infourok.ru**

04.12.2024

**ДР09901187**

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Пешкова Ирина Геннадьевна**

педагог дополнительного образования

МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,  
которая успешно прошла проверку и получила высокую  
оценку от проекта «Инфоурок»:

Методическая разработка "Учим буквы"

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-uchim-bukvy-7433395.html>



**И. В. Жаборовский**

Руководитель  
учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер сериального  
издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

**infourok.ru**

04.12.2024

Ч343526160



# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Пешкова Ирина Геннадьевна**

педагог дополнительного образования

МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,  
которая успешно прошла проверку и получила высокую  
оценку от проекта «Инфоурок»:

Статья "Формирование коммуникативных умений у  
детей дошкольного возраста на занятиях по обучению  
грамоте

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/statya-formirovanie-kommunikativnyh-umenij-u-detej-doshkolnogo-vozrasta-na-zanyatiyah-po-obucheniyu-gramote-7433393.html>



**И. В. Жаборовский**

Руководитель  
учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер сериального  
издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Пешкова Ирина Геннадьевна**

педагог дополнительного образования

МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,  
которая успешно прошла проверку и получила высокую  
оценку от проекта «Инфоурок»:

Программа дополнительного образования "Успешный  
экзамен"

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-uspeshnyj-ekzamen-7433391.html>



**И. В. Жаборовский**

Руководитель  
учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер сериального  
издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

**infourok.ru**

04.12.2024

ПГ17795165

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Пешкова Ирина Геннадьевна**

педагог дополнительного образования

МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,  
которая успешно прошла проверку и получила высокую  
оценку от проекта «Инфоурок»:

Презентация-обзор серии вебинаров "Растём вместе"

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/prezentaciya-obzor-serii-vebinarov-rastyom-vmeste-7433394.html>



**И. В. Жаборовский**

Руководитель  
учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер сериального  
издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

**infourok.ru**

04.12.2024

**CB32700157**

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

150000224888

Документ о квалификации

Регистрационный номер

у-027339/6

Город

Москва

Дата выдачи

2023 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Пешкова  
Ирина Геннадьевна**

**с 01 марта 2023 г. по 24 апреля 2023 г.**

прошёл(а) повышение квалификации в (на)  
федеральном государственном автономном  
образовательном учреждении  
дополнительного профессионального образования  
«Академия реализации государственной политики  
и профессионального развития работников образования  
Министерства просвещения Российской Федерации»

(лицензия Рособрнадзора серия 90Л01 № 0010068  
регистрационный № 2938 от 30.11.2020)

по дополнительной профессиональной программе

**«Школа современного учителя  
русского языка и литературы:  
достижения российской науки»**

в объёме

**60 часов**



Руководитель

Секретарь

*[Handwritten signatures]*

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования» Краснодарского края  
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

# УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

230300003541

Регистрационный номер № 18537/23

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что \_\_\_\_\_  
**Пешкова Ирина Геннадьевна**

(фамилия, имя, отчество)  
с « 21 » августа 2023 г. по « 26 » августа 2023 г.

прошел(а) повышение квалификации в \_\_\_\_\_

**ГБОУ ИРО Краснодарского края**  
(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)  
по теме: **«Деятельность учителя по достижению результатов обучения**

(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)  
**в соответствии с ФГОС с использованием цифровых  
образовательных ресурсов»**

в объеме: **48 часов**  
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам  
программы:

Наименование	Объем	Оценка
Государственная политика в сфере образования.	6 часов	зачтено
Внедрение обновленных ФГОС	14 часов	зачтено
Цифровые образовательные ресурсы как средство реализации ФГОС	28 часов	зачтено
Современный урок с использованием ЦОР: технологические особенности проектирования и проведения в условиях внедрения обновленных ФГОС: общедидактические и предметные особенности		

Прошел(а) стажировку в (на) \_\_\_\_\_  
(наименование предмета,

организации, учреждения)

Итоговая работа на тему: \_\_\_\_\_



Ректор \_\_\_\_\_ Т.А. Гайдук  
Секретарь \_\_\_\_\_ Е.Н. Головкин

Краснодар  
Город \_\_\_\_\_ Дата выдачи 26 августа 2023 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования» Краснодарского края  
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

## О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201769292

Регистрационный номер № 16149/24

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что  
**Пешкова Ирина Геннадьевна**

с «18» ноября 2024 г. по «28» ноября 2024 г.

прошел(а) повышение квалификации в  
**ГБОУ ИРО Краснодарского края**

по теме: «**Содержательные аспекты преподавания русского языка и литературы в условиях обновления школьного филологического образования**»

в объеме **72 часа**

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Основы законодательства РФ в области филологического образования	8 часов	зачтено
Организация учебно-методической работы в соответствии с ФООП и обновленными ФГОС	10 часов	зачтено
Информационная культура в образовательной деятельности	6 часов	зачтено
Планирование и организация деятельности учителя русского языка и литературы в соответствии с обновленными ФГОС	26 часов	зачтено
Технология развивающего, проблемного и проектного обучения языкового и литературного образования в соответствии с обновленными ФГОС	22 часа	зачтено

Прошел(а) стажировку в (на) .....  
(наименование предмета, организации, учреждения)

Итоговая работа на тему: .....



И.о. Ректора ..... И.В. Лихачева  
М.П. Секретарь ..... А.В. Чеснокова  
Город Краснодар ..... Дата выдачи 28 ноября 2024 г.