

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 4 г. Белинский Пензенской области

Проект: «Жить здорово!»

по профилактике эмоционального выгорания
педагогов МДОУ ДС №4 г. Белинский

Автор проекта: педагог-психолог Кошелева О.А.

г. Белинский, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ.
2. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА.
3. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ.
4. ИДЕЯ ПРОЕКТА.
5. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА.
6. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА.
7. ВЫВОДЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА.
8. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.
9. ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОЕКТА.

Введение

Наиболее ценный кадр для любого образовательного учреждения – педагог, находящийся на стадии профессионализации или профессионального мастерства. Такой педагог за 15-20 лет работы научился решать и простые, и самые трудные задачи; уже выделяется какими-то специальными качествами, умениями, универсализмом, широкой ориентировкой в своей области; педагог обретает индивидуальный, неповторимый стиль деятельности и имеет основание считать себя в чем-то незаменимым.

Однако в профессиональной жизни каждого человека периодически возникают критические моменты, так называемые кризисы развития. После нескольких лет одной и той же деятельности специалист начинает «не совпадать» со своей профессией, т.е. перерастает нормативно одобряемые способы выполнения профессиональных функций, вследствие чего теряет интерес к профессии. Такое состояние называется синдромом профессионального эмоционального выгорания. Под этим понятием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения. Нужно отметить, что выгорание очень «инфекционно» и может быстро распространяться среди сотрудников. Те, кто подвержен выгоранию, становятся циниками, «негативистами» и пессимистами; и они, взаимодействуя на работе с другими людьми, могут быстро превратить целый коллектив в собрание «выгорающих». Поэтому профилактика профессионального эмоционального выгорания должна стать важным направлением в управленческой деятельности руководителя образовательного учреждения.

Краткая аннотация проекта

С целью профилактики профессионального эмоционального выгорания педагогов в МДОУ ДС №4 г.Белинский был разработан и успешно реализован проект «Жить здорово!». Проект краткосрочный, рассчитан на 2 недели.

В рамках данного проекта проведены различные тематические мероприятия.

В образовательном учреждении прошла Неделя психологии. Каждый день Недели имеет свою тему, плавно вытекающую из темы предыдущего дня, девиз, задачи и средства реализации, связанные с основной идеей. В течение недели проводятся разнообразные мероприятия для всех категорий

целевой аудитории (детей, родителей, педагогов, сотрудников ДОУ), что расширяет содержание работы и увеличивает эффективность средств воздействия и взаимодействия. Некоторые дни носят информационный и рекомендательно-стимулирующий характер, другие – системно-деятельностный.

Рефлексия обеспечивается через «Акцию задай вопрос педагогу-психологу» и путем свободного обмена мнениями.

Психологический тренинг по формированию навыков снятия эффекта эмоционального выгорания – способствует формированию адекватного отношения к трудностям, возникающим в профессиональной деятельности, развитию у педагогов навыков оценки своих неблагоприятных психических состояний. Тренинг состоит из двух занятий, которые проводятся в разные дни в соответствии с планом мероприятий Недели.

Конкурс «Нет предела совершенству мастерства» - направлен на раскрытие творческого потенциала педагогов, расширение возможностей для профессионального общения, получение новой информации, сплочение коллектива.

Реализация проекта начинается с диагностической деятельности. Анкетирование «Микроклимат в педагогическом коллективе» - полученные в ходе анкетирования (см. в приложении 1,2,3) данные позволяют определить результативность Недели психологии.

В описательной части представлены материалы диагностического исследования по методикам Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева: тест для молодого воспитателя на определение его педагогической стрессоустойчивости(приложение 1); тест для опытного воспитателя для определения эффективности его работы (приложение 2).

Кроме того, проведена экспресс оценка выгорания педагогических работников детского сада. Полученные результаты диагностической деятельности по этой проблеме дают определённую информацию для дальнейшей работы с педагогами по профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Отработанная тренинговая программа профилактики, реализованная в данном проекте, показала эффективные результаты по преодолению синдрома «эмоционального выгорания» у педагогов МДОУ ДС № 4 г.Белинский.

Актуальность проблемы. Безусловно, труд педагога отличается высокой напряженностью, поэтому педагоги в большей мере подвержены

влиянию синдрома эмоционального выгорания, который характеризуется эмоциональной сухостью человека, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей дошкольников, оказывает сильное влияние на характер профессионального общения педагога.

Для детского сада проблема профессионального эмоционального выгорания на момент разработки проекта становилась актуальной. На наш взгляд существуют проблемы оптимальной реализации педагога в профессии, и получение удовлетворения от продуктов своего труда. В наблюдениях за реальными рабочими ситуациями и беседах с педагогами можно было все чаще увидеть проявляющиеся симптомы профессионального эмоционального выгорания:

- эмоциональное истощение (педагоги испытывали чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное работой);
- редукция профессиональных достижений (у педагогов возникало чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней, появлялось желание сменить работу).

Детям прививаются навыки ответственного поведения в отношении собственного здоровья, для них создается комфортная, психологически благоприятная среда. Но в воспитательном процессе участвуют несколько сторон. Не только дети, но и взрослые, и в первую очередь – педагоги. О психологическом здоровье педагогов говорить очень мало, а еще меньше уделяется внимания профилактике эмоционального выгорания.

Идея проекта. В связи с этим организация по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога. Сознание педагогами необходимости изменения, преобразования своего внутреннего мира и поиск новых возможностей самосуществования в профессиональном труде, т.е. повышение уровня профессионального самосознания.

Что участие в проекте даст его участникам. В ходе реализации проекта педагоги детского сада приобретают знания и умения управления своим эмоциональным состоянием с помощью способов саморегуляции, у них формируется стрессоустойчивость.

Цель и задачи проекта:

Целью проекта является предупреждение возникновения и коррекция синдрома эмоционального выгорания у педагогов ДОУ.

Задачи:

1. Провести диагностическое исследование по выявлению уровней выраженности фаз эмоционального выгорания педагогов детского сада, обработать и проанализировать результаты.
2. Формирование у педагогов позитивного отношения к работе; повышение мотивации к профессиональной деятельности.
3. Гармонизация взаимоотношений между коллегами.
4. Разработать комплекс мероприятий и рекомендаций по профилактике эмоционального выгорания. Предоставлять необходимую информацию для выбора собственных стратегий поведения, позволяющих сохранять профессиональное здоровье.
5. Корректировать у педагогов неадекватные отношения, установки, эмоциональные и поведенческие стереотипы.

Гипотеза проекта заключалась в том, что комплекс мероприятий, направленный на профилактику выгорания позволит:

1. Качественно изменить отношения педагогов в коллективе, с детьми, родителями (снимет конфликтность, раздражительность, напряженность).

2. Развить профессиональную мобильность педагогов, которая раскрыла бы перед ними новые возможности самореализации, повысила их ценность, конкурентоспособность.

Участники проекта: члены администрации ДОУ, 9 воспитателей, узкие специалисты: 1 музыкальный руководитель. Средний стаж работы – 15 лет, средний возраст – 35 лет.

Ожидаемый результат от реализации проекта – это дружная, сплоченная, работоспособная и конкурентоспособная команда педагогов.

Реализация проекта.

На первом этапе, цель которого была формирование ценностного отношения к профессиональной деятельности, было проведено:

- Первичная и повторная диагностика по методике «Цветовой тест Люшера» на установление зависимости между предпочтением человеком определенных цветов и его текущем психологическим состоянием.
- Диагностическое исследование по методикам Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева: тест для молодого воспитателя на определение его педагогической стрессоустойчивости; тест для опытного воспитателя для определения эффективности его работы (см. Приложение 1).
- Диагностическое исследование по методикам Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева: тест для опытного воспитателя для определения эффективности его работы (см. Приложение 2).

Диагностическое исследование по экспресс оценке выгорания (см. Приложение 3).

Так как наиболее распространенным средством профилактики эмоционального выгорания является непрерывное образование, самообразование педагога, повышение его квалификации и компетентности, на втором этапе была поставлена цель: развитие профессиональных качеств, совершенствование социально-психологической культуры.

На этом этапе были проведены:

- Оформление коллажей на тему «Жить здорово!».
- Семинар-практикум «Плюсы и минусы в общении с родителями», направленный на повышение коммуникативной компетентности воспитателей во взаимодействии с родителями; обучение практическим приемам и упражнениям по преодолению барьеров в общении с «трудными» родителями.
- Проведение Недели психологии.
- Семинар-тренинг «Я учусь владеть собой!» по обучению педагогов ДОУ способам снятия тревожного состояния и волнения во время публичных выступлений.
- Релаксационное занятие "Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности воспитателя - стажиста",

на котором педагоги, имеющие стаж работы более 10 лет, на котором участники закрепляли навыки саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыки позитивного самовосприятия. В рефлексационной части программы педагоги ответили на вопросы: «Что во мне изменилось? Что у меня получилось? Что не удалось? Как сделать, чтобы было еще лучше?».

- Для молодых специалистов – консультация «Мы — будущие профессионалы». На ней были освещены проблемы, которые часто встречаются у молодых специалистов (нехватка опыта, времени; «желание объять необъятное», общение с коллегами, родителями; низкая заработная плата; карьерный рост), а также педагоги высказали свои пожелания в адрес стажистов.
- Мастер-класс «Нет предела совершенству мастерства» по изготовлению птицы счастья, как символа
- На заключительном этапе проведена Психологическая гостиная «Жить здорово!» - подведение итогов проектной деятельности. Помимо информирования коллег о полученных результатах проведенного диагностического исследования, с педагогами-психологами проведен практикум по телесно-ориентированной терапии, на котором были продемонстрированы и испробованы методы и упражнения, направленные на профилактику возникновения стрессов, релаксацию. Не только педагоги, но и воспитанники детского сада были задействованы активно в проведении Недели. По заданию ведущих, в рубрике «Угадай-ка», присутствующим нужно было отгадать о каком воспитателе идет речь в комментариях детей. Эффект совместной работы был достигнут высокий: все участники восстановили свой энергетический баланс, отдохнули, испытали ресурсное состояние.
- Психологами детского сада оформлена стендовая консультация «Слагаемые профессионального имиджа воспитателя МДОУ», где подробно рассмотрены основные составляющие имиджа воспитателя.

Выводы по реализации проекта.

1. Предварительные выводы по результатам наблюдений за педагогами и рабочими ситуациями подтвердились: в результате диагностики на определение педагогической стрессоустойчивости воспитателей был выявлен педагог с наличием уже сформированного синдрома, 2 педагога – с синдромами в различных стадиях формирования. У 72% молодых педагогов сформированы устойчивые представления о себе как «идеальном педагоге» (каким бы Вы хотели стать), «потенциальном педагоге» (каким бы Вы могли стать) и «реальном педагоге» (как Вы себя оцениваете). Это позволяет учиться у более опытных коллег и успешно работать по выбранной специальности. Стессоустойчивость – нормальная.
2. Тестирование опытных педагогов на определение эффективности работы, проработавших по специальности более 10 лет. Педагоги в большей степени ориентированы на выполнение преподавательской, коррекционно - развивающей и культурно – просветительской функции воспитателя, обладают собственным, индивидуальным стилем психолого-педагогической деятельности и правильно выбрали свою профессию.
3. В экспресс оценке эмоционального выгорания в коллективе приняло участие 15 человек. Первичная экспресс оценка выгорания педагогов показала:
 - лишь 38% опрошиваемых синдром выгорания не грозит;
 - 62% педагогам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел;
 - нулевые показатели – желание участников сменить работу, либо переменить стиль жизни. На сегодняшний день ни один из педагогов серьезно не подвержен влиянию синдрома эмоционального выгорания.

Необходимо отметить, отработанная тренинговая программа профилактики, реализованная в данном проекте, показала эффективные результаты по преодолению синдрома «эмоционального выгорания» у педагогов МДОУ «Солнышко».

- Вторичное диагностирование педагогов по экспресс оценке выгорания:
 - 50% опрошиваемых синдром выгорания не грозит;
 - 50% педагогам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел;

- нулевые показатели – желание участников сменить работу, либо переменить стиль жизни. На сегодняшний день ни один из педагогов серьезно не подвержен влиянию синдрома эмоционального выгорания.

4. Получение информации о текущем психологическом состоянии проводилось в два этапа: первичный и вторичный. Интерпретация диагностики по методике «Цветовой тест Люшера» показали следующие результаты: доминирующие цвета выборов – зеленый (первичная обработка -(36%); вторичная – (34%); желтый (первичная обработка -(25%); вторичная – (34%). Желтый цвет говорит о способности человека принимать и обрабатывать значительный объем информации. Люди, использующие желтый цвет, любознательные и ищущие. Обычно это педагоги, воспитатели, специалисты. Гармоничное расположение желтого встречается у людей самостоятельных, ответственных, выдержанных, дипломатичных, в меру тщеславных. Зеленый цвет наделен природными качествами к самокоррекции. Он проницателен, склонен к сотрудничеству, эмоционально отзывчив, способен выслушать и понять собеседника. Хочется отметить, что такие цвета как черный, коричневый и серый в нашем коллективе не встречаются и это очень радует. •
5. Отработанная тренинговая программа профилактики, реализованная в данном проекте, показала эффективные результаты по преодолению синдрома «эмоционального выгорания» у педагогов МБДОУ «Солнышко».

Заключение

Резюмируя результаты проведенной работы, хотелось бы отметить, что польза от данных мероприятий бесспорна: они не только способствуют снижению эффекта эмоционального выгорания в деятельности педагогов, но и формируют условия для создания благоприятного климата в коллективе в целом.

Проведение в рамках Недели психологии мероприятий, направленных на взаимодействие с педагогами, создает условие для доверительных отношений в коллективе, активного участия каждого из них в его жизни, удовлетворенности работой, предупреждения создания стрессовых ситуаций. Кроме того, участие и в тренингах, и в конкурсе в дальнейшем открывает возможности для свободного мышления, творчества, что в свою очередь позволяет педагогам создавать психологический комфорт в детском коллективе и стимулировать воспитанников на хорошие результаты.

На третьем этапе была проведена итоговая диагностика с целью выявления изменений в проявлении уровня выгорания педагогов. Результаты диагностики оказались даже более чем хорошие: ни у одного педагога наличие синдрома выявлен не был.

Перспективы совершенствования результатов проекта:

1. На уровне ДООУ: дальнейшая работа в ДООУ по профилактике профессионального эмоционального выгорания, индивидуальная работа.
2. На уровне города: обмен опытом по теме. Представление опыта работы по профилактике выгорания педагогов в форме проекта с практическими рекомендациями в вопросах организации работы по профилактике выгорания педагогов.
3. В начале учебного года будет пролонгирована работа ДООУ по данному направлению «Профилактика профессионального эмоционального выгорания педагогов».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. - М., 1996. Звездина Г. П. Эмоциональное выгорание у воспитателей ДОУ // Управление ДОУ - 2004 №4
- 2.Филин С. О синдроме профессионального выгорания и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов в социальной сфере // Школьный психолог . 2003.№43
3. Кряжева Л. Журнал «Управление ДОУ №4-2004 «Эмоциональное выгорание у воспитателей».
4. Справочник педагога – психолога. Детский сад.
5. Столяренко Л.Д. Самыгин С.И. Психология и педагогика. М. 1999 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Тест для молодого воспитателя на определение его педагогической стрессоустойчивости

(Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева)

Из приведенных пословиц и поговорок выберите те, которые в наибольшей степени отражают особенности Вашей жизни в качестве молодого специалиста:

1. Поступление на работу в детский сад:

- А. Не ищи зайца в бору — на опушке сидит.
- Б. Ехал к вам, да заехал к нам.
- В. Попался, как ворона в суп.

2. Посвящение в должность воспитателя:

- А. Посла не секут, не рубят, а только жалуют.
- Б. Летать летаю, а сесть не дают.
- В. Напишешь пером, что не вывезешь волом.

3. Первый самостоятельный опыт:

- А. Прежде веку не помрешь.
- Б. Его пошли, да сам за ним иди.
- В. Как ступил, так и по уши в воду.

4. Отношение к наставничеству:

- А. Наука учит только умного.
- Б. Болящий ожидает здравия даже до смерти.
- В. Кабы знать, где упасть, так и соломки подостлал.

5. Проведение занятий с детьми:

- А. Не бьет стрела татарина.
- Б. Учи других — и сам поймешь.
- В. Ехала кума неведомо куда.

6. Проведение режимных моментов:

- А. День в день, топор в день.
- Б. Жив, жив Курилка.
- В. Что ни хвать, то ерш, да еж.

7. Родительские собрания:

- А. Не трудно сделать, да трудно задумать.
- Б. Первый блин комом.
- В. Жаловался всем, да никто не слушает.

8. Участие в педагогических советах в ДОУ:

- А. Живет и эта песня для почину.
- Б. Стрелял в воробья, да попал в журавля.
- В. Фасон дороже приклада.

9. Конец учебного года:

- А. Не то дорого, что красного золота, а то дорого, что доброго мастерства.
- Б. За ученого (битого) двух неученых (небитых) дают.
- В. Вечер плач, а заутре радость.

Ключ к тесту

Если у Вас преобладают ответы:

"А" — у Вас сформированы устойчивые представления о себе как «идеальном педагоге» (каким бы Вы хотели стать), «потенциальном педагоге» (каким бы Вы могли стать) и «реальном педагоге» (как Вы себя оцениваете). Это позволяет Вам уже учиться у более опытных педагогов и успешно работать по выбранной специальности.

"Б" — у Вас недостаточно дифференцированы представления о себе как о реальном и потенциальном педагоге. Вы привыкли учиться и работать, не задумываясь над тем, что

меняетесь в ходе этого процесса. Попробуйте посмотреть на себя со стороны — и увидите, что у Вас уже вырабатывается свой собственный, присущий только Вам, стиль педагогической деятельности.

"В" — У Вас занижена самооценка как самообразовательной, так и профессиональной деятельности. Это приводит к неуверенности в своих силах и пассивности. Попробуйте придумать себе идеальный образ себя — педагога и Вы убедитесь, что разница между Вашими возможностями и желаниями намного меньше, чем Вам кажется!

Стрессоустойчивость:

для ответов типа «А» — нормальная.

для ответов типа «Б» — неустойчивая.

для ответов типа «В» — свидетельствует о необходимости оказания психологической помощи в процессе адаптации к требованиям педагогической профессии.

Приложение 2. Тест для опытного воспитателя на определение эффективности его работы (Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева)

Отметьте, какие из пословиц русского народа, на Ваш взгляд, в наибольшей степени соответствуют представлениям о Вашей деятельности:

1. Воспитатель детского сада – это:

А. Добрая лошадка все свезет.

Б. Без матки пчелки – пропащие детки.

В. Под трубами повиты, под шеломом взлелеяны, концом копия вскормлены.

2. Педагогический коллектив – это:

А. В мире, что в море.

Б. У одной овечки да семь пастухов.

В. Склеенная посуда два века живет.

3. Обучать детей – значит:

А. Что посеешь – то и пожнешь.

Б. Была бы нитка, дойдем и до клубка.

В. В дорогу идти – пятеры лапти сплести.

4. Воспитывать детей – значит:

А. Служил семь лет, выслужил семь реп, да и тех нет.

Б. Перемелется – все мука будет.

В. Наказом воевода крепок.

5. Развивать детей – значит:

А. Сей день не без завтра.

Б. Высоко летаешь, да низко садишься.

В. Палка о двух концах.

6. Работа с родителями – это:

А. Бумага некупленная, письмо домашнее.

Б. В добрый час молвить, в худой промолчать.

В. По способу пешего хождения.

Ключ к тесту

Если у Вас преобладают ответы:

"А" – Вы в большей степени ориентированы на выполнение преподавательской, коррекционно-развивающей и культурно-просветительской функций воспитателя.

Следовательно, можно говорить о том, что Вы уже обладаете собственным, индивидуальным стилем психолого-педагогической деятельности. Преимущество Вашей работы в качестве наставника заключается в том, что Вы ориентированы на когнитивную практику работы с молодыми специалистами, т. е. способны показать, чему нужно учить детей и как это лучше всего делать. Отрицательным моментом общения с Вами молодого специалиста может стать преобладание дидактического, "поучающего" стиля взаимодействия. Постарайтесь быть демократичнее!

"Б" – у Вас преобладает мотивация личностного общения с детьми, родителями, коллегами. Это выражается в том, что лучше всего Вам удастся реализация научно-методической и воспитательной функций педагога. Преимущество работы Вас в качестве наставника молодых специалистов заключается в том, что Вы ориентированы на эмотивную и креативную практику работы с ними, т. е. способны оказать психологическую поддержку и продемонстрировать весь педагогический потенциал Вашего подопечного. Отрицательным моментом общения с Вами молодого специалиста может стать преобладание излишне демократического и либерального стиля взаимодействия. Иногда Вашему подопечному может понадобиться и четкая инструкция для ориентирования в сложных педагогических ситуациях.

"В" – приоритетным направлением Вашей деятельности в ДОУ являются управленческая и социально-педагогическая. Преимущество работы Вас в качестве наставника молодых специалистов заключается в том, что Вы можете научить их усматривать педагогическую проблему в разных ее проявлениях и упрощать ее (в сложных ситуациях выделять 1–2 ключевые составляющие проблемы), а также объединять свои усилия с другими специалистами ДОУ и родителями детей для достижения оптимальных результатов педагогического процесса. Отрицательным моментом.

Приложение 3. Экспресс оценка выгорания

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте.			
1	Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен	Да	Нет
2	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	Да	Нет
3	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры	Да	Нет
4	То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики.	Да	Нет
5	На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	Да	Нет
6	Коллегам я придумал (придумала) обидные прозвища, которую использую мысленно	Да	Нет
7	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	Да	Нет
8	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	Да	Нет
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям	Да	Нет
10	За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из	Да	Нет

	которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое		
--	---	--	--

Оценка результатов:

0-1 балл. Синдром выгорания вам не грозит.

2-6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, поменять стиль жизни.

10 баллов. Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, помощь специалиста.