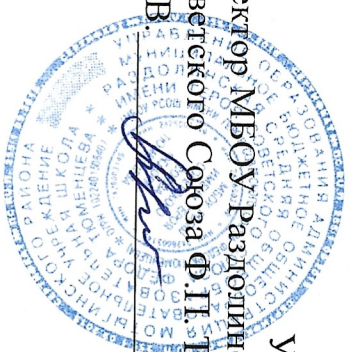


Утверждаю  
Директор МБОУ Раздолинская СОШ  
им. Героя Советского Союза Ф. П. Тюменцева  
Кириллова Р. В.



## **Программа профилактики эмоционального**

**выгорания педагогов**

**МБОУ РАЗДОЛИНСКАЯ СОШ**

**им. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА**

**Ф. П. ТЮМЕНЦЕВА**

**срок реализации 2023–2025гг.**

*Раздолинск, 2023г.*

## Пояснительная записка

Педагогическая деятельность насыщена разным рода напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. Напряженной педагогическую деятельность делают:

- ситуации взаимодействия педагога с детьми (поведенческие, эмоциональные нарушения у детей, психологические особенности детей, непредвиденные конфликтные ситуации, игнорирование требований педагога);

- ситуации, возникающие во взаимоотношениях с коллегами и администрацией школы (резкие расхождения во мнениях, конфликты при распределении нагрузки, чрезмерный контроль за учебно-воспитательной работой, непродуманность нововведений, перегруженность поручениями и др.);

- ситуации взаимодействия педагога с родителями воспитанников (невнимательность со стороны родителей к воспитанию детей, расхождение в оценке ребенка педагогом и родителями и т.д.);

- ситуации, связанные с подготовкой и прохождением аттестации.

Поэтому организация работы 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. В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические и психологические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

Многие исследователи проблемы эмоционального выгорания утверждают, что причины напряженности обусловлены объективными и субъективными факторами. Неблагоприятные воздействия этих факторов вызывают у педагога стресс двойного рода: информационный стресс (связан с информационными перегрузками, необходимостью быстрого принятия решения при высокой степени ответственности за последствия) и эмоциональный стресс (возникновение эмоциональных сдвигов, изменения в характере деятельности, нарушения поведения). При постоянном воздействии неблагоприятных факторов профессионального труда ведет к ухудшению результатов деятельности, к снижению работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению показателей психических процессов (памяти, внимания, мышления). После пребывания в напряженной ситуации педагог опущает разбитость, подавленность. В отдельных случаях эмоциональная напряженность достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья.

## *Актуальность*

Педагоги наиболее подвержены стрессам. Как следствие, растет психическое и эмоциональное напряжение. Появляются усталость, тревога, депрессия, психосоматические расстройства, а также – синдром эмоционального выгорания (далее – СЭВ). Педагогам, чья профессия относится к профессиям «эмоционально затратным», важно уметь восстанавливать и укреплять свое здоровье.

Психология предлагает множество способов для профилактики и коррекции профессионального выгорания, развития эмоциональной устойчивости педагога. Одним из таких способов является данная программа по профилактике эмоционального и профессионального выгорания педагогов.

## **Цель и задачи Программы**

**Цель:** формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов через развитие эмоциональной устойчивости и профилактику профессионального выгорания педагогов.

**Задачи:**

- развитие информационно-теоретической компетентности педагогов;
- обучение педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- развитие у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности;
- создание условий для сохранения в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижения уровня конфликтности, агрессивности;
- развитие системы профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

## **Принципы реализации Программы**

Основными принципами реализации данной программы являются:

- «Здесь и теперь»;
- искренность и открытость;
- принцип «Я»;
- активность;
- конфиденциальность



## **Сроки реализации программы: 2023-2025 г.**

Общая продолжительность программы составляет 20 часов. Занятия проводятся 1 раз в месяц, продолжительностью два академических часа. Наполняемость группы составляет 6-10 человек (педагоги).

Программа проводится в течение десяти занятий с группой наполняемостью 6 – 10 человек в довольно просторном помещении.

Участники программы: педагоги МБОУ Раздолинская СОШ

## **Планируемые результаты**

- улучшение психологического климата в педагогическом коллективе;
- улучшение психологического климата в коллективе и тем самым повышение психологической защищенности каждого ребенка, укрепление его психического здоровья;
- формирование начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний и жизненных ресурсов, препятствующих эмоциональному выгоранию у большинства педагогов;
- раскрытие внутренних потенциалов личности педагога;
- повышение мотивации педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития.

## **Используемые методы и методики**

1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко.
2. Опросник выявления эмоционального выгорания МВІ К. Маслач, С. Джексон (в адаптации Водошняновой Н. Е.).
3. Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора
4. Метод наблюдения.

## **Условия реализации Программы**

Занятия проводятся на базе образовательного учреждения в групповой форме 1 раз в месяц, продолжительностью 2 академических часа. Занятия могут проводиться под музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению, включенности в работу, снятию психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения.



## Структура занятий

В плане каждого занятия предусмотрены такие части:

- вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы и разминочные упражнения;
- основная часть, которая занимает большую часть времени;
- заключительная часть.

## Материально-техническое обеспечение Программы

*Технические средства обучения:*

- компьютер – 2 шт.;
- телевизор – 5 шт.;
- музыкальный центр - 4 шт.;
- лазерный принтер - 2 шт.;
- МФУ – 2 шт.;
- мультимедийное оборудование – 1 шт.;
- просторное помещение – сенсорная комната;
- бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки.

## Заключение

Обобщая полученные результаты можно сделать следующие выводы:

- наличие у педагогов таких личностных черт как общительность, отзывчивость, высокая степень эстетического мировосприятия, прецедствует развитию синдрома эмоционального выгорания;
- авторитарность, чувство вины, тревожность, зависимость от группы повышают вероятность развития данного синдрома;
- степень эмоционального выгорания зависит от значения индекса социально-психологической дезадаптации к профессиональным условиям труда;
- при развитии синдрома эмоционального выгорания обнаруживается актуализация психологического защитного механизма агрессии; раздражительность, обидчивость, негативизм, высокий уровень вербальной и коверенной агрессии, подозрительность, чувство вины.

Проведение диагностики синдрома эмоционального выгорания в коллективе с использованием определенных методик позволяет своевременно выявить степень подверженности педагогов синдрому эмоционального выгорания. Такое обследование дает возможность выстроить профилактическую и коррекционную работу с педагогами в соответствии с эмоциональным климатом в коллективе в целом и с учетом личностных особенностей каждого педагога и индивидуальным уровнем проявления деструктивных тенденций в его поведении.

Мероприятия по профилактике и коррекции эмоционального «выгорания» педагогов должны стать важной составляющей в работе администрации и педагога-психолога с педагогическим коллективом каждого дошкольного учреждения. А в учреждении должен создаваться оптимальный климат для работы всего педагогического коллектива, в котором преобладает заинтересованность профессиональной деятельностью, уважение, где признается индивидуальность и самостоятельность каждого специалиста. Это будет способствовать повышению самоуважения, чувства собственного достоинства и психологического самочувствия педагогов.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия	Срок
1	Семинар практикум с элементами тренинга «Профессиональное «выгорание» педагога: причины, коррекция и профилактика»	Познакомить с понятием профессионального выгорания, симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами коррекции и профилактики; формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов.	Содержание занятия I. Приветствие присутствующих Упражнение «Баланс реальный и желательный» Упражнение «Мозговой штурм» II. Теоретическая часть III. Практическая часть Упражнение «Я работаю воспитателем» Профилактика профессионального выгорания? IV. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями. 5. Домашнее задание – выполнить методики.	Сентябрь
2	Тренинг «Самооценка и уровень притязаний»	Знакомство с понятием «самооценки», «уровня притязаний» и их влиянием на успешность профессиональной деятельности педагога.	I. Введение в занятие. Лекция на тему. II. Практическая часть: Упражнение «Кто я?» Упражнение «Личный герб и девиз». III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.	Октябрь
3	Тренинг «Коммуникативная компетентность педагога»	Знакомство с понятием «общение», структура общения, вербальное и невербальное общение. Осознание своих коммуникативных особенностей. Выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности.	I. Введение в тему занятия. Мини-лекция на тему. Практическая часть: Упражнение «Молчанка» Упражнение «Слепое слушание» Упражнение «Гвалт» Упражнение «Активное слушание». Техники ведения беседы. II. III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.	Ноябрь

4	Тренинг «Конструктивное поведение в конфликтах»	Информирование о конфликтах: видах, основных структурных элементах, механизмах возникновения и конструктивных/ неконструктивных стратегиях поведения в конфликте. Осознание своего поведения в конфликте. Формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах.	Декабрь
5	Тренинг «Целеполагание»	Помощь в осознание своих жизненных и профессиональных целей, в осознании своих ценностных ориентаций и личных приоритетов.	Январь
6	Психологическая гостиная «Призвание – учитель»	Осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.	Февраль
		<p>II. Введение в занятие. Лекция на тему: «Конфликты». Мозговой штурм на тему «Конфликт — это...»</p> <p>III. Практическая часть: Самодиагностика Методика Томаса</p> <p>«Стратегии поведения в конфликте»</p> <p>Упражнение «Сказка о тройке»</p> <p>Упражнение «Невидимая связь»</p> <p>III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.</p> <p>I. Введение в занятие. Мини-лекция на тему: «Целеполагание как метод профилактики СЭВ».</p> <p>II. Практическая часть.</p> <p><input type="checkbox"/> Упражнение «Анкета»</p> <p>Упражнение «Карта моей жизни»</p> <p>III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.</p>	
		<p>Введение в занятие. Знакомство с темой. Упражнение «Грецкий орех»</p> <p>Упражнение «Три цвета личности»</p> <p><input type="checkbox"/> Упражнение «Я учусь у тебя»</p> <p><input type="checkbox"/> Основная часть.</p> <p>Тест геометрических фигур</p> <p>Упражнение «Моя копия»</p> <p>Упражнение «Или – или»</p> <p><input type="checkbox"/> Упражнение «Мораль сей сказки такова»</p> <p><input type="checkbox"/> Упражнение «Креативная деятельность: «Герб профессии»</p> <p>Упражнение «Вверх по радуге»</p> <p>III. Рефлексия. Упражнения «Круг света».</p>	



7	Тренинг «Тайм-менеджмент»	Информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени. Анализ использования рабочего времени, его планирование. Выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени.	<p><input type="checkbox"/> Введение в занятие. Мини-лекция на тему: «Тайм-менеджмент».</p> <p>II. Практическая часть. Упражнение «Поглотители и ловушки времени»</p> <p><input type="checkbox"/> Упражнение «Смятая бумага»</p> <p>Упражнение «Приоритеты»</p> <p>III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.</p>	Март
8	Тренинговое занятие «Просто поверь в себя»	Помочь участнику тренинга в самореализации в качестве личности, ориентированной на успех, обладающей социально необходимыми качествами культурного человека	<p>I. Введение: Упражнение «Приветствие» Процедура «Эмоциональная диагностика»</p> <p><input type="checkbox"/> Разминка. Упражнение «Я сильный – Я слабый»</p> <p>II. Основная часть. Упражнение «Рисуюнок Я» Упражнение «Я – звезда»</p> <p>III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.</p> <p>IV. Ритуал прощания. Упражнение «Амплименты по кругу».</p>	Апрель
9	Семинар-тренинг «Навстречу здоровью»	Создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья учителей	<p>II. Теоретическая часть. Слайдовая презентация.</p> <p>III. Практическая часть Упражнение «Откровенно говоря» Упражнение «Молодец!»</p> <p><input type="checkbox"/> Упражнение «Калоши счастья»</p> <p><input type="checkbox"/> Упражнение «Плюс-минус»</p> <p>IV. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.</p>	Май
10	Тренинг для педагогов «Люби себя»	Обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния; сформировать в педагогическом коллективе	<p>I. Введение Мини-лекция о профессиональном выгорании.</p> <p>II. Практическая часть.</p>	Июнь

	<p>Благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья.</p>	<p><input type="checkbox"/> Упражнение «Лимон»</p> <p><input type="checkbox"/> Упражнение «Ластик»</p> <p><input type="checkbox"/> Упражнение «Моечная машина»</p> <p><input type="checkbox"/> Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца»</p> <p>Упражнение «Пять добрых слов»</p> <p>Повторное тестирование по методикам.</p> <p>III. Заключение/рекомендация часть. Обратная связь.</p> <p>Памятки с рекомендациями.</p> <p><input type="checkbox"/> Пригча о коллодце</p> <p><input type="checkbox"/> 2) Упражнение обратная связь</p> <p>«Мишень»</p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### Методическое обеспечение Программы

1. Глазырина Л. Профилатика синдрома эмоционального выгорания. Тренинг для педагогов «Люби себя» [Электронный ресурс] – 2012 г. Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijasad/proflaktika-sindroma-emosionalnogo-vygotaniya-trening-dlya-vedyagov-lyubi-sebja.html>
2. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. / Практическая психология. – СПб.: Питер, 2008. – 176 с.
3. Егорова М. В. Тренинг профилаттики эмоционального выгорания для педагогов «Гореть или жить». – [Электронный ресурс] – Ресурсы образования. Портал информационной поддержки специалистов дошкольных учреждений. – 2012 г. – Режим доступа: <http://www.gesobt.ru/materials/46/38491/>
4. Зарубина Н. И. Профилатика эмоционального выгорания педагогов. [Электронный ресурс] – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – 2012 г. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/578061/>
5. Комко Ю. О. Методическая разработка семинарко-практического занятия для преподавателей «Профессиональное «выгорание» преподавателя: причины и профилатика». – [Электронный ресурс] – Ю. О. Комко – 2012 г. – Режим доступа: <http://5psu.ru/azhnoe/professionalnoe-vygotanie-prepodavatelya-priminy-i-sposoby-proflaktiki.html>
6. Котова Е. В. Профилатика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. – 76 с.
7. Макарова Г. Статья «Синдром эмоционального выгорания» / Институт консультирования ППП.
8. Никифоров Г. С. Психология профессионального здоровья. – СПб: Питер, 2006. – 607 с.
9. Стугарева М. М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. №7