

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с.Карамышево Грязинского
муниципального района Липецкой области

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Приказ №

« 31 »

май

2021г

Николюшкин А.А.



Программа
профилактики эмоционального и профессионального выгорания
педагогов
МБОУ СОШ с.Карамышево

с.Карамышево

2021 г.

Пояснительная записка

В связи с введением в современной системе школьного образования ФГОС, 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. Переход современной школы на личностно – ориентированные модели образования обуславливает повышение требований со стороны общества к личности учителя, его роли в учебном процессе. 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 напряжённости 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 ведёт к ухудшению результатов деятельности, к снижению работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению показателей психических процессов (памяти, внимания, мышления). После пребывания в напряжённой ситуации педагог ощущает разбитость, подавленность. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость 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).

Особенно велик риск в сегменте профилактической деятельности, так как результат работы виден не сразу. Педагоги, чья профессия относится к профессиям «эмоционально затратным», педагогам важно уметь восстанавливать и укреплять свое здоровье.

Процесс осмысления учителем начинается с главного инструмента учителя по К. Роджерсу – его собственное “Я”. Процесс повышения квалификации означает прежде всего процесс работы с собственным “Я”. Таким образом, посредством изучения собственной личности будущие педагоги смогут научиться понимать сущность ребенка, а значит, получают возможность нового подхода к ученику.

Деятельность педагога насыщена различными напряжёнными ситуациями и разнообразными факторами, несущими в себе потенциальную возможность повышенного эмоционального реагирования.

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.

Цели и задачи программы

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

Задачи:

1. Обучить педагогов способам выработки эмоциональной устойчивости;
2. Обучить педагогов навыкам саморегуляции.
3. Активизировать стремление педагогов к пониманию, осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья.
4. Обеспечить благоприятный психологический климат в коллективе.
5. Создать благоприятные условия для реализации творческих способностей педагогов.
6. Вывести педагогов на позицию рефлексии;
7. Способствовать повышению работоспособности педагогов;

Методологический аспект

Основными принципами реализации данной программы являются:

1. Принцип осознанности педагогами данной проблемы;
2. Принцип добровольности и готовности участников к работе по данной программе;
3. Принцип единства диагностики, профилактики и коррекции, отражающий целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога;
4. Принцип учета индивидуальных особенностей личности;
5. Принцип комплексности методов психологического воздействия.

**Методы отслеживания эффективности программы,
данные об апробации программы.**

Диагностическим инструментарием для отслеживания результатов внедрения программы является методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.

Организационные условия

1. Психолог анализирует реальную ситуацию по результатам проведенных диагностик, определяет цель и направление работы, осуществляет подбор адекватных методических средств, оценивает эффективность проделанной работы;
- 2. Обеспечение изолированности занятий;**
3. Рефлексия до и после сеанса психологической разгрузки для контроля за психологическим состоянием людей.
4. Оценка эмоционального состояния участников (использование цветового теста Люшера, методика цветописи Лутошкина);
5. Вселение уверенности участников в своих силах и в конечном результате.

Структура и содержание программы:

Адресная группа участников занятий:

МБОУ СОШ с.Карамышево: педагоги, воспитатели ГПД, администрация школы.

Методы профилактической работы:

- 1.Релаксационные тренинги, способствующие уменьшению тревожного состояния, обучению саморегуляции;

2. Мобилизующие упражнения, направленные на повышение психического тонуса и работоспособности;

3. Лекционные занятия, повышающие психологические знания педагогов;

4. Флештренинги, способствующие сплочению коллектива, обучающие работать в команде.

Предполагаемые результаты:

- Оптимизация уровня тревожности, способность к саморегуляции эмоционального состояния, повышение работоспособности, сплочение коллектива.
- Повышение эффективности работы педагогического коллектива.

Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики и по результатам анкетирования педагогов.

Ключевые понятия, отражающие цель, содержание и специфику профилактической работы с адресной группой участников занятий:

- Активная релаксация,
- пассивная релаксация,
- аутотренинг,
- мобилизующее дыхание,
- успокаивающее дыхание,
- визуализация,
- психофизическая тренировка,
- формулы самовнушения,
- телесно-ориентированная терапия,
- кинезиология.

Психотерапевтические техники:

- музыкотерапия;
- релаксация;
- аутогенная тренировка;
- элементы кинезиологии - физические упражнения для снятия стресса, нервного напряжения;
- элементы телесно-ориентированной терапии;
- цветотерапия;
- сказкотерапия;

Программа включает в себя следующие разделы:

Раздел 1.

Представления об эмоциональном выгорании.

Основные задачи:

- информирование об эмоциональном выгорании в профессиональной деятельности: его симптомах, причинах, последствиях;
- актуализация личного опыта переживания синдрома эмоционального выгорания;
- обучение основным навыкам релаксации для минимизации негативного влияния эмоционального выгорания.

Раздел 2.

Коммуникативная компетентность.

Основные задачи:

- информирование о 3-х компонентной структуре общения: социально-перцептивная сторона общения (психологические механизмы создания образа собеседника), коммуникативная сторона общения (вербальные и невербальные средства общения) и интерактивная сторона общения (позиции и роли);
- осознания своих коммуникативных особенностей;
- выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности, используя и вербальные и невербальные средства общения.

Раздел 3.

Конструктивное поведение в конфликтах.

Основные задачи:

- информирование о конфликтах: видах, основных структурных элементах, динамики, механизмах возникновения, конструктивных и неконструктивных стратегиях поведения в конфликте;
- осознание своего поведения в конфликте;
- формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах.

Раздел 4.

Саморегуляция. Аутогенная тренировка.

Основные задачи:

- информирование о саморегуляции, ее основных методах, приемах снятия стресса.
- актуализация личного опыта использования различных приемов снятия стресса, саморегуляции;
- обучение основным приемам саморегуляции.
- информирование об аутогенной тренировке как средства снятия эмоционального напряжения и физической усталости, улучшения самочувствия, повышения работоспособности и творческой активности.
- освоение первой и второй ступеней АТ.

Раздел 5.***Целеполагание и управление своим временем.*****Основные задачи:**

- 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.

Каждый раздел включает в себя четыре занятия:

- Теоретическое занятие
- Два практических занятия с элементами тренинга
- Практическое занятие в комнате психологической разгрузки

Программа рассчитана на два учебных года (2021 - 2022; 2022 - 2023).

Занятия проводятся с периодичностью два раза в четверть (один раз в месяц). В конце учебного года проводится итоговое занятие. Всего 20 занятий.

Тематическое планирование практических занятий.

Раздел 1

Представления об эмоциональном выгорании.

№ занятия в программе	№ занятия в разделе	Тема занятия	Содержание	Дидактический материал, наглядные пособия, технические средства
1	1	Что такое профессиональное выгорание	Причины профессионального выгорания; стадии профессионального выгорания	Проектор
2	2	Твоя стадия профессионального выгорания	Тренинг	
3	3	Способы профилактики профессионального выгорания	Тренинг	
4	4	Мир твоих ощущений	Телесно – ориентированная релаксация	Проектор, магнитофон
Раздел 2.				
<i>Коммуникативная компетентность.</i>				
5	1	Психологические типы людей	5 психологических типов, поведение	Проектор
6	2	Какое Ваше мнение?	Киноклуб	Проектор

7	3	Решение ситуативных задач	Тренинг	
8	4	Гармония души и тела	Телесно – ориентированная релаксация	Проектор, магнитофон
Раздел 3.				
<i>Конструктивное поведение в конфликтах.</i>				
9	1	Конфликты	Типы конфликтов	Проектор
10	2	Как действовать в конфликте	Киноклуб	Проектор
11	3	Способы разрешения конфликтов	Тренинг	
12	4	Управление своими чувствами в конфликте	Телесно – ориентированная релаксация	Проектор, магнитофон
Раздел 4.				
<i>Саморегуляция. Аутогенная тренировка.</i>				
13	1	Саморегуляция	Виды и способы саморегуляции	Проектор
14	2	Как поступить?	Тренинг	
15	3	Решение ситуативных задач	Круглый стол	Проектор
16	4	Применение способов саморегуляции	Телесно – ориентированная релаксация	Проектор, магнитофон
Раздел 5.				
<i>Целеполагание и управление своим временем.</i>				
17	1	Искусство успевать	Как планировать, чтобы успевать; как мечтать, чтобы сбывалось?	Проектор

18	2	Основы целеполагания	Долгосрочные и оперативные цели	
19	3	Мечты сбываются	Творческая работа	Проектор
20	4	Счастливые чувства	Телесно – ориентированная релаксация	Проектор, музыка

Итого: 20

Аффирмация

краткая фраза,

содержащая вербальную формулу,

которая при многократном повторении

закрепляет требуемый образ или установку

в подсознании человека,

способствуя улучшению

его психоэмоционального фона

и стимулируя положительные перемены

При составлении аффирмации, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Утверждение должно быть сформулировано как факт, причём в настоящем времени.
2. Используйте только позитивные слова, избегайте негативных утверждений.
3. Аффирмация должна рождать позитивные эмоции, радость и страсть.
4. Аффирмация должна быть краткой и в то же время яркой, образной. Избегайте двусложных слов и размытых понятий.
5. Конкретизируйте. Для этого спросите себя, кем вы хотите стать, чтобы чувствовать счастье и любовь.
6. Нужно выбирать аффирмацию, которая подходит вам лично. Ещё лучше самому сформулировать её для себя .
7. Верьте в то, что говорите. Чтобы усилить веру, нужно фиксировать любые свои победы.
8. В конце аффирмаций можно добавить «я получаю намного больше, чем ожидаю».
9. Утверждение должно иметь направление и не иметь отрицания. (*Прим.* "Я принимаю себя таким, какой я есть", здесь имеется указание на установку в подсознании: быть таким). Отрицание ничего не создаёт. Из этого следует, что оно не даёт подсознанию информации о развитии какой-либо установки. Отрицание вообще не воспринимается на подсознательном уровне.

При составлении аффирмации, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Утверждение должно быть сформулировано как факт, причём в настоящем времени.
2. Используйте только позитивные слова, избегайте негативных утверждений.
3. Аффирмация должна рождать позитивные эмоции, радость и страсть.
4. Аффирмация должна быть краткой и в то же время яркой, образной. Избегайте двусложных слов и размытых понятий.
5. Конкретизируйте. Для этого спросите себя, кем вы хотите стать, чтобы чувствовать счастье и любовь.
6. Нужно выбирать аффирмацию, которая подходит вам лично. Ещё лучше самому сформулировать её для себя .
7. Верьте в то, что говорите. Чтобы усилить веру, нужно фиксировать любые свои победы.
8. В конце аффирмаций можно добавить «я получаю намного больше, чем ожидаю».
9. Утверждение должно иметь направление и не иметь отрицания. (*Прим.* "Я принимаю себя таким, какой я есть", здесь имеется указание на установку в подсознании: быть таким). Отрицание ничего не создаёт. Из этого следует, что оно не даёт подсознанию информации о развитии какой-либо установки. Отрицание вообще не воспринимается на подсознательном уровне.