Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Ягринская гимназия»

Программа

коррекции и профилактики

эмоционального выгорания педагогов

Педагог-психолог

Лыжина Юлия Михайловна

2022 – 2023 учебный год

# Пояснительная записка

В настоящее время особое внимание уделяется модернизации российского образования, главная цель которой – повышение его качества. Одной из задач психологической службы является оказание психологической профилактической помощи педагогам с целью предупреждения у них эмоционального выгорания, которое является одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога.

Эмоциональное выгорание **—** это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Синдром эмоционального выгорания развивается на разных этапах осуществления профессиональной деятельности педагога и не зависит от стажа работы, его возможности диагностировать на разных стадиях. Своевременная профилактика и коррекция снижает негативные последствия синдрома эмоционального выгорания.

В связи с этим 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.

Данная программа направлена на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в данной программе навыки необходимы в профессиональной деятельности как педагогам, руководителям образовательных учреждений, так и самим педагогам-психологам.

**Актуальность программы** определяется тем, что профессия учитель относится к разряду стрессогенных, требующих от педагога больших резервов самообладания и саморегуляции. По данным социальных исследований, труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда. Профессиональная деятельность педагогов вызывает эмоциональное напряжение, которое проявляется в снижение устойчивости психических функций и понижение работоспособности. Низкий уровень психической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов (в соотношение с другими профессиями) страдает болезнями стресса

* Многочисленными соматическими нервно психическими болезнями.

Не всегда данную проблему определяют термином«эмоциональное выгорание», но присущие этому явлению симптомы знакомы всем. Это и потеря интереса к изначально любимой работе, и немотивированные вспышки агрессии и гнева по отношению к детям, коллегам, и утрата мотивации негативные установки по отношению к своей работе, и, как следствие, снижение эффективности работы, ее интереса, пренебрежение исполнением своих обязанностей, негативная самооценка, усиление агрессивности, пассивности, чувства вины. Накопившись, эти проявления приводят человека к депрессии, результатом которой становятся попытки избавиться от работы: уволиться, сменить профессию, отвлечься любыми доступными, как правило, саморазрушительными способами. Одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога, остается проблема эмоциональной саморегуляции. В связи с этим огромное внимание необходимо уделять организации целенаправленной работы по сохранению психического здоровья педагогов, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование и развитие личности профессионала.

# Цель программы:

* + Создание условий способствующих профилактике СЭВ;
	+ Передача психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления;
	+ Развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы; сплочения и доверия, снятие эмоционального напряжения;
	+ Формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом.

# Задачи программы:

1. Развитие и нформационно – теоретической компетентности педагогов;
2. обучить педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
3. развить у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности;
4. способствовать сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности, агрессивности;
5. развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

# Принципы работы:

1. «Здесь и теперь».
2. Искренность и открытость.
3. Принцип «Я».
4. Активность.
5. Конфиденциальность.

**Сроки реализации программы:** общая продолжительность программы составляет 20 часов. Занятия проводятся 1 раз в месяц, продолжительностью 2 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.

# Используемые методы и методики.

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

**Условия проведения:** занятия проводятся на базе образовательного учреждения в групповой форме; занятия могут проводиться под музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению, включенности в работу, снятию психологических барьеров, мышечно –двигательных зажимов, повышению настроения.

# Материально –техническое оснащение.

* + Просторное помещение (музыкальный зал).
	+ Столы и стулья из расчета на группу.
	+ Магнитофон или музыкальный центр и аудиозаписи, компьютер, проектор.
	+ бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки. **Участники программы:** педагоги образовательного учреждения. **Предполагаемые результаты:**
1. Повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов.
2. Овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
3. Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.
4. Снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллектив

# Структура занятий

В плане каждого занятия предусмотрены такие части:

1. Вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы и разминочные упражнения.
2. Основную часть, которая занимает большую часть времени.
3. Заключительная часть.

# Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема занятия** | **Цель занятия** | **Содержание занятия** | **Кол-во часов** |
| 1. | Семинар практикум с элементамитренинга«Профессиональное«выгорание» педагога: причины, коррекция и профилактика» | Познакомить с понятием профессиональноговыгорания, симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами коррекции и профилактики;формировать в педагогическомколлективеблагоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов. | I. Приветствие присутствующих.* Упражнение «Баланс реальный и желательный»
* Упражнение «Мозговой штурм»
1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть
* Упражнение «Я работаю учителем»
* Профилактика профессионального выгорания?

IV. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.5. Домашнее задание – выполнить методики. | 2часа |
| 2. | Тренинг«Самооценка и уровень притязаний» | Знакомство с понятием«самооценки», «уровня притязаний» и ихвлиянием на успешность профессиональнойдеятельности педагога. | 1. Введение в занятие. Лекция на тему.
2. Практическая часть:
* Упражнение «Кто я?»
* Упражнение «Личный герб и девиз».

III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями. | 2часа |
| 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. | 1. Введение в тему занятия. Мини-лекция на тему.
2. Практическая часть:
* Упражнение «Молчанка»
* Упражнение «Слепое слушание»
* Упражнение «Гвалп»
* Упражнение «Активноеслушание».
* Техники ведения беседы.
1. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.
 | 2часа |
| 4. | Тренинг«Конструктивноеповедение в конфликтах» | Информирование о конфликтах: видах, основных структурныхэлементах, механизмах возникновения и | I. Введение в занятие. Мини-лекция на тему:«Конфликты». Мозговой штурм на тему«Конфликт —это...» | 2часа |
|  |  | конструктивных/не конструктивных стратегиях поведения в конфликте. Осознание своего поведения в конфликте.Формирование навыков конструктивногоповедения в конфликтах. | II. Практическая часть:* Самодиагностика Методика

Томаса «Стратегии поведения в конфликте»* Упражнение «Сказка о тройке»
* Упражнение «Невидимая связь»

III. Заключительная часть. Обратная связь .Памятки с рекомендациями. |  |
| 5. | Тренинг«Целеполагание» | Помощь в осознание своих жизненных и профессиональных целей, в осознании своих ценностных ориентацийи личных приоритетов. | 1. Введение в занятие. Мини-лекция на тему:

«Целеполагание как метод профилактики СЭВ».1. Практическая часть.
* Упражнение «Анкета»
* Упражнение «Карта моей жизни»

III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями. | 2часа |
| 6. | Психологическаягостиная«Призвание–учитель» | Осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональнойдеятельности и какие накладывают ограничения. | I.Введение в занятие. Знакомство с темой.* Упражнение «Грецкий орех»
* Упражнение «Три цвета личности»
* Упражнение «Я учусь у тебя»

II.Основная часть.* Тест геометрических фигур
* Упражнение «Моя копилка»
* Упражнение «Или–или»
* Упражнение «Мораль сей сказки такова»
* Упражнение «Креативная

деятельность «Герб профессии»* Упражнение«Вверх по радуге»
1. Упражнения«Круг света».
 | 2часа |
| 7. | Тренинг «Тайм-менеджмент» | Информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство сосновными правилами планирования времени. Анализ использования рабочего времени, его планирование.Выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени. | 1. Введение в занятие.

Мини-лекция на тему: «Тайм-менеджмент».1. Практическая часть.
* Упражнение «Поглотители и ловушки времени»
* Упражнение «Смятая бумага»
* Упражнение «Приоритеты»

III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями. | 2часа |
| 8. | Тренинговое занятие«Просто | Помочь участникам тренинга в | I.Введение:* Упражнение «Приветствие»
 | 2часа |
|  | Поверь в себя» | самореализации в качестве личности, ориентированной на успех, обладающей социально необходимыми качествами культурного человека | * Процедура «Эмоциональная диагностика»
* Разминка. Упражнение«Я сильный–Я слабый»

II.Основная часть.* Упражнение «Рисунок Я»
* Упражнение «Я–звезда»
1. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.
2. Ритуал прощания. Упражнение

«Аплодисменты по кругу». |  |
| 9. | Семинар-тренинг«Навстречу здоровью» | Создать условия для профилактикиСиндрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья учителей | 1. Введение

Упражнение «Картинка»1. Теоретическая часть. Слайдовая презентация.
2. Практическая часть
* Упражнение «Откровенно говоря»
* Упражнение «Молодец!»
* Упражнение «Калоши счастья»
* Упражнение «Плюс-минус»

IV. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями. | 2часа |
| 10 | Тренинг для педагогов «Любисебя» | Обучить педагогов способам регуляции психоэмоциональногосостояния;сформировать в педагогическомколлективеблагоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья. | 1. Введение

Мини-лекция о профессиональном выгорании.1. Практическая часть.
* Упражнение «Лимон»
* Упражнение «Ластик»
* Упражнение «Моечная машина»
* Упражнение-самодиагностика

«Я в лучах солнца»* Упражнение «Пять добрых слов»
* Повторное тестирование по методикам.
1. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.
	* Притча о колодце
	* 2)Упражнение обратная связь«Мишень»
 | 2часа |

**Список использованной литературы**

1. Глазырина Л. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Тренингдляпедагогов«Любисебя»[Электронныйресурс]–2012г.Режимдоступа:<http://www.maam.ru/detskijsad/profilaktika-sindroma-yemocionalnogo-vygoranija-trening->dlja-pedagogov-lyubi-sebja.html
2. ГорбушинаО.П.Психологическийтренинг.Секретыпроведения./Практическаяпсихология.– СПб.:Питер,2008.–176с.
3. ЕгороваМ.В.Тренингпрофилактикиэмоциональноговыгораниядляпедагогов«Горетьилижить».–[Электронныйресурс]–Ресурсыобразования.Портал информационной поддержки специалистов дошкольных учреждений.– 2012г.–Режимдоступа:<http://www.resobr.ru/materials/46/38491/>
4. ЗарубинаН.И.Профилактикаэмоциональноговыгоранияпедагогов.[Электронныйресурс]–Фестивальпедагогическихидей«Открытыйурок».–2012г.
* Режимдоступа:<http://festival.1september.ru/articles/578061/>
1. КомкоЮ.О.Методическаяразработкасеминарско-практическогозанятиядляпреподавателей«Профессиональное«выгорание»преподавателя:причиныипрофилактика».–[Электронныйресурс]–Ю.О.Комко–2012г.–Режимдоступа:<http://5psy.ru/raznoe/professionalnoe-vigoranie-prepodavatelya-prichini-i-sposobi->profilaktiki.html
2. КотоваЕ.В.Профилактикасиндромаэмоциональноговыгорания:учебноепособие.[Электронный ресурс]/ Краснояр.гос.пед.ун-тим.

В.П.Астафьева.– Красноярск,2013. –76 с.

Макарова Г. Статья «Синдром эмоционального выгорания» / ИнститутконсультировнияППЛ.

1. НикифоровГ.С.Психологияпрофессиональногоздоровья.–СПб:Питер,2006.– 607 с.
2. СкугаревскаяМ.М.Синдромэмоциональноговыгорания//Медицинскиеновости.2002.№7