

Утверждаю

Директор



В.В.Тамбовцев

**Программа
профилактики эмоционального и профессионального выгорания
педагогов
«Шаг навстречу здоровью»**

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, растёт 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, получат 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.Конь-Колодезь»: педагогические работники, 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 (2020 – 2021; 2021 – 2022).

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	Компьютер, проектор
2	2	Твоя стадия профессионального выгорания	Тренинг	-----
3	3	Способы профилактики профессионального выгорания	Тренинг	-----
4	4	Мир твоих ощущений	Телесно – ориентированная релаксация	Компьютер, проектор, магнитофон

Раздел 2.

Коммуникативная компетентность.

5	1	Психологические типы людей	5 психологических типов, поведение	Компьютер, проектор
6	2	Какое Ваше мнение?	Киноклуб	Компьютер, проектор

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

18	2	Основы целеполагания	Долгосрочные и оперативные цели	-----
19	3	Мечты сбываются	Творческая работа	Компьютер, проектор
20	4	Счастливые чувства	Телесно – ориентированная релаксация	Компьютер, 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.

