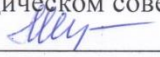


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №24 города Ельца»

Согласовано на
Методическом совете

Заместитель директора
Митасова Г.М.
«26» августа 2021г.

Рассмотрено на
заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«27» августа 2021г.

Утверждено:

Директор МБОУ
«СШ №24 г. Ельца»
Соцкая М.Ю.
Приказ № 60-ОД от
«31» августа 2021г.

**Программа коррекции и профилактики
эмоционального выгорания
педагогов**

Педагог-психолог Розенталь Ольга Витальевна

2021-2022

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 снижают 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 него 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 снижении устойчивости психических функций и понижение работоспособности. Низкий уровень психической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов (в соотношении с другими профессиями) страдает болезнями стресса — многочисленными соматическими и 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 ученикам, 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: уйти из школы, 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 информационно-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: учебный год. Наполняемость группы составляет 12 – 15 человек (педагоги).

Используемые методы и методики.

1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко.
2. Опросник выявления эмоционального выгорания МВИ К. 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, в отдельном кабинете; 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
- столы и стулья из расчета на группу.
- компьютер, проектор.
- бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки, краски.

Участники программы: педагоги образовательных учреждений.

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 программы 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

1-2. **Тема занятия:** «Профессиональное «выгорание» преподавателя: причины, коррекция и профилактика».

Цель занятия: Познакомить преподавателей 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:

1. Приветствие присутствующих. Самодиагностика уровня эмоционального выгорания (Опросник В.В. Бойко)

2. Теоретическая часть.

Слайдовая презентация «Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов».

3. Практическая часть

- Упражнение «Сквозь кольцо»
- Упражнение: «Таможня»
- Упражнение «Откровенно говоря»
- Упражнение «Молодец!»
- Упражнение «Калоши счастья»
- Упражнение «Я — профессионал»
- Упражнение «... зато ты»
- Арт-терапия "Блокнот удовольствий"

4. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.

Кол-во часов: 2 часа

3-4. Тема занятия: "Профилактике эмоционального выгорания педагога"

Цель занятия: Профилактика психологического здоровья педагогов, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции. Обучение педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния; снижение уровня эмоционального выгорания учителей и повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.

Содержание занятия:

1. Приветствие присутствующих. Самодиагностика. Упражнение "Тест геометрических фигур".

2. Теоретическая часть.

Слайдовая презентация "Профилактика эмоционального выгорания педагога".

3. Практическая часть

- Упражнение "Поза Наполеона"
- Упражнение: "Коллективный счет"
- Упражнение "Картинка"
- Упражнение "Удовольствие"
- Упражнение на снятие напряжения. "Дышите глубже"
- Упражнение "Муха"
- Упражнение "Лимон"
- Упражнение "Сосулька" ("Мороженое")
- Упражнение "Передышка"
- Техника "Ластик"
- Выдвигаем идеи. "Как справиться с эмоциональным выгоранием?"

4. Заключительная часть. Медитация "Встреча с ребенком внутри себя".
Памятки с рекомендациями.

Кол-во часов: 2 часа

5. **Тема занятия:** «Профилактика эмоционального выгорания педагогов ГБОУ»

Цель занятия: Обсуждение с педагогами основных симптомов «синдрома эмоционального выгорания», причинами его возникновения и развития; способствовать осознанию возможности саморегуляции эмоционального состояния. Формирование в педагогическом коллективе благоприятного

психологического микроклимата, способствующего сохранению и укреплению психического здоровья педагогов.

Содержание занятия:

1. Приветствие присутствующих.

2. Теоретическая часть.

Мини-лекция «Синдром эмоционального выгорания».

3. Практическая часть

- Упражнение «Имена-качества».
- Упражнение «Черные шнурки».
- Упражнение «Мозговой штурм».
- Упражнение «Ассоциации».
- Упражнение «Ромашка».
- Упражнение «Релаксация».

4. Заключительная часть. Памятки с рекомендациями.

Кол-во часов: 2 часа

6-7. Тема занятия: «Самооценка и уровень притязаний»

Цель занятия: Знакомство с понятием «самооценки», «уровня притязаний» и их влиянием на успешность профессиональной деятельности педагога. Самодиагностика уровня самооценки и уровня притязаний. Выработка навыков повышения уровня самооценки. Осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.

Содержание занятия:

1. Приветствие присутствующих.

2. Лекция на тему «Самооценка и уровень притязаний».

3. Практическая часть:

- Упражнение «Кто я?»
 - Упражнение «Личный герб и девиз».
 - Упражнение «Напиши обо мне»
4. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.

Кол-во часов: 2 часа

7-8. Тема занятия: «Коммуникативная компетентность педагога»

Цель занятия: Знакомство с понятием «общение», структура общения, вербальное и невербальное общение. Осознание своих коммуникативных особенностей. Выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности.

Содержание занятия:

1. Приветствие присутствующих.

2. Мини-лекция на тему.

3. Практическая часть:

- Упражнение «Молчанка»
- Упражнение «Слепое слушание»
- Упражнение «Гвалт»
- Упражнение «Активное слушание».
- Техники ведения беседы.

4. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.

2 часа

9-10. Тема занятия: «Конструктивное поведение в конфликтах»

Цель занятия: 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.

Содержание занятия:

1. Приветствие присутствующих.
2. Мозговой штурм на тему «Конфликт — это...».
3. Мини-лекция на тему: «Конфликты».
3. Практическая часть:
 - Самодиагностика Методика Томаса «Стратегии поведения в конфликте»
 - Упражнение «Письмо».
 - Упражнение «Сказка о тройке».
 - Упражнение «Невидимая связь»
4. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.

2 часа

11-12. Тема занятия: «Целеполагание»

Цель занятия: Помощь в осознание своих жизненных и профессиональных целей, в осознании своих ценностных ориентаций и личных приоритетов.

Содержание занятия:

1. Приветствие присутствующих.
2. Мини-лекция на тему: «Целеполагание как метод профилактики СЭВ».
3. Практическая часть.
 - Упражнение «Анкета»
 - Упражнение «Карта моей жизни»
 - Упражнение «Шесть шагов к достижению цели»
4. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.

2 часа

13-14. Тема занятия: «Призвание – учитель»

Цель занятия: Осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.

Содержание занятия:

1. Приветствие присутствующих.
 - Упражнение «Грецкий орех»
 - Упражнение «Три цвета личности»
 - Упражнение «Я учусь у тебя»
2. 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»
- 3. Рефлексия. Упражнения «Круг света».
- 4. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.

2 часа

15-16. Тема занятия: «Тайм-менеджмент»

Цель занятия: 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.

Содержание занятия:

1. Приветствие присутствующих.
 2. Мини-лекция на тему: «Тайм-менеджмент».
 3. Практическая часть.
1. Упражнение «Поглотители и ловушки времени».
 - Упражнение «Смятая бумага»
 - Упражнение «Матрица управления временем»
 4. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.

2 часа

17-18. Тема занятия: «Просто поверь в себя»

Цель занятия: Помочь участникам тренинга в самореализации в качестве личности, ориентированной на успех, обладающей социально необходимыми качествами культурного человека

Содержание занятия:

1. Приветствие присутствующих.
- Упражнение «Приветствие»
 - Опрос самочувствия. Процедура «Эмоциональная диагностика».
 - Разминка. Упражнение «Я сильный – Я слабый»
2. Основная часть.
 - Упражнение «Рисунок Я».
 - Упражнение «Дополнительное рисование».
 - Упражнение «Я – звезда».
3. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.
 - Опрос самочувствия. Упражнение «Пожелания по кругу».
 - Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу».
 4. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.

2 часа

19-20. Тема занятия: «Навстречу здоровью»

Цель занятия: создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья учителей

Содержание занятия:

1. Приветствие присутствующих.
 2. Разминка
- Упражнение «Картинка»
 - 2. Теоретическая часть

3. Практическая часть

- Упражнение «Откровенно говоря»
- Упражнение «Молодец!»
- Упражнение «Калоши счастья»
- Упражнение «Плюс-минус»
- Упражнение-медитация «Сад моей души»
- Упражнение «Моя аффирмация»

4. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.

2 часа

21-22. Тема занятия:Тренинг для педагогов «Люби себя»

Цель занятия:Обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния; сформировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов; развить систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

Содержание занятия:

1. Приветствие присутствующих.
2. Мини-лекция о профессиональном выгорании.
3. Практическая часть.
 - Упражнение «Лимон»
 - Упражнение «Ластик»
 - Упражнение «Моечная машина»
 - Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца».
 - Упражнение «Пять добрых слов»
 - Повторное тестирование по методикам.
4. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.
 - Притча о колодце
 - 2) Упражнение обратная связь «Мишень»

2 часа

Список литературы

1. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов. В помощь школьному психологу. / Авт. – сост. О. И. Бабич – Волгоград: Из-во: Учитель, 2014 г. – 122 с.
2. Вараева, Н. В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс] – М.: ФЛИКТА, 2013 г. – 53 с. – Режим доступа:
http://modernlib.ru/books/___araeva/rogramma_profilaktiki
3. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова — СПб.: Питер, 2009 г. – 440 с.
4. Глазырина, Л. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Тренинг для педагогов «Люби себя» [Электронный ресурс] – 2012 г. Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijasad/profilaktika-sindroma-yemocionalnogo-vygoranija-trening-dlja-pedagogov-lyubi-sebja.html>
5. Горбушина, О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. / О. П. Горбушина, практическая психология. – СПб.: Питер, 2008. – 176 с.
6. Егорова, М. В. Тренинг профилактики эмоционального выгорания для педагогов «Гореть или жить». – [Электронный ресурс] – Ресурсы образования. Портал информационной поддержки специалистов дошкольных учреждений. – 2012 г. – Режим доступа:
<http://www.resobr.ru/materials/46/38491/>
7. Зарубина, Н. И. Профилактика эмоционального выгорания педагогов. [Электронный ресурс] – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – 2012 г. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/578061/>
8. Комко, Ю. О. Методическая разработка семинарско-практического занятия для преподавателей «Профессиональное «выгорание» преподавателя: причины и профилактика». – [Электронный ресурс] – Ю. О. Комко – 2012 г. – Режим доступа: www.psy.5igorsk.ru
9. Котова, Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. – 76 с.