

**Отчет о выполнении**  
**«Программы коррекции и профилактики эмоционального выгорания педагогов»**

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 снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности.

**Сроки реализации:** август 2021г.- декабрь 2021г.

**Цели 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:**

- развитие информационно-теоретической компетентности педагогов;
- обучить педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- развить у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности;
- способствовать сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности, агрессивности;
- развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

**Принципы работы:**

- принцип полезности. Предполагает информирование и передачу таких знаний и умений, которые могут быть применены педагогами в реальной жизни;
- деятельностный принцип. Предполагает организацию активной деятельности педагога в ходе проведения профилактических мероприятий, как основу позитивных сдвигов в развитии личности;
- принцип учета возрастных, психологических и индивидуальных особенностей личности; - признание факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития каждой личности;
- принцип интеграции методов психологического воздействия. Утверждает необходимость использования многообразия методов, техник и приемов из арсенала практической психологии;
- принцип целесообразности и адекватности действий. Предполагает уместность использования различных методик, техник и оборудования в контексте конкретной ситуации по достижению желаемых результатов;

- принцип креативности. Создание условий для раскрытия творческого потенциала педагогов и его использования ими;
- принцип перспективности. Предполагает формирование мотивации здорового образа жизни.

**Запланированы следующие мероприятия:**

- семинар-практикум с элементами тренинга «Профессиональное «выгорание» педагога: причины, коррекция и профилактика»;
- тренинг «Самооценка и уровень притязаний»;
- курсовая онлайн-подготовка «Эмоциональное выгорание педагогов» на платформе «Яндекс Учебник»;
- тренинг «Конструктивное поведение в конфликтах»;
- аналитическое занятие.

За период с августа по октябрь 2021 года по Программе коррекции и профилактики эмоционального выгорания педагогов МБОУ Волошинская СОШ проведены следующие мероприятия:

- 20.08.2021 семинар-практикум с элементами тренинга «Профессиональное «выгорание» педагога: причины, коррекция и профилактика»;
- 24.09. 2021 тренинг «Самооценка и уровень притязаний»;
- в октябре 2021 года курсовая онлайн-подготовка «Эмоциональное выгорание педагогов» на платформе «Яндекс Учебник». После прохождения курса, педагоги ответили на итоговый тест, гарантирующий получение Сертификатов о прохождении курсовой онлайн-подготовки «Эмоциональное выгорание педагогов».

В данных мероприятиях приняли участие 23 педагога.



**Результат проведенных мероприятий:**

- снижение уровня эмоционального напряжения у 100% участников;
- повышение уверенности в своих силах у 85% участников;
- активное выражение своей точки зрения у 90% участников;
- повышение сплочения и доверия в коллективе у 100% участников;
- устойчивость доверительной и доброжелательной атмосферы, благоприятно способствующая достижениям участников у 100% участников.

По результатам прохождения Программы коррекции и профилактики эмоционального выгорания педагогов за август – октябрь можно сделать **вывод**, что педагоги нашей школы имеют возможность к саморегуляции, но, по разным причинам, не всегда это делают, поэтому рекомендован *примерный перечень способов эффективной саморегуляции*:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
- прослушивание спокойной, тихой музыки;
- общение с супругом, детьми, внуками;
- рукоделие;
- общение с искусством.

Дальнейшая работа по прохождению Программы коррекции и профилактики эмоционального выгорания педагогов МБОУ Волошинская СОШ будет проходить в соответствии с утвержденным планом работы.

Социальный педагог

Холодняк Е.А.

Педагог-психолог

Корнеева В.В.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Ищенко Николай Иванович

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022