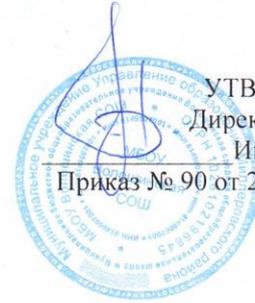


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Волошинская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению
Педагогическим советом школы
№ 1 от 19.08.2021г.



УТВЕРЖДАЮ.
Директор школы
Ищенко Н.И.
Приказ № 90 от 20.08.2021г.

ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Составители:
Холодняк Е.А.–
социальный педагог
первая квалификационная
категория,
Корнеева В.В. –
педагог-психолог

сл. Волошино
2021г

Пояснительная записка

В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в учреждении образования. Всечаше мы слышим о высоком уровне психологических нагрузок, с которыми сталкиваются педагоги и другие специалисты помогающих профессий. Деятельность педагога насыщена различными напряжёнными ситуациями и разнообразными факторами, несущими в себе потенциальную возможность повышенного эмоционального реагирования.

Одной из задач психологической службы школы является оказание психологической профилактической помощи педагогам с целью предупреждения у них эмоционального выгорания, которое является одной из наиболее распространённых 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, 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 напряжённых 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 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.

В соответствии с программой антикризисных мер «Низкий уровень школьного благополучия» был проведен мониторинг уровня эмоционального выгорания педагогов МБОУ Волошинская СОШ.

В исследовании по методике «Профессиональное выгорание» (Водопьянова, Е. Старченкова) приняли участие 24 педагога. Им предлагались 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой, и варианты ответов.

Уровень профессионального выгорания проверялся по 3-м психологическим критериям: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений. В результате исследования выявлено, что низкий уровень эмоционального истощения (положительный показатель) имеют 14 чел. (58%), средний уровень - 6 чел. (25%), высокий уровень (отрицательный показатель) – 4 чел. (17%). Низкий уровень деперсонализации (положительный показатель) имеют 7 чел. (29%), средний уровень - 16 чел. (67%), высокий уровень (отрицательный показатель) – 1 чел. (4%).

Низкий уровень деперсонализации говорит об обширных контактах педагога с учениками, о желании принять проблемы других людей и стремлении помочь в их разрешении.

Высокий уровень деперсонализации (1 чел. или 4%) свидетельствует о нежелании педагога взаимодействовать с окружающими людьми. Это проявляется в уменьшении контактов с коллегами, появлении чувства раздражительности и нетерпимости в отношении с учениками.

Низкий уровень редукции персональных достижений (положительный показатель) имеют 19 чел. (79%), средний уровень – 4 чел. (17%), высокий уровень (отрицательный показатель) - 1 чел. (4%).

Низкий уровень редукции персональных достижений свидетельствует о включенности педагога в работу, о заинтересованности в результатах своего труда, о желании совершенствовать свое профессиональное мастерство. Педагог оценивает свою профессиональную успешность достаточно высоко. Высокий уровень (1 чел. или 4%) говорит об отсутствии у педагога интереса к работе, о снижении уровня самооценки, о снижении творческой активности, продуктивности работы.

Выводы:

Высокий уровень эмоционального выгорания наблюдается у 17% педагогов (4 чел.).

Высокий уровень эмоционального истощения и высокий уровень деперсонализации наблюдается у одного человека 4,17%.

Высокий уровень эмоционального истощения и высокий уровень редукции профессиональных достижений наблюдается у одного человека 4,17 %.

Высокий уровень эмоционального истощения и средний уровень деперсонализации наблюдается у двух людей 8,3%.

Высокий уровень эмоционального истощения и средний уровень редукции профессиональных достижений наблюдается у двух людей 8,3%.

Средний уровень эмоционального истощения и средний уровень деперсонализации наблюдается у 7 педагогов 29%.

Средний уровень эмоционального истощения и средний уровень редукции профессиональных достижений наблюдается у двух респондентов 8,3%.

Средний уровень эмоционального истощения и высокий уровень редукции профессиональных достижений наблюдается у 3 педагогов 12%.

Таким образом, для 29% педагогов необходима психокоррекция, для 71% профилактика синдрома профессионального выгорания.

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.

Сроки реализации программы: 5 месяцев. Общая продолжительность программы: 21 час. Из них 5 часов тренинговых занятий и 16 часов отведено на прохождение курсовой онлайн-подготовки «Эмоциональное выгорание педагогов» на сайте Яндекс Учебник.

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;
- столы и стулья из расчета на группу;
- компьютер, проектор;
- бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки и прочее.

Участники программы: педагоги образовательного учреждения.

Предполагаемые результаты:

- повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов;
- овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления;

- снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллективе.

Структура занятий

В плане каждого занятия предусмотрены такие части:

- вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы и разминочные упражнения;
- основную часть, которая занимает большую часть времени;
- заключительная часть.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Сроки проведения	Цель занятия	Содержание занятия
1	Семинар - практикум с элементами тренинга «Профессиональное выгорание» педагога: причины, коррекция и профилактика»	1	август	Познакомить 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.	<p>I. Приветствие присутствующих. Упражнение «Мозговой штурм»</p> <p>II. Теоретическая часть. Доклад «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»</p> <p>III. Практическая часть Упражнение «Баланс реальный и желательный» Упражнение «Я работаю учителем» Упражнение «Что мне доставляет удовольствие?» Упражнение «Паутинка»</p> <p>IV. Заключительная часть. Рефлексия. Задание выполнить методику «Диагностика уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко».</p>
2	Тренинг «Самооценка и уровень притязаний»	1	сентябрь	Знакомство с понятием «самооценки», «уровня притязаний» и их влиянием на успешность профессиональной деятельности педагога.	<p>I. Введение в занятие. Лекция на тему.</p> <p>II. Практическая часть: Упражнение «Кто я?»</p>

					Упражнение «Личный герб и девиз». III. Заключительная часть. Рефлексия.
3	Курсовая онлайн-подготовка «Эмоциональное выгорание педагогов» Яндекс Учебник	16	октябрь	Помощь в осознании своих жизненных и профессиональных целей, в осознании своих ценностных ориентаций и личных приоритетов.	Введение Понятие выгорания Факторы выгорания Повышение контроля над рабочим процессом Повышение контроля над собственным состоянием Резюме курса
4	Тренинг «Конструктивное поведение в конфликтах»	1	ноябрь	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.	I. Введение в занятие. Лекция на тему: «Конфликты». Мозговой штурм на тему «Конфликт — это...» II. Практическая часть: Самодиагностика Методика Томаса «Стратегии поведения в конфликте» Упражнение «Сказка о тройке» Упражнение «Невидимая связь» III. Заключительная часть. Обратная связь.
5	Аналитическое занятие	1	декабрь	Осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.	Диагностика «Опросник психического выгорания педагогов и воспитателей, модифицированный тест САН». Вручение памяток.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Ищенко Николай Иванович

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Ищенко Николай Иванович

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022