

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова»  
с.Ольговка Добринского муниципального района Липецкой области

Принята на педагогическом  
Протокол № 2 от «10» октября 2020г.

Утверждена приказом  
№ 346 «11» октября 2020г



Программа  
профилактики эмоционального и профессионального  
выгорания педагогов  
«Шаг навстречу здоровью»  
МБОУ «Гимназия им. И.М. Макаренкова» с.Ольговка  
Добринского муниципального района Липецкой области

## 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, растет 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 «Гимназия им. И.М. Макаренкова» с. Ольговка: педагоги, администрация гимназии.

#### **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 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

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	Содержание	Дидактический материал, наглядные пособия
1	Что такое профессиональное выгорание Причины профессионального выгорания; стадии профессионального выгорания	Проектор
2	Твоя стадия профессионального выгорания Тренинг	
3	Способы профилактики профессионального выгорания Тренинг	
4	Мир твоих ощущений Телесно– ориентированная релаксация	Проектор, магнитофон

## Раздел 2.

### *Коммуникативная компетентность.*

№ занятия	Содержание	Дидактический материал, наглядные пособия
1	Психологические типы людей 5 психологических типов, поведение	Проектор
2	Какое Ваше мнение? Киноклуб	
3	Решение ситуативных задач Тренинг	
4	Гармония души и тела Телесно– ориентированная релаксация	Проектор, магнитофон

## Раздел 3.

### *Конструктивное поведение в конфликтах.*

№ занятия	Содержание	Дидактический материал, наглядные пособия
1	Конфликты Типы конфликтов	Проектор
2	Как действовать в конflikте Киноклуб	Проектор
3	Способы разрешения конфликтов Тренинг	
4	Управление своими чувствами в конflikте Телесно– ориентированная релаксация	Проектор, магнитофон



#### Раздел 4.

##### *Саморегуляция. Аутогенная тренировка.*

№ занятия	Содержание	Дидактический материал, наглядные пособия
1	Саморегуляция Виды и способы саморегуляции	Проектор
2	Как поступить? Тренинг	Проектор
3	Решение ситуативных задач Круглый стол	Проектор
4	Применение способов саморегуляции Телесно– ориентированная релаксация	Проектор, магнитофон

#### Раздел 5.

##### *Целеполагание и управление своим временем.*

№ занятия	Содержание	Дидактический материал, наглядные пособия
1	Искусство успевать Как планировать, чтобы успевать; как мечтать, чтобы сбывалось?	Проектор
2	Основы целеполагания Долгосрочные и оперативные цели	
3	Мечты сбываются Творческая работа	Проектор
4	Счастливые чувства Телесно– ориентированная релаксация	Проектор, магнитофон

**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 аффирмацию 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.