

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
от 03 июня 2022 года № 2



УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО «ЦДО»
О.А. Лобова
приказ от «06» июня 2022 г. №27

**ПРОГРАММА
«ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
(ЭМОЦИОНАЛЬНОГО) ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организатор, куратор проекта: методист Черкасова Т. А.

Участники: педагоги, администрация.

Актуальность

Процесс модернизации системы дополнительного образования, призванный повышать его качество, доступность, требует от современного педагога постоянного саморазвития. В этом случае одной из важнейших задач психолого-педагогической службы становится оказание профилактической помощи с целью предупреждения и профилактики эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание - это механизм психологической защиты организма, при котором происходит истощение физических и эмоциональных ресурсов, что является одной из важнейших проблем на пути личностного роста и саморазвития педагога.

Педагогические профессии являются одними из самых стрессогенных профессий, требующих колоссальных внутренних ресурсов, самообладания и саморегуляции. Педагогическая деятельность относится к числу самых эмоционально тяжелых видов труда.

На начальном этапе эмоционального выгорания педагог чувствует в основном физическое истощение. Затем появляются такие симптомы, как отсутствие интереса к педагогической деятельности, негативные установки относительно своей деятельности, агрессивность, снижение эффективности, пренебрежение своими должностными обязанностями, отсутствие мотивации к саморазвитию и личностному росту.

Исходя из этого, возникает необходимость создания программы работы, направленной на сохранение психического здоровья педагога.

Цель: через раскрытие и осознание причин эмоционального выгорания обучить механизмам саморегуляции и снятия эмоционального напряжения, способствующих сохранению психического здоровья, достижение гармоничного равновесия чувств, желаний, замыслов и возможностей.

Задачи:

1. Просветительская:

- ✓ развитие информационно-теоретической компетентности педагогов;
- ✓ ознакомление с техниками и методиками аутотренинговой работы, способствующей сохранению психосоматического здоровья.

2. Коррекционная:

- ✓ формирование стремления к саморазвитию;

- ✓ обучение педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- ✓ обучение работе с внутренними ресурсами.

3. Профилактическая:

- ✓ создание атмосферы, способствующей сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности, агрессивности;
- ✓ развитие позитивного самовосприятия через повышение самооценки, снятие тревожности.

Особенность программы

Программа построена на принципе добровольного участия.

Каждое занятие по программе – это конструктивный анализ и моделирование поведенческих реакций; представляет собой практическую работу по отработке конкретных знаний и навыков и основано на получении нового знания о себе. В ходе личностного роста происходит некая трансформация внутреннего, субъективного мира, на основе которой строятся отношения с внешним, объективным миром.

Каждый блок программы направлен на отработку механизмов психологической защиты, направленных как на снятие психофизических зажимов, так и на формирование профессионального образа педагога.

Проведение данной программы возможно только при соответствующей подготовке руководителя программы, рекомендуется для проведения специалистом-психологом.

Состав участников программы: педагогический коллектив МБУ ДО «ЦДО».

Сроки реализации программы: 12 часов.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение информационно-теоретической компетентности.
2. Овладение механизмами саморегуляции эмоциональных состояний.
3. Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности.
4. Снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.
5. Снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллективе.

Педагогическая модель:

- рационалистическая модель образования;
- модель развивающегося образования;
- аналитическая.

Функции программы:

- Конструктивная;

- Гностическая;
- Коммуникативная.

Форма анализа полученных результатов:

| № | Внутренняя форма анализа | Внешняя форма анализа |
|----|---|---|
| 1. | Полный анализ тестовых материалов и проективных методик | Независимая экспертиза (лаборатория психолого-педагогических технологий) |
| 2. | Анализ таблицы личностного роста "10 ступеней" | Трансляция опыта в социальных сетях |
| 3. | Анализ контрольного задания | Программа обмена педагогическим опытом |
| 4. | Анализ продуктов деятельности | |
| 5. | Фиксирование динамики личностного роста | |

Виды и форма отчетных материалов:

- анкета обратной связи участников программы;
- дневник самоанализа;
- таблица личностного роста;
- заключение на основе наблюдения и выводов по итогам каждого занятия;
- итоговое контрольное занятие;
- комплексный анализ внешней экспертизы.

Факторы и минимизация риска:

| № | Факторы риска | Механизмы минимизации риска |
|---|--|--|
| 1 | Эмоциональная нестабильность личности педагога | Проведение вступительного занятия с целью создания благоприятного эмоционального фона, способствующего гармонизации психофизического состояния участников. |
| 2 | Стрессовая тактика программы | Поэтапное, теоретически обоснованное проведение каждого блока программы. |
| 3 | Неграмотное использование программы | Реализация программы осуществляется только специалистом педагогом-психологом |

Методологическое обеспечение программы:

| № | Раздел, тема | Форма организации и занятия | Техническое и дидактическое оснащение | и | Форма подведения итогов |
|---|--------------|-----------------------------|---------------------------------------|---|-------------------------|
| | | | | | |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| 1 | Способы снятия нервно-психического напряжения, поведение в стрессовой ситуации | Теория, практика, интерактив, тестирование | Методическая литература, тестовые и вспомогательные канцелярские материалы | Анализ личной и групповой динамики, фиксация полученных результатов в таблицу |
| 2 | Работа с Эго | Теория, интерактив. | Методическая литература, вспомогательные материалы, мультимедийное оборудование | Самоанализ, фиксация результатов в таблицу |
| 3 | Способы снятия нервно-психического напряжения | Теория, тестирование, интерактив | Методическая литература, вспомогательные материалы, мультимедийное оборудование | Анализ личной и групповой динамики, фиксация полученных результатов в таблицу. |

Методологической основой программы является индивидуально-личностный подход, при котором педагог рассматривается как активный субъект своего развития.

В основу программы входят три основные формы проведения занятий: теоретическая, практическая, интерактивная.

Основные средства реализации содержания программы:

- теоретико-практические занятия;
- игровые и тренинговые занятия;
- аналитические беседы;
- анкетирование.

Программа построена на основе последовательной работы с психическими состояниями личности.

Методики измерения полученных результатов:

- Методика оценки личностных реакций (Н. Ньюкомб);
- Методика исследования "Я- образа" (С. Майер);
- Методика оценки ценностных ориентаций (Е. Хелфик);
- Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко);

- Опросник выявления эмоционального выгорания МВІ (К. Маслач, С Джексон);
- Методика измерения уровня тревожности (Дж. Тейлора);
- Таблица "10 ступеней" (С. Майер);
- Метод наблюдения.

Условия проведения: каждое занятие проводится в отдельном кабинете, адаптирован под проведение групповой работы.

Материально-техническое оснащение.

- Помещение, адаптированное под групповые занятия
- Кресла или стулья из расчета на группу
- Ковровое покрытие (для проведения релаксационных упражнений и медитации)
- Аудиовоспроизводящая аппаратура
- Маркерная доска
- Писчая бумага, маркеры, ручки из расчета на каждого человека.

Учебно-тематический план.

| <i>№</i> | <i>Темы:</i> | <i>Теори я</i> | <i>Практика</i> | <i>Всего</i> |
|----------------------------------|--|--------------------|-----------------|--------------|
| 1. | Способы снятия нервно-психического напряжения, конструирование различных форм поведения в стрессовой ситуации | | | 6 |
| 1.1 | Цикл упражнений по работе с эмоциональными состояниями: осознание, вербализация, реконструкция. | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 1.2 | Цикл упражнений по работе с агрессивностью и негативным восприятием "Чернильные пятна": вербализация, реконструкция. | 1 | 1 | 2 |
| 1.3 | Цикл упражнений по саморегуляции "Театр тишины": принятие, отторжение, симбиоз. | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Работа с Эго | | | 3 |
| 2.1 | Цикл упражнений "10 ступеней". | 1 | 2 | 3 |
| 3. | Способы снятия нервно-психического напряжения | | | 3 |
| 3.1 | Эмоциональная разгрузка "Art magic" | 0,5 | 1 | 1,5 |
| 3.2 | Эмоциональная разгрузка по снятию физических и психических зажимов "Yoga dance" | 0,5 | 1 | 1,5 |
| Итого: | | 4,5 | 7,5 | 12 |
| Общий интенсив программы: | | | | часов |

Содержание программы.

В ходе реализации программы работа ведется по трем основным блокам:

1. *Способы снятия нервно-психического напряжения, конструирование различных форм поведения в стрессовой ситуации.*

2. Работа с Эго.

3. *Способы снятия нервно-психического напряжения.*

1. Способы снятия нервно-психического напряжения, конструирование различных форм поведения в стрессовой ситуации

1.1. Цикл упражнений по работе с эмоциональными состояниями: осознание, вербализация, реконструкция

Цель: Знакомство с механизмами психологической защиты. Формирование умения выражать свои собственные эмоции. Создание условий для формирования стремления к познанию самого себя, погружения и осознания своего внутреннего мира.

1.2 Цикл упражнений по работе с агрессивностью и негативным восприятием "Чернильные пятна": вербализация, реконструкция.

Цель: снятие негативных эмоциональных зажимов, развитие умения постановки эмоциональных якорей. Развитие умения конструирования стрессо-ответных форм поведения.

1.3 Цикл упражнений по саморегуляции "Театр тишины": принятие, отторжение, симбиоз.

Цель: обучение механизмам самоконтроля и способам трансформации негативных эмоций.

2. Работа с Эго

2.1 Цикл упражнений "10 ступеней".

10 ступеней- пошаговая работа по формированию позитивного самовосприятия, мотивации к саморазвитию, осознания механизмов торможений творческой деятельности. (Методика разработана амер. психологом, работающим по направлению личностного роста. Фиксация полученных результатов по таблице "10 ступеней").

Цель: обучение работе с внутренними ресурсами. Формирование уверенного поведения.

3. Способы снятия нервно-психического напряжения

3.1. Эмоциональная разгрузка "Art magic"

Цель: способствовать гармонизации психических состояний личности подростка через развитие способности самопознания и самовыражения. Научить, концентрируя внимание на своих эмоциях, социально приемлемыми способами выплескивать негативную энергию.

3.2. Эмоциональная разгрузка по снятию физических и психических зажимов "Yoga dance".

Цель: развитие умения работать с внутренними ресурсами. Отработка механизмов снятия физических зажимов.

Выполнение всех упражнений и занятий программы способствует как развитию отдельных навыков, психических свойств и состояний, так и полноценному гармоничному развитию личности подростка.

Литература:

1. Акиндинова И.А. Методы психологической помощи работе с последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий. Психологический журнал./Акиндинова И.А.- 2001. Том 17. -№ 4;
2. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. – СПб.: Речь. 2004;
3. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении.- СПб.: Питер. 1999;
4. Большой психологический словарь.(сост. и общ. ред. Б.Мещеряков, В.Зинченко).- СПб.: Прайм-Еврознак. 2003;
5. Гордиенко В.Н. Психология удовлетворенности профессионально-педагогической деятельностью. Монография.- Иркутск.2009;
6. Гринберг Д. Управление стрессом. 7-е изд. – СПб.: Питер. 2002;
7. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер. 2002;
8. Мальцева Н.В. проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя. Екатеринбург. 2005;
9. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001;
10. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирическое исследование/Психологический журнал. – М.: Наука, 2001;
11. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. – М.: Наука, 2000;
12. Селье Г. Некоторые аспекты учения о стрессе. – М.: Наука, 2003.