

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Красное Краснинского муниципального района Липецкой области

Принято
на заседании
педагогического совета
протокол №1
от 28.08.2020

Утверждено
приказом №99 от 29.08.2020г.
директор МБОУ СОШ с.Красное
С.Н. Зотов



**Программа
профилактики и коррекции синдрома эмоционального
выгорания педагогов**

Разработали
педагоги-психологи
Кассина С.А.,
Дороничева Е.И.

с.Красное
2020 г.

Пояснительная записка.

В настоящее время синдром эмоционального выгорания встречается всё чаще, особенно среди педагогов. Исследователями в этой среде выявлены симптомы, определяющие профессиональное выгорание: снижение мотивации к работе, неудовлетворённость работой, игнорирование требований к безопасности и процедурам, потеря концентрации и увеличение ошибок, поиск оправдания вместо решений, конфликты на рабочем месте, хроническая усталость, раздражительность, нервозность, беспокойство и многое другое.

С повышением требования со стороны общества к качеству образования, и, следовательно, к личности педагога, увеличивается нагрузка, меняется привычный режим и темп деятельности. Такие изменения содержат в себе увеличение нервно-психического напряжения педагога. Нельзя игнорировать тот факт, что любая профессия, связанная с общением с людьми, требует терпения и особых навыков взаимодействия. В связи с этим работа людьми, а особенно с детьми, требует особых усилий и со временем вызывает эмоциональное перенапряжение.

Профессия педагога является еще более сложной, в связи с тем, что он в процессе работы взаимодействует не только с детьми, но и с родителями, коллегами, родственниками. Большая часть рабочего времени педагога проходит в эмоциональном напряжении и требует постоянной концентрации внимания, высокой ответственности за жизнь и здоровье обучающихся.

И, естественно это оказывают влияние на эмоциональное состояние педагога. Проявления усталости, нервозности и раздражительности негативно сказываются не только на педагога, но и на окружающих. А так как профессиональный долг педагога обязывает принимать взвешенные решения и преодолевать эмоциональное напряжение, ему необходимо справляться с накопившимися проблемами, без вреда для окружающих.

В связи с вышесказанным возникла необходимость создания специальной программы для педагогов, способствующей профилактике и коррекции синдрома выгорания и повышению стрессоустойчивости в обществе. Актуальность программы заключается в том, что она направлена на снятие эмоционального напряжения, обучение методам саморегуляции психоэмоционального состояния, выработку педагогами в процессе занятий приемлемых способов профилактики эмоционально-личностного выгорания.

Программа предполагает реализацию комплекса занятий в течение учебного года 2 раза в месяц. На первом этапе программы проводятся беседы и тестирование педагогов, где учитываются все предложения и желания участников. Программа включает в себя комплекс групповых занятий (тренингов), направленный на профилактику и коррекцию синдрома эмоционального выгорания.

В состав программы входят 20 занятий, продолжительность которых, в среднем 30-40 минут. Занятия проводятся с использованием звукового и

музыкального сопровождения (спокойная музыка, запись аутотренингов с голосом ведущего, звуки природы: пение птиц, звук морского прибоя, шум дождя, водопада и др.).

Цель программы: профилактика синдрома эмоционального выгорания через сплочение педагогического коллектива и снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи программы:

- ознакомить педагогов с теорией синдрома эмоционального выгорания и причинами его возникновения;
- обучить педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- способствовать сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата;
- развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

Ожидаемые результаты программы:

1. Повышение психологической защищенности каждого педагога, укрепление его психического здоровья;
2. Улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
3. Формирование начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний.
4. Раскрытие внутренних потенциалов личности педагога.
5. Повышение мотивация педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития.

Используемые методы: игровые, арттерапевтические и релаксационные техники, психогимнастические упражнения и элементы тренинга общения.

В программе используются различные способы управления эмоциональным состоянием:

- игры, направленные на развитие социальной перцепции;
- методы телесно – ориентированной терапии;
- элементы арт – терапии;
- элементы музыкотерапии;
- игровые методы.

Календарно – тематический план

№	Сроки проведения	Форма работы	Тема, цель	Участники
1	сентябрь	диагностика	Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко; Опросник на выявление причин эмоционального выгорания; Методика определения психологического климата в коллективе	психолог, педагоги

2	сентябрь	тренинг	«Мы личности» Сплочение педагогического коллектива и преодоление психологических зажимов	психолог, педагоги
3	октябрь	тренинг	Обучаемся навыкам саморегуляции. Упр. «Дыхание». Звуковая гимнастика.	психолог, педагоги
4	октябрь	тренинг	«Улыбнись вопреки всему». Упр. с элементами релаксации.	психолог, педагоги
5	ноябрь	тренинг	Обучение диафрагмальному дыханию. Звуковая гимнастика.	психолог, педагоги
6	ноябрь	тренинг	«Ты не одинок». Упр. «Дыхание».	психолог, педагоги
7	декабрь	игротренинг	«Давайте говорить друг другу комплементы» Преодоление трудностей в совместной работе и конструктивное сотрудничество	психолог, педагоги
8	декабрь	тренинг	«Рисуем вместе». Занятие с элементами аоттерапии.	психолог, педагоги
9	январь	тренинг	«Мы рядом» Сплочение педагогического коллектива и развитие эмпатии.	психолог, педагоги
10	январь	тренинг	«Список эмоций»	психолог, педагоги
11	февраль	мозговой штурм	«Решение конфликтных ситуаций»	психолог, педагоги
12	февраль	игротренинг	«Вместе весело шагать»	психолог, педагоги
13	март	тренинг	«Самооценка и уровень притязаний»	психолог, педагоги
14	март	тренинг	«Закончи предложение». Звуковая гимнастика.	психолог, педагоги
15	апрель	тренинг	«Поверь в себя»	психолог, педагоги
16	апрель	тренинг	«Учимся снимать напряжение». Самомассаж. Элементы телесно-ориентированной терапии. Упр. «Дождик».	психолог, педагоги
17	май	тренинг	«Здоровье не купишь»	психолог, педагоги
18	май	игротренинг	«Передача чувств»	психолог, педагоги
19	июнь	диагностика	Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко; Опросник на выявление причин эмоционального выгорания; Методика определения психологического климата в	психолог, педагоги

			<p>коллективе «Плечом к плечу» Сплочение педагогического коллектива, снятие эмоционального напряжения.</p>	
20	июнь	беседа	<p>Просмотр презентации на тему: «Профилактика эмоционального выгорания». Индивидуальные беседы по результатам диагностики.</p>	<p>психолог, педагоги</p>