

Рассмотрена на педагогическом совете
МБОУ «Остерская средняя школа»
Протокол от 30 марта 2022 года № 5

Утверждена приказом по
МБОУ «Остерская средняя школа»
от 30 марта 2022 года № 54

**Программа
психологических тренингов
по профилактике эмоционального выгорания
педагогов посредством интерактивных технологий**

с.Остер 2022г.

Пояснительная записка

В течении последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья воспитателя в образовательном учреждении стала особенно острой. Одной из таких проблем является эмоциональное выгорание. Под «эмоциональном выгоранием» мы понимаем синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов воспитателя, возникших в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм и усталость. Синдром эмоционального выгорания – это долговременная стрессовая реакция, возникающая в связи со спецификой профессиональной деятельности. На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают многие факторы. К ним можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующей высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциональных факторов, которые воздействуют на труд воспитателя и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная и моральная ответственность за жизнь и здоровье вверенных воспитателю детей, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения.

Актуальность

Говоря о дошкольных образовательных учреждениях, все чаще звучат призывы к широкому применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми. И это, безусловно, важно, однако не стоит забывать, что во многом здоровье воспитанников дошкольного учреждения определяется педагогом, его здоровьем – не только физическим, но и психическим и психологическим. Повышаются требования со стороны общества к качеству образования, и следовательно к личности педагога и его роли в образовательном процессе. Такая ситуация уже потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека. А также, любая профессия, связанная с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью постоянно контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Профессия педагога является еще более сложной, поскольку он в процессе работы взаимодействует и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одномоментно, и педагог испытывает на себе троекратное перекрестное воздействие со стороны. И не будем забывать, что профессиональный труд педагога-воспитателя отличается значительными нагрузками на его психоэмоциональную сферу. Большая часть его рабочего времени протекает в эмоционально – напряженной обстановке: чувственная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, высокая ответственность за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода безусловно оказывают влияние на педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. А профессиональный долг обязывает педагогов принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния. Однако внешнее сдерживание, и еще хуже подавление эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. И, к сожалению, многие представители педагогической профессии не могут похвастаться своим здоровьем, а между тем, требуемая от него

активность, выдержка, оптимизм, выносливость и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены его физическим, психическим и психологическим здоровьем.

Причины возникновения СЭВ у педагогов

1. отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
2. несоответствие результатов затраченным силам;
3. ограниченность времени для реализации поставленных целей;
4. неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
5. большие нагрузки;
6. ответственность перед начальством, родителями;
7. отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями.

Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ

1. начало педагогической деятельности после отпусков, курсов (функция-адаптация);
2. проведение открытых мероприятий на которые было затрачено много сил и энергии, а результате не получено соответствующего удовлетворения;
3. окончание учебного года.

Проявление СЭВ у педагогов (в зависимости от стажа работы)

1. Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 лет или от 7 до 10 лет;
2. 22% - со стажем от 15 до 20 лет;
3. 11% - у педагогов 10 летним стажем, у педагогов со стажем работы более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);
4. 8% - со стажем от 1 года до 3 лет.

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

Задачи:

- Знакомство педагогов с теорией синдрома эмоционального выгорания и причинами его возникновения;
- Развитие самопознания и самопринятия участников группы;
- Обучение педагогов методам саморегуляции: отреагированию гнева, раздражения и других отрицательных эмоций; релаксации;
- Развитие умений использовать психотехнические приемы, способствующие стабилизации эмоционального состояния и изменения отношения к стрессовой ситуации;
- Обучение педагогов эффективным техникам верbalного и неверbalного взаимодействия и общения;
- Развитие групповой сплоченности педагогического коллектива;
- Обучение способам противостояния манипуляциям в педагогической практике;

- Знакомство со стратегиями взаимодействия с конфликтными типами личности;
- Обучение техникам отказа собеседнику и искусству делать и принимать комплименты;

Оптимальное число участников группы 6-10 человек, поскольку это дает возможность представить разные точки зрения и позволяет составлять пары для выполнения упражнений. При большей численности группы участники, не склонные к самораскрытию, могут остаться без должного внимания, а при меньшей – возрастает на них нагрузка.

Новизна: Использование интерактивных технологий в психологических тренингах по профилактике эмоционального выгорания педагогов.

Профилактика эмоционального выгорания

Качества, помогающие избежать эмоционального выгорания

Во-первых:

- Хорошее здоровье и сознательная целенаправленная забота о своем физическом состоянии (занятие спортом, здоровый образ жизни);
- Высокая самооценка и уверенность в себе и своих возможностях.

Во-вторых:

- Опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- Высокая мобильность;
- Общительность, самостоятельность.

В-третьих:

- Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности как в отношении себя, так и других людей и жизни вообще.

Объект исследования: педагогический коллектив МБОУ «Остерская средняя школа».

Предмет исследования: эмоциональное выгорание педагогов.

Практическая значимость программы заключается в составлении и подборе тренингов, семинаров, упражнений, разработке памяток, составление консультаций по вопросам сохранения психического здоровья, профилактике эмоционального выгорания.

Ожидаемые результаты внедрения программы:

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

Программа состоит из 8 встреч. Каждая встреча проводится в течение учебного года с марта по май. Продолжительность встреч от 1 до 1,5 часов.

Структура каждой встречи определяется тремя частями: вводной (ритуал приветствия), основной (игры и упражнения по теме) и заключительной (ритуал завершения).

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;
- музыкотерапия;
- игровые методы;
- пластилиновая терапия.

Календарно – тематический план

№	Сроки проведения	Форма работы	Технологии	Тема, цель	Участники
1	Март 2022	Диагностика	Анкетирование	Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко; Опросник на выявление причин эмоционального выгорания; Методика определения психологического климата в коллективе	Педагоги
2	Май 2022	Тренинг	Технология «Создание ситуации успеха»	«Созвездие личностей» Сплочение педагогического коллектива и преодоление психологических зажимов	Педагоги
3	Сентябрь 2022	Тренинг	Технология «Ролевая игра»	«Я всегда буду рядом» Сплочение педагогического коллектива и развитие эмпатии	Педагоги
4	Ноябрь 2022	Диагностика	Анкетирование	Диагностика эмоционального выгорания (К. Маслак, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)	Педагоги
5	Январь 2023	Тренинг - Деловая игра	Технология «Диалог»	«Помощник педагога» Осознание своих прав и обязанностей	Педагоги
6	Февраль	Диагностика	Анкетирование	Опросник «Экспресс-	Педагоги

	2023			оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак)	
7	Апрель 2023	Игротренинг	Технология «Педагог – педагог»	«Хорошо, когда ты рядом» Преодоление трудностей в совместной работе и конструктивное сотрудничество	Педагоги
8	Май 2023	Диагностика	Анкетирование	Методика диагностики ценностных ориентаций в карьере «Якоря карьеры» (Э. Шейн, перевод и адаптация В.А. Чикер, В.Э. Винокурова)	Педагоги

Список используемой литературы:

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/ О.И Бабич – Волгоград: Учитель, 2009. – 116 с.
2. Бажук, О.В. Профилактика синдрома профессионального выгорания социальных педагогов / О.В. Бажук // Теоретические и прикладные аспекты личностно-профессионального развития : материалы II межрегиональной науч.-практ. конф. с международным участием – Омск-Тара, 2009. – С. 16-17. (0,2 п.л.)
3. Батаршев А.В. Психология управления персоналом. – М.:2007. - 624с
4. Детско-родительский клуб «Весёлая семейка». Практические материалы. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
5. Мальцева Н.В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя: дис. канд. психол. наук. Екатеринбург.2005.190с.
6. Прибылова Ю.О. «Сохранение психологического здоровья и профилактика «эмоционального выгорания» педагогов». // Естествознание в школе. – 2005. - №6. – с.66-69.
7. Профессиональное здоровье педагога (Текст) / Н.И. приходько, О.Г. Астраханцева, Е.Б. Скиба, О.А, Голубчикова// Учитель Кузбасса: научно-методический журнал.- Кемерово.- 2010.-№3.-С.18-23.
8. Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога/ В.В. Рычкова – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
9. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога/ Е.М. Семенова – М.: Издательство института психотерапии, 2002. – 211 с.
- 10.Лопатина А., Скребцова М. 600 творческих игр для больших и маленьких. – М.: ООО «Книжный Дом Локус», 2002.
- 11.Лопатина А., Скребцова М. Начала мудрости. 50 уроков о добрых качествах – М.: «Амрита-Русь», 2004.
- 12.Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2002.