

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

СШ с. Талицкий Чамлык

Согласовано:

Утверждаю:

Методист Шабалкина О.В.

Директор Нестерова Н.Н.

Программа по профилактике эмоционального
выгорания педагогов.
на 2023-2024 учебный год.

Педагог-психолог Луценко О.Н.

Пояснительная записка

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное выгорание. В отечественной литературе понятие «профессиональное выгорание» появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже четверть века.

Как установлено многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных ученых, работа педагогов связана с большими нервно-психическими нагрузками. Действительно, условия работы этих специалистов далеко не комфортные. Здесь имеются в виду не только физиологические факторы, связанные с условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д. Речь идет, прежде всего, о психологических и организационных трудностях: необходимость быть все время «в форме», невозможность выбора учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и т. д. При такой работе день за днем уровень напряженности может накапливаться. Возможными проявлениями напряженности являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость. Хотя могут быть и другие индивидуальные ее проявления. При достижении определенного уровня напряженности организм начинает пытаться защитить себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании как бы уменьшить или формализовать время взаимодействия с учащимися.

Одним из направлений работы психолога может стать психопрофилактика эмоционального напряжения (стрессов, срывов) у педагогов. Научиться управлять своими эмоциями, контролировать свое психическое состояние — это гарантия повышения психологической культуры, общей культуры, шаг к самосовершенствованию.

Данная программа способствует актуализации потенциала личности педагога и адаптирована при работе с ними в течении года.

Целипрограммы:

1. Осознание причин эмоционального и профессионального выгорания учителя и влияние на качество образовательного процесса. 2. Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения.

Задачипрограммы:

1. Формировать умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя.
2. Побуждать участников к анализу своих взаимоотношений с окружающими.
3. Формировать умение контролировать свое поведение.

Факторы,определяющиесодержаниеработы:

1. Причины, вызывающие эмоциональное выгорание (повышение эмоционального напряжения).
2. Внешнее проявление.
3. Способы выхода из состояния эмоционального напряжения, в частности, через творчество.

Формыработы:

Основной формой проведения встреч по данной программе является практическая работа, во время которой отрабатываются конкретные навыки по теме занятия. При чем практической работе обязательно предшествует ознакомление с теоретическим материалом в виде мини-лекций.

Организациязанятий.

Занятия проводятся с группой педагогов 15 человек, 1 раз в месяц. Длительность одного занятия — от 1 часа до 1,5 часов. Для проведения занятий желательно просторное помещение.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Этапы	В	Задачи	Средства	Роль ведущего
Начало работы	5-10 мин	Самостоятельное определение участников (с чем они пришли в группу, как себя сейчас ощущают)	Ритуализированная форма	Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, помочь осознать
Разминка	5-10 мин	Объединение, сплочение группы. Развитие межличностных связей. Включение в совместную деятельность	Более или менее подвижные игры с определенными правилами	Обозначение правил и границ. Обеспечение безопасности участников
Основная часть	45-60 мин	Задачи соответствуют теме занятия	Самые разнообразные формы активности (игры, мозговой штурм, психодрама и т.д.)	Дать определенную информацию в доступной форме. Предоставить возможность выразить свои чувства. Помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации
Разминка	10-15 мин	Возможность выплеснуть накопившееся напряжение.	Подвижные и/или релаксационные игры	Обеспечение безопасности участников
Завершение занятия	10 мин	Завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии		
Рефлексия	10 мин	Отвечать на вопросы по итогу занятия: •Что для меня было важно? •Что было трудно? Что понравилось?		Эмоциональная поддержка

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Тема занятия	Цели занятия	Методы	Кол-во часов	Дата
1.	«Синдром эмоционального выгорания», способы саморегуляции эмоционального состояния	Ознакомить участников с понятием «синдром эмоционального выгорания», его основными симптомами, причинами возникновения и развития. Способствовать осознанию возможности саморегуляции эмоционального состояния	Беседа, элементы игротерапии, арттерапии, наблюдение, релаксация, работа в группах	1,5—2	28.09
2.	Условия результативного общения.	Знакомство с механизмами общения, которые способствуют развитию психологической культуры, формированию навыка глубокого позитивного отношения к себе и другим	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, релаксация, работа в группах	1,5—2	27.10
3.	Коммуникативные позиции в педагогическом общении	Познакомить участников занятия с основными коммуникативными позициями в процессе педагогического общения. Осознание ответственности за определенное поведение в ситуации общения	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, релаксация, работа в группах	1,5—2	24.11
4.	Общение без конфликта.	Дать рабочее определение конфликта; способствовать осознанию собственных эмоциональных проблем в конфликтах; познакомить с особенностями компетентного общения	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, работа в группах	1,5—2	29.12
5—7	Самореализация в творческом процессе, как способ предотвращения эмоционального выгорания	Осознание своей креативности, повышение развития творческой индивидуальности	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, работа в группах, творческие задания	4,5—6	26.01 23.02 29.03
8—10	Способы освобождения от нервно-психического напряжения	Обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышение уверенности в себе, в своих силах	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, работа в группах	4,5—6	26.04 10.05 31.05
ИТОГО 15-20 часов, 10 занятий					

