

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СПИ № 7  
  
О.Р. Добренова  
«21» сентября 2022 года



**Программа по профилактике профессионального  
выгорания педагогов**

2022-2023 уч. год

## 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. 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 течение двух лет.

### **Цели программы:**

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

### **Задачи программы:**

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, определяющие содержание работы:**

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

### **Формы работы:**

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

## СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Этапы	Врем	Задачи	Средства	Роль ведущего
Начало работы	5-10 мин	Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)	Ритуализированная форма	Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства
Разминка	5-10 мин	Объединение, сплочение группы. Развитие межличностных связей. Включение в совместную деятельность	Более или менее подвижные игры с четко 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	Ответить на вопросы по итогу занятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что для меня было важно?</li> <li>• Что было трудно?</li> <li>Что понравилось?</li> </ul>		Эмоциональная поддержка

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Тема занятия	Цели занятия	Методы	Кол-во часов	Дата
1.	«Синдром эмоционального выгорания», естественные 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, арт-терапии, наблюдение, релаксация, работа в группах	1,5—2	09.09
2.	Условия эффективного 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	14.10
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	18.11
4.	Общение в конфликте	Дать рабочее определение конфликта; способствовать пониманию собственных эмоциональных проблем в конфликтах; познакомить с особенностями компетентного общения	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, работа в группах	1,5—2	16.12
5—7	Самореализация в творчестве как способ предотвращения эмоционального сгорания	Осознание своей креативности, повышение развития творческой индивидуальности	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, работа в группах, творческие задания	20.01 17.02 17.03	
8—10	Способы снятия нервно-психического напряжения	Обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышение уверенности в себе, в своих силах	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, работа в группах	4,5—6	07.04 28.04 19.05
ИТОГО 15-20 часов, 10 занятий					

## ЛИТЕРАТУРА

1. Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Л. М. Митиной. — М., 1998.
2. Тренинг развития жизненных целей / Под ред. Е. Г. Трошихиной. — СПб., 2001.
3. Резапкина Г. В. Я и моя профессия. Программа профессионального самоопределения для подростков. — М., 2000.
4. Резапкина Г. В. Секреты выбора профессии. — М., 2002.
5. Чернявская А. П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. — М., 2001.
6. Вачков И. Психотехнические игры и упражнения. — М., 2002.
7. Прутченков Н. С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. — М., 1991.
8. Григорьева Т. Г., Линская Л. В., Усольцева Т. П. Основы конструктивного общения. — М., 1997.
9. Пряжников Н. С. Бланковые и карточные игры профессионального и личностного самоопределения. — М., 1997.