

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа села Троицкое

имени Героя Советского Союза Михаила Дмитриевича Карасёва

Липецкого муниципального района Липецкой области

(МБОУ СОШ с. Троицкое им. Героя Советского Союза М.Д. Карасёва)

|  |  |
| --- | --- |
| **«РАССМОТРЕНО»**  на заседании педагогического совета  «30» августа 2024 года .  Протокол №1 | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.И.Пашенцева  Приказ №324/1  «30» августа 2024 года . |

***Программа профилактики эмоционального выгорания педагогов***

2024 год

**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 концентрация 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.

**Цель программы** – профилактика эмоционального выгорания и деформации личности педагогов.

**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.

**Основные принципы реализации данной программы:**

- принцип  осознанности  педагогов в отношении существующих трудностей и потребности их решить;

- принцип добровольности  и готовности  участников к работе по данной программе;

- принцип систематичности и последовательности в реализации предложенных программой задач и форм работы;

- принцип индивидуального и комплексного подхода в работе с каждым педагогом.

**Направления, реализуемые программой:**

***1.Теоретический блок***

* Просветительское направление (лекции, семинары, круглые столы).

Цель и задачи– повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогов; развитие умения анализировать и критически мыслить, совместно находить новые пути решения возникающих трудностей; сплочение коллектива.

* Методическое сопровождение(лекции и беседы).

Цель– повышение компетентности педагогов в области технологий и организации образовательного процесса в соответствии с требованиями ФГОС.

***2. Практический блок***

* Консультационное направление (консультирование, беседы).

Цель – совместный поиск решения возникающих проблем в ходе обсуждения, беседы.

* Развивающее направление(тренинговые занятия, самостоятельное составление портфолио, ведение дневника педагога).

Цель и задачи – развитие навыков рефлексии и саморегуляции; раскрытие личностных особенностей и творческого потенциала педагогов; развитие коммуникативных навыков.

* Диагностическое направление (тестирование, анкетирование, опросы).

Цель и задачи – изучение личностных и профессиональных качеств и особенностей педагогов; развитие навыков рефлексии, стремления к самопознанию.

* Профилактическое направление(релаксационные упражнения, занятия психотерапевтического характера).

Цель и задачи– снятие эмоционального напряжения; обучение основным приемам саморегуляции, повышение работоспособности и творческой активности.

**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.

**Организационные условия реализации программы:**

1. Программа рассчитана на три года работы.
2. Формы занятий: групповые и подгрупповые (теоретический блок), подгрупповые (практический блок), индивидуальные (практический блок).
3. Проведение занятий согласуется с администрацией и запросом педагогического коллектива. Групповые теоретические занятия проводятся один раз в месяц, подгрупповые практические занятия - один раз в месяц, индивидуальные – в соответствии с запросом педагога. По желанию педагогического коллектива, количество и частота проведения групповых и подгрупповых занятий может быть скорректирована.

**Основное содержание программы**

**1.Теоретический блок**

Основной задачей теоретического блока программы является передача педагогам знаний в области педагогики и психологии, которые в свою очередь будут являться базой и толчком для изменений в мышлении и профессиональных возможностях педагогов, для расширения их представлений о себе, своих возможностях (как личности, так и профессионала), о возрастных и личностных особенностях школьников, о новых формах взаимодействия со всеми участниками образовательного процесса (педагогами, администрацией, обучающимися и их родителями). В ходе проведения лекций, семинаров и круглых столов у педагогов появляется возможность не только получить новые знания, но и выразить свои мысли и переживания, что также способствует снятию эмоционального напряжения и сплочению коллектива.

***1.1.Просветительское направление***

*Цель* – повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогов, развитие умения анализировать, критически мыслить, находить новые пути решения возникающих трудностей.

Данное направление реализуется, главным образом, через лекции, семинары и круглые столы.

***1.1.1.* *Лекции, посвященные вопросам развития, воспитания и обучения школьников:***

- Физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста, подросткового возраста, юношей и девушек.

- Психологические особенности развития и воспитания детей младшего школьного возраста, подросткового возраста, юношей и девушек.

- Развитие памяти, внимания, мышления, воображения, эмоциональной сферы обучающихся разных возрастов на уроках и во внеурочной деятельности.

- Принципы и методы воспитания и обучения школьников.

- Средства активизации учебной мотивации школьников.

- Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей младшего школьного возраста.

- Особенности взаимодействия с агрессивным, замкнутым, одаренным ребенком.

- Одаренные дети – особенности развития, воспитания и обучения.

- Особенности адаптации обучающихся 1, 5, 10 классов к изменившихся условиям обучения.

- Дети «группы риска» - особенности развития, воспитания и обучения.

- Профилактика социальной дезадаптации детей разных возрастов.

- Помощь школьникам в выборе будущей профессии.

- Управление воспитанием личности ребенка и его психологический смысл.

- Развитие лидерских качеств у школьников разных возрастов.

- Психологические нарушения социализации подростков и их классификация.

- Развитие самоуважения как механизма самосознания личности школьников.

- Проблема склонности к суицидальному поведению у акцентуированных подростков.

- Социализация школьника: от темперамента – к личности.

- Влияние компьютерных игр на формирование «виртуальной аддикции (зависимости)» у подростков.

- Толерантность как проблема духовно-нравственного воспитания.

- Неврозы как способ психологической самоактуализации личности.

- Избавление от родительской опеки - цель подросткового возраста.

- Профилактика детского буллинга (насилия).

- Конфликты с обучающими – пути решения.

- Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.

- Подготовка обучающихся к сдаче выпускных экзаменов.

***1.1.2. Лекции, посвященные вопросам сотрудничества со всеми участниками образовательного процесса.***

- Сотрудничество классного руководителя, учителей-предметников и школьной психолого-педагогической службы.

- Сотрудничество семьи и школы в вопросах сохранения психического здоровья учащихся.

- Работа классного руководителя с учащимися и их родителями по подготовке к выбору профессии.

- Особенности взаимодействия с родителями детей «группы риска», социально неблагополучными семьями.

- Традиционные и нетрадиционные формы работы с родителями.

***1.1.3. Лекции, посвященные вопросам личностного и профессионального самосовершенствования педагогов.***

- Факторы, снижающие и повышающие активность педагога в процессе профессиональной деятельности.

- Синдром профессионального выгорания: причины и профилактика.

- Учитель и профессионал как единое целое в профессии педагога.

- Стили педагогического общения и их эффективность.

- Значимые качества личности и условия для саморазвития педагога.

***1.1.4. Темы семинаров и круглых столов для педагогов, цель которых – обмен опытом, коллективный поиск решения актуальных проблем.***

- Роль педагога в жизни ученика и детского коллектива.

- Способы снятия эмоционального напряжения у себя и в детском коллективе.

- Интересные и эффективные методы работы и общения с обучающимися.

- Что мешает и помогает в работе педагога?

- Современные дети: как понять и найти к ним верный подход?

- Отношения ученика с учителем: скрытые и проявленные стороны.

- «Я устал (-а)». Что делать?

- Педагог XXI века – каким он должен быть?

**1.2.Методическое сопровождение**

*Цель* – повышение компетентности педагогов в области технологий и организации образовательного процесса в соответствии с требованиями ФГОС (через лекции и беседы).

*-* Планирование и организация образовательного процесса в соответствии с требованиями ФГОС.

- Овладение новыми педагогическими технологиями, ориентированными на достижение планируемых образовательных результатов.

- Проектирование учебного процесса в современной информационной образовательной среде.

- Использование дидактического потенциала средств ИКТ.

***2.Практический блок***

Основными задачами практических занятий (подгрупповых) являются: снятие эмоционального напряжения у педагогов; обучение навыкам эмоциональной саморегуляции; активизация творческих, интеллектуальных и профессиональных ресурсов педагогов; обновление и расширение взгляда на себя, как на личность и профессионала; сплочение педагогического коллектива.

**2.1. *Консультационное направление***

*Цель* – совместный поиск решения возникающих проблем в ходе обсуждения, беседы.

Данное направление реализуется через консультации, по окончанию которых педагог получает рекомендации, совместно с психологом составляет план дальнейшей работы по решению выявленной проблемы. Изначальный запрос может исходить как от педагога, так и от психолога. Консультации могут быть индивидуальными или подгрупповыми (например, с учителями начальных классов или учителями, имеющими трудности в обучении и воспитании определенного ученика).

Вопросы, являющиеся основанием для обращения за консультацией, касаются:

* обучения, воспитания, развития и поведения детей;
* разрешения конфликтов в школьных системах отношений (учитель-ученик, учитель-родитель, учитель-учитель);
* предупреждения стресса и эмоционального выгорания;
* личных и семейных проблем педагога.

**2.2. *Развивающее направление***

*Цель* *и задачи* – развитие навыков рефлексии и саморегуляции; раскрытие личностных особенностей и творческого потенциала педагогов; развитие коммуникативных навыков.

Данное направление реализуется через тренинговые занятия, самостоятельное составление портфолио, ведение личного дневника.

***2.2.1. Тренинговые занятия.***

Тренинги – эффективная формы работы по решению комплекса задач, среди которых личностное и профессиональное развитие педагогов, развитие самоанализа и коммуникативных навыков, снятие психического напряжения, сплочение коллектива.

Тренинги, посвященные значимым и серьезным проблемам, должны носить систематический и комплексный характер. Форма тренинговых занятий – подгрупповая (не более 12 человек), длительность – до 1,5 часов, частота проведения с одной подгруппой – не реже 1 раза в месяц.

Направления тренингов:

* Тренинги личностного роста.
* Тренинги профессионального роста.
* Тренинги развития коммуникативных навыков.
* Тренинги по снятию эмоционального напряжения.
* Тренинги по сплочению педагогического коллектива.

***2.2.2. Портфолио педагога.***

*Цель и задачи* составления портфолио *–* обобщение профессиональных успехов и опыта педагога, стимуляция профессионального и личностного роста, повышение мотивации, создание условий для взгляда на себя со стороны и как следствие – для самоанализа и самосовершенствования.

Структура и форма портфолио может определяться самим педагогом, но обязательными для включения разделами следует добавить: «Мои дальнейшие планы и мечты», «Мои сильные стороны и возможности» и т.п., в которых будет отражаться личностный аспект педагога и перспективы развития.

**2.3. *Диагностическое направление***

*Цель* *и задачи* – изучение личностных и профессиональных качеств и особенностей педагогов; развитие навыков рефлексии, стремления к самопознанию.

Данное направление реализуется через тестирование, анкетирование, опросы:

1. Анкета «Каков ваш творческий потенциал»
2. Анкета «Совершенствование профессиональной деятельности педагогов»
3. Вопросник для анализа учителем особенностей индивидуального стиля педагогической деятельности
4. Опросник «Эмоциональное возгорание»
5. Методика выявления уровня педагогического мастерства
6. Анкета на наличие потребностей в изучении своей профессиональной деятельности и отношения к инновациям
7. Анкета для самооценки знаний и умений учителя при переходе на обучение по новой педагогической технологии
8. Диагностика личностных качеств учителя
9. Тест на выявление тенденций к стилям педагогического общения
10. Самооценка эмпатических способностей
11. Тест «Самоконтроль в общении»
12. Психологический портрет учителя
13. Оценка удовлетворённости профессией учителя
14. Мотивация успеха и боязнь неудачи
15. Анкета на наличие чувства юмора
16. Тест «Мотивация успеха»
17. Анкета для выявления характера взаимоотношений в педагогическом коллективе
18. Карта образовательных запросов педагогов
19. Методика изучения качественных эмоциональных характеристик
20. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»
21. Тест «Самоопределение уровня готовности педагога к воспитательной работе
22. Анкета для выявления кризисогенных факторов и факторов преодоления профессиональных кризисов учителей
23. Диагностика дидактико-методических умений учителя
24. Карта «Затруднения педагога»
25. Анкета для учителей по выявлению проблем и успешных аспектов педагогической деятельности при подготовке и проведении уроков
26. Анкета «Какой вы педагог»
27. Анкета для выявления способности учителя к саморазвитию.

**2.4. *Профилактическое направление***

*Цель и задачи* – снятие эмоционального напряжения, обучение основным приемам саморегуляции, повышение работоспособности и творческой активности педагогов.

Данное направление реализуется через релаксационные упражнения, занятия психотерапевтического характера.

***2.4.1. Релаксационные упражнения.***

*Цель* данных упражнений – снять эмоциональное напряжение у педагогов, научить простым приемам, которые позволят им в дальнейшем уметь самостоятельно расслабляться, справляться со своими эмоциями.

Упражнения могут проводиться индивидуально или подгруппами. Для повышения эффективности занятия лучше проводить под спокойную, инструментальную музыку (со звуками природы). Продолжительность полного сеанса релаксации в среднем должна составлять 30-35 минут. Количество занятий – не реже 1 раза в неделю.

***2.4.2. Психотерапевтические занятия.***

Данный вид занятий направлен на более глубокую работу с эмоциями и переживаниями человека, подразумевается сознательный, серьезный и систематический подход как педагога, так и психолога, к происходящим изменениям в настроении и мышлении педагога. Цель занятий – изменить психическое состояние, достичь гармоничного душевного состояния, увидеть себя и свои эмоции со стороны, научиться ими управлять.

Занятия могут проводится индивидуально или подгруппами, отличаются между собой, главным образом, средствами, благодаря которым удается влиять на психическое состояние человека. К таким средствам относятся: музыка, изобразительные средства, танцы, цвет, сказки и притчи, песок.

1. *Музыкотерапия* – основана на лечебном воздействии музыки на психику человека. Прослушивание музыки в удобной позе с закрытыми глазами или рисование в сопровождении музыки способствует снятию эмоционального напряжения, приведению мыслей в порядок. Психотерапевтами рекомендованы к прослушиванию, в первую очередь, произведения классических композиторов (элегии, ноктюрны, колыбельные и др.):

а) *при депрессии и апатии*:

* Финал Шестой симфонии П.И. Чайковского,
* Вступление к Пятой симфонии П.И. Чайковского,
* «Реквием» Моцарта,
* «Смерть» Грига,
* Прелюдию до-минор Шопена,
* и его же: марш из Сонаты №2 «си-бемоль-минор». (Третья часть этой сонаты).

Б) *при тревожности:*

* «Мелодию» А.Г. Рубинштейна,
* прелюдии и мазурки Шопена,
* вальсы Штрауса.

в) *в состоянии агрессии, раздражимости, фрустрации:*

* «Сентиментальный вальс» П.И. Чайковского,
* Первую часть Шестой симфонии его же,
* Финалы двух сонат: 14-ой и 23-ей Бетховена,
* «Порыв» Шумана,
* Кантату №2 И.-С. Баха,
* Сочинение №8 Скрябина,
* «Хор пилигримов» Вагнера,
* «Итальянский концерт» Баха,
* «Финляндию» Я. Сибелиуса.

г) *для успокоения:*

* «Июнь. Баркарола» из «Времён года» П.И. Чайковского,
* «Старинная песенка» Бизе
* и его же «Пастораль»

д) *для поднятия тонуса, настроения:*

* «Чардаш» Монти,
* «Аделита» Г. Пёрселла.

1. *Арт-терапия –* основана на использовании изобразительных средств, через которые человек выражает свои чувства, мысли и желания, тем самым освобождаясь, абстрагируясь от них и обретая возможность увидеть их со стороны, а значит, возможность управлять ими.

*-* рисунок (темами «прорисовки» могут быть эмоции педагога, его страхи, мечты, усталость, раздражение и т.д.);

*-* лепка (работая с глиной, тестом, пластилином, педагог может «вылепить» и проговорить в дальнейшем своей «поделкой» свои мысли, накопившиеся эмоции, обыграть вместе с психологом проблемные ситуации);

*-* творческие коллажи (коллективное создание творческих композиций из разных газетных вырезок, рисунков, элементов аппликации на различные школьные и нешкольные темы способствует снятию эмоционального напряжения у педагогов, раскрытию творческих способностей, сплочению коллектива).

1. *Танцевально-двигательная терапия –* основана на лечебном воздействии движений под музыку, выполняемых в соответствии с эмоциональными переживаниями, которые в свою очередь высвобождаются через телесные движения. Данный вид занятий носит мощный психотерапевтический характер, легче реализуется в подгруппах. Ведущая роль в них отводится психологу.
2. *Цветотерапия –* основана на лечебном воздействии цвета на психику и физиологию человека. Созерцание цвета, художественная работа с цветовой гаммой, ношение одежды или ее элементов определенного цвета оказывают на человека тонизирующее или успокаивающее воздействие, также помогают в излечении психических и физических расстройств и болезней. Этот вид психотерапии можно успешно использовать в работе с педагогами: рекомендовать носить те или цвета в одежде, рассматривать фотографии и картины определенной цветовой гаммы и т.д.
3. *Сказкотерапия –* основана на исцеляющем воздействии литературных произведений (притч, сказок, историй, басен, анекдотов и т.д.) на мышление, эмоции и мировосприятие человека. Данное воздействие становится возможным при идентификации слушателя (читателя) с переживаниями героев, через инсайты и открывающийся глубокий философский смысл, скрытый в метафоричных рассказах. Совместное прочтение и обсуждение сказок, притч позволит педагогам прожить «со стороны» различные состояния, высказаться, по-новому взглянуть на себя, мир, сложившиеся обстоятельства и отношение к ним.

Правильно подобранные психологом притчи, сказки, истории помогут педагогам по-новому прожить и взглянуть на различные стороны жизни:

* личность человека и его роль в мире;
* взаимоотношения учителя с учеником (взрослого с ребенком);
* роль эмоций в жизни человека;
* конфликты и трудности в жизни человека;
* здоровье и болезни;
* отношение к себе и другим людям;
* и др.

1. *Песочная терапия -* основывается, главным образом, на спонтанном творческом самовыражении человека при контакте с песком (через создание песочных картин, телодвижения, обыгрывание в песке различных ситуаций маленькими игровыми фигурками). Данные занятия могут быть индивидуальными и подгрупповыми, могут быть подчинены определенной теме или быть спонтанными (в случаях, когда педагогу необходима эмоциональная разрядка или он не может выразить словами свое состояние или проблему). Также стоит добавить, что данный вид занятий носит не только психотерапевтический, но и диагностический, развивающий характер.

Следует отметить, что релаксационные упражнения и психотерапевтические занятия могут комбинироваться, длительность и частота их проведения зависит от запроса и потребностей педагогов.