

Утверждаю заведующий МАДОУ №113

«Капитошка» Серебрякова Л.А.



Программа коррекции и профилактики эмоционального выгорания
педагогов

Педагог-психолог
МАДОУ №113 «Капитошка»
Н.В.Кузьмина

В настоящее время особое внимание уделяется модернизации российского образования, главная цель которой – повышение его качества. Одной из задач психологической службы является оказание психологической профилактической помощи педагогам с целью предупреждения у них эмоционального выгорания, которое является одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога.

Эмоциональное выгорание — это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Синдром эмоционального выгорания развивается на разных этапах осуществления профессиональной деятельности педагога и не зависит от стажа работы, его возможности диагностировать на разных стадиях. Своевременная профилактика и коррекция снижает негативные последствия синдрома эмоционального выгорания.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции — одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Данная программа направлена на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в данной программе навыки необходимы в профессиональной деятельности как педагогам, руководителям образовательных учреждений, так и самим педагогам-психологам.

Актуальность программы определяется тем, что профессия воспитатель относится к разряду стрессогенных, требующих от педагога больших резервов самообладания и саморегуляции. По данным социальных исследований, труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда. Профессиональная деятельность педагогов вызывает эмоциональное напряжение, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности. Низкий уровень психической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов (в соотношении с другими профессиями) страдает болезнями стресса — многочисленными соматическими и нервно-психическими болезнями.

Не всегда данную проблему определяют термином «эмоциональное выгорание», но присущие этому явлению симптомы знакомы всем. Это и потеря интереса к изначально любимой работе, и немотивированные вспышки агрессии и гнева по отношению к детям, коллегам, и утрата мотивации, негативные установки по отношению к своей работе, и, как следствие, снижение эффективности работы, ее интереса, пренебрежение исполнением своих обязанностей, негативная самооценка, усиление агрессивности, пассивности, чувства вины. Накопившись, эти проявления приводят человека к депрессии, результатом которой становятся попытки избавиться от работы: уволиться, сменить профессию, отвлечься любыми доступными, как правило, саморазрушительными способами. Одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога, остается проблема эмоциональной саморегуляции. В связи с этим огромное внимание необходимо уделять организации целенаправленной работы по сохранению психического здоровья педагогов, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование и развитие личности профессионала.

Цель программы:

- создание условий способствующих профилактике СЭВ;
- передача психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления;
- развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы; сплочения и доверия, снятие эмоционального напряжения;
- формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом.

Задачи программы:

- 1) развитие информационно-теоретической компетентности педагогов;

- 2) обучить педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- 3) развить у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности;
- 4) способствовать сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности, агрессивности;
- 5) развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

Принципы работы:

1. «Здесь и теперь».
2. Искренность и открытость.
3. Принцип «Я».
4. Активность.
5. Конфиденциальность.

Сроки реализации программы: общая продолжительность программы составляет 20 часов. Занятия проводятся 1 раз в месяц, продолжительностью 2 академических часа. Наполняемость группы составляет 6-10 человек (педагоги).

Программа проводится в течение десяти занятий с группой наполняемостью 6 – 10 человек в довольно просторном помещении.

Используемые методы и методики.

1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко.
2. Опросник выявления эмоционального выгорания МБИ К. Маслач, С. Джексон (в адаптации Водопьяновой Н. Е.).
3. Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора
4. Метод наблюдения.

Условия проведения: занятия проводятся на базе образовательного учреждения в групповой форме; занятия могут проводиться под музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению, включенности в работу, снятию психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения.

Материально-техническое оснащение.

- просторное помещение (музыкальный зал).
- столы и стулья из расчета на группу.
- магнитофон или музыкальный центр и аудиозаписи, компьютер, проектор.
- бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки.

Участники программы: педагоги образовательного учреждения.

Предполагаемые результаты:

1. Повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов.
2. Овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
3. Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.
4. Снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллектив

Структура занятий

В плане каждого занятия предусмотрены такие части:

1. Вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы и разминочные упражнения.
2. Основную часть, которая занимает большую часть времени.
3. Заключительная часть.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1.	Семинар практикум с элементами тренинга «Профессиональное «выгорание» педагога: причины, коррекция и профилактика»	Познакомить с понятием профессионального выгорания, симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами коррекции и профилактики; формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов.	I. Приветствие присутствующих. - Упражнение «Баланс реальный и желательный» - Упражнение «Мозговой штурм» II. Теоретическая часть. III. Практическая часть - Упражнение «Я работаю воспитателем» - Профилактика профессионального выгорания? IV. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями. 5. Домашнее задание – выполнить методики.	2 часа
2.	Тренинг «Самооценка и уровень притязаний»	Знакомство с понятием «самооценки», «уровня притязаний» и их влиянием на успешность профессиональной деятельности педагога.	I. Введение в занятие. Лекция на тему. II. Практическая часть: - Упражнение «Кто я?» - Упражнение «Личный герб и девиз». III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.	2 часа
3.	Тренинг «Коммуникативная компетентность педагога»	Знакомство с понятием «общение», структура общения, вербальное и невербальное общение. Осознание своих коммуникативных особенностей. Выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности.	I. Введение в тему занятия. Мини-лекция на тему. II. Практическая часть: - Упражнение «Молчанка» - Упражнение «Слепое слушание» - Упражнение «Гвалл» - Упражнение «Активное слушание». - Техники ведения беседы. III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.	2 часа
4.	Тренинг «Конструктивное поведение в конфликтах»	Информирование о конфликтах: видах, основных структурных элементах, механизмах возникновения и	I. Введение в занятие. Мини-лекция на тему: «Конфликты». Мозговой штурм на тему «Конфликт — это...»	2 часа

		конструктивных/неконструктивных стратегиях поведения в конфликте. Осознание своего поведения в конфликте. Формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах.	II. Практическая часть: • Самодиагностика Методика Томаса «Стратегии поведения в конфликте» • Упражнение «Сказка о тройке» • Упражнение «Невидимая связь» III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.	
5.	Тренинг «Целеполагание»	Помощь в осознание своих жизненных и профессиональных целей, в осознании своих ценностных ориентаций и личных приоритетов.	I. Введение в занятие. Мини-лекция на тему: «Целеполагание как метод профилактики СЭВ». II. Практическая часть. • Упражнение «Анкета» • Упражнение «Карта моей жизни» III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.	2 часа
6.	Психологическая гостиная «Призвание – учитель»	Осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.	I. Введение в занятие. Знакомство с темой. • Упражнение «Грецкий орех» • Упражнение «Три цвета личности» • Упражнение «Я учусь у тебя» II. Основная часть. • Тест геометрических фигур • Упражнение «Моя копилка» • Упражнение «Или – или» • Упражнение «Мораль сей сказки такова» • Упражнение «Креативная деятельность «Герб профессии» • Упражнение «Вверх по радуге» III. Рефлексия. Упражнения «Круг света».	2 часа
7.	Тренинг «Тайм-менеджмент»	Информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени. Анализ использования рабочего времени, его планирование. Выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени.	I. Введение в занятие. Мини-лекция на тему: «Тайм-менеджмент». II. Практическая часть. • Упражнение «Поглотители и ловушки времени» • Упражнение «Смятая бумага» • Упражнение «Приоритеты» III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.	2 часа
8.	Тренинговое занятие «Просто	Помочь участнику тренинга в	I. Введение: • Упражнение «Приветствие»	2 часа

	поверь в себя»	самореализации в качестве личности, ориентированной на успех, обладающей социально необходимыми качествами культурного человека	• Процедура «Эмоциональная диагностика» • Разминка. Упражнение «Я сильный – Я слабый» II. Основная часть. • Упражнение «Рисунок Я» • Упражнение «Я – звезда» III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями. IV. Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу».	
9.	Семинар-тренинг «Навстречу здоровью»	Создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья учителей	I. Введение Упражнение «Картинка» II. Теоретическая часть. Слайдовая презентация. III. Практическая часть • Упражнение «Откровенно говоря» • Упражнение «Молодец!» • Упражнение «Калоши счастья» • Упражнение «Плюс-минус» IV. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.	2 часа
10	Тренинг для педагогов «Люби себя»	Обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния; сформировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья.	I. Введение Мини-лекция о профессиональном выгорании. II. Практическая часть. • Упражнение «Лимон» • Упражнение «Ластик» • Упражнение «Моечная машина» • Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца» • Упражнение «Пять добрых слов» • Повторное тестирование по методикам. III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями. • Притча о колодце • 2) Упражнение обратная связь «Мишень»	2 часа