**КОУ «Ларьякская школа–интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»​**

**Утверждаю:**

**Директор школы**

**Е.А. Кузьмин\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 год**

****

**Программа по профилактике и коррекции  
профессионального выгорания   
у педагогов**

***«Как жить полной жизнью и не «сгореть» на работе»***

**Программа разработана:**

**Педагогом-психологом**

**Ефимовой М.А**

**2019 год**

**Пояснительная записка**

В настоящее время особое внимание уделяется модернизации российского образования, главная цель которой – повышение его качества. Одной из задач психологической службы является оказание профилактической и коррекционной помощи педагогам с целью предупреждения и устранения 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 педагога 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 снижение устойчивости психических функций и понижение работоспособности. Низкий уровень психической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов (в соотношение 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:**обучение педагогов приемам психосаморегуляции с целью профилактики и преодоления эмоционального выгорания.

**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 5 часов. Занятия проводятся 1 раз в месяц, продолжительностью 1 час. Наполняемость группы составляет 6-10 человек (педагоги).

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

**Используемые методы и методики.**

* **Психологическая диагностика** сотрудников по опроснику на выгорание К. Маслач и С. Джексон, адаптирован Н.Е. Водопьяновой.
* **Дискуссии** - обсуждение спорного вопроса, проблемы.
* **Психологическое просвещение –**расширение знаний о закономерностях и условий  благоприятного психического развития человека.
* **Мозговой штурм**(мозговая атака— англ. brainstorming)— оперативный метод

решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором

участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количествовариантов решения, в том числе самых фантастичных.

* **Игровые методы** – методы психологической подготовки персонала, включающие деловые игры.
* **Арттерапевтические методы** – воздействие средствами искусства (музыкотерапия, рисование) помогающие ощутить и понять самого себя, выразить свои мысли, чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний.
* **Релаксационные техники**, – которые помогают регулировать напряжение, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, желанию
* **Психогимнастические упражнения** – в ходе которых участники приобретают опыт, позволяющий осознать разнообразные вербальные и невербальные средства установления контакта.

**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.
* аудиозаписи, компьютер, проектор.
* бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки и т.д.

**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

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Цель занятия** | **Содержание занятия** | **Сроки проведения** |
| 1. | Тренинг для педагогов «Люби себя» | Обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния; сформировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья. | 1. Введение в тему занятия. 2. Практическая часть.  * Упражнение «Давайте познакомимся». * Упражнение «Принятие правил групповой работы». * Упражнение «Зеркало!» * Упражнение «Калоши счастья» * Упражнение «Моющая Машинка»  1. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями. | Апрель |
| 2. | Семинар-тренинг «Навстречу здоровью» | Создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья учителей | 1. Теоретическая часть. 2. Практическая часть.  * Упражнение «Продолжи предложение» * Упражнение «Молодец!» * Релаксация «Лесная поляна» * Упражнение «Карандаши»  1. Заключительная часть. Обратная связь. | Май |
| 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. | 1. Введение в тему занятия. 2. Практическая часть.  * Разминка «Чувство, настроение» * Упражнение «Слухи» * Упражнение «Тренировка интонации». * Упражнение “Цитаты”  1. Заключительная часть. Обратная связь. | Сентябрь |
| 4. | Тренинг  «Просто поверь в себя» | Помочь участнику тренинга в самореализации в качестве личности, ориентированной на успех, обладающей социально необходимыми качествами культурного человека | 1. Теоретическая часть. 2. Практическая часть  * Упражнение «Благодарение» * Упражнение «Я сильный – Я слабый» * Упражнение «Я – звезда» * Упражнение «Ступеньки»  1. Заключительная часть. Обратная связь. | Октябрь |
| 5. | Тренинг «Мои эмоции» | Создать условия для овладения участниками способами психической саморегуляции, для восстановления их внутренних ресурсов, осознания своих проблем и способов их преодоления, установления нервно-психического равновесия. | 1. Теоретическая часть. 2. Практическая часть.  * Упражнение «Стул хвастовства» * Упражнение «Формула на сегодня» Д. Карнеги. * Притча «О двух волках» * Упражнение «Испорченный телефон» * «Наши эмоции»   Заключительная часть. Обратная связь. | Ноябрь |

**Список литературы, учебных видеоматериалов и ресурсов Интернета:**

1. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. // Вопросы психологии N 5, 1988.

2. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006.

3. Берн, Эрик, Трансактный анализ в психотерапии. Изд-во: Академический Проект,2001.

4. Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога: учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2009.

5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.

6. Макарова Г.А. Синдром эмоционального выгорания

7. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса : учебное пособие

8. ОксинойдК.Э.Управление социальным развитием организации/ Учеб.пособие. – М: Флинта: МПСИ, 2007.

9. Трунов Д.Г. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. 1998.№8.С. 84-89.

**Интернет-ресурсы. Режим доступа:**

1. ariom.ru/litera/osho/osho-37.htm - 29k

2. www.psystatus.ru/article.php?id=82 - 73k

3. health.mpei.ac.ru/sindrom.htm - 37k

4. psylist.net/praktikum/19.htm - 28k

5. magazine.mospsy.ru/nomer5/s16.shtml - 37k

6. www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=2 - 52k

7. http://www.neuroplus.ru/bolezni/simptomy-i-sindromy/sindrom-emocionalnogo-vygoraniya.html#ixzz3yoZCfgQX