

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа села Ильино Липецкого муниципального района Липецкой области

(МБОУ СШ с. Ильино)

Принято на заседании педагогического совета протокол №1 от 30.08.2022

Утверждаю Директор МВОУ СТИ с. Ильино Дессе А.С. Харин приказ от 01.09.2022 № 42

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

«Гармония»

Педагог -психолог МБОУ СШ с. Ильино А.В. Затейщикова

Содержание

2.2. Тематическое планирование 10 Литература
2.1. Структурные единицы программы 9
II. Структура и содержание программы
1.5. Организационные условия 6
данные об апробации программы 5
1.4. Методы отслеживания эффективности программы,
1.3. Методологический аспект
1.2. Цели и задачи программы
1.1. Актуальность
I. Пояснительная записка

І. Пояснительная записка

1.1

Актуальность

В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. Переход современной школы на личностно-ориентированные модели образования обуславливает повышение требований со стороны общества к личности учителя, его роли в учебном процессе. В практике образовательных профессиональной возникает проблема деформации личностных противоречий между требуемой отражения мобилизацией И наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические и психологические проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, состояния, приводит К формированию синдрома эмоционального выгорания профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

Деятельность педагога насыщена различными напряжёнными ситуациями и разнообразными факторами, несущими в себе потенциальную возможность повышенного эмоционального реагирования. Многие исследователи проблемы эмоционального выгорания утверждают, причины напряжённости обусловлены объективными и субъективными факторами. Неблагоприятные воздействия этих факторов вызывают у педагога стресс двойного рода: информационный стресс (связан с информационными перегрузками, необходимостью быстрого принятия решения при высокой последствия) ответственности за И эмоциональный стресс (возникновение эмоциональных сдвигов, характере изменения поведения). При постоянном деятельности, нарушения воздействии неблагоприятных факторов профессионального труда ведёт к ухудшению результатов деятельности, к снижению работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению показателей психических процессов (памяти, внимания, мышления). После пребывания в напряжённой ситуации ощущает разбитость, подавленность. В отдельных эмоциональная напряжённость достигает критического момента потеря самообладания результатом становится И самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья. Занимаясь психосоматических расстройств не первый утверждать, что напряжение повышается и негативно сказывается на здоровье, вызывая разного рода заболевания.

Психология предлагает множество способов для профилактики и коррекции профессионального выгорания, развития эмоциональной устойчивости педагога.

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.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: развитие эмоциональной устойчивости, профилактика эмоционального выгорания педагогов.

Задачи:

- 1. Снять психическое напряжение у педагогов;
- 2. Способствовать повышению работоспособности;
- 3. Обучить педагогов способам выработки эмоциональной устойчивости;
- 4. Обучить педагогов навыкам саморегуляции.
- 5. Активизировать стремление педагогов к пониманию, осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья.

1.3. Методологический аспект

Основными принципами реализации данной программы являются:

- 1. Принцип осознанности психологом данной проблемы;
- 2. Принцип добровольности и готовности участников к работе по данной программе;
- 3. Принцип единства диагностики, профилактики и коррекции, отражающий целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога;
- 4. Принцип учета индивидуальных особенностей личности;

5. Принцип комплексности методов психологического воздействия.

1.4. Методы отслеживания эффективности программы

Диагностическим инструментарием для отслеживания результатов внедрения программы является методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.

1.5 Организационные условия

- 1. Формирование групп для проведения занятий целесообразно проводить по симпатиям (не более 10-12 человек в одной группе);
- 2. Психолог анализирует реальную ситуацию, определяет цель и направление работы, осуществляет подбор адекватных методических средств, оценивает эффективность проделанной работы;
- 3. Занятия проводятся в свободное время, по личному желанию участников;
- 4. Обеспечение изолированности занятий;
- 5. Рефлексия до и после сеанса психологической разгрузки для контроля за состоянием людей.
- 6. Оценка эмоционального состояния участников (использование цветового теста Люшера, методики цветописи Лутошкина);
- 7. Уверенность психолога в своих силах и конечном результате;
- 8. Поддержание участников и вселение уверенности в них.

Занятия с педагогами проводятся 1 раз в неделю. Время занятий по согласованию с администрацией и участниками.

II. Структура и содержание программы:

Адресная группа участников занятий.

МБОУ СШ с. Ильино «Школа здоровья» - учителя, воспитатель ГПД, администрация школы.

Направления профилактической работы:

1. Релаксационные тренинги, способствующие уменьшению тревожного состояния, обучению саморегуляции;

- 2. Мобилизующие упражнения, направленные на повышение психического тонуса и работоспособности;
- 3. Лекционные занятия, повышающие психологические знания педагогов;
- 4.Флештренинги, способствующие сплочению коллектива, обучающие работать в команде.

Предполагаемые достижения:

Оптимизация уровня тревожности, способность к саморегуляции эмоционального состояния, повышение работоспособности, сплочение коллектива.

Оценка эффективности работы: Эффективность работы отслеживается психологической ПО данным диагностики И ПО результатам анкетирования педагогов. Ключевые отражающие цель, содержание специфику понятия, И профилактической работы с адресной группой занятий. участников Активная релаксация, пассивная релаксация, аутотренинг, мобилизующее визуализация, психофизическая дыхание, успокаивающее дыхание, тренировка, формулы самовнушения, телесно-ориентированная терапия, кинезиология, проф. выгорание, релаксация, саморегуляция, эмоциональная устойчивость, повышение работоспособности.

Психотерапевтические техники:

- музыкотерапия;
- релаксация;
- аутогенная тренировка;
- элементы кинезиологии физические упражнения для снятия стресса, нервного напряжения;
- элементы телесно-ориентированной терапии;
- цветотерапия;
- сказкотерапия;

В практике работы могут сочетаться несколько видов психофизиологической разгрузки:

- музыкотерапия, релаксация;
- музыкотерапия, телесно-ориентированная терапия;
- музыкотерапия, аутогенная тренировка;
- музыкотерапия, арттерапия;
- музыкотерапия, сказкотерапия, элементы кинезиологии.

Структура одного занятия.

1. Приветствие.

- 2. Разминка. Упражнения на снятие напряжения, скованности.
- 3.Дыхательные упражнения.
- 4. Релаксация. Визуализация.
- 5. Мобилизационные упражнения.
- 6.Ритуал прощания.

Тематическое планирование практических занятий.

№ Содержание Оборудование и Количество материалы часов

1 Игра «Имя - качество»; Музыка для релаксации; 1 растяжка «Половинка»; дыхательные упражнения;

техника расслабления лица «Маска релаксации»;

самовнушение на повышение работоспособности, Рефлексия.

2 Упражнение «Хор Музыка для релаксации; 1 московского зоопарка»; упражнение «Дождик»; Цветная бумага/картон;

Игра на сплочение Клей;

«Пирамида»;

самовнушение на Ножницы.

повышение

работоспособности,

Рефлексия

3 Упражнение Музыка для релаксации; 1 «Автомойка»; игра картинки маяка. «Дрожащее желе»; дыхательные упражнения; визуализация «Маяк»; самовнушение на повышение работоспособности,

Рефлексия.

4 Игра «Нож и масло»; Музыка для релаксации; 1 упражнение «Волна»; самомассаж «Перекати Мяч массажный. мяч»; самовнушение на повышение работоспособности,

Рефлексия.

- 5 Игра « Сказка о хорошем Музыка для релаксации; 1 учителе»; визуализация «Море»; релаксирующие «Шум моря или океана»; упражнения с элементами кинезиологии, Рефлексия.
- 6 Упражнение «Смена Музыка для релаксации; 1 мест»;

Упражнение «Круг»;

Упражнение «Ассоциации», Рефлексия.

7 Упражнение «Шаг Чарли Музыка для релаксации; 1 Чаплина»; визуализация «Убежище»;

самовнушение на повышение работоспособности;

упражнение «Голосовая разрядка», Рефлексия.

8 Дыхательные Музыка для релаксации; 1 упражнения;

«Матрена Игра Петровна»; Дыхательные упражнения, Рефлексия. 9 Упражнение кмИ» и Музыка для релаксации; 1 эпитет»; Мяч. Игра «Карусель»; Упражнение «Промежуточная рефлексия»; визуализация «Корабль», Рефлексия. 10 Дыхательные Музыка для релаксации 1 упражнения; «Moe упражнение настроение» Упражнение **<<** Порядковый счет»; Упражнение-игра «Шанхайцы»; Рефлексия. 11 Упражнение «Чувства и Карточки c 1 самомассаж; изображением эмоции»; упражнение «Доверие»; эмоций;музыка ДЛЯ релаксации;бумага;ручки. саморегуляция «Как Я борюсь co стрессом», рефлексия.

«Письмо Бумага; ручки.

Упражнение

коллеге»;

12 Упражнение «Звуковая Музыка для релаксации; 1 гимнастика»; карточки с гласными упражнение-игра «Огонь- буквами. лед»; самовнушение на повышение работоспособности; рефлексия.

13 Упражнение Музыка для релаксации; «Самопрезентация»; упражнение «Чемодан» Цветная бумага; ручки, самовнушение на бумага. повышение работоспособности; рефлексия.

14 Упражнение Музыка для релаксации; 1 «Кинопробы»; цветные карандаши; бумага, мяч массажный.

Упражнение «Дом моей души» самомассаж; самовнушение на повышение работоспособности рефлексия.

15 Упражнение Музыка для релаксации; 1 «Броуновское движение»; мяч массажный; бумага, упражнение «Пожелания ручка, цветные коллеге»; самомассаж; карандаши. самовнушение на повышение работоспособности; рефлексия.

15 часов

Тематическое планирование теоретических занятий

- І. Синдром профессионального выгорания 3 часа
- 1.1. Понятие синдрома эмоционального выгорания 1,5 часа.

- 1.2. Причины, симптомы, последствия профессионального выгорания 1,5 часа.
- II. Коммуникативная компетентность 3 часа
- 2.1. Структура общения 1,5 часа
- 2.2. Коммуникативные особенности человека 1.5 часа III. Конструктивное поведение в конфликтах 3 часа
- 3.1. Понятие конфликта. Виды, структура конфликта 1,5 часа
- 3.2. Поведение в конфликте 1,5 часа IV. Саморегуляция 1 час
- 4.1.Понятие саморугеляции 30 мин
- 4.2.Методы и приемы снятия стресса 30 мин V. Аутогенная тренировка 1 час
- 5.1.Понятие аутогенной тренировки 30 мин
- 5.2.Методы и приемы аутогенной тренировки 30 мин VI. Целеполагание 1 час
- 30 **6.1.** Понятие пелеполагания МИН 30 6.2. Управление временем МИН 12 часов Общее 27 количество часов теории практике ПО И часов.

Литература

- 1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 105с.
- 2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Речь, 2005. 336c.
- 3. Гримак Л.П. Общение с собой: начало психологии активности.-М.: Политиздат,1991-320 ${\bf c}$
- 4. Гремлин С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. Питер, 2002
- 5. Дерматова И. Б., Сидоренко Е.В. Межличностные отношения. Психологический практикум. СПб, 2001 г.
- 6. Игры, обучение, тренинг, досуг. Под. Ред. В.В, Петрусинского, М.,1994 г.

- 7. Коррекция психоэмоционального состояния методами психической саморегуляции Методические рекомендации. Челябинск, ЦПНПИ, 1999.
- 8. Маркова А.К. Психология труда учителя., М.,1993.
- 9. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Статья 1978. [Электронный ресурс]. URL: www.mgeneral.com/3-now/98-now012498ml/htm (дата обращения: 05.12.2008).
- 10. Митина А.М. Учитель как личность и профессионал. М., 1994.
- 11. Литвак М.Е. Психологическое айкидо, Ростов-на-Дону «Феникс», 2011г
- 12. Литвак М.Е. Командовать или подчиняться?, Р-на-Д «Феникс», 2010г
- 13.Селье Г.От мечты к открытию. Как стать учёным. Перевод с англ. Н. И. Войскунской М.,Прогресс, 1987.
- 14. Селье. Г. Стресс без дистресса. М., Прогресс, 1982
- 15. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости. М., 2000 г.
- 16.Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учеб. пособие М., Изд-во ин-та Психотерапии,2002-224 с
- 17. Управляемые визуализации. Изд. Класс, 2002. (метафора проживания состояния и поиск ресурсов).
- 18.Цыпленкова О.А. Смирнова С.С. Снятие учебного и рабочего стресса.М.,2011г