



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Ильино  
Липецкого муниципального района Липецкой области**

Рассмотрена: на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 27.08.2021г.	Утверждена приказом директора МБОУ СШ с.Ильино Приказ № 42 от 01.09.2021г.
---	--

**ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ВЫГОРАНИЯ «ГАРМОНИЯ»**

Срок реализации программы – 1 год

Программу реализует  
Педагог-психолог:  
Рвачева С.А.

Ильино, 2021 г.

# ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

*«Гармония»*

*Педагог -психолог МБОУ СШ с. Ильино*

## Содержание

### I. Пояснительная записка

1.1. Актуальность..... 1

1.2. Цели и задачи программы ..... 2

1.3. Методологический аспект.....3

1.4. Методы отслеживания эффективности программы,  
данные об апробации программы ..... 5

1.5. Организационные условия ..... 6

### II. Структура и содержание программы

2.1. Структурные единицы программы ... 9

**2.2. Тематическое планирование ..... 10**

### **Литература**

## I. 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 учреждений возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические и психологические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в 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, что 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 степени ответственности за последствия) и эмоциональный стресс (возникновение эмоциональных сдвигов, изменения в характере деятельности, нарушения поведения). При постоянном 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 педагог ощущает разбитость, подавленность. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья. Занимаясь проблемами психосоматических расстройств не первый год, могу 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 - учителя, воспитатели 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 по данным психологической диагностики и по результатам анкетирования педагогов.

***Ключевые понятия***, отражающие цель, содержание и специфику профилактической работы с адресной группой участников занятий. Активная релаксация, пассивная релаксация, аутотренинг, мобилизующее дыхание, успокаивающее дыхание, визуализация, психофизическая 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 материалы	Количество часов
1	Игра «Имя - качество»; растяжка «Половинка»; дыхательные упражнения;  техника расслабления лица «Маска релаксации»;  самовнушение на повышение работоспособности, Рефлексия.	Музыка для релаксации;	1
2	Упражнение «Хор московского зоопарка»; упражнение «Дождик»;  Игра на сплочение «Пирамида»; самовнушение на повышение работоспособности, Рефлексия	Музыка для релаксации;  Цветная бумага/картон;  Клей;  Ножницы.	1
3	Упражнение «Автомойка»; игра «Дрожащее желе»; дыхательные упражнения; визуализация «Маяк»; самовнушение на повышение работоспособности,	Музыка для релаксации; картинки маяка.	1

Рефлексия.

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

Рефлексия.

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

- 6 Упражнение «Смена Музыка для релаксации; 1  
мест»;  
  
Упражнение «Круг»;  
  
Упражнение  
«Ассоциации»,  
Рефлексия.

- 7 Упражнение «Шаг Музыка для релаксации; 1  
Чарли Чаплина»;  
визуализация  
«Убежище»;  
  
самовнушение на  
повышение  
работоспособности;  
  
упражнение



«Голосовая  
разрядка», Рефлексия.

- |    |  |  |   |
|----|--|--|---|
| 8  | Дыхательные упражнения;<br><br>Упражнение «Письмо коллеге»;<br><br>Игра «Матрена Петровна»;<br><br>Дыхательные упражнения, Рефлексия.            | Музыка для релаксации;<br><br>Бумага; ручки. | 1 |
| 9  | Упражнение «Имя и эпитет»;<br><br>Игра «Карусель»;<br><br>Упражнение «Промежуточная рефлексия»;<br><br>визуализация «Корабль»,<br><br>Рефлексия. | Музыка для релаксации;<br><br>Мяч.           | 1 |
| 10 | Дыхательные упражнения;<br><br>упражнение «Мое настроение»<br><br>Упражнение «Порядковый счет»;<br>Упражнение-игра «Шанхайцы»;<br><br>Рефлексия. | Музыка для релаксации                        | 1 |

- |  |  |          |
|--|--|----------|
| <p>11 Упражнение «Чувства и эмоции»;<br/>самомассаж;<br/>упражнение «Доверие»;</p> <p>саморегуляция «Как я борюсь со стрессом», рефлексия.</p>     | <p>Карточки с изображением эмоций; музыка для релаксации; бумага; ручки.</p> | <p>1</p> |
| <p>12 Упражнение «Звуковая гимнастика»;<br/>упражнение-игра «Огонь-лед»;<br/>самовнушение на повышение работоспособности;<br/>рефлексия.</p>       | <p>Музыка для релаксации; карточки с гласными буквами.</p>                   | <p>1</p> |
| <p>13 Упражнение «Самопрезентация»;<br/>упражнение «Чемодан»<br/>самовнушение на повышение работоспособности;<br/>рефлексия.</p>                   | <p>Музыка для релаксации;<br/>Цветная бумага; ручки, бумага.</p>             | <p>1</p> |
| <p>14 Упражнение «Кинопробы»;</p> <p>Упражнение «Дом моей души»<br/>самомассаж;<br/>самовнушение на повышение работоспособности<br/>рефлексия.</p> | <p>Музыка для релаксации; цветные карандаши; бумага, мяч массажный.</p>      | <p>1</p> |
| <p>15 Упражнение «Броуновское</p>  | <p>Музыка для релаксации; мяч массажный; бумага,</p>                         | <p>1</p> |

движение»;  
упражнение  
«Пожелания  
коллеге»;  
самомассаж;  
самовнушение на  
повышение  
работоспособности;  
рефлексия.

ручка, цветные  
карандаши.

15 часов

***Тематическое планирование теоретических занятий***

I. 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 саморегуляции - 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

6.1. Понятие целеполагания - 30 мин

6.2. Управление временем - 30 мин

12 часов

Общее количество часов по теории и практике – 27 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. – 336с.
3. Гримак Л.П. Общение с собой: начало психологии активности.-М.: Политиздат,1991-320 с
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-pow012498ml/htm](http://www.mgeneral.com/3-now/98-pow012498ml/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.Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости. М., 2000 г.
- 14.Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учеб.пособие М., Изд-во ин-та Психотерапии,2002-224 с
- 15.Управляемые визуализации. Изд. Класс, 2002.(метафора проживания состояния и поиск ресурсов).
- 16.Цыпленкова О.А. Смирнова С.С. Снятие учебного и рабочего стресса.М.,2011г