

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 с углублённым изучением отдельных
предметов» п. Добринка Липецкой области.



Утверждаю
Н.Н.Зиброва
Приказ от 10.03.2021 № _65_

**Дополнительная общеразвивающая программа
социальной направленности
по профилактике эмоционального выгорания
педагогов
«Мои внутренние ресурсы»**

Программа рассчитана на 1 год обучения

Составитель: Крутских Алена Петровна

Должность: педагог-психолог

**Название населенного пункта, в котором реализуется дополнительная
общеразвивающая программа: п. Добринка Добринского района Липецкой области**

Год составления: 2021

Пояснительная записка

Перед современными психологами достаточно остро стоит проблема исследования эмоционального выгорания педагогов. Изменение ценностных ориентаций, разочарование в экономических и социальных реформах обуславливают отношение общества к образованию. Стремительное обесценивание социальной и экономической ценности и пермодическое реформирование сферы образования в течение последних лет в нашей стране внесли значительный вклад в становление общих «упаднических» настроений и повлияли на массовость проявлений синдрома выгорания педагогов.

Нельзя забывать, что учитель включен в профессиональную деятельность, характеризующуюся высокими эмоциональными нагрузками. Специфика педагогической деятельности учителя состоит в том, что она строится по законам общения, предполагающего активное эмоциональное взаимодействие. Ряд авторов (А. Г. Палахов, А. О. Прохоров и др.) называют напряженность важной характеристикой профессиональной деятельности учителя. Указывают на высокую частоту возникновения невротических и психосоматических расстройств в среде учителей.

Деятельность учителя включает управление психическим развитием личности ученика. Успешно осуществить ее может только педагог, способный осознанно регулировать проявления своих эмоций: открытый собственным и чужим мыслям, чувствам, переживаниям, доверяющий себе и своим ученикам, способный преодолевать трудности.

Среди педагогов существует проблема узнавания эмоционального выгорания, которая проявляется в повышенной раздражительности, агрессивности, тревожности, негативных изменениях в ценностно-нравственной ориентации личности и др., и не осознается учителями. Все это проявляется в потере интереса к работе, в ухудшении самочувствия, в обострении отношений с детьми, родителями, коллегами, администрацией.

Невозможно, чтобы эмоционально истощенный, разуверившийся в своей профессиональной ценности педагог мог позитивно воздействовать на формирующуюся личность ученика. Поэтому, мы видим необходимость психологической поддержки педагогов с целью восстановления их личностного ресурса в меняющихся условиях среды.

Одним из направлений такой психологической поддержки педагогов является проведение цикла психологических занятий с **целью** профилактики и коррекции эмоционального выгорания.

Задачи:

- развитие профессионального самосознания;
- повышение рефлексивной культуры и личностных ресурсов педагога;
- снижение эмоциональной напряженности педагогов и повышение их эмоциональной устойчивости и удовлетворенности своим трудом;
- формирование благоприятного психологического климата внутри коллектива.

Данная программа социально-психологической направленности представляет собой один из вариантов работы с педагогами, включает в себя 5 занятий по 60 минут. Занятия проводятся во время методических объединений или в специально отведенное время, например, в период каникул.

Разработанный цикл занятий позволяет работать над внутренними ресурсами педагога: готовность и способность творчески, по-новому осмысливать и преодолевать проблемные моменты, обретать новые смыслы и ценности; снизить эмоциональную напряженность; изучить новые или незнакомые аспекты самого себя, поддержать ощущение способности влиять на собственную жизнь и состояние.

Встречи проходят в форме занятий с элементами тренинга, поскольку включают в себя как теоретическую информацию, так и практическую, с использованием различных психологических упражнений, диагностических методик, дискуссий, мини-лекций, релаксационных методов, мозгового штурма.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Изучение данного курса обуславливает достижение следующих **личностных** результатов:

- готовность и способность к саморазвитию;
- повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности;
- снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления;
- снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллективе;
- развитие навыков по профилактике синдрома хронической усталости и профессионального выгорания;
- стабилизация уверенности в себе, формирование образа педагогического работника в структуре образа Я.

Метапредметными результатами являются умения:

- повысить уровень информационно-теоретической компетентности по вопросу СЭВ;
- использовать способы и приемы регуляции негативного эмоционального состояния в повседневной жизни;
- находить и восстанавливать внутренние ресурсы и опоры;
- отразить личные смыслы педагогической деятельности.

Данная программа является модифицированной. Т.к. при ее разработке использовались упражнения Мельниковой И.В., Ивановой А., Шарыповой Е., Шмыга Е., Полторака А.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы, раздела	Количество часов			Форма организации занятий
		Всего	Теория	Практика	
1	Эмоциональное выгорание педагогов	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая
2	Дерево профессиональной жизни	1	0	1	Индивидуальная, групповая
3	Мы - одна команда	1	0	1	Индивидуальная, групповая
4	Найди свой внутренний ресурс	1	0	1	Индивидуальная, групповая
5	Счастье внутри тебя	1	0	1	Индивидуальная, групповая
	Итого	5	0,5	4,5	

Содержание программы

№	Тема	Содержание	Форма проведения занятий	Образовательный результат
1	Эмоциональное выгорание педагогов (1 час)	Теория: мини-лекция «Синдром эмоционального выгорания». Практика: упражнения «Знакомство»,	Лекция, групповые упражнения, беседа, тестирование	Познакомятся с понятием «Синдром эмоционального выгорания», определяют свой уровень развития

		«Ассоциации», тестирование по методике В. В. Бойко		СЭВ
2	Дерево профессионально й жизни (1 час)	Практика: чтение притчи. Упражнения «Кто я?», «Дерево жизни», «Мой отклик».	Групповые и индивидуальные упражнения, беседа	Отрефлексируют личностные смыслы педагогической деятельности
3	Мы – одна команда (1 час)	Практика: упражнения «Все мы чем-то похожи», «Выбор», «Сердце коллектива». Создание коллажа.	Групповые упражнения, мозговой штурм, групповая работа, беседа	Разовьются навыки совместной деятельности и желание поддерживать благоприятный психологический климат в коллективе.
4	Найди свой внутренний ресурс (1 час)	Практика: тестирование, упражнения «Главное- второстепенное», «Ассоциации», «Опоры», «Веревочки», «Источник»	Индивидуальные и групповые упражнения, беседа, тестирование	Снизится эмоциональная напряженность педагогов и повысится чувство личной стабильности и осознанности внутренних ресурсов
5	Счастье внутри тебя (1 час)	Практика: упражнения «Радость моя», «4 квадрата», «Список благодарностей», «Пристегни судьбу», «Рецепт	Индивидуальные упражнения, беседа	Активизируется поиск и использование резервов положительных эмоций

		собственного счастья», «Мои подарки»		
--	--	--------------------------------------	--	--

Условия реализации программы

1. Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству участников;
- рабочее место преподавателя;
- методические разработки занятий;

2. Комплект технических и информационно-коммуникативных средств обучения:

- компьютер;
- мультимедиа-проектор;
- диск с релаксационной музыкой.

3. Демонстрационный материал:

- презентации к занятиям.

4. Необходимые материалы для проведения занятий:

- чистые бланки для проведения тестирования и акетирования;
- бумага формата А4 для записей, ручки, карандаши, фломастеры;
- ножницы, клей, скотч;
- вырезки из журналов;
- бумажное сердце;
- пояс с 4-мя веревками;
- кристаллы;
- вазочки;
- бумажные ключи;
- магниты.

Список использованной литературы

1. Бойко, В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении [Текст]/В. В. Бойко.-СПб.:Питер,2009.-278 с.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания [Текст]/ Н. Водопьянова, Е. Старченкова.- СПб.: Питер,2009.- 336 с.
3. Воробьева, М. А. Психолого-педагогические условияпреодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания [Текст]: автореф. дис. канд. психол. наук/ Воробьева М. А.-Екатеринбург,2008.-23 с.

4. Журавлева, Г. Эмоциональное выгорание в педагогической деятельности и способы его профилактики [Текст]/Г. Журавлева// Народное образование.-2008.-№5.-С.114-120.
5. Иванова, А. Волшебный круг. Сценарий психологической гостиной [Текст]/ А. Иванова, Е. Шарыпова, Е. Шмыга// Школьный психолог.-2015.-№8.-С.16-19.
6. Коновальчук, А. Н. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей [Текст]: автореф. дис. канд. психол. наук/Коновальчук Анастасия Николаевна.-Нижний Новгород,2008.-29 с.
7. Королева, З. Говорящий рисунок: 100 графических тестов [Текст]/ З. Королева.- Екатеринбург: У-Фактория,2005.-304 с.
8. Мельникова, И. Дерево профессиональной жизни [Текст]/ И. Мельникова// Школьный психолог.-2015.-№5-6.-С.53-55.
9. Морозова, Н. Агенство самопомощи. Сказкотерапевтическое занятие для педагогов [Текст]/Н. Морозова//Школьный психолог.-2015.-№12.- С.40-43.
10. Полторак, А. Жизнь щедро дарит радости часы. Тренинг позитивного мировосприятия для педагогов [Текст]/ А. Полторак// Школьный психолог.-2015.-№11.-С.47-51.
11. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст]/ Е. М. Семенова.- М.: Психотерапия, 2006.- 256 с.