

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное учреждение «Центр помощи детям»

ПРИНЯТА
на заседании методического
совета
от «29» сентября 2017 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ «Центр помощи детям»
Е.И. Саможена
от «29» сентября 2017 г.
Приказ № 39-а от 29.09 2017 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-педагогической направленности
по профилактике и коррекции эмоционального
выгорания педагогов «Гореть-не выгорая!»**

Срок реализации: 1 год

Категория участников: педагоги образовательных организаций

Составители программы:

Мягкова М.А., педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям»

г. Курган, 2017 г.

Содержание

№	Название раздела	Стр
	Паспорт программы	3
1.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка	3-4
1.2	Цель и задачи программы	4
1.3	Планируемые результаты	4
1.4	Учебно-тематический план	4-5
2	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Содержание программы	5-6
2.2	Условия реализации программы	6
2.3	Методические материалы	6-7
2.4	Список литературы и источников	7-8

Паспорт программы

Наименование программы	Программа по профилактике и коррекции эмоционального выгорания педагогов «Гореть – не выгорая!»
Составитель программы	Мягкова М.А.
Учреждения, где планируется реализация программы	Образовательные организации г. Кургана
Тип программы	Общеразвивающая
Направленность программы	Социально-педагогическая
Образовательная область	Социально-коммуникативное развитие
Вид программы	Модифицированная
Срок обучения	1 год
Категория участников	Педагоги
Уровень освоения предметной деятельности	Ознакомительный
Цель программы	Профилактика и коррекция эмоционального выгорания педагогов
С какого года планируется реализация программы	С 2017 учебного года

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 значимости интеллектуального и педагогического труда как его составляющей, периодическое 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 среди 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;
- повышения 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-педагогической 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;
- отрефлексировать личностные 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	Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Эмоциональное выгорание педагогов	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
2	Дерево	1	0	1	Индивидуальная	-

	профессиональной жизни				ная, 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
Учебно-календарный план**

№	Тема	Содержание	Форма проведения занятий	Образовательный результат
1	Эмоциональное выгорание педагогов (1 час)	Теория: мини-лекция «Синдром эмоционального выгорания». Практика: упражнения «Знакомство», «Ассоциации», тестирование по методике В.В.Бойко и анкете НПУ «Прогноз».	Лекция, групповые упражнения, беседа, тестирование.	Познакомятся с понятием «Синдром эмоционального выгорания», определят свой уровень развития СЭВ.
2	Дерево профессиональной жизни (1 час)	Практика: чтение притчи. Упражнения «Кто я?», «Дерево жизни», «Мой отклик». Вручение грамот.	Групповые и индивидуальные упражнения, беседа, вручение грамот.	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»,	Индивидуальные и групповые упражнения, беседа, тестирование.	Снизится эмоциональная напряженность педагогов и повысится чувство личной стабильности и осознанности

		«Опоры», «Веревочки», «Источник».		осознанности внутренних ресурсов
5	Счастье внутри тебя (1 час)	Практика: упражнения «Радость моя», «4 квадрата», «Список благодарностей», «Пристегни судьбу», «Рецепт собственного счастья», «Мои подарки»	Индивидуальные упражнения, беседа.	Активизируется поиск и использование резервов положительных эмоций

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 анкетирования;
- бумага формата А4 для записей, ручки, карандаши, фломастеры;
- грамоты;
- ножницы, клей, скотч;
- вырезки из журналов;
- бумажное сердце;
- пояс с четырьмя веревками;
- кристаллы;
- вазочки;
- бумажные ключи;
- магниты.

Методическое обеспечение программы

№	Перечень разделов, тем	Технологии, методы, приемы, способы	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Эмоциональное выгорание педагогов	Лекция, групповые упражнения, беседа,	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, презентация.	-

		тестирование.		тест.	
2	Дерево профессиональной жизни	Групповые и индивидуальные упражнения, беседа, вручение грамот.	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, грамоты	-
3	Мы одна команда	Групповые упражнения, мозговой штурм, групповая работа, беседа.	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, необходимые материалы для занятия	-
4	Найди свой внутренний ресурс	Индивидуальные и групповые упражнения, беседа, тестирование.	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, тест, необходимые материалы для занятия, аудиозапись	-
5	Счастье внутри тебя	Индивидуальные упражнения, беседа.		Разработка занятия, необходимые материалы для занятий	-

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 условия преодоления 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. - N 5. - С. 114-120.
5. Иванова, А. Волшебный круг. Сценарий психологической гостиной [Текст] / А. Иванова, Е.Шарыпова, Е.Шмыга // Школьный психолог. - 2015. - N 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. – 29с.
- 7.Королева, З. Говорящий рисунок: 100 графических тестов [Текст] / З.Королева. - Екатеринбург: У-Фактория, 2005. — 304 с.
- 8.Кремер, А.Е. Оптимизация психоэмоционального состояния педагогов в Университетской школе МГПУ в контексте реализации программы психологического сопровождения сотворческого профессионального развития педагогов [Текст] /

А.Е.Кремер, К.Е.Князев, С.Б.Соколов // вестник Московского городского педагогического университета. – 2016.- № 3(37). - С.25-32.

9.Мельникова, И. Дерево профессиональной жизни [Текст] / И. Мельникова // Школьный психолог. - 2015. - N 5-6. - С. 53-55.

10.Морозова, Н. Агентство самопомощи. Сказкотерапевтическое занятие для педагогов [Текст] / Н. Морозова // Школьный психолог. - 2015. - N 12. - С. 40-43.

11.Полторак, А. Жизнь щедро дарит радости часы. Тренинг позитивного мировосприятия для педагогов [Текст] / А. Полторак // Школьный психолог. - 2015. - N 11. - С. 47-51.

12.Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст] / Е.М.Семенова.- М.: Психотерапия, 2006. - 256 с.