

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МАДОУ детский сад
комбинированного вида №55
К.И. Жидовчиц



Введено в действие
Приказ №119 от «20» июня 2022 г.

ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА РЕГИОНАЛЬНОЙ ИННОВАЦИОННОЙ ПЛОЩАДКИ

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №55
на период 2022 - 2023 учебный года

по направлению:

«Профилактика психоэмоционального выгорания педагогов»

д. Алабино г.о. Наро-Фоминский

2022г.

Паспорт программы

Наименование программы	«Профилактика психоэмоционального выгорания педагогов»
Дата утверждения	20.06.2022г.
Заказчик программы	Центр непрерывного повышения Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления»
Основные разработчики программы	Жидовчиц К.И. - заведующий МАДОУ д/с кв №55 Озерова Г.В. – старший воспитатель МАДОУ д/с кв №55 д. Софьино Корнева С.П. – музыкальный руководитель Вернер Н.С. – воспитатель/преподаватель дополнительного образования по направлению «Песочная терапия»
Основные исполнители программы	Озерова Г.В. – старший воспитатель Педагоги и специалисты ДОУ
Основная цель программы	Формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов образовательного учреждения в рамках внедрения профессионального стандарта «Педагог», через развитие эмоциональной устойчивости и создание условий для профилактики психоэмоционального и профессионального выгорания педагогов
Основные задачи программы	1.Повышение уровня информационно-теоретической и практической компетентности педагогов. 2.Формирование у педагогов навыков приемов саморегуляции эмоциональных состояний. 3.Развитие у педагогов мотивации к профессиональному и личностному росту через отработку навыков взаимодействия с участниками воспитательно-образовательного процесса. 4.Разработка и внедрение системы профилактики стрессовых ситуаций в образовательной организации. 5.Создание условий для сохранения и укрепления благоприятного морально-психологического климата и общего психоэмоционального фона в образовательной организации, способствующего снижению уровня конфликтности между участниками воспитательно-образовательного процесса.
Сроки и этапы реализации программы	Сентябрь 2022года- май 2023года
Перечень основных мероприятий программы	15-22.09.2022г. Индивидуальные и подгрупповые коуч-сессии с элементами диагностики участников встречи. 29.09.2022г. Тренинговое занятие «Психоэмоциональное выгорание», с включением самодиагностики. 14-21.10.2022г. Индивидуальные и подгрупповые коуч-сессии с элементами стресс – менеджмента среди участников встречи. 27.10.2022г. Тренинговое занятие «Стресс-менеджмент», с включением практических методик разрешения деловых конфликтов.

	<p>10-17.11.2022г. Индивидуальные и подгрупповые коуч-сессии с элементами диагностики взаимодействия в решении поставленной задачи среди участников встречи, через отработку приемов выстраивание отношений</p> <p>24.11.2022г. Коуч-сессия «Отработка поставленной задачи от промежуточного подгруппового результата к решению общей поставленной задачи через коллективное взаимодействие»</p> <p>16-23.12.2022г. Индивидуальные и подгрупповые коуч-сессии с элементами решения задачи по повышению самооценки.</p> <p>28.12.2023г. Праздник-тренинг «Волшебный новый год», в рамках актуализации творческого, креативного развития педагога.</p> <p>26.01.2023г. Мастер-класс с элементами арт-терапии с использованием ИКТ для снижения психоэмоционального напряжения.</p> <p>9-16.02.2023г. Коуч-сессия «Тайм-менеджмент: приемы организации личного времени», среди участников встречи.</p> <p>28.02.2023г. Семинар-практикум «Тайм-менеджмент, с самодиагностикой умения распределять личное время и решения поставленной задачи»</p> <p>23.03.2023г. Мастер-класс с использованием песочной терапии «Я подумаю об этом...»</p> <p>27.04.2023г. Семинар-практикум «Тайм-менеджмент – развитие навыков рационального использования собственного времени», с использованием самодиагностики</p> <p>29.05.2023г. Тренинг личностного роста для получения высокой эффективности в диалоге с участниками воспитательно-образовательного процесса «Как говорить, чтобы тебя услышали или способы демонстрации собственного педагогического опыта»</p>
Объёмы и источники финансирования	Вне бюджет 10 000 рублей
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<p>Приобретение педагогами:</p> <ul style="list-style-type: none"> навыков самодиагностики психоэмоционального выгорания, самоуправления и самореализации; освоение конструктивных копинг-технологий; восстановление психоэнергетического потенциала; актуализация личностных ресурсов; укрепление веры в собственные силы; повышение самооценки; развитие навыков в рамках отработки приемов «Тайм-менеджмента»; создание условий для психоэмоционального комфорта всех участников воспитательно-образовательного процесса и повышения качества знаний и умений воспитанников. <p>По показателям теста:</p>

	снижение показателей тревожности, стресса. По субъективным ощущениям: улучшение общего психоэмоционального фона, морально-психологического климата. Повышение творческой активности и работоспособности педагогов.
Система контроля за исполнением программы	В рамках внутренней системы оценки качества образования.

II ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

1. Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения программными методами

Профессия педагога является на сегодняшний день одной из стрессогенных. Возникновение стресса у педагогов связано с высоким эмоциональным напряжением, социальным напряжением (выстраивание индивидуальной модели общения с воспитанником и коллегами, координация общения в коллективе), а также информационными перегрузками в процессе профессиональной деятельности. Можно говорить о возникновении профессионального стресса в деятельности педагогов - состояния напряжения, возникшего в результате действия неблагоприятных факторов профессиональной деятельности и ведущего к снижению эффективности выполняемой деятельности, а также деформации личности и психологических качеств индивида.

Данное состояние напряжения создает барьеры в профессиональной деятельности педагога; последствия блокируют его коммуникативную активность (нарушают взаимодействие с воспитанником и педагогическим коллективом), влияют на физическое и психическое здоровье и в целом на адаптацию (стрессоустойчивость) педагога. Таким образом, проблема стрессоустойчивости выступает как проблема обеспечения сохранения и повышения продуктивности труда педагога в условиях резкого возрастания нагрузок.

Проблема профессионального стресса в деятельности остро стоит и у педагогов дошкольного образования, где к общим факторам стресса, характерным для деятельности профессионала можно отнести и дополнительные стресс-факторы: ранний возраст воспитанников, особенности организации общения, особенности организации деятельности и т. д. Следует также говорить о проблеме стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования с целью повышения качественной стороны деятельности педагогов.

В течении последних лет вопрос сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стал особенно острым, в связи с многозадачностью с которой сталкиваются наши педагоги практически ежедневно.

Актуальность программы определяется еще и тем, что профессия «педагог» 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 снижении устойчивости психических функций и понижение работоспособности. Низкий уровень психической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов (в соотношении 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.

Учитывая, что одним из важных условий успешной работы педагога в современном образовательном учреждении становится ощущение не только ответственности за свое дело, но и внутренней свободы в работе. Педагог должен стать независимым образованным профессионалом, берущим на себя полную ответственность за все, что он делает, стать центром процесса повышения качества дошкольного образования. Реализация этой задачи может способствовать формированию профессионального роста и мобильности педагогов к тому новому или обновленному содержанию, что появляется в детском саду, а также помогает в быстром освоении новых видов деятельности. А чтобы решить данное условие успешной работы, педагогу, необходима своевременная помощь, в связи с чем и была разработана данная программа.

I. Цели и задачи Программы

Цель: Формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов образовательного учреждения в рамках внедрения профессионального стандарта «Педагог», через развитие эмоциональной устойчивости и создание условий для профилактики психоэмоционального и профессионального выгорания педагогов

Задачи:

- 1.Повышение уровня информационно-теоретической и практической компетентности педагогов.
- 2.Формирование у педагогов навыков приемов саморегуляции эмоциональных состояний.
- 3.Развитие у педагогов мотивации к профессиональному и личностному росту через отработку навыков взаимодействия с участниками воспитательно-образовательного процесса.
- 4.Разработка и внедрение системы профилактики стрессовых ситуаций в образовательной организации.
- 5.Создание условий для сохранения и укрепления благоприятного морально-психологического климата и общего психоэмоционального фона в образовательной организации, способствующего снижению уровня конфликтности между участниками воспитательно-образовательного процесса.

Сроки и этапы реализации Программы - 2022-2023 учебный год.

Организационный: август – сентябрь 2022г.

Информационный: сентябрь 2022-май 2023г.

Диагностический: сентябрь, октябрь – 2022г., апреля 2023г.

Аналитический: май 2023г.

II. Ожидаемые результаты реализации Программы

Приобретение педагогами:

навыков самодиагностики психоэмоционального выгорания, самоуправления и самореализации;

освоение конструктивных копинг-технологий;

восстановление психоэнергетического потенциала;

актуализация личностных ресурсов;

укрепление веры в собственные силы;

повышение самооценки;

развитие навыков в рамках отработки приемов «Тайм-менеджмента»;

создание условий для психоэмоционального комфорта всех участников воспитательно-образовательного процесса и повышения качества знаний и умений воспитанников.

По показателям теста:

снижение показателей тревожности, стресса.

По субъективным ощущениям:

Улучшение общего психоэмоционального фона, морально-психологического климата. Повышение творческой активности и работоспособности педагогов.

III. Система программных мероприятий

Ведущими направлениями деятельности РИП являются:
 Информационно-методическое
 Учебно-методическое
 Научно-методическое

№ мероприятия	Результат	Сроки реализации	Категория участников
1. Индивидуальные и подгрупповые коуч-сессии с элементами диагностики участников встречи.	получение навыков анализа психоэмоционального состояния; выработка алгоритма управления собой – своим психоэмоциональным состоянием и его коррекции	15-22.09. 2022г.	педагоги ДОУ
2. Тренинговое занятие «Психоэмоциональное выгорание», с включением самодиагностики.	самостоятельное получение результатов диагностики, отработка способов анализа и проецирования целей и их реализация в рамках личностных предпочтений;	29.09.2022г.	педагоги ДОУ
3. Индивидуальные и подгрупповые коуч-сессии с элементами стресс – менеджмента среди участников встречи.	получение навыков анализа наличия составляющих стресс-менеджмента у участников; отработка двух моделей: «Модель напряжения» и «ресурсная модель», выработка источников энергии личностного ресурса для достижения поставленной цели	14-21.10. 2022г.	педагоги ДОУ
4. Тренинговое занятие «Стресс-менеджмент», с включением практических методик разрешения деловых конфликтов.	получение педагогами социально-коммуникативных умений; отработка навыков самоуправления и самообладания;	27.10.2022г.	педагоги ДОУ
5. Индивидуальные и подгрупповые коуч-сессии с элементами диагностики взаимодействия в решении поставленной задачи среди участников встречи, через отработку приемов выстраивание отношений	обретение смысла профессиональной деятельности и личной самореализации; создание условий для обеспечения эмоционального комфорта в принятии и реализации поставленной цели	10-17.11. 2022г.	педагоги ДОУ
6. Коуч-сессия «Отработка поставленной	актуализация личностных ресурсов; укрепление веры в	24.11.2022г.	педагоги ДОУ

задачи от промежуточного подгруппового результата к решению общей поставленной задачи через коллективное взаимодействие»	собственные силы; выработка способом делегирования и взаимодействия; способность коллегиально принимать решение и его реализовывать через коллективное взаимодействие		
7. Индивидуальные и подгрупповые коуч-сессии с элементами решения задачи по повышению самооценки.	актуализация личностных ресурсов; обретение смысла профессиональной деятельности	16-23.12. 2022г.	педагоги ДОУ
8. Праздник-тренинг «Волшебный новый год», в рамках актуализации творческого, креативного развития педагога.	актуализация личностных ресурсов; отработка навыков создания психологического комфорта для всех участников воспитательно-образовательного процесса	28.12.2023г.	педагоги ДОУ
9. Мастер-класс с элементами арт-терапии с использованием ИКТ для снижения психоэмоционального напряжения.	восстановление психоэмоционального потенциала;	26.01.2023г.	педагоги ДОУ
10. Коуч-сессия «Тайм-менеджмент: приемы организации личного времени», среди участников встречи.	самостоятельное получение результатов диагностики, отработка способов анализа и проецирования целей	9-16.02. 2023г.	педагоги ДОУ
11. Семинар-практикум «Тайм-менеджмент, с самодиагностикой умения распределять личное время и решения поставленной задачи»	актуализация личностных ресурсов; отработка навыков взаимодействия при коллективном проецировании целей и их реализации; развитие навыков коммуникации с учетом личностных качеств всех участников воспитательно-образовательного процесса, с учетом ограниченного времени	28.02.2023г.	педагоги ДОУ
12. Мастер-класс с использованием песочной терапии «Я подумаю об этом...»	актуализация личностных ресурсов, укрепление веры в собственные силы	23.03.2023г.	педагоги ДОУ
13. Семинар-практикум «Тайм-менеджмент – развитие навыков	освоение и реализация технологии реализации и	27.04.2023г.	педагоги ДОУ

рационального использования собственного времени», с использованием самодиагностики	оптимизации времени и правил самоорганизации и управления своим психоэмоциональным состоянием		
14. Тренинг личностного роста для получения высокой эффективности в диалоге с участниками воспитательно-образовательного процесса «Как говорить, чтобы тебя услышали или способы демонстрации собственного педагогического опыта»	освоение конструктивных копинг-технологий, укрепление веры в собственные силы	29.05.2023г.	педагоги ДОУ

IV. Ресурсное обеспечение Программы

Кадровое обеспечение выполнения Программы

Выполнение программы будет осуществляться следующим педагогическим составом всего (19 человек):

Заведующий МАДОУ детский сад комбинированного вида №55

Руководитель структурного подразделения МАДОУ детский сад комбинированного вида №55

Старший воспитатель

Специалисты МАДОУ

Воспитатели

Все вышеперечисленные сотрудники системно повышают свою профессиональную квалификацию в рамках очных и дистанционных курсов, все воспитатели ведущие дополнительное образование (кружковую работу прошли курсы профессиональной подготовки с получением диплома о втором образовании в рамках спецификации дополнительного образования). Педагоги образовательного учреждения активно участвуют в семинарах, мастер-классах, конкурсах различного уровня.

Аттестация педагогического состава: 40% сотрудников имеют высшую квалификационную категорию, 56% сотрудников аттестованы по первой квалификационной категории, 4% из числа работников аттестованы на соответствие занимаемой должности.

Научно-методическое обеспечение выполнения Программы

Используемые методы и методики:

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко
<http://www.academy.edu.by/files/prof%20em%20vigorania%202019/Boiko-diagnostika.pdf>

Диагностика (опросник) эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой)

<http://www.academy.edu.by/files/prof%20em%20vigorania%202019/Maslach-diagnostika.pdf>

Диагностика стрессоустойчивости личности

http://collegepss.ru/images/resursniy_sentr_1/2019-2020/prilogenie_oprosniki.pdf

Усатов И. А. Авторская методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 681–685. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/86148.htm>.

Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора
<https://smarteka.com/uploads/files/2020/05/26/780e59a3-c7ce-4263-9813-f78d94d95bcae2aa493d-d2aa-4105-9281-863ef7f4ce12.pdf>

Метод наблюдения

Метод самооценки

Литература и интернет источники:

- 1.Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей // Вопросы психологии. – 1988. - №5.
- 2.Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека – Спб.: ВМА, 1999. – 395с.
- 3.Аткинсон М, Чойс Р. Т. Наука и Искусство коучинга: Внутренняя динамика коучинга...Компас для коучей. [Текст] / М. Аткинсон, Р. Т. Чойс. — М. : Международная Академия Трансформационного Коучинга и Лидерства, 2008. — 278 с.
4. Голви У. Тимоти. Работа как внутренняя игра: фокус, обучение, удовольствие и мобильность на рабочем месте / пер. с англ. [Текст] / У. Тимоти Голви. — М. : Альпина Бизнес Букс, 2005. — 252 с.
- 5.Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения/Практическая психология. – Спб.: Питер, 2008. – 176с.
- 6.Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – Спб.: Питер.2002. – 752с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
- 7.Китаев – Смык А.А. Психология стресса. – М.: Наука,1983 – 513с.
- 8.Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие (электронный ресурс) /Краснояр.гос.пед.ун-т им. В.П. Астафьева-Красноярск, 2013.-76с.
- 9.Куликов Л.В. Психология настроения. – Спб., 1997 – 260с.
- 10.Леви В.Л., Волков Л.З. Застенчивость как межгрупповой феномен // Проблемы взаимодействия в группах учащихся. – Минск, 1970.
- 11.Макарова Г. Статья «Синдром эмоционального выгорания»/ Институт консультирования ППЛ

12. Марищук В.Л. Функциональные состояния и работоспособность // Методология исследований по инженерной психологии и психологии труда Ч.1.- Л., 1974. – 389с.
13. Меркулова Т. В., Теплицкая А.Г. Тайм-менеджмент или Как эффективно организовать свое время. – Педагогический университет «Первое сентября», 2011.
14. Наенко Н.И., Овчинникова О.В. О различении состояний психической напряженности // Психологические исследования. – Вып. 2. – 1970.
15. Носенко Э.Л. Изменение характеристик речи при эмоциональной напряженности. – Днепропетровск, 1975. – 315с.
16. Парслоу Э., Рей М. Коучинг в обучении : практические методы и техники [Текст] / Э. Парслоу, М. Рей. — СПб. : Питер, 2003. — 204 с.
17. Педаяс М.И. Эмоциональность как фактор взаимодействия // Взаимодействие коллектива и личности. – Таллинн, 1979.
18. Руденко О. М. Мои 24 часа. Тренинг для учителя «Жизненные стратегии, проектирование, планирование и реализация личностного потенциала путем организации рабочего пространства» // Психолог в школе, №12 (12) декабрь 2014.
19. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Владос, 1982. – 318с.
20. Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие. – М.: Издательство Института Психотерапии, 2002. – 224с.
21. Сырицо Т.Г. Эмоциональность как профессионально – важное качество учителя: Автореф.дис. – Спб., 1997. – 115с.
22. Уитворт Л., Кимски-Хауз Г., Санда Ф. Коактивный коучинг: учебник / пер. с англ. [Текст] / Л. Уитворт, Г. Кимски-Хауз, Ф. Санда. — М.: Центр поддержки корпоративного управления.
23. Федорец Н.А. Тайм-менеджмент для педагогов: наука, искусство или осознанная необходимость? // Профессиональная Компетентность, № 2 (26) февраль 2014 г.
24. Филина С. О «Синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы // Школьный психолог. – 2003. - №36.
25. Чирков Ю.Г. Стресс без дистресса. – М.: ФиС, 1988. – 430с.

Материально-техническое обеспечение:

ноутбуки – 11 шт.

проектор – 2 шт.

лазерный принтер – 1 шт.

струйный цветной принтер – 2 шт.

актовый/музыкальный зал

помещение для песочной терапии

помещение для интерактивного оборудования

модульные столы – 12 шт.

стулья – 21 шт.

доска маркерная – 2 шт.

мольберт маркерный – 2 шт.

планшеты индивидуальные с зажимом – 21 шт.

белая и цветная бумага, маркеры. Ручки, фломастеры, цветные стикеры и др.
расходный материал

Финансовые ресурсы:

Внебюджетные средства в размере 10 000 рублей.

V. Управление Программой и контроль за ее реализацией

Управление Программой и контроль за ее реализацией осуществляет Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Московской области «Академия социального управления» (ЦНППМПУ), а также заведующий Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №55 д. Алабино Наро-Фоминского г.о.