

УТВЕРЖДЕНО

директор К.М. Корнеев

введено в действие

Приказ № 283 от 21.06.2022 г.



Корнеев К.М.

**ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА
РЕГИОНАЛЬНОЙ ИННОВАЦИОННОЙ ПЛОЩАДКИ**

**Муниципальное образовательное учреждение
«Новопетровская средняя образовательная школа»
на период 2022 - 2023 учебный года**

по направлению: «Профилактика психоэмоционального выгорания педагогов»

г.о. Истра

2022

Паспорт программы

Наименование программы	«Профилактика психоэмоционального выгорания педагогов»
Дата утверждения	21.06.2022
Заказчик программы	Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления»
Основные разработчики программы	Заместитель директора по ВР Спинёва Анна Викторовна Педагог-психолог Огородова Феонилла Геннадьевна
Основные исполнители программы	Педагог-психолог Огородова Феонилла Геннадьевна
Основная цель программы	Создание условий, способствующих профилактике психоэмоционального выгорания педагогов; Формирование практических навыков профилактики психоэмоционального выгорания в педагогическом коллективе; Формирование навыков самоконтроля. Профилактика возрастания психоэмоциональной нагрузки новых сотрудников педагогического коллектива.
Основные задачи программы	Развитие информационной и практической компетенции педагогов о профилактических мерах работы с психоэмоциональным выгоранием на рабочем месте. Обучение педагогов практическим приемам самоконтроля и восстановления в стрессовых ситуациях. Работа с ненормативными кризисами в профессиональной и личной жизни педагога. Работа с нормативными кризисами обучающимися образовательного учреждения. Методика преодоления кризиса.
Сроки и этапы реализации программы	Общая продолжительность программы составляет 12 часов, в том числе: 6 онлайн лекций с элементами тренинга и 3 практических занятия по 2 академических часа. Наполняемость группы для практических занятий от 8-12 человек (педагоги, административный состав).
Перечень основных мероприятий программы	Онлайн лекции с элементами тренинга: 1. Теория о психоэмоциональном выгорании педагогов. Основные проблем и пути их преодоления. Практикум. 2. Адаптация нового сотрудника педагогического коллектива от А до Я. Практикум. 3. Педагогический коллектив- спасательный круг от психоэмоционального выгорания. Практикум. 4. Нормативные кризисы и их роль в психоэмоциональном состоянии педагога. 5. Ненормативные кризисы. Азбука возможностей. 6. Работа с ненормативными кризисами обучающихся. Методика преодоления кризиса «Спасатель» (авторская методика). Практические занятия в каникулярный период: 1. Личностная трансформационная игра. 2. Куратор и наставник в психоэмоциональном кризисе. 3. Методика «Спасатель».

Объемы и источники финансирования	Финансовые ресурсы МОУ «Новопетровская СОШ»
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	Снижение уровня психоэмоциональной нагрузки. Преодоление ненормативных и нормативных кризисов педагогов. Адаптация новых сотрудников педагогического коллектива. Формирование личностных и профессиональных траекторий развития
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

Личность в социальной и профессиональной сфере подвержена кризисным генезам, которые разделяются на нормативные и не нормативные. Педагог по своей профессиональной природе встречается со всеми видами кризиса и дополняется кризисными состояниями обучающихся образовательной организации.

Актуальность программы определяется тем, что профессия педагог относится к разряду стрессогенных, требующих от педагога больших резервов самообладания и саморегуляции. Профессиональная деятельность педагогов вызывает эмоциональное напряжение, которое проявляется в снижение 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.

2. Цели и задачи Программы

2.1. Цель программы:

Создание условий, способствующих профилактике психоэмоционального выгорания педагогов;
Формирование практических навыков профилактики психоэмоционального выгорания в педагогическом коллективе;
Формирование навыков самоконтроля;
Профилактика возрастания психоэмоциональной нагрузки новых сотрудников педагогического коллектива.

2.2. Задачи программы:

Развитие информационной и практической компетенции педагогов о профилактических мерах работы с психоэмоциональным выгоранием на рабочем месте.

Обучение педагогов практическим приемам самоконтроля и восстановления в стрессовых ситуациях.

Работа с ненормативными кризисами в профессиональной и личной жизни педагога.

Работа с нормативными кризисами обучающихся. Методика преодоления кризиса.

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

Общая продолжительность программы составляет 12 часов, в том числе: 6 онлайн лекций с элементами тренинга и 3 практических занятия по 2 академических часа. Наполняемость группы для практических занятий от 8-12 человек (педагоги, административный состав).

4. Ожидаемые результаты реализации Программы

Снижение уровня психоэмоциональной нагрузки. Преодоление ненормативных и нормативных кризисов педагогов. Адаптация новых сотрудников педагогического коллектива. Формирование личностных и профессиональных траекторий развития.

5. Система программных мероприятий:

№ мероприятия	Результат	Сроки реализации	Категория участников
1. Теория о психоэмоциональном выгорании педагогов.	Выявление основных причин психоэмоционального	15.10.2022	Административный и педагогический состав

Основные проблем и пути их преодоления. Практикум.	выгорания педагога. Формирование индивидуальных методик преодоления психоэмоционального выгорания педагога.		образовательной организации
2. Личностная трансформационная игра. (Внутришкольное мероприятие)	Психоэмоциональная разрядка.	02.11.2022	Администрация и педагоги школы
3. Адаптация нового сотрудника педагогического коллектива от А до Я. Практикум.	Преодоление кризисных ситуаций адаптации новых сотрудников администрации и педагогического коллективы учебного учреждения.	15.12.2022	Административный и педагогический состав образовательной организации
4. Педагогический коллектив-спасательный круг от психоэмоционального выгорания. Практикум.	Формирование коллективных форм взаимопомощи в психоэмоциональном выгорании в педагогическом коллективе образовательной организации.	07.02.2023	Педагоги образовательных организаций
5. Нормативные кризисы и их роль в психоэмоциональном состоянии педагога.	Практическая инструкция к терапии психоэмоционального выгорания.	10.03.2023	Административный и педагогический состав образовательной организации
6. Ненормативные кризисы. Азбука возможностей.	Практическая инструкция к терапии психоэмоционального выгорания.	05.04.2023	Административный и педагогический состав образовательной организации

7. Куратор и наставник в психоэмоциональном кризисе. (внутришкольное мероприятие)	Распределение ролей кураторов и наставников в педагогическом коллективе. Формирование доверительного отношения в педагогическом коллективе.	03.04.2023	Администрация и педагоги школы
8. Работа с ненормативными кризисами учеников. Методика преодоления кризиса «Спасатель» (авторская методика)	Практическая работы авторской методики «Спасатель»	12.05.2023	Административный и педагогический состав образовательной организации
9. Методика «Спасатель».	Сплочение коллектива школы.	28.05.2023	Администрация и педагоги школы

6. Ресурсное обеспечение Программы

Компьютер, оборудованный кабинет педагога-психолога для проведения онлайн тренингов и практически мероприятий по программе.

Кадровое обеспечение выполнения Программы

Административный и педагогический состав образовательной организации.

Научно-методическое обеспечение выполнения Программы.

Литература и методики:

1. Дальке Р. Кризис как шанс начать жить лучше! СПб.: Весь, 2006.
2. Ливехуд Бернад. Кризисы жизни - шансы жизни. Калуга: Духовное познание, 1994.
3. Кровяков В.М. Психотравматология. М.: Наука, 2005.
4. Левин П. Пробуждение тигра - исцеление травмы. М.: АСТ, 2007.
5. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. (сост.) Психодиагностика стресса: практикум. М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. Казань: КНИТУ, 2012.
6. Надеждина В. Практическая психодиагностика. Тесты и методики. Минск: Харвест, 2011.
7. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Бахрах-М, 2001.
8. Авторская методика «Спасатель»

7. Управление Программой и контроль за ее реализацией осуществляет директор школы и заместитель директора по ВР, а также, педагог-психолог, организующий мероприятие, которые отражены выше в программе.