



УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ «Шаховская гимназия»

Пищола Н.Н.

введено в действие

Приказ № 91/1 от 27.06.2022г.

**ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА
РЕГИОНАЛЬНОЙ ИННОВАЦИОННОЙ ПЛОЩАДКИ**

МБОУ «Шаховская гимназия»

на период 2022 - 2023 учебный года

по направлению:

Профилактика психоэмоционального выгорания педагогов

г.о. Шаховская

2022

Паспорт программы

Наименование программы	Профилактика психоэмоционального выгорания педагогов
Дата утверждения	.
Заказчик программы	Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников (ЦНППМГР)
Основные разработчики программы	МУ ДПО УМЦ, МБОУ «Шаховская гимназия»
Основные исполнители программы	Педагогический коллектив гимназии
Основная цель программы	Создание условий, способствующих профилактике синдрома эмоционального выгорания
Основные задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие информационно-теоретической компетентности педагогов. 2. Обучение педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний. 3. Развитие у педагогов мотивации к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожных состояний. 4. Способствование сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижения уровня конфликтности, агрессивности. 5. Формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя. 5. Развитие системы профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.
Сроки и этапы реализации программы	<p>Этапы реализации программы:</p> <p>1-й этап. Подготовительный (сентябрь 2022 г.)</p> <p>2-й этап. Основной (октябрь 2022г.-апрель 2023 г.)</p> <p>3-й этап. Обобщающий (май 2023 г.)</p>

<p>Перечень основных мероприятий программы</p>	<p>1. Теоретическое занятие с элементами тренинга и самодиагностики «Профессиональное выгорание педагога: причины, коррекция, профилактика»</p> <p>2. Теоретическое занятие с элементами тренинга «Основы эффективного общения с участниками образовательного процесса»</p> <p>3. Теоретическое занятие с элементами тренинга «Стресс. Стрессоустойчивость»</p> <p>4. Тренинговое занятие «Тайм-менеджмент современного педагога»</p>
<p>Объёмы и источники финансирования</p>	<p>Финансовые ресурсы МБОУ «Шаховская гимназия» в рамках фонда оплаты труда</p>
<p>Ожидаемые конечные результаты реализации программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов. 2. Владение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний. 3. Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления. 4. Восстановление психоэнергетического потенциала. 5. Снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллективе. 6. Создание условий для психологического комфорта обучения школьников, повышения качества образования.
<p>Система контроля за исполнением программы</p>	<p>В рамках внутренней системы оценки качества образования.</p>

II ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

1. Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения программными методами.

Одной из задач психологической службы является оказание психологической профилактической помощи педагогам с целью предупреждения у них эмоционального выгорания, что является одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога.

Эмоциональное выгорание — это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Педагогическая деятельность насыщена разного рода напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с повышенным эмоциональным реагированием. Напряженность в педагогической деятельности возникает из-за:

- Ситуаций, возникающих у педагога с детьми (недопонимание, конфликтные ситуации, проблемы в поведении, эмоциональные нарушения у детей)
- Ситуаций, возникающих у педагога с родителями («проблемные» семьи, отсутствие воспитания в семье, недопонимания «родитель – учитель», разные взгляды на воспитание)
- Ситуаций, возникающих у педагога с коллегами или администрацией (конфликтные ситуации, перегруженность поручениями, огромное количество отчетов и т.д.)
- Ситуации, связанные с введением новых ФГОС, сдачей аттестации, прохождения тестирования)

Синдром эмоционального выгорания развивается на разных этапах осуществления профессиональной деятельности педагога и не всегда зависит от стажа работы. Своевременная профилактика и коррекция снижает негативные последствия синдрома эмоционального выгорания.

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.

Данная программа направлена на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в данной программе навыки необходимы в профессиональной деятельности как педагогам, руководителям образовательных учреждений, так и самим педагогам-психологам.

Актуальность программы определяется тем, что профессия педагога 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 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. 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.

I. Цель и задачи Программы

Цель; Создание условий, способствующих профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Задачи:

1. Развитие информационно-теоретической компетентности педагогов.
2. Обучение педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
3. Развитие у педагогов мотивации к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожных состояний.
4. Способствование сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижения уровня конфликтности, агрессивности.
5. Формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя.
5. Развитие системы профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

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

- 1-й этап. Подготовительный (сентябрь 2022 г.)
- 2-й этап. Информационный (сентябрь 2022г.- апрель 2023 г.)
- 3-й этап. Диагностический (сентябрь 2022 г.- апрель 2023 г.)
- 4-й этап Аналитический (май 2023)

III. Ожидаемые результаты реализации Программы

1. Повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов.
2. Овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
3. Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.
4. Восстановление психоэнергетического потенциала.
5. Снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллективе.
6. Создание условий для психологического комфорта обучения школьников, повышения качества образования.

IV. Ведущими направлениями деятельности РИП являются:

- информационно-методическое
- учебно-методическое
- научно-методическое

№ мероприятия	Результат	Сроки реализации	Категория участников
1. Теоретическое занятие с элементами тренинга и самодиагностики «Профессиональное выгорание педагога: причины, коррекция, профилактика»	Повышение психологической культуры педагогов, редукция эмоционального выгорания и развитие навыков психической саморегуляции в профессиональной деятельности педагогов. Снижение уровня тревожности.	Сентябрь, 2022	Педагоги
2. Теоретическое занятие с элементами тренинга «Основы	Повышение эффективности общения участников в педагогической сфере,	Ноябрь, 2022	Педагоги

эффективного общения с участниками образовательного процесса»	снижение количества конфликтных ситуаций.		
3.Тренинг «Стресс. Стрессоустойчивость»	Овладение приемами профилактики и снятия стресса, повышение стрессоустойчивости.	Февраль, 2023	Педагоги
4.Тренинговое занятие «Тайм-менеджмент современного педагога»	Умение педагогов эффективно планировать свое время	Апрель, 2023	Педагоги

V. Ресурсное обеспечение Программы

Кадровое обеспечение выполнения Программы

Кадровый потенциал школы - высокопрофессиональный и творческий коллектив, принимающий участие в инновационной деятельности: 64 % педагогов обладают высшей категорией, 28 % - первой. В работе площадки принимают активное участие педагоги гимназии - победители муниципальных конкурсов «Педагог года»

Научно-методическое обеспечение выполнения Программы

Используемые методы и методики:

- 1.Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко
- 2.Опросник выявления эмоционального выгорания К. Маслач, С. Джексон (в адаптации Водопьяновой)
- 3.Методика уровня измерения тревожности Дж.Тейлора
- 4.Метод наблюдения

Используемая литература

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/ Волгоград: Учитель, 2009
2. Бажук, О.В. Профилактика синдрома профессионального выгорания социальных педагогов / Теоретические и прикладные аспекты личностнопрофессионального развития: Омск-Тара, 2009
3. Батаршев А.В. Психология управления персоналом. – М.:2007
4. Мальцева Н.В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя.: 2005
5. Прибылова Ю.О. «Сохранение психологического здоровья и профилактика «эмоционального выгорания» педагогов». // Естественное знание в школе. – 2005
6. Профессиональное здоровье педагога// Н.И. Приходько, О.Г. Астраханцева, Е.Б. Скиба, О.А, Голубчикова// Учитель Кузбасса: научно-методический журнал.- Кемерово.- 2010.-№3.
7. Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога/ В.В. Рычкова – Чита: ЧИПКРО, 2005
8. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога/ М.: Издательство института психотерапии, 2002
9. Лопатина А., Скребцова М. 600 творческих игр для больших и маленьких. – М.: ООО «Книжный Дом Локус», 2002.
10. Лопатина А., Скребцова М. Начала мудрости. 50 уроков о добрых качествах – М.: «Амрита-Русь», 2004.
11. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2002.

VI. Управление Программой и контроль за ее реализацией

Управление и контроль за реализацией программы осуществляется администрацией МБОУ «Шаховская гимназия». К реализации Программы привлекаются педагоги школы. Для текущего управления программой создается рабочая группа из числа администрации и педагогов. Текущий контроль за реализацией программы осуществляется при помощи анализа проведенных мероприятий.