

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ушаковская средняя общеобразовательная школа»**

г.о. Лотошино

Московской области

143825, Россия, Московская область, городской округ Лотошино,  
деревня Ушаково, дом 51, тел.: (849628) 79-298, (849628) 79-245

электронная почта: [shcool7@mail.ru](mailto:shcool7@mail.ru)

«24» июня 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник отдела по образованию



М. В. Занчурина

**ЗАЯВКА**

на участие в реализации обеспечения методического сопровождения педагогических работников и управленческих кадров Московской области в рамках деятельности региональной инновационной площадки

Название ОО: Муниципальное общеобразовательное учреждение «Ушаковская средняя общеобразовательная школа»

Г.о. Лотошино

Руководитель ОО: Блинова Марина Геннадьевна

Телефон: 8 4962879298

Руководитель РИП: Краюшкина Ольга Владимировна

Телефон: 89999626145

Почта: [olgakrayushkina@mail.ru](mailto:olgakrayushkina@mail.ru)

Направление РИП: профилактика психоэмоционального выгорания педагогов.

Целевая программа деятельности РИП прилагается.

И.о. директора школы



М. Г. Блинова

**Целевая программа региональной инновационной площадки  
муниципального общеобразовательного учреждения  
«Ушаковская средняя общеобразовательная школа»»  
на период 2022 - 2023 учебный года**

**I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

<b>Наименование программы</b>	Профилактика психоэмоционального выгорания педагогов
<b>Дата утверждения</b>	24 июня 2022 г.
<b>Заказчик программы</b>	Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников (ЦНППМГР)
<b>Основные разработчики программы</b>	Блинова Марина Геннадьевна – и. о. директора школы Зубова Юлия Николаевна – заместитель директора по УВР Новичкова Ольга Алексеевна – заместитель директора по ВР Краюшкина Ольга Владимировна – педагог-психолог
<b>Основные исполнители программы</b>	Краюшкина Ольга Владимировна – педагог-психолог Педагогический коллектив школы: педагоги-предметники, классные руководители.

<b>Основная цель программы</b>	формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов через развитие эмоциональной устойчивости и профилактику профессионального выгорания педагогов.
<b>Основные задачи программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие информационно-теоретической компетентности педагогов.</li> <li>2. Обучение педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний.</li> <li>3. Развитие у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности.</li> <li>4. Создание условий для сохранения в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижения уровня конфликтности, агрессивности.</li> <li>5. Развитие системы профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.</li> </ol>
<b>Сроки и этапы реализации программы</b>	Сентябрь 2022 года – май 2023 года
<b>Перечень подпрограмм или основных мероприятий программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тренинговое занятие «Ресурсный подход к профилактике выгорания» в режиме on-line – 27.10.2022</li> <li>- Тренинговое занятие «Способы и приемы для регулирования эмоционального состояния» в режиме on-line – 23.11.2022</li> <li>- Тренинговое занятие «Слагаемые педагогического имиджа и работа над ним» в режиме on-line – 21.12.2022</li> <li>- Тренинговое занятие «Наполним жизнь радостью» в режиме on-line – 25.01.2023</li> </ul>
<b>Объемы и источники финансирования программы</b>	Вне бюджета: 10 000 рублей.
<b>Ожидаемые конечные результаты реализации программы</b>	Обучение социальным (коммуникативным) умениям педагогов; обучение навыкам самоуправления и самообладания; освоение конструктивных копинг-технологий; восстановление психоэнергетического потенциала; актуализация личностных ресурсов; обретение смысла профессиональной деятельности; укрепление веры в

	<p>собственные силы; создание условий для психологического комфорта обучения школьников, повышение качества знаний обучающихся.</p> <p>По показателям теста – снижение показателей тревожности, стресса, выгорания.</p> <p>По субъективным ощущениям участников – улучшение общего эмоционального фона и работоспособности.</p>
<b>Система контроля за исполнением программы</b>	В рамках внутренней системы оценки качества образования.

## II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

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

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Оно возникает в результате накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки».

Педагогическая деятельность насыщена разного рода напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. Напряженной педагогическую деятельность делают:

- ситуации взаимодействия педагога с детьми (поведенческие, эмоциональные нарушения у детей, психологические особенности детей, непредвиденные конфликтные ситуации, игнорирование требований педагога);
- ситуации, возникающие во взаимоотношениях с коллегами и администрацией (расхождения во мнениях, контроль за учебно-воспитательной работой, перегруженность поручениями и др.);
- ситуации взаимодействия педагога с родителями воспитанников (невнимательность со стороны родителей к воспитанию детей, расхождение в оценке ребенка педагогом и родителями и т.д.);
- ситуации, связанные с подготовкой и прохождением аттестации.

Поэтому 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. В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические и

психологические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

Опыт работы многих исследователей показывает, что эффективным средством профилактики напряженности, предотвращения профессионального выгорания является использование способов саморегуляции и восстановления себя. Это своего рода техника безопасности для педагогических работников.

Программа по профилактике психоэмоционального выгорания педагогов в МОУ «Ушаковская СОШ» работает второй год и направлена на оказание помощи педагогам в адаптации к напряженным факторам деятельности, обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний (приемы релаксации, специальные дыхательные упражнения, методы самоконтроля внешних проявлений эмоциональных состояний), развитие коммуникативных навыков, терпимости и сплоченности в педагогическом коллективе.

## **2. Цели и задачи Программы**

**Цель программы:** формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов через развитие эмоциональной устойчивости и профилактику профессионального выгорания педагогов.

**Задачи программы:**

- 1) Развитие информационно-теоретической компетентности педагогов.
- 2) Обучение педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
- 3) Развитие у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности.
- 4) Создание условий для сохранения в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижения уровня конфликтности, агрессивности.
- 5) Развитие системы профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

## **3. Сроки и этапы реализации Программы**

Сроки реализации: сентябрь 2022 года – май 2023 года.

Этапы реализации Программы (содержание см. п.7):

- Организационный – сентябрь 2022
- Информационный – сентябрь 2022 – май – 2023
- Диагностические – сентябрь 2022 – октябрь 2022, апрель 2023 – май 2023
- Аналитический – май 2023

## **4. Ожидаемые результаты реализации Программы**

- обучение социальным (коммуникативным) умениям педагогов;

- обучение навыкам самоуправления и самообладания;
- освоение конструктивных копинг-технологий;
- восстановление психоэнергетического потенциала;
- актуализация личностных ресурсов;
- обретение смысла профессиональной деятельности;
- укрепление веры в собственные силы;
- создание условий для психологического комфорта обучения школьников, повышение качества знаний обучающихся.

Оценить эффективность программы можно

- по показателям теста – снижение показателей тревожности, стресса, выгорания;
- по субъективным ощущениям участников – улучшение общего эмоционального фона и работоспособности.

### 5. Система программных мероприятий

Ведущими направлениями деятельности РИП являются:

- Информационно-методическое;
- Учебно-методическое;
- Научно-методическое.

Мероприятие	Формат	Место проведения	Спикер	Цель	Дата проведения
Тренинговое занятие «Ресурсный подход к профилактике выгорания» в режиме on-line	Онлайн	МОУ «Ушаковская СОШ», г.о. Лотошино	Краюшкина Ольга Владимировна	Анализ негативных аспектов профессионального выгорания с целью перехода к развитию у педагогов ресурсов устойчивости к выгоранию.	27.10. 2022 г.
Тренинговое занятие «Способы и приемы для регулирования эмоционального состояния» в	Онлайн	МОУ «Ушаковская СОШ», г.о. Лотошино	Краюшкина Ольга Владимировна	Овладение приемами профилактики стресса	23.11. 2022г.

режиме on-line					
Тренинговое занятие «Слагаемые педагогического имиджа и работа над ним» в режиме on-line	Онлайн	МОУ «Ушаковская СОШ», г.о. Лотошино	Краюшкина Ольга Владимировна	Развить умение педагогов управлять своим имиджем, создавать свой стиль.	21.12.2022г
Тренинговое занятие «Наполним жизнь радостью» в режиме on-line	Онлайн	МОУ «Ушаковская СОШ», г.о. Лотошино	Краюшкина Ольга Владимировна	Освоение компетенций по позитивному мышлению.	25.01.2023г.

#### **6. Ресурсное обеспечение Программы**

##### **Кадровое обеспечение выполнения Программы**

Выполнение программы будет осуществляться следующим педагогическим составом (всего 16 человек):

- Директор
- Заместитель директора по УВР
- Заместители директора по ВР
- Заместитель директора по УИР
- Педагог-психолог
- Социальный педагог
- Педагоги-предметники
- Классные руководители с 1 по 11 классы.

Педагоги школы системно повышают свою квалификацию на курсах, участвуют в семинарах, мастер-классах, конкурсах различного уровня.

##### **Научно-методическое обеспечение выполнения Программы**

###### **Используемые методы и методики**

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

###### **Литература и Интернет-источники**

1. Глазырина Л. Профилактика синдрома эмоционального выгорания.

- Тренинг для педагогов «Люби себя» [Электронный ресурс] – 2012 г. Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijasad/profilaktika-sindroma-yemocionalnogo-vygoraniya-trening-dlja-pedagogov-lyubi-sebja.html>
2. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. / Практическая психология. – СПб.: Питер, 2008. – 176 с.
  3. Егорова М. В. Тренинг профилактики эмоционального выгорания для педагогов «Гореть или жить». – [Электронный ресурс] – Ресурсы образования. Портал информационной поддержки специалистов дошкольных учреждений. – 2012 г. – Режим доступа: <http://www.resobr.ru/materials/46/38491/>
  4. Зарубина Н. И. Профилактика эмоционального выгорания педагогов. [Электронный ресурс] – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – 2012 г. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/578061/> Комко Ю. О. Методическая разработка семинарско-практического занятия для преподавателей «Профессиональное «выгорание» преподавателя: причины и профилактика». – [Электронный ресурс] – Ю. О. Комко – 2012 г. – Режим доступа: <http://5psy.ru/raznoe/professionalnoe-vygoranie-prepodavatelya-prichini-i-sposobi-profilaktiki.html>
  5. Котова Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. – 76 с.
  6. Макарова Г. Статья «Синдром эмоционального выгорания» / Институт консультирования ППЛ.
  7. Никифоров Г.С. Психология профессионального здоровья. – СПб: Питер, 2006. – 607 с.
  8. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. №7

### ***Материально-техническое обеспечение выполнения Программы***

*Технические средства обучения:*

- ноутбуки - 11 шт.;
- проектор – 1 шт.;
- лазерный принтер - 1 шт.;
- струйный цветной принтер – 1 шт.;
- фотоаппарат – 1 шт.;
- просторное помещение 25 м<sup>2</sup> – кабинет педагога-психолога;
- модульные столы – 12 штук;
- доска маркерная – 3 шт.;
- пуфики – 7 шт.;
- бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки.

***Финансовые ресурсы:*** внебюджетные средства в размере 10 000 рублей.

## 7. Механизм реализации Программы

Этапы	Содержание работы стажировочной площадки	Формы участия	Период	Конечный результат
<b>Организационный модуль</b>	1.1. Установочное совещание Цели и задачи площадки. Виды работы в рамках площадки. 1.2. Разработка методологии сопровождения профилактики психо-эмоционального сопровождения 1.3. Утверждение программы площадки	Совещание  Педагогический совет	Сентябрь 2022	Знакомство участников СП с дорожной картой по профилактике психо-эмоционального выгорания. Предложения по методологии и структуре Программы по профилактике психо-эмоционального выгорания
<b>Информационный модуль</b>	Зональное тренинговое занятие «Ресурсный подход к профилактике выгорания»	On-line	27.10 2022	Анализ негативных аспектов профессионального выгорания с целью перехода к развитию у педагогов ресурсов устойчивости к выгоранию.
	Зональное тренинговое занятие «Способы и приемы для регулирования эмоционального состояния»	On-line	23.11. 2022	Психологическое просвещение педагогов по вопросу овладения приемами профилактики стресса.
	Зональное тренинговое занятие «Слагаемые педагогического имиджа и работа над ним»	On-line	21.12. 2022	Развитие умения педагогов управлять своим имиджем, создавать свой стиль.
	Зональное тренинговое занятие «Наполним жизнь радостью»	On-line	25.01. 2023	Освоение компетенций по позитивному мышлению.
	Психологическое просвещение педагогических работников «Причины возникновения	Семинарское занятие с педагогическими	22.02. 2023	Обучение педагогов технике бесконфликтного поведения.

	конфликтов. Внутриличностный конфликт и его преодоление».	работниками		
	Тренинговое занятие «Способы упреждения конфликтных ситуаций»	Психологический тренинг с педагогами МОУ «Ушаковская СОШ»	22.03.2023	Обучение способам решения конфликтных ситуаций в педагогической среде
	Тренинговое занятие «Практические рекомендации по поведению в конфликтной ситуации»	Психологический тренинг с педагогами МОУ «Ушаковская СОШ»	26.04.2023	Овладение приемами понимания других людей и донесения своей точки зрения
<b>Диагностический модуль</b>	3.1.Первичная диагностика педагогов школы с целью определения уровня профессионального выгорания 3.2. Консультации по результатам проведенного психологического обследования педагогов на предмет психо-эмоционального выгорания 3.3.Вторичная диагностика педагогов школы с целью определения уровня профессионального выгорания.	Групповые и индивидуальные диагностические и консультативные занятия	Сентябрь – октябрь 2022  Сентябрь – октябрь 2022 г.  Апрель – май 2023  Апрель – май 2023	Выявление уровня психо-эмоционального выгорания педагогов
<b>Модуль обобщения результатов</b>	4.1.Анализ работы стажировочной площадки, подведение итогов, подготовка публикаций и рекомендаций по вопросам организационного, методического обеспечения профилактики психо-эмоционального выгорания педагогов 4.2.Итоговое	Аналитическая деятельность  Педсовет	Май 2023	Итоговый отчет по выполнению работ ЭП Обобщение результатов деятельности в Публичном докладе

	совещание по результатам работы региональной инновационной площадки 4.3.Подготовка итогового отчета по выполнению работы в рамках региональной инновационной площадки			
--	---	--	--	--

8. Управление Программой и контроль за ее реализацией осуществляет Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников (ЦНППМГР), а также директор школы.

И.о. директора школы



М. Г. Блинова