



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Е.М. Глушкова

Приказ от 22.06.2022г. № 63/1-О

## **ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА РЕГИОНАЛЬНОЙ ИННОВАЦИОННОЙ ПЛОЩАДКИ**

**«Профилактика синдрома эмоционального выгорания - основа  
сохранения профессионального здоровья»**

**МОУ-ВОРОНИНСКОЙ СОШ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
В.П. КАЛИНИНА  
на период 2022 - 2023 учебный года**

**по направлению: «Профилактика психоэмоционального выгорания педагогов»**

**г.о. Клин**

**2022г**

## I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Профилактика синдрома эмоционального выгорания - основа сохранения профессионального здоровья»
Дата утверждения	22.06.2022г.
Заказчик программы	Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Московской области «Академия социального управления»
Основные разработчики программы	Глушкова Елена Маркияновна (директор) Сорокина Наталья Михайловна (зам. по ВР) Мамакина Ольга Геннадьевна (зам. По УВР) Кузнецова Ольга Геннадьевна (педагог-психолог)
Основные исполнители программы	Кузнецова Ольга Геннадьевна (педагог-психолог)
Основная цель программы	Создание системы психологического сопровождения профессиональной педагогической деятельности, единого здоровьесберегающего пространства и сохранение здоровья учителя как основного ресурса удовлетворения запросов, интересов, потребностей всех участников образовательных отношений.
Основные задачи программы	Организовать систему мониторинга психологического, физического, социального здоровья участников образовательного пространства;  обеспечить комфортные психологические условия, способствующие всестороннему развитию каждого в соответствии с его потенциальными возможностями;  повысить психолого-педагогическую компетентность и психологическую культуру работников образовательной организации и развить

	<p>навыки конструктивного взаимодействия участников образовательного процесса;</p> <p>ориентировать внеучебную деятельность педагогов, направленную на повышение эффективности учебного процесса, с учетом снижения чрезмерного функционального напряжения и утомления;</p> <p>формировать конкурентоспособный здоровый коллектив и положительный имидж ОО.</p>
<p>Сроки и этапы реализации программы</p>	<p><b>1 этап:</b> организационно-подготовительный. (сентябрь 2022 года)</p> <p><b>2 этап:</b> практический (состоит из 3х модулей)</p> <p><i>1 Модуль «Мозг»:</i> «Психолого – педагогическое сопровождение как механизм сохранения здоровья участников образовательного пространства» (октябрь-июнь 2022-23 года)</p> <p><i>2 Модуль «Тело»:</i> «Сохранение физического здоровья участников образовательного процесса» (октябрь-июнь 2022-23 года)</p> <p><i>3 Модуль «Душа»:</i> «Совершенствование духовно-нравственного потенциала педагогов школы». (октябрь-июнь 2022-23 года)</p> <p><b>3 этапа:</b> заключительный (май-июнь 2022-23 года)</p>
<p>Перечень основных мероприятий программы</p>	<p><i>1 Модуль «Мозг»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Семинар практикум, с элементами тренинга и лекционным материалом о «синдроме эмоционального выгорания»</li> <li>-Арт-терапевтическая встреча «Лечим стресс»</li> <li>-Занятие с элементами тренинга «Позитивное мышление»</li> <li>-Мастер-класс «Хобби»</li> </ul> <p><i>2 Модуль «Тело»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Мастер класс «Дыхание - как один из важнейших факторов развития и укрепления здоровья</li> </ul>

	<p>человека»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Соревнования по пионерболу</li> <li>- «Танцевальный марафон»</li> <li>-Поездка в бассейн</li> <li>- Туристический слет педагогического коллектива.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>3 Модуль «Душа»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Экскурсия в Новоиерусалимский монастырь — исторически ставропигиальный мужской монастырь Русской православной церкви в городе Истре Московской области.</li> <li>-Поездка на представление в «Тверской областной академический театр драмы»</li> <li>-Поездка в музей-усадьбу князей «Шереметьевых» в Кусково.</li> </ul>
<p>Объёмы и источники финансирования</p>	
<p>Ожидаемые конечные результаты реализации программы</p>	<p>Главный итог программы - в расширении интересов участников образовательного пространства, целей и ценностей, в способности к изменениям в новых условиях.</p> <p>Повышение психолого-педагогической компетентности и психологической культуры работников образовательной организации.</p> <p>Снижение негативного психоэмоционального фона.</p> <p>Раскрытие внутреннего потенциала личности педагогов.</p> <p>Методические рекомендации для педагогов по теме «Профилактика психоэмоционального выгорания педагогов»</p>
<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.**

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков — всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».

Российская образовательная система на протяжении многих лет подвержена постоянному реформированию, целью которого является, в том числе, решение имеющихся противоречий. И в авангарде, на передовой всегда, во все времена остаётся учитель. Современные учителя не всегда успевают адаптироваться к нововведениям: обилие бюрократической работы, жёсткие рамки аттестации, повышенная ответственность за результаты труда, психологические нагрузки, связанные с постоянным взаимодействием учителя с социумом. Современная школа имеет высокую конфликтологическую напряжённость. Процесс межличностного взаимодействия между участниками образовательного пространства часто перерастает в противодействие школы с социумом, вызывая конфликты в образовательной и социальной среде. Ненужные конфликты, трения и размолвки — всё это не способствует ни качественной работе коллектива, ни позитивному имиджу организации и служит негативным показателем эффективности организационной культуры педагогического коллектива, всё это может стать основой для синдрома профессионального выгорания работника. Одной из серьезных проблем современной школы является эмоциональное выгорание педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. Иногда такие люди сами уходят из школы, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Мы считаем, что крайне важно в этот сложный для педагогов период, поддержать их эмоционально, показать способы совладения со стрессом, обучить навыкам самостоятельной психоэмоциональной стабилизации, научить находить свои ресурсные состояния через ориентацию внеучебной деятельности.

В основе программы «Профилактика синдрома эмоционального выгорания - основа сохранения профессионального здоровья» лежит формула развития и сохранения здоровья педагогического коллектива. По мнению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»

Чтобы сохранить физическое и психологическое, духовное здоровье человека, необходимо научить его навыкам здорового образа жизни, самооценке и самонаблюдению. Для этого в программу включены модули профилактической работы.

## **2. Цели и задачи программы**

### **Цель:**

Создание системы психологического сопровождения профессиональной педагогической деятельности, единого здоровьесберегающего пространства и сохранение здоровья учителя как основного ресурса удовлетворения запросов, интересов, потребностей всех участников образовательных отношений.

### **Задачи:**

- организовать систему мониторинга психологического, физического, социального здоровья участников образовательного пространства;
- обеспечить комфортные психологические условия, способствующие всестороннему развитию каждого в соответствии с его потенциальными возможностями;
- повысить психолого-педагогическую компетентность и психологическую культуру работников образовательной организации и развить навыки конструктивного взаимодействия участников образовательного процесса;
- ориентировать внеучебную деятельность педагогов, направленную на повышение эффективности учебного процесса, с учетом снижения чрезмерного функционального напряжения и утомления;
- формировать конкурентоспособный здоровый коллектив и положительный имидж ОО.

### **3. Сроки и этапы реализации программы - 2022-2023 учебный год.**

Сроки реализации программы: сентябрь 2022 г. - июнь 2023 г.

Этапы реализации программы «Профилактика синдрома эмоционального выгорания - основа сохранения профессионального здоровья»:

**1 этап:** *Организационно-подготовительный.* (сентябрь 2022 года)

На данном этапе происходит согласование программы, подбор методического материала, оповещение педагогического коллектива о работе педагога психолога с проблемой психо-эмоционального выгорания и его профилактикой.

**2 этап:** *Практический* (октябрь-июнь 2022-23 года)- состоит из трёх модулей:

1. МОДУЛЬ «Мозг». «Психолого – педагогическое сопровождение как механизм сохранения здоровья участников образовательного пространства» - обеспечивает создание условий для психолого-педагогического сопровождения, формирование благоприятного социально - психологического микроклимата в коллективе, решение проблемы синдрома профессионального выгорания (СПВ) тревожной, быстро растущей тенденции.

2. МОДУЛЬ «Тело». «Сохранение физического здоровья участников образовательного процесса» предусматривает формирование, укрепление и сохранение физического здоровья участников образовательного пространства;

3. МОДУЛЬ «Душа» «Совершенствование духовно-нравственного потенциала педагогов школы» - предполагает развитие личности через экскурсионную деятельность «Путешествия с пользой для души», обеспечивает социальнопедагогическую поддержку, формирует высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного учителя.

**3 этап:** *Заключительный* (май-июнь 2022-23 года)

На данном этапе происходит подведение итогов работы программы, самодиагностика педагогов, рефлексия навыков совладания со стрессом и преодоление психоэмоционального выгорания.

### **4. Ожидаемые результаты реализации программы**

Ожидаемыми результатами программы «Профилактика синдрома эмоционального выгорания - основа сохранения профессионального здоровья» является:

Повышение психолого-педагогической компетентности и психологической культуры работников образовательной организации.

Снижение негативного психоэмоционального фона.

Владение педагогами специальными навыками саморегуляции эмоционального состояния.

Раскрытие внутреннего потенциала личности педагогов.

## 5. Система программных мероприятий

Модуль	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1. Модуль «Мозг»  «Психолого – педагогическое сопровождение как механизм сохранения здоровья участников образовательного пространства».	Семинар практикум, с элементами тренинга и лекционным материалом о «синдроме эмоционального выгорания»	Сентябрь	Кузнецова О.Г. (педагог-психолог)
	Арт-терапевтическая встреча «Лечим стресс»	Декабрь	Кузнецова О.Г. (педагог-психолог)
	Занятие с элементами тренинга «Позитивное мышление»	Февраль	Кузнецова О.Г. (педагог-психолог)
	Мастер-класс «Хобби»	Апрель	Кузнецова О.Г. (педагог-психолог)
2. Модуль «Тело»  «Сохранение физического здоровья участников образовательного процесса»	Мастер класс «Дыхание - как один из важнейших факторов развития и укрепления здоровья человека»	Октябрь	Кузнецова О.Г. (педагог-психолог) Мяльдзин Р.Э. (учитель физической культуры)
	Соревнования по пионерболу	Ноябрь	Мяльдзин Р.Э. (учитель физической культуры)
	Танцевальный марафон	Декабрь-январь	Кузнецова О.Г. (педагог-психолог)

			Ермашова Н.Н. (учитель физической культуры) Грибкова Е.А. председатель проф.союза
	Поездка в бассейн	В течении учебного года, по договореннос ти	Кузнецова О.Г (педагог- психолог) Ермашова Н.Н. (учитель физической культуры) Грибкова Е.А. председатель проф.союза
	Туристический слет педагогического коллектива.	Май	Кузнецова О.Г (педагог- психолог) Мяльдзин Р.Э (учитель физической культуры) Грибкова Е.А. председатель проф.союза
3. Модуль « <b>Душа</b> »  ««Совершенствова ние духовно-	Экскурсия в Новоиерусали́мский монасты́ рь — исторически ставропигиальный мужской монастырь Русской	Октябрь	Кузнецова О.Г педагог- психолог Грибкова

нравственного потенциала педагогов школы»	православной церкви в городе Истре Московской области.		Е.А. председатель проф.союза
	Поездка в «Тверской областной академический театр драмы»	Январь	Кузнецова О.Г педагог-психолог Грибкова Е.А. председатель проф.союза
	Поездка в музей-усадьбу князей Шереметьевых в Кусково	Июнь	Кузнецова О.Г (педагог-психолог) Грибкова Е.А. председатель проф.союза

## 6. Ресурсное обеспечение программы

Для получения ожидаемых результатов и успешной реализации программы «Профилактика синдрома эмоционального выгорания - основа сохранения профессионального здоровья» необходимы следующие ресурсы

**Кадровое обеспечение выполнения программы:** Директор, заместитель директора по УВР, заместитель директора по ВР, социальный педагог, педагог-психолог, учитель физической культуры, библиотекарь, **председатель профкома.**

**Научно-методическое обеспечение выполнения программы:** литература по общей и возрастной психологии, литература по психологии психоэмоционального выгорания, литература по развитию личности. Диагностический материал методика диагностики межличностных отношений Т. Лири., Рисуночный тест «Деловые ситуации» С. Розенцвейг. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Хомса и Роге., Методика уровня профессионального выгорания (В.В.Бойко). Методика «Психологический портрет учителя» (Резапкина). Методика изучения профессиональной тревоги (Эйдемиллер, Юстицкий). Социометрические методики.

**Материально техническое обеспечение:** Доступ к сети ИНТЕРНЕТ, автоматизированные рабочие места руководителей проекта, мультимедийное оборудование, многофункциональные устройства (принтер, сканер, копир), фото, видео, музыкальная аппаратура. Спортивный зал и спортивное оборудование, спортивная площадка, школьный стадион, школьный двор, актовый зал, школьная библиотека.

## **7. Управление программой и контроль за ее реализацией**

Управление программы и контроль за ее реализацией осуществляет директор и заместитель директора по воспитательной работе.