Министерство образования Саратовской области
Государственное бюджетное учреждение Саратовской области
«Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г. Балаково

Рекомендовано к утверждению Педагогический совет ГБУ Саратовской области «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г. Балаково Протокол заседания № 1 от «2» 09. 2016г.	«Согласовано» Заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБУ Саратовской области «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г. Балаково _____ С.С. Овченкова	«Утверждаю» Директор ГБУ Саратовской области «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г. Балаково _____ Т.А. Бузаева Приказ № 23-ка от «17» 10. 2016г.

ПРОГРАММА
ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ «ПРОФЕССИОНАЛЫ»

Категория: педагогические работники
(сотрудники ГБУ СО «Центр ППМС» г. Балаково)

Срок реализации программы: 40 часов.
Разработал: педагог – психолог О.А. Крыгина.

г. Балаково
2016

Министерство образования Саратовской области
Государственное бюджетное учреждение Саратовской области
«Центр психолого-педагогического и медико-социального
сопровождения детей» г. Балаково

Рекомендовано к утверждению Педагогический совет ГБУ Саратовской области «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г. Балаково Протокол заседания №___ от «___»_____2016г.	«Согласовано» Заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБУ Саратовской области «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г. Балаково _____С.С. Овченкова	«Утверждаю» Директор ГБУ Саратовской области «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г. Балаково _____Т.А. Бузаева Приказ №_____ от «___»_____2016г.

ПРОГРАММА
ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ «ПРОФЕССИОНАЛЫ»

Категория: педагогические работники
(сотрудники ГБУ СО «Центр ППМС» г. Балаково)

Срок реализации программы: 40 часов.
Разработал: педагог – психолог О.А. Крыгина.

г. Балаково
2016

Паспорт программы

1) Наименование программы	«Профессионалы»
2) Разработчик программы	Педагог – психолог О.А. Крыгина.
3) Цели и задачи программы	**Цель:** профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогических работников учреждения. **Задачи:** • информирование педагогов об опасности, причинах и признаках эмоционального выгорания; • диагностика СЭВ и личностных особенностей специалистов учреждения; • ознакомление педагогов с методами и приемами самопомощи для сохранения работоспособности, профессионального и психосоматического здоровья, • ознакомление с приемами предотвращения кризисных ситуаций, • обучение методам релаксации и саморегуляции через занятия в сенсорной комнате, • индивидуальная психологическая помощь специалистам в преодолении психологических трудностей в процессе педагогической деятельности.
4) Сроки реализации программы	40 часов.
5) Исполнители программы	О.А. Крыгина, педагог – психолог
6) Ожидаемые конечные результаты программы	У педагогов учреждения сформированы **представления:** • об опасности, причинах и признаках СЭВ, • о способах предотвращения СЭВ; **умения:** • применять приемы саморегуляции своего эмоционального состояния, • предотвращать кризисные ситуации.
7) Организация контроля реализации программы	Итоговый контроль: анкетирование, тестирование

Пояснительная записка

Современная действительность предъявляет повышенные требования не только к образованию и личностным качествам педагога, но также к уровню его физического и психического здоровья. Здоровый и личностно зрелый педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества. Однако педагогическая деятельность нередко ведет к повышению эмоциональной напряженности. Это проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижению работоспособности, а в отдельных случаях и к потере самообладания и самоконтроля.

Еще в начале семидесятых годов XX века ученые обратили внимание на то, что многие люди, после нескольких лет работы, испытывают состояние, близкое к стрессовому: постоянное утомление, головные боли, бессонница, общее ухудшение здоровья. Работа, в таких случаях, перестает приносить удовольствие, а иногда становится просто ненавистной. У человека появляется ощущение собственной некомпетентности, беспомощности. И нередко, в действительности, снижаются конкретные профессиональные достижения, а также выносливость и внимание в целом. Это явление назвали *«эмоциональным выгоранием»*.

Безусловно, педагогическая деятельность насыщенна разного рода напряженными ситуациями и факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. К напряженным ситуациям педагогической деятельности исследователи (А.К. Маркова, Л.М. Митин, М.М. Рыбакова и др.) относят:

- ситуации взаимодействия педагога с трудными детьми, нарушающими дисциплину и правила поведения, проявляющими непослушание, создающими конфликтные ситуации и т.д.;
- ситуации, возникающие во взаимоотношениях с коллегами и представителями администрации (резкие расхождения во мнениях, перегруженность поручениями, конфликты при распределении нагрузки, чрезмерный контроль и т.д.);
- ситуации взаимодействия педагога с родителями.

Таким образом, большая часть рабочего времени педагогического работника протекает в эмоционально – напряженной обстановке. Факторы такого рода, безусловно, оказывают свое влияние. Появляются нервозность, раздражительность, усталость, недомогания. А профессиональный долг обязывает педагогов принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния. Однако внешнее сдерживание не решает коренным образом проблему. Подавление эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, еще больше повышает эмоциональное напряжение. А это негативно сказывается на здоровье. Но между тем, требуемая от педагога активность, выдержка, оптимизм, выносливость и ряд других профессионально важных

качеств во многом обусловлены его физическим, психическим и психологическим здоровьем.

Кроме того, часто повторяющиеся неблагоприятные эмоциональные состояния приводят к закреплению отрицательных личностных качеств педагога (раздражительности, тревожности, пессимизма, негативизма, цинизма и др.). Все это, в свою очередь, негативно сказывается на эффективности профессиональной деятельности, взаимоотношениях педагога с детьми и коллегами. Нередко деструктивная модель поведения переносится и в семейные отношения.

Изучая «выгорание» у профессионалов, психологи выяснили, что данное явление «заразительно». Таким образом, те, кто подвержен синдрому эмоционального выгорания, взаимодействуя на работе с другими людьми, которые находятся под воздействием такого же стресса, могут быстро превратить целую группу в собрание «выгорающих».

Выгорание специалистов начинается незаметно и на начальном этапе не вызывает никаких трудностей для организации, а в результате обходится очень дорого.

Большинство исследователей считают, что причины напряженности педагогической деятельности обусловлены не только *объективными* (характер задач, внешняя обстановка и др.), но и *субъективными* факторами – особенностями личности, которые провоцируют чрезмерную чувствительность человека к определенным профессиональным трудностям.

Также известно, что условия деятельности становятся напряженной ситуацией в первую очередь тогда, когда они воспринимаются, понимаются и оцениваются как трудные, сложные, опасные.

Актуальность программы состоит в том, что наличие у педагогов синдрома эмоционального выгорания – это серьезная проблема, приносящая вред не только здоровью самого сотрудника, но и коллективу учреждения в целом. Поэтому в последние годы резко возрос интерес к вопросу профилактики СЭВ. Заинтересованность этой проблемой проявляют как руководители образовательных учреждений, так и сами педагоги.

Целенаправленная, комплексная работа по профилактике СЭВ способствует развитию эмоциональной устойчивости педагогов, укреплению их психологического здоровья, а это в свою очередь благоприятно влияет на повышение как работоспособности, так и качества работы педагогического состава.

Программа реализуется в рамках *работы с педагогическим составом учреждения* по просвещению и психологической поддержке педагогических работников.

Цель: профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогических работников учреждения.

Задачи:

- информирование педагогов об опасности, причинах и признаках эмоционального выгорания;

- диагностика СЭВ и личностных особенностей специалистов учреждения;
- ознакомление педагогов с методами и приемами самопомощи для сохранения работоспособности, профессионального и психосоматического здоровья,
- ознакомление с приемами предотвращения кризисных ситуаций,
- обучение методам релаксации и само регуляции через занятия в сенсорной комнате,
- индивидуальная психологическая помощь специалистам в преодолении психологических трудностей в процессе педагогической деятельности.

Новизна программы «Профессионалы» заключается в том, что по сравнению с известными автору аналогичными программами, в данной программе одновременно представлены 3 модуля: 1- просветительский, диагностический, 2 - Тренинг формирования эмоциональной устойчивости, 3 -Тренинг снятия эмоционального напряжения. Кроме того, в данной программе рассматривается взаимосвязь эмоционального состояния педагога с его умением конструктивно разрешать и предотвращать конфликтные ситуации, а также с наличием у педагога рациональных и иррациональных установок.

Ценность данной программы связана с ее возможностями, которые она может предоставить для решения проблемы эмоционального выгорания педагогических работников. Благодаря этой программе специалисты учреждения повышают знания по проблеме, становятся способными самостоятельно выявлять признаки появления проблемы, овладевают методами самопомощи, у них повышается стрессоустойчивость.

Кроме того, программа позволит улучшить микроклимат в педагогическом коллективе, повысить работоспособность специалистов.

В рамках данной программы предусмотрен индивидуальный подход к каждому специалисту с учетом его личностных особенностей.

Отличительной особенностью программы является то, что процесс профилактики СЭВ, предложенный в программе выстроен в систему, учитывает индивидуальные особенности специалиста, и представляет собой целый комплекс услуг: информационных, диагностических, обучающих.

В основу организации взаимодействия администрации, педагога-психолога и педагогического коллектива по профилактике СЭВ положены следующие условия:

- ✓ Максимальный учет потребностей и особенностей педагогических работников при корректном, ненавязчивом формировании стремлений для сохранения своего психологического здоровья.
- ✓ Сотрудничество администрации и педагогов в совместном поиске способов разрешения напряженных ситуаций.
- ✓ Практическая полезность обучающих мероприятий для здоровья каждого сотрудника и педагогического коллектива в целом.

Целесообразность программы заключается в возможности значительно снизить риск проявления СЭВ в педагогической деятельности специалистов учреждения.
Категория: педагогические работники (сотрудники ГБУ СО Центр ППМС г. Балаково)
Подведение итогов проводится в форме анкетирования, диагностики**.**
Краткая характеристика образовательного процесса
*На изучение курса отводится*37 часов.
Формы работы: групповые - семинары, тренинги с элементами релаксации, арттерапии, сказкотерапии, игровых упражнений, дискуссий, с раздачей наглядного материала (памятки, буклеты), индивидуальные – консультирование, дополнительная диагностика.
Количество участников в группе – в зависимости от формы работы:

- семинары, экспресс диагностика – весь педагогический коллектив,
- тренинги – 10-12 человек,
- релаксационные занятия в сенсорной комнате - не более 6 человек,
- консультирование и дополнительная диагностика – индивидуально.

Занятия проводятся 1-2 раз в неделю.
Продолжительность занятий - 1.5-3 академических часа в неделю (в зависимости от формы).

Тематический план программы «Профессионалы»

№п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	теория	Практика
	1 модуль Просветительский, диагностический.			
1.	Педагогические работники – группа риска по СЭВ. (опасность, причины, признаки, диагностика)	2	1	1
2.	Психологическое здоровье педагогов.	2	0.5	1.5
Итого		4	1.5	2.5
2 модуль Тренинг формирования эмоциональной устойчивости.				
1.	«Профессиональное самоосознание» 1 часть.	3	0.5	2.5
2.	«Профессиональное самоосознание» 2 часть.	3	0.5	2.5
3.	«Мир наших эмоций и чувств»	3	0.5	2.5
4.	«Перезагрузка установок»	3	0.5	2.5
5.	«Конструктивные способы разрешения конфликтных ситуаций»	3	0.5	2.5
6.	«Самопомощь при стрессе, способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний»	3	0.5	2.5
7.	«Ассертивное поведение или как стать уверенным»	3	0.5	2.5
Итого:		21	3.5	17.5
3 модуль Тренинг снятия эмоционального напряжения.				
1.	«На пляже»	1.5	0.25	1.25
2.	«Путешествие к водопаду»	1.5	0.25	1.25
3.	«Полет на воздушном шаре»	1.5	0.25	1.25
4.	«Сад твоей души»	1.5	0.25	1.25
5.	«Жемчужина».	1.5	0.25	1.25
6.	«Бабочка».	1.5	0.25	1.25
7.	«Жар-птица».	1.5	0.25	1.25
8.	«Судно на котором я плыву».	1.5	0.25	1.25
9.	«Моя планета».	1.5	0.25	1.25
10.	«Лепестки роз»	1.5	0.25	1.25
Итого:		15	2.5	12.5

Итого: 40 ч.

Содержание программы «Профессионалы»

1 модуль Просветительский, диагностический.

1.	Приветствие. Педагогические работники – группа риска по СЭВ. (определение СЭВ, опасность, причины, признаки, экспресс-диагностика). Снеговик – мышечная релаксация. Упражнение «Моя профессия: «+» и «–», чего хочу?» - профессиональная мотивация», релаксация «Тропический пляж».	2
2.	Приветствие. Диагностика настроения. Понятие «Психологическое здоровье». Обсуждение: как часто встречаем педагогов, обладающих психологическим здоровьем? Анализ своего здоровья. Упражнение «Колесо жизни». Диагностика уровня эмоционального выгорания Бойко.	2
2 модуль Тренинг формирования эмоциональной устойчивости.		
1.	Приветствие. Диагностика настроения – на какую погоду похоже. Упражнение-разминка «Имя-качество». «Знакомьтесь это Я» - небольшой рассказ о себе. Понятия: «Я-концепция», «самооценка». «Мои «+» и «–». Какие личные качества мне помогают в жизни в работе, какие мешают? «Кто я?» - осознание своих основных жизненных ролей. Упражнение «Работа и личная жизнь» - разведение понятий. Упражнение «Климат в коллективе» - осознание того, какие личностные особенности коллег и свои осложняют процесс взаимодействия. Диагностика стрессоустойчивости (Коухена, Виллиансона).	3
2.	Приветствие. Диагностика настроения – сравнить с температурой. Понятия: «Я - профессиональное. Когнитивный, аффективный, поведенческий компоненты». Упражнения: «Для чего я работаю?» - осознание мотивов, «Три системы: голова, сердце, тело» - что они говорят о моей работе. Упражнение: «Успех и провал» - осознание своих успехов и неудач.	3
3.	Приветствие. Диагностика настроения – сравнить с температурой. Понятия: «Я - профессиональное. Когнитивный, аффективный, поведенческий компоненты». Упражнения: «Для чего я работаю?» - осознание мотивов, «Три системы: голова, сердце, тело» - что они говорят о моей работе. Упражнение: «Успех и провал» - осознание своих успехов и неудач.	3
4	Приветствие. Диагностика настроения – какой цвет похоже мое настроение сегодня? Понятия «Рациональные и иррациональные установки» Диагностика иррациональных установок. Теория АВС – влияние установок на нашу жизнь. Упражнение АВС. «Перезагрузка» установок.	3
5.	Приветствие. Диагностика настроения – на какой предмет похоже? Понятие «конфликта», конфликт как развитие.	3

	Диагностика «Конфликтный ли Вы человек?» (Е.И. Рогов «Психология общения»). Способы разрешения конфликтных ситуаций. «Активное слушание», «Язык принятия и непринятия». Проигрывание заданных ситуаций.	
6.	Приветствие. Диагностика настроения - Упражнение «Ради этого стоит жить (ромашка)» Упражнение «Калоши счастья». «Это хорошо - это плохо». Приемы антистрессовой защиты. Дыхательные упражнения. Упражнение «Зеркало» - волевым путем придать себе заданное выражение лица. Мышечная релаксация. Упражнение «Сосредоточенность на предмете» - умение концентрироваться на нейтральном.	3
7.	Приветствие. Диагностика настроения. Понятия «Жертва», «ответственность», «уверенное поведение». Упражнения: «Формула неудачника», «Сказка о Кощее», «Три способа сказать: «Нет!» (Емельянова) Коллаж «Привычки счастливого человека» или перфоманс «Учреждение мечты». Диагностика стрессоустойчивости (Коухена).	3
3 модуль Тренинг снятия эмоционального напряжения.		
1.	Приветствие. Настроение. Понятия - Мышечная релаксация. Аутогенная тренировка. Визуализация. Диагностика «САН» Мышечная релаксация «Руки». Аутогенная тренировка. Визуализация. «На пляже» Шеринг. Индивидуальное консультирование.	1.5
2.	Приветствие. Настроение. Мышечная релаксация «Ноги». Аутогенная тренировка. Визуализация. «Путешествие к водопаду» Шеринг. Индивидуальное консультирование.	1.5
3.	Приветствие. Настроение. Мышечная релаксация «Живот». Аутогенная тренировка. Визуализация. «Полет на воздушном шаре» Шеринг. Индивидуальное консультирование.	1.5
4.	Приветствие. Настроение. Мышечная релаксация «Шея». Аутогенная тренировка. Визуализация. «Сад твоей души» Шеринг.	1.5

	Индивидуальное консультирование.	
5.	Приветствие. Настроение. Мышечная релаксация «Лоб». Аутогенная тренировка. Визуализация: «Жемчужина». Шеринг. Индивидуальное консультирование.	1.5
6.	Приветствие. Настроение. Мышечная релаксация «Нос». Аутогенная тренировка. Визуализация: «Бабочка». Шеринг. Индивидуальное консультирование.	1.5
7.	Приветствие. Настроение. Мышечная релаксация «Щеки». Аутогенная тренировка. Визуализация: «Жар-птица». Шеринг. Индивидуальное консультирование	1.5
8.	Приветствие. Настроение. Мышечная релаксация «Рот». Аутогенная тренировка. Визуализация: «Судно на котором я плыву». Шеринг. Индивидуальное консультирование.	1.5
9.	Приветствие. Настроение. Мышечная релаксация «Снеговик». Аутогенная тренировка. Визуализация: «Моя планета». Шеринг. Индивидуальное консультирование	1.5
10.	Приветствие. Настроение. Мышечная релаксация «Шея». Аутогенная тренировка. Визуализация. «Лепестки роз» Шеринг. Диагностика «САН», анкета обратной связи «Чем мне был полезен тренинг?» Индивидуальное консультирование.	1.5

Ожидаемы результаты программы профилактики эмоционального выгорания педагогических работников «Профессионалы»

У педагогов учреждения будут сформированы

представления:

- об опасности, причинах и признаках СЭВ,

- о способах предотвращения СЭВ;

умения:

- применять приемы саморегуляции своего эмоционального состояния, применять приемы предотвращения кризисных ситуаций.

Критерии оценки эффективности реализации программы

Качественные критерии

Критерий	показатели	индикаторы	диагностические методики
1.Критерий освоения образовательной программы педагогами (уровни: низкий, средний, высокий)	Степень сформированности знаний о методах снятия эмоционального напряжения.	Наличие представлений у педагогов о методах снятия эмоционального напряжения.	Анкетирование
Группа критериев личностного развития			
1.Критерий развития регулятивных и коммуникативных качеств	Гармоничные межличностные взаимоотношения, стрессоустойчивость педагогов	Отсутствие конфликтных отношений, наличие у педагогов удовлетворительного уровня стрессоустойчивости	

Формы подведения итогов:

1. Анкетирование
2. Диагностика

Методическое обеспечение реализации программы.

Перечень разделов.	Форма занятий.	Приёмы и методы.	Техническое оснащение.	Формы подведения итогов.
1 модуль Просветительский, диагностический.	Семинары	Мозговой штурм, Анкетирование, мышечная релаксация, визуализация,	Раздаточный или наглядный материал, бумага А4, простые и цветные карандаши. Маркерная доска.	Анкетирование, диагностика.
2 модуль Тренинг формирования эмоциональной устойчивости.	Тренинг	Беседа, моделирование ситуаций, игры и упражнения с элементами арттерапии, сказкотерапии.	Раздаточный или наглядный материал, бумага А4, простые и цветные карандаши. Маркерная доска.	Анкетирование, диагностика. Перфоманс.
3 модуль Тренинг снятия эмоционального напряжения	Тренинги, занятия в сенсорной комнате.	диагностика, мышечная релаксация, АТ, визуализация.	Сенсорное оборудование.	Анкетирование, диагностика.

Список использованной литературы:

1. Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психологическая саморегуляция. – Л., 1977.
2. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2008. - 336с.
3. Калюжный А.А. Психология формирования имиджа учителя. М.: Генезис, 2008.- 208с.
4. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие. В 2-х кн. Кн. 2.: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. - 2-е изд. - М.: ВЛАДОС, 1999. - 480 с.
5. Рыданова И.И. Педагогические конфликты: пути преодоления: Учеб пособие для студентов педагогических специальностей вузов. Минск, 1998.
6. Семенова Е.М. (автор-составитель) Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие. - М.: изд-во Института Психотерапии, 2002. - 224с.
7. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношески проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг/ пер. с нем. – М.: Генезис, 2008. -208с.

Список рекомендованной педагогам литературы:

1. Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психологическая саморегуляция. – Л., 1977.
2. Рыданова И.И. Педагогические конфликты: пути преодоления: Учеб пособие для студентов педагогических специальностей вузов. Минск, 1998.
3. Семенова Е.М. (автор-составитель) Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие. - М.: изд-во Института Психотерапии, 2002.- 224с.