

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Владимира Митрофановича Игнатьева
села Пружинки Липецкого муниципального района Липецкой области**

Рассмотрено и принято на заседании
педагогического совета
Протокол от 28.03.2022 №6

Утверждено
Директор МБОУ СОШ имени Героя
Советского Союза В.М.Игнатьева
с.Пружинки



Л.С.Беляева

Приказ от 28.03.2022 №31

**Программа
профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания
педагогов**

Разработала
.....Педагог-психолог
Аксенова О.Г.

2022 год

Пояснительная записка.

В настоящее время синдром эмоционального выгорания встречается всё чаще, особенно среди педагогов. Исследователями в этой среде выявлены симптомы, определяющие профессиональное выгорание: снижение мотивации к работе, неудовлетворённость работой, игнорирование требований к безопасности и процедурам, потеря концентрации и увеличение ошибок, поиск оправдания вместо решений, конфликты на рабочем месте, хроническая усталость, раздражительность, нервозность, беспокойство и многое другое.

С повышением требования со стороны общества к качеству образования, и, следовательно, к личности педагога, увеличивается нагрузка, меняется привычный режим и темп деятельности. Такие изменения содержат в себе увеличение нервно-психического напряжения педагога. Нельзя игнорировать тот факт, что любая профессия, связанная с общением с людьми, требует терпения и особых навыков взаимодействия. В связи с этим работа людьми, а особенно с детьми, требует особых усилий и со временем вызывает эмоциональное перенапряжение.

Профессия педагога является еще более сложной, в связи с тем, что он в процессе работы взаимодействует не только с детьми, но и с родителями, коллегами, родственниками. Большая часть рабочего времени педагога проходит в эмоциональном напряжении и требует постоянной концентрации внимания, высокой ответственности за жизнь и здоровье обучающихся.

И, естественно это оказывают влияние на эмоциональное состояние педагога. Проявления усталости, нервозности и раздражительности негативно сказываются не только на педагога, но и на окружающих. А так как профессиональный долг педагога обязывает принимать взвешенные решения и преодолевать эмоциональное напряжение, ему необходимо справляться с накопившимися проблемами, без вреда для окружающих.

В связи с вышесказанным возникла необходимость создания специальной программы для педагогов, способствующей профилактике и коррекции синдрома выгорания и повышению стрессоустойчивости в обществе. Актуальность программы заключается в том, что она направлена на снятие эмоционального напряжения, обучение методам саморегуляции психоэмоционального состояния, выработку педагогами в процессе занятий приемлемых способов профилактики эмоционально-личностного выгорания.

Программа предполагает реализацию комплекса занятий в течение учебного года 2 раза в месяц. На первом этапе программы проводятся беседы и тестирование педагогов, где учитываются все предложения и желания участников. Программа включает в себя комплекс групповых занятий (тренингов), направленный на профилактику и коррекцию синдрома эмоционального выгорания.

В состав программы входят 20 занятий, продолжительность которых, в среднем 30-40 минут. Занятия проводятся с использованием звукового и музыкального сопровождения (спокойная музыка, запись аутотренингов с голосом ведущего, звуки природы: пение птиц, звук морского прибоя, шум дождя, водопада и др.).

Цель программы: профилактика синдрома эмоционального выгорания через сплочение педагогического коллектива и снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи программы:

- ознакомить педагогов с теорией синдрома эмоционального выгорания и причинами его возникновения;
- обучить педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- способствовать сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата;
- развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

Ожидаемые результаты программы:

1. Повышение психологической защищенности каждого педагога, укрепление его психического здоровья;
2. Улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
3. Формирование начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний.

4. Раскрытие внутренних потенциалов личности педагога.
5. Повышение мотивация педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития.

Используемые методы: игровые, арттерапевтические и релаксационные техники, психогимнастические упражнения и элементы тренинга общения.

В программе используются различные способы управления эмоциональным состоянием:

- игры, направленные на развитие социальной перцепции;
- методы телесно – ориентированной терапии;
- элементы арт – терапии;
- элементы музыкотерапии;
- игровые методы.

Календарно – тематический план

№	Сроки проведения	Форма работы	Тема, цель	Участники
1	сентябрь	диагностика	Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко; Опросник на выявление причин эмоционального выгорания; Методика определения психологического климата в коллективе	Педагог-психолог, педагоги
2	сентябрь	тренинг	«Мы личности» Сплочение педагогического коллектива и преодоление психологических зажимов	Педагог-психолог, педагоги
3	октябрь	тренинг	Обучаемся навыкам саморегуляции. Упр. «Дыхание». Звуковая гимнастика.	Педагог-психолог, педагоги
4	октябрь	тренинг	«Улыбнись вопреки всему». Упр. с элементами релаксации.	Педагог-психолог, педагоги
5	ноябрь	тренинг	Обучение диафрагмальному дыханию. Звуковая гимнастика.	Педагог-психолог, педагоги
6	ноябрь	тренинг	«Ты не одинок». Упр. «Дыхание».	Педагог-психолог, педагоги
7	декабрь	игротренинг	«Давайте говорить друг другу комплементы» Преодоление трудностей в совместной работе и конструктивное сотрудничество	Педагог-психолог, педагоги
8	декабрь	тренинг	«Рисуем вместе». Занятие с элементами аоттерапии.	Педагог-психолог, педагоги
9	январь	тренинг	«Мы рядом» Сплочение педагогического коллектива и развитие эмпатии.	Педагог-психолог, педагоги
10	январь	тренинг	«Список эмоций»	Педагог-психолог, педагоги
11	февраль	мозговой штурм	«Решение конфликтных ситуаций»	Педагог-психолог,

				педагоги
12	февраль	игротренинг	«Вместе весело шагать»	Педагог-психолог, педагоги
13	март	тренинг	«Самооценка и уровень притязаний»	Педагог-психолог, педагоги
14	март	тренинг	«Закончи предложение». Звуковая гимнастика.	Педагог-психолог, педагоги
15	апрель	тренинг	«Поверь в себя»	Педагог-психолог, педагоги
16	апрель	тренинг	«Учимся снимать напряжение». Самомассаж. Элементы телесно-ориентированной терапии. Упр. «Дождик».	Педагог-психолог, педагоги
17	май	тренинг	«Здоровье не купишь»	Педагог-психолог, педагоги
18	май	игротренинг	«Передача чувств»	Педагог-психолог, педагоги
19	июнь	диагностика	Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко; Опросник на выявление причин эмоционального выгорания; Методика определения психологического климата в коллективе «Плечом к плечу» Сплочение педагогического коллектива, снятие эмоционального напряжения.	Педагог-психолог, педагоги
20	июнь	беседа	Просмотр презентации на тему: «Профилактика эмоционального выгорания». Индивидуальные беседы по результатам диагностики.	Педагог-психолог, педагоги