

УТВЕРЖДЕНО  
директором МБОУ СОШ № 10  
им. С.И. Холодова  
ст. Новопербыновская



## ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПЕДАГОГАМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО, ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

### **Актуальность.**

В последние годы резко возрос интерес к синдрому эмоционального выгорания. Заинтересованность этой проблемой проявляют как руководители образовательных учреждений, так и сами педагоги. Это обусловлено тем фактом, что выгорание специалистов (особенно так называемых «помогающих» профессий, к категории которых относится профессия воспитателя) начинается незаметно и на начальном этапе не вызывает никаких трудностей для организации, а в результате обходится очень дорого.

**Синдром эмоционального выгорания** – это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Эмоциональное выгорание относится к числу феноменов профессиональной деформации и развивается, как правило, у специалистов, которым по роду службы положено много общаться с другими людьми.

За годы работы в детском доме у воспитателя накапливается множество психологических проблем, решить которые он не в состоянии, что приводит зачастую к разочарованию в своей профессии, профессиональному выгоранию.

**К основным факторам, способствующим формированию эмоционального выгорания воспитателей, относят:**

- 1) высокую ответственность за своих подопечных;
- 2) высокую эмоциональную и интеллектуальную нагрузку;
- 3) самоотверженную помощь;
- 4) дисбаланс между интеллектуально–энергетическими затратами и морально–материальным вознаграждением;
- 5) наличие ролевых конфликтов;
- 6) работу с «трудными» детьми.

Синдром эмоционального выгорания педагогов является ответной реакцией специалиста на пролонгированные во времени стрессовые воздействия межличностного общения. Это комплекс, состоящий из поведенческой модели и психологических переживаний, которые непосредственно влияют на уровень работоспособности воспитателя, психофизиологическое

самочувствие и на характер межличностных отношений как в системе «воспитатель – коллеги», так и в системе «воспитатель – ребёнок».

Так как выгорание является относительно устойчивым состоянием, приносящим несомненный ущерб профессиональной деятельности специалиста, профилактика данного синдрома является значимым аспектом в системе профилактической работы дошкольного учреждения.

По мнению специалистов, в области стресс–менеджмента, выгорание «заразно», наблюдались целые «выгорающие» отделы и организации (*Водопьянова Н. Е., 2005*). Специалисты, подверженные процессу выгорания, демонстрируют такие проявления, как цинизм, негативизм, пессимизм. Все перечисленные проявления недопустимы в работе специалистов «помогающих» профессий, особенно при взаимодействии с детьми.

**Таким образом, коммуникативная и эмоциональная составляющие деятельности педагога являются наиболее «эксплуатируемыми» и, как следствие, наиболее подверженными «износу», что приводит к попыткам специалиста экономить, излишне не расходовать, «придерживать» их.**

**Последствия эмоционального выгорания педагогов могут проявляться в различных сферах:**

- межличностные последствия проявляются в профессиональных, семейных отношениях, а именно в конфликтах с коллегами, администрацией, воспитанниками и родителями, в раздражительности и эмоциональной истощенности;
- установочные последствия проявляются в негативных установках по отношению к детям, работе вообще, коллективу, к себе лично, которые ведут к снижению лояльности сотрудников;
- поведенческие последствия могут выражаться как на уровне одного сотрудника, так и на уровне всего учреждения: педагог выбирает неконструктивные и неадекватные ситуации модели поведения, вызывая тем самым нарастание напряженности вокруг себя и, как следствие, – снижение качества работы и межличностного взаимодействия, потребность в употреблении психоактивных веществ;
- психофизиологические последствия находят выражение в расстройствах психосоматики, которые могут проявляться как в виде изнурительных головных болей, так и в форме бессонницы.

Названные последствия выгорания имеют огромное влияние на психологический комфорт как в педагогическом коллективе, так и в группе, на эффективность учебно–воспитательного процесса, на общее состояние здоровья воспитателей и воспитанников.

Избежать последствий выгорания педагогов можно путем планомерной профилактики синдрома.

Профилактику эмоционального выгорания воспитателей необходимо проводить в двух направлениях:

- 1) оптимизация организационных условий труда педагога;
- 2) актуализация личностных ресурсов педагога.

**Первое направление включает в себя следующие составляющие.**

- Организация рабочего места педагога предполагает, как общее санитарное состояние рабочего пространства, так и эстетическую составляющую. Исследования показывают, что педагоги, работающие в светлых, просторных помещениях,

имеющих необходимое для работы оснащение и эстетичное оформление, гораздо реже страдают от проявлений синдрома эмоционального выгорания, чем их коллеги, вынужденные работать в тесных, обшарпанных. «голых» группах.

- Строгая определенность должностных инструкций и обязанностей.
- Конструктивная и «прозрачная» система поощрений и наказаний, принятая в коллективе.
- Справедливая кадровая политика, возможность продвижения по служебной лестнице и др.
- Оказание социальной поддержки и защита интересов сотрудников.
- Отлаженная система охраны труда сотрудников.
- Наличие общепринятых стандартов формального и неформального поведения педагогов в учреждении.
- Наличие и развитие высокой организационной культуры.
- Профессиональная и административная поддержка.
- Эффективное руководство, доступность администрации для диалога.

Второе направление связано с активацией и выработкой личных ресурсов педагогов и реализуется следующим образом.

### **1. Просветительское направление:**

- информирование педагогов о причинах и признаках эмоционального выгорания;
- ознакомление педагогов с методами и приемами самопомощи для сохранения работоспособности, профессионального и психосоматического здоровья.

### **2. Повышение значимости педагогической профессии, которое будет способствовать удовлетворению потребности в признании, самоутверждении и самовыражении учителя:**

- создание администрацией школы условий для постоянного повышения профессионального уровня и квалификации педагогов;
- создание возможностей для беспрепятственной аттестации педагогов и обеспечение «бесстрессовой» ситуации аттестации;
- участие в педагогических чтениях и методических семинарах, марафонах, деловых играх;
- обобщение педагогического опыта воспитателя;
- возможности публикации педагогических находок и разработок педагога и др.

### **3. Обучение педагогов следующим приемам и методам саморегуляции и профилактики стрессов и выгорания (групповые формы работы)**

Цели программы:

1. Осознание причин эмоционального и профессионального выгорания учителя и влияние на качество образовательного процесса.
2. Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения.

Задачи программы:

- Формировать умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя.
- Побуждать участников к анализу своих взаимоотношений с окружающими.
- Формировать умение контролировать свое поведение.

Факторы, определяющие содержание работы:

Причины, вызывающие эмоциональное выгорание (повышение эмоционального напряжения).

Внешнее проявление.

Способы выхода из состояния эмоционального напряжения, в частности, через творчество.

Формы работы:

Основной формой проведения встреч по данной программе является практическая работа, во время которой отрабатываются конкретные навыки по теме занятия. Причем практической работе обязательно предшествует ознакомление с теоретическим материалом в виде мини-лекций.

№	Этапы	Время	Задачи	Средства	Роль ведущего
1	Начало	5-10мин.	Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства	Ритуализированная форма работы	Обозначение правил и границ. Сплочение группы.
2	Разминка	5-10мин.	Объединение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)	Подвижные игры с четко определенными правилами	Развитие межличностных связей. Включение в совместную деятельность Обеспечение безопасности участников
3	Основная часть занятия	45—60 мин	Задачи соответствуют теме	Самые разнообразные формы активности (игры, мозговой штурм, психодрама и т. д.)	Дать определенную информацию в доступной форме. Предоставить возможность выразить свои чувства. Помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации
4	Разминка	10-15мин.			
5	Завершение занятия	10мин.	Возможность выплеснуть накопившееся напряжение. Завершение работы в позитивные эмоциональные состояния	Подвижные и/или релаксационные игры	Обеспечение безопасности участников

6	Рефлексия	10мин.	Ответить на вопросы по итогу занятия: • Что для меня было важно? • Что было тру дно? Что понравилось?	Опрос	Эмоциональная поддержка
---	-----------	--------	--	-------	-------------------------

Организация занятий.

Занятия проводятся с группой педагогов до 15 человек, 1 раз в неделю. Длительность одного занятия — от 1 часа до 1,5 часов.

Для проведения занятий желательно просторное помещение.

## СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п	Тема занятия	Цели занятия	Методы	Кол-во часов
1	«Синдром эмоционального выгорания», естественные способы саморегуляции эмоционального состояния	Ознакомить участников с понятием «синдром эмоционального выгорания», его основными симптомами, причинами возникновения и развития. Способствовать осознанию возможности саморегуляции эмоционального состояния	Беседа, элементы игротерапии, арт-терапии, наблюдение, релаксация, работа в группах	1,5-2
2	Условия эффективного общения	Знакомство с механизмами общения, которые способствуют развитию психологической культуры, формированию навыка глубокого позитивного отношения к себе и другим	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, релаксация, работа в группах	1,5-2
3	Коммуникативные позиции в педагогическом общении	Познакомить участников занятия с основными коммуникативными позициями в процессе педагогического общения. Осознание ответственности за определенное поведение в ситуации общения	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, релаксация, работа в группах	1,5-2
4	Общение в конфликте	Дать рабочее определение конфликта; способствовать пониманию собственных эмоциональных проблем в	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, работа в группах	1,5-2

		конфликтах; познакомить с особенностями компетентного общения		
5	Самореализация в творчестве как способ предотвращения эмоционального сгорания	Осознание своей креативности, повышение развития творческой индивидуальности	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, работа в группах, творческие задания	4,5-6
6	Самореализация в творчестве как способ предотвращения эмоционального сгорания	Осознание своей креативности, повышение развития творческой индивидуальности	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, работа в группах, творческие задания	
7	Самореализация в творчестве как способ предотвращения эмоционального сгорания	Осознание своей креативности, повышение развития творческой индивидуальности	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, работа в группах, творческие задания	
8	Способы снятия нервно-психического напряжения	Обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышение уверенности в себе, в своих силах	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, работа в группах	4,5-6
9	Способы снятия нервно-психического напряжения	Обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышение уверенности в себе, в своих силах	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, работа в группах	
10	Способы снятия нервно-психического напряжения	Обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышение уверенности в себе, в своих силах	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, работа в группах	
Итого:				15-20