

УТВЕРЖДЕНА

Руководитель УО

Губкина И.Р.

«29»

2022 г.



Рассмотрена

Методическим советом

« 29 » 09. 2022 г.

*Программа*

*«Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов»*

## Пояснительная записка

Одной из задач психологического обеспечения профессионального здоровья педагогов является ранняя профилактика синдрома выгорания и помощь тем специалистам, кто уже находится на его различных стадиях. Эмоциональное выгорание является следствием продолжительных рабочих стрессов, стрессов межличностных коммуникаций. Он ведет к снижению работоспособности и качества профессиональной жизни специалистов, сказывается как на психофизическом самочувствии отдельных работников, так и на здоровье всей организации в целом.

В целях противостояния выгоранию предложены советы, рекомендованные врачом Д. Лейком, названные привычками, позволяющими заботиться о своем психосоматическом здоровье.

1. Привычки правильного питания, что подразумевает:

- регулярный прием сбалансированной, богатой витаминами пищи;
- включение в рацион фруктов и овощей, много грубой пищи, особенно цельного зерна и круп;
- ограничение жирной пищи, растительных масел и белков;
- очень много свежей чистой воды (не меньше 8 стаканов в день).

2. Много двигаться и физически тренироваться по 20-30 минут три раза в неделю. Регулярные физические упражнения способствуют выведению из организма химических веществ, образующихся в результате стресса, делают релаксацию более глубокой и улучшают сон. Любые физические упражнения или спорт, если нагрузки не очень велики, полезны для организма.

3. Иметь правильное дыхание. Если оно ровное и глубокое, диафрагмальное, то действует успокаивающим образом.

4. Освоение и ежедневное использование приемов релаксации, направленной на снижение физической, умственной и эмоциональной напряженности. При высокой стрессогенности рабочего дня рекомендуется не копить напряжение до вечера, а использовать техники релаксации несколько раз в день.

5. Жить интересно. Культивировать хобби, развивать разносторонние предпочтения, не замыкаться только на работе, находить различные интересы в жизни.

6. Делать перерывы в работе и активно отдыхать, устраивать разгрузочные дни с переменной деятельностью, экскурсиями, прогулками и поездками на природу, организовывать праздники для себя, своей семьи, близких людей или для сотрудников.

7. Сказать «нет» вредным привычкам.

8. Заботиться о положительном настрое на целый день. Развивать привычки позитивного самовнушения и мышления, формировать позитивные установки и пожелания.

9. «Выращивать сад» дома, на рабочем месте, на даче, во дворе. Общение с живой природой.

10. Общаться с домашним любимцем.

11. Находить время для заботы о себе, слушать музыку, смотреть любимые передачи, фильмы, читать книги.

12. Культивировать в себе ощущение покоя. Не позволять мрачным мыслям и плохому настроению разрушать душевное равновесие и благополучие. Использовать всевозможные техники для саморегуляции психического состояния. Для профилактики и помощи педагогам в преодолении синдрома эмоционального выгорания рекомендовано следующее:

·1. Организация рабочих пауз для эмоциональной разгрузки для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо «убежать» от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным;

1. Оптимизация режима работы и отдыха, установите время, когда вы полностью можете отключиться и отвлечься от работы. Оставьте в покое ваш ноутбук, телефон, социальные сети, электронную почту. Проанализируйте прошедший день, больше уделяйте внимания положительным моментам.



2. Обучения приемам релаксации и саморегуляции психического состояния, например, как только проснетесь, сразу поднимайтесь из постели. Проведите медитацию, по крайней мере, в течение пятнадцати минут. Прочтите что-то, вдохновляющее вас. Послушайте любимую музыку.

3. Привитие навыков конструктивных (успешных) моделей преодолевающего поведения, например, если вы еще на пути к выгоранию, постарайтесь предотвратить стресс, используя методы медитации, делайте перерывы в работе, записывайте свои мысли в дневник, займитесь любимым хобби и другими делами, не имеющими ничего общего с вашей работой.

На основе этого предлагаем программу «Профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов»

### ***Программа «Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов»***

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

#### **Задачи:**

- Развитие знаний о синдроме эмоционального выгорания
- Развитие самопознания и самопринятия участников группы;
- Развитие умений использовать психотехнические приемы, способствующие стабилизации эмоционального состояния и изменения отношения к стрессовой ситуации;
- Развитие групповой сплоченности педагогического коллектива;

#### **Направления работы по реализации программы**

#### **«Профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов»**

<b>Наименование</b>	<b>Месяц</b>	<b>Ответственные</b>
Психологический тренинг «Замкнутое пространство»	Сентябрь	Заместитель директора по воспитательной работе, социальный педагог, психолог
Организовывать беседу для одавателей с участием опытных психологов	Октябрь	Социально-психологическая служба
Психологический тренинг «Нарисуй»	Ноябрь	Социальный педагог, психолог
Беседа о портрете эмоционально	Декабрь	Заместитель директора по

выгоревшего преподавателя		воспитательной работе, социальный педагог, психолог
Психологический тренинг «Доверительное падение»	Январь	Социальный педагог, психолог
Беседа плюсы и минусы моей профессии	Февраль	Заместитель директора по воспитательной работе, социальный педагог, психолог
Психологический тренинг «Ассоциации с игрушкой»	Март	Социальный педагог, психолог
Тренинг «Нормализация дыхания»	Апрель	Социальный педагог, психолог
Беседа подведение итогов по программе	Май	Заместитель директора по воспитательной работе, социальный педагог, психолог

### **Тренинг «Замкнутое пространство»**

Цель: изложение своих целей, и мыслей о жизни.

Время: 45 минут

Содержание мероприятия:

Ведущий рассказывает участникам группы следующую историю: «Однажды в зоопарк привезли белого медведя, однако обширный вольер с бассейном был еще не готов. Пришлось поместить зверя в маленькую тесную клетку - всего шесть шагов в длину. За три недели, проведенные в клетке, медведь привык передвигаться лишь на эти шесть шагов. Прошло время. Медведя переместили в новый большой вольер, но он продолжал двигаться в привычном замкнутом пространстве: шесть шагов туда и шесть шагов обратно. Есть основания полагать, что если бы его вновь выпустили на волю, то он бы не изменил свое поведение, к которому привык в клетке».

Инструкция: Далее ведущий ставит перед участниками группы вопросы: Что мешает медведю выйти за рамки воображаемой клетки? Бывают ли такие ситуации в жизни людей, которых Вы знаете? В чем заключается их "клетка"?

Излагаемые участниками группы ситуации ведущий классифицирует по следующим группам:

- 1) жизненные цели, устремления;
- 2) средства, с помощью которых человек добивается достижения своих целей;
- 3) представления людей о себе, других людях, мире;

4) неконструктивные способы поведения, общения.

Причинами всех четырех групп проблем ведущий объявляет мифы, которыми мы все в той или иной степени заражены. Участники группы во главе с ведущим создают классификацию мифов.

### **Организовывать беседу для преподавателей с участием опытных психологов**

Цель: донесение полной информации до преподавателей об опасности эмоционального выгорания

Время: 40 минут

Содержание мероприятия:

Провести беседу по следующим вопросам:

1. Сущность понятия эмоциональное выгорание
2. Стадии развития синдрома эмоционального выгорания
3. Опасность возникновения эмоционального выгорания
4. Профилактика эмоционального выгорания

### **Тренинг «Нарисуй»**

Цель: изложение своих мыслей

Время: 45 минут

Содержание мероприятия: участникам группы с помощью цветных карандашей или фломастеров на одном листе предлагается нарисовать три рисунка: мое прошлое, мое настоящее и мое будущее. Рисунки выполняются анонимно. После завершения работы ведущий собирает рисунки и перемешивает их. Далее каждому участнику выдается не его рисунок. Предлагается подумать, что человек хотел отобразить на этом рисунке. Далее каждый из участников рассказывает группе, что, по его мнению, хотел изобразить автор рисунка, и демонстрирует рисунок окружающим. Остальные члены группы вглядываются в рисунок и пытаются изложить свою версию изображенного.

Инструкция: после этого автору рисунка предоставляется возможность "открыть" себя группе и донести до группы оригинальную версию рисунка. При желании



автор может остаться неизвестным. Так по кругу каждый участник группы выступает с рисунком и излагает свою версию.

Ведущему следует активно стимулировать процесс интерпретации, в частности, излагая свои версии, стимулировать на это окружающих.

Вопросы к обсуждению: данное упражнение способствует интенсификации процессов подачи-приема обратной связи в группе, создает высокий эмоциональный настрой у членов группы, способствует формированию позитивной мотивации, связанной с будущим. Темы для рисунка могут быть разными, например: семья, учеба и т.д.

### **Беседа о портрете эмоционально выгоревшего преподавателя**

Цель: объяснение преподавателям качеств и поведения эмоционально выгоревшего преподавателя

Время: 20 минут

Содержание: провести беседу по вопросам и в конце беседы сделать вывод.

Инструкция: беседа будет проходить по следующим вопросам

1. Как внешне выглядит эмоционально истощенный человек?
2. Какие черты преобладают у эмоционально истощенного человека в отличие от обычного?
3. Какие отрицательные черты имеет эмоционально истощенный человек?
4. Поведение эмоционально истощенного человека
5. Какое отношение имеет к жизни эмоционально истощенный человек?
6. Какой вывод вы сделали для себя?

### **Тренинг «Доверительное падение»**

Цель игры: сближение членов группы, установление между ними доверительных отношений.

Время: 20 минут

Психологический смысл упражнения

Развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы, доверия.

Это упражнение дает прекрасную возможность, испытать, что такое доверие.

Содержание мероприятия: стоя спиной к партнерам упасть к ним на руки.

Проводится по очереди с каждым членом группы.

### **Вопросы к обсуждению:**

1. Что было легче делать, падать или ловить?
2. Какие чувства вы испытывали при этом?
3. Есть ли в реальной жизни ситуации, где вы испытываете подобные чувства?

Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те, которые падали, а что чувствовали те, кто замыкали круг.

### **Беседа плюсы и минусы моей профессии**

Цель: сравнение и подведение итогов сравнения разных профессий с профессией преподавателя

Время: 30 минут

Содержание мероприятия: беседа «Плюсы и минусы профессии «педагог»», на которой в сравнении с другими профессиями (а именно с профессиями врача, бухгалтера, продавца, рабочего и, даже, начальника крупной фирмы) были выделены все плюсы и минусы профессии «педагог коррекционного учреждения». Порадовало, что плюсов оказалось все-таки больше;

### **Тренинг «Ассоциации с игрушкой»**

Цель: поиск позитивного смысла в неожиданных вещах.

Время: 30 минут

Содержание мероприятия:

Ведущий принес на эту игру непрозрачный мешок, в котором будут помещены разные предметы (или определенный ассортимент, который связан с личными или профессиональными особенностями или задачами, участников).

Инструкция:

Преподавателям предлагается черный не прозрачный пакет с мягкими игрушками. Ведущий по кругу предлагает достать на ощупь любую игрушку и подумать о том, чем эта игрушка похожа на него. Далее идёт обсуждение в кругу.



Вопросы к обсуждению: Чему научила эта игра? Кто из участников наиболее подходяще описал себя в предмете?

### **Тренинг «Нормализация дыхания»**

Цель: знакомство с различными дыхательными упражнениями, направленными на снятие эмоционального напряжения.

Время: 20 минут

Содержание мероприятия:

1. Первая помощь в острой стрессовой ситуации: «Полное дыхание» Очищающие дыхательные упражнения.

2. Обучение приёму «Активирующее дыхание», применяемое для быстрой мобилизации в трудной ситуации.

3. Работа с дыханием в случае эмоционального выгорания: глубокая релаксация, формула цели с установкой на дыхание.

4. В данном случае немаловажным для проведения тренингов является поддержка административного звена образовательного учреждения.

### **Беседа. Подведение итогов по программе «Профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов»**

Цель: проведение итогов программы вместе с участниками

Время: 20 минут

Содержание мероприятия:

1. Подвести итоги мероприятия с участниками
2. Дать каждому участнику возможность высказать свое мнение по проведенной работе

Таким образом, благодаря программе можно добиться высоких достижений в педагогической деятельности и сократить риск возникновения синдрома эмоционального выгорания.