

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Некрасовский детский сад «Ромашка»
Советского района Республики Крым**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом № 1
от 30 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ
_____ О.В.Каракаш
Приказ № 72 от 30.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«Психолого-педагогической профилактики синдрома эмоционального
выгорания воспитателей ДОУ»**

срок реализации 1 год

2022 – 2023 учебный год

Составитель программы:

Тома Эмина Эмирсеиновна

Должность: педагог - психолог

Некрасовка 2022 г.

Пояснительная записка

Актуальность. В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Профессиональный труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагоги испытывают «педагогический кризис», «истощение», «выгорание».

Впервые феномен «**психического выгорания**» был описан американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году, который наблюдал большое количество работников социальных профессий, испытывающих эмоциональное истощение, потерю мотивации и работоспособности.

Эмоциональное выгорание представляет собой самостоятельный феномен, не сводимый к другим состояниям, встречающийся в профессиональной деятельности. Однако, во многом из-за полиморфной структуры и изучения с психологических позиций, вопрос между компонентами эмоционального выгорания и такими характеристиками, сопровождающими в ряде случаев трудовой процесс, как стрессовые состояния, депрессия, утомление остается открытым.

«Эмоциональное выгорание» тесно связано с депрессией, разочарованием в работе. Довольно трудно диагностировать различия между ними. Х. Фрейденбергер указывал, что депрессия всегда сопровождается чувством вины, выгорание же всегда сопровождается чувством гнева. Вместе с тем, различия между выгоранием и депрессией обусловлены большой степенью универсальностью последней, в то же время как выгорание проявляется только в профессиональной деятельности. Необходимо также различать выгорание и утомление, поскольку в последнем случае человек способен быстро восстановиться. Анализ субъективных ощущений людей, испытывающих синдром выгорания, показывает, что утомление как результат физических упражнений может сопровождаться чувством успешности в достижении каких-либо целей и с точки зрения является положительным опытом. Выгорание же связано с чувством неудачи и является негативным опытом.

Данная тренинговая программа направлена на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в данных тренингах навыки необходимы в профессиональной деятельности как педагогам, воспитателям, руководителям образовательных учреждений, так и самим педагогам-психологам.

Цель программы: профилактика эмоционального выгорания у педагогов-воспитателей ДОУ.

Задачи программы:

- Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих эмоциональному выгоранию

у педагогов.

- Создание условий для открытого, доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы.

- Информирование о действиях стрессогенных факторов и последствий стресса, причинах и формах заболеваний, связанных с эмоциональным выгоранием, путях к выздоровлению, связи эмоционального выгорания с особенностями личности, общения, стрессом и путями его преодоления.

- Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.

- Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:

* формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития;

* формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;

* формирование умения осознавать «Что со мной происходит и почему», анализировать собственное состояние;

* формирование навыков эмпатии, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражение чувств, принятия решений;

* формирование умения принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим.

- Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего эмоциональному выгоранию.

Продолжительность занятий: от 40 до 60 минут каждое, с частотой встреч 1 раз в месяц.

Предполагаемый результат.

1. Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и жизненных ресурсов, препятствующих эмоциональному выгоранию у большинства педагогов.

2. Овладение и практическое применение полученной информации о действиях стрессогенных факторов и последствий.

3. Осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения большинства педагогов.

4. Улучшение психологического климата в коллективе.

Вид программы и её направленность

Предлагаемая профилактическая программа предназначена для педагогов образовательного учреждения.

Программа является профилактической, так как направлена не только на коррекцию уже имеющихся эмоциональных нарушений, но и на профилактику возникновения неконструктивных форм поведения, нерациональных форм защитного поведения, на создание благоприятной атмосферы, характеризующейся доброжелательным общением.

Система тренингов предназначена для педагогов и других лиц, заинтересованных в профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Основные формы проведения тренингов:

1. Игровые (творческого, подражательно-поискового характера, релаксационные и т.д.).
2. Обучающие (саморегуляция, аутотренинг).
3. Творческие (арт-терапия, сказкотерапия и т.д.).
4. Моделирование и анализ заданных ситуаций.
5. Беседы, дискуссии.

Части тренинга:

1. Ориентировочная - включает объединение участников в группу.

Задача: обеспечение и создание условий для открытого, доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы.

2. Профилактическая - осуществляет непосредственную профилактическую работу в группе.

Задача: продемонстрировать участникам группы неадекватность, нецелесообразность некоторых способов реагирования и сформировать потребность в изменении своего поведения.

Происходит эмоциональное отреагирование внутреннего напряжения, неприятных переживаний, широко используются сюжетные игры, разыгрываются различные проблемные ситуации. Помимо коррекции негативных личностных черт и обучения социально желаемым формам общения, проводятся диагностические исследования, касающиеся психологических особенностей педагогов. Эти данные позволяют дополнять, изменять запланированные на обучающем этапе методы и приёмы, с учётом индивидуальных проблем каждого из педагогов.

3. Закрепляющая – включает закрепление полученных навыков и форм поведения. Педагоги упражняются в способности самостоятельно находить нужные способы поведения, закрепляют всё то позитивное и новое, что возникло в личностном мире каждого из участников.

Задача: необходимо создать условия для того, чтобы участники окончательно поверили в свои силы и смогли вынести приобретённую веру за пределы тренинговой комнаты в реальную жизнь.

Применяются разнообразные игровые и неигровые приёмы, которые проверяют умение предотвратить конфликтные ситуации, способствуют взаимопониманию участников, рефлексии и контролю своего поведения.

Научные, методологические и методические основания программы:

Методической основой программы стали работы: Л.И. Анциферовой, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, Т.В. Копыловой, Е.С. Старченковой, С.Г. Никифорова, Т.В. Форманюк.

Методологической основой программы являются принципы единства сознания и деятельности, развития психики в деятельности, системный подход к изучению психических проявлений. Существенное значение в концептуальном плане имеют

- принцип развития, рассматриваемый в качестве инструментального принципа в методологии изучения личности (К. А. Абульханова-Славская, Г. В. Акопов, Б. Г. Ананьев, Л. И. Анцыферова, А. Г. Асмолов),
- положения отечественных и зарубежных концепций осознанной саморегуляции различных видов и форм произвольной активности человека (А. О. Конопкин, А. Маслоу, А. К. Осницкий, К. Роджерс, Э. Фромм),
- положения, отражающие закономерности, факторы и механизмы развития субъектных проявлений специалиста в процессе профессионального становления (Е. А. Климов, А. К. Маркова, К. К. Платонов, Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова, Э. Ф. Зеер и др.),
- концепции педагогической деятельности и личности педагога (Ф. Н. Гоноболин, В. А. Крутецкий, Н. В. Кузьмина, А. К. Маркова и др.),
- теоретические подходы к пониманию эмоциональной устойчивости (Л. М. Аболин, Ю. Н. Кулюткин, Р. П. Мильруд, Л. М. Митина),
- исследования влияния профессиональной деятельности педагога на развитие личностных деформаций, в частности эмоционального выгорания (С. П. Безносое, В. В. Бойко, М. В. Борисова, Н. Е. Водопьянова, Н. В. Гришина, С. Джексон, Э. Ф. Зеер, К. Маслач, Л. М. Митина, В. Е. Орел, Е. И. Рогов, Т. И. Ронгинская, Е. С. Старченкова и др.).

Программа включает:

1) Диагностическое направление.

2) Профилактическое направление.

Объём программы:

- 1 информационно-практическое занятие;
- 4 тренинга;
- 2 диагностических мероприятия.

Тематическое планирование психологической студии подвижно и зависит от результатов диагностики (если диагностика показала, что в коллективе отсутствует тревожность, то проводить коррекцию тревожности бессмысленно, можно заменить на своё усмотрение, на коррекцию другой имеющейся проблемы).

Предмет психологической профилактики:

Предупреждение профессионального «выгорания» требует психологической иммунизации, то есть актуализации личностных ресурсов, которые и являются тем самым иммунитетом против «выгорания» и других проблем личности взрослого человека. Глубокая психопрофилактическая работа позволяет обучить человека психогигиеническим навыкам поведения, умению самостоятельно выстраивать вектор собственной жизни.

Цель тренингов - создать условия для личностного роста участников и актуализации их личностных ресурсов стрессоустойчивости.

Для достижения результативности тренинга должны присутствовать три составляющие: осознание проблемы, принятие проблемы, действие по пути ее разрешения:

Результат = осознание + принятие + действие.

Осознание:

- стереотипов поведения, мышления, мешающих в жизни;
- негативных чувств по отношению к себе и другим;
- своих ценностей и жизненных целей;
- своих личностных ресурсов, с помощью которых можно разрешить имеющиеся проблемы.

Принятие:

- ответственности на себя за собственную жизнь;
- принятие себя и мира такими, какие они есть;
- своих чувств;
- своих сильных и слабых сторон;
- решений о дальнейших действиях.

Действие:

- расширение репертуара поведенческих стратегий;
- овладение способами:
 - а) релаксации, снятия напряжения;
 - б) саморегуляции в стрессогенной ситуации;
 - в) избавления от негативных чувств (обиды, злости, страха, вины);
- другие действия по пути разрешения проблемы.

Участники программы: педагоги МБДОУ

Форма работы: групповая

Основное требование и условие эффективности программы:
добровольное участие педагогов.

Предполагаемые результаты.

Предполагается, что используя данную программу взаимодействия педагога-психолога с педагогическим коллективом, улучшится психологическое, а вместе с ним и физическое здоровье педагогов. В ходе проведения тренингов будут созданы условия для личностного роста участников и актуализации их личностных ресурсов стрессоустойчивости.

Организационные условия реализации программы:

Материально-техническое оснащение.

Занятия предлагаемой Программы должны проводиться в оборудованном зале, где обязательно должно быть мягкое освещение, палас, музыкальное сопровождение.

Оборудование и материалы для занятий

Из общего оборудования для проведения программы потребуются:

1. Магнитофон.
2. Коллекция аудиозаписей с разнообразной музыкой.
3. Ковер.

Методы и приёмы, технологии, используемые в работе.

В ходе коррекционной работы используются и психотерапевтические методы (сказкотерапия, музыкотерапия, игротерапия, арт-терапия), и педагогические.

Используемые приёмы:

1. Игра.
2. Элементы психогимнастики.
3. Арт-терапия.
4. Релаксация.

Описание используемых методик и технологий

- 1) Игровые технологии.
- 2) Технология сказкотерапии.
- 3) Технология Психогимнастики.
- 4) Технология арт-терапия.
- 5) Технология музыкотерапия.

Учебно-тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий

Название занятия	Цель и задачи	Кол-во часов	
Предварительная диагностика	1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко; 2. Методика диагностики уровня самооценки; 3. Тест Ассингера (оценка агрессивности в отношениях).	60 мин	
«Изобразим эмоцию»	развитие навыков вербального и невербального общения отработка навыков адекватного выражения своих чувств	60 мин	
«Зеркало эмоций»	обучение способам адекватного восприятия своих эмоций модификация способов эмоциональных переживаний и эмоционального реагирования	60 мин	
«Мостик через ущелье»	нахождение адекватных способов проявления тех или иных переживаний обучение приемам саморегуляции психического состояния	60 мин	
«Мои жизненные»	обучение приемам		

цели»	саморегуляции психического состояния формирование позитивного самовосприятия	60мин	
Повторная диагностика	1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко; 2. Методика диагностики уровня самооценки; 3. Тест Ассингера (оценка агрессивности в отношениях).	60мин	

Список литературы

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека/ Л.М. Аболин. - Казань, 1987. - 261 с.
2. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. - М., 1991.
3. Аминов, А.Н. Российская энциклопедия социальной работы // Синдром эмоционального сгорания: В 2 т. Т. 2. — М., 1997.
4. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания/ Б.Г. Ананьев. — М. «Наука», 1997, 380 с.
5. Анцыферова, Л. И. Условия деформаций развития личности и конструктивные силы человека // Психология личности: новые исследования / Под ред. К.А. Абульхановой, А.В. Брушлинского, М.И. Воловиковой. М., 1998. 31 с.6
6. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. - М., 2003. - С. 243-247.
7. Асмолов, Л.Г. Психология личности/ Л.Г. Асмолов. — М. Смысл; Академия, 2002, 441 с.
8. Барабанова, М.В. Изучение психологического содержания синдрома выгорания»: Автореф. дипл. работы. МГУ, факультет психологии, 1994 // Вестник Моск. Университета. Психология, 1995 , №1, с. 54-55.
9. Бодалёв, А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения/ А.А. Бодалев. М.: Флинта: Наука, 1998, с. 168.
10. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других/ В.В. Бойко. – М., Информационно-издательский дом «Филин», 1996 г.
11. Бойко, В.В. Социально-психологический климат коллектива и личность/ В.В. Бойко. - М.: Мысль, 1983, с 207.
12. Вачков, И. В. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе / И. В. Вачков, С. Д. Дерябо. - СПб.: Речь, 2004.
13. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие / И. В. Вачков. - М.: Ось-89, 2003.
14. Водопьянова, Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. СПб, 2000. – 315 с.
15. Водопьянова, Н.Е., Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2005.
16. Грегор, О. Как противостоять стрессу. Стресс жизни. Понять и управлять им / О. Грегор. - СПб., 1994.
17. Гришина, Н. В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы / Н. В. Гришина // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. А. А. Крылова и Л. А. Коростылевой. - СПб., 1997.
18. Елканов, С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. М., «Просвещение», 1989 г.
19. Зеер, Э.Ф. Психология профессий/ Э.Ф. Зеер. - Екатеринбург, 1997. — 385с.