Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Тейская средняя школа № 3»

**Программа психологических тренингов по профилактике эмоционального выгорания современных педагогов посредством интерактивных технологий**

 **(2022-2023 гг.)**

**Педагог – психолог Казанская Ю. А.**

Тея

2022

**Пояснительная записка.**

В течении последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Одной из таких проблем является эмоциональное выгорание. Под «эмоциональном выгоранием» мы понимаем синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов воспитателя, возникших в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм и усталость. Синдром эмоционального выгорания – это долговременная стрессовая реакция, возникающая в связи со спецификой профессиональной деятельности. На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают многие факторы. К ним можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующей высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциональных факторов, которые воздействую на труд воспитателя и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная и моральная ответственность за жизнь и здоровье вверенных воспитателю детей, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения.

**Актуальность.**

Говоря о образовательных учреждениях, все чаще звучат призывы к широкому применению здоровье сберегающих технологий в работе с детьми. И это, безусловно, важно, однако   не стоит забывать, что во многом здоровье воспитанников дошкольного учреждения определяется педагогом, его здоровьем – не только физическим, но и психическим   и психологическим.  Повышаются требования со стороны общества к качеству образования, к личности педагога и его роли в образовательном процессе. Такая ситуация уже потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека.  А также, любая профессия, связанная с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью постоянно контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Профессия педагога является еще более сложной, поскольку он в процессе работы взаимодействует и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одномоментно, и педагог испытывает на себе троекратное перекрестное воздействие со стороны. И не будем забывать, что профессиональный труд педагога-воспитателя отличается значительными нагрузками на его психоэмоциональную сферу. Большая часть его рабочего времени протекает в эмоционально – напряженной обстановке: чувственная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, высокая ответственность за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода безусловно оказывают влияние на педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. А профессиональный долг обязывает педагогов принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния. Однако внешнее сдерживание, и еще хуже подавление эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. И, к сожалению, многие представители педагогической профессии не могут похвастаться своим здоровьем, а между тем, требуемая от него активность, выдержка, оптимизм, выносливость и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены его физическим, психическим и психологическим здоровьем.

***Причины возникновения СЭВ у педагогов:***

* отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
* несоответствие результатов затраченным силам;
* ограниченность времени для реализации поставленных целей;
* неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
* большие нагрузки;
* ответственность перед начальством, родителями;
* отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями.

***Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ:***

* начало педагогической деятельности после отпусков, курсов (функция-адаптация);
* проведение открытых мероприятий на которые было затрачено много сил и энергии, а результате не получено соответствующего удовлетворения;
* окончание учебного года.

***Проявление СЭВ у педагогов*(в зависимости от стажа работы):**

* Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 лет или от 7 до 10 лет;
* 22% - со стажем от 15 до 20 лет;
* 11% - у педагогов 10-летним стажем, у педагогов со стажем работы более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты;
* 8% - со стажем от 1года до 3 лет

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

**Задачи:**

* Знакомство педагогов с теорией синдрома эмоционального выгорания и причинами его возникновения;
* Развитие самопознания и самопринятия участников группы;
* Обучение педагогов методам саморегуляции: отреагированию гнева, раздражения и других отрицательных эмоций; релаксации;
* Развитие умений использовать психотехнические приемы, способствующие стабилизации эмоционального состояния и изменения отношения к стрессовой ситуации;
* Обучение педагогов эффективным техникам вербального и невербального взаимодействия и общения;
* Развитие групповой сплоченности педагогического коллектива;
* Обучение способам противостояния манипуляциям в педагогической практике;
* Знакомство со стратегиями взаимодействия с конфликтными типами личности;
* Обучение техникам отказа собеседнику и искусству делать и принимать комплименты.

**Ожидаемые результаты внедрения программы:**

* повышение психологической защищенности каждого педагога, укрепление его психического здоровья;
* улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
* сформированность начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний;
* раскрытие внутренних потенциалов личности педагога;
* повышение мотивация педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития.

Оптимальное число участников группы 6-10 человек, поскольку это дает возможность представить разные точки зрения и позволяет составлять пары для выполнения упражнений. При большей численности группы участники, не склонные к самораскрытию, могут остаться без должного внимания, а при меньшей – возрастает на них нагрузка

Программа состоит из 5 встреч.  Каждая встреча проводятся в течение учебного года с октября по апрель. Продолжительность встреч от 1 до 1,5 часов.

Структура каждой встречи определяется тремя частями: вводной (ритуал приветствия), основной (игры и упражнения по теме) и заключительной (ритуал завершения).

**В программе используются различные способы управления эмоциональным состоянием:**

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

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Сроки проведения** | **Тема** | **Цели** | **Форма роты** |
| 1. | Октябрь. | Знакомство. | Ознакомление с целями, задачами программы психологических тренингов и формулирование основных правил работы по данной программе; сплочение педагогического коллектива и преодоление психологических зажимов. | Методика определения психологического климата в коллективе.Тренинг: «Созвездие личностей». |
| 2. | Ноябрь. | Профилактика синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). | Знакомство с понятием СЭВ; ознакомление со стратегиями самопомощи, с приемами саморегуляции. | Занятие с элементами тренинга: «Давайте учиться не «гореть». |
| 3. | Декабрь. | Культура общения. | Преодоление трудностей в совместной работе и конструктивное сотрудничество. | Коммуникативный тренинг: «Я и мы». |
| 4 | Январь. | Диагностика. | Актуализация личностного потенциала. | Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко; Опросник на выявление причин эмоционального выгорания. |
| 5 | Апрель. | Энергия группы. | Тренировка качеств эффективной команды; сплочение педагогического коллектива и развитие эмпатии. | Игровой психотренинг: «Один за всех…». |