

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 31.08.2016 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 93 п.20
от 31.08.2016 г.

Директор ЦДЮТТ Кировского района
_____ Е.С. Ясинская

**Программа психолого-педагогического сопровождения педагогов
«Профилактика профессионального выгорания»**

Содержание

№	Разделы	
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цель программы	3
1.2.	Основные задачи программы	3
1.3.	Целевая аудитория	3
1.4.	Виды и форма деятельности обучающихся	3
1.5.	Виды и формы контроля	3
1.6.	Планируемые результаты реализации программы	3
1.7.	Материально-техническое обеспечение	4
1.8.	Методическое обеспечение	4
1.9.	Литература для педагогов	4
2.	Учебно-тематический план	5
3.	Календарно-тематический план	6
4.	Содержание занятий	7
5.	Литература	32
6.	Приложения	33

Пояснительная записка

Первые работы по проблеме синдрома эмоционального выгорания появились в Америке. Именно в восьмидесятые годы внимание к концепции выгорания и термину «burnout» потеснили термин «stress» на страницах научных публикаций и диссертаций в англоязычных странах.

Американский психиатр Фройденбергер (H.Frendenberger) в 1974 г. описал феномен и дал ему название "burnout", для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с пациентами (клиентами) в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Социальный психолог Кристина Маслач (K.Maslac) в 1976 г. определила это состояние как синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам.

Интересно посмотреть, как формировался термин «выгорание». Сначала писали: «staff burned-out», что-то вроде – «окончание горения (воодушевления) персонала», работающего с людьми (пациентами, клиентами). Потом Кристина Маслач стала использовать новый термин: «burnout» («выгорание»), т.е. своего рода английскую аббревиатуру (Alexandr R.J.1980). «Мной эти термины были дополнены выражениями: «выгорание личности», «выгорание души»». (Китаев-Смык. Л.А., 1989).

Что такое синдром профессионального выгорания?

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит **три стадии** (Маслач, 1982):

1. «уплощение», «притухание» эмоций, когда исчезает острота чувств и сладость переживаний. Вроде бы все нормально, но... скучно и просто на душе. Не волнуют ни пламя заката, ни переливы птичьего щебета. Ослабли чувства к самым дорогим и близким людям. Даже любимая пища стала грубой и пресной.

2. возникновение конфликтов с клиентами. Сначала они скрытые. В кругу своих коллег начавший «выгорать» профессионал с пренебрежением, а то и с издевкой рассказывает о некоторых своих клиентах, подопечных. Далее он начинает чувствовать неприязнь к ним. Сначала он сдерживает ее, затем ему с трудом удастся скрыть свое раздражение, и, наконец, происходит взрыв и он выплескивает из себя озлобленность. Ее жертвой, как правило, становится ни в чем неповинный человек, который ждал от профессионала помощи или хотя бы участия;

3. наиболее социально и экономически опасна для общества - это утрата представлений о ценностях жизни, т. е. состояние, в котором «на все

наплевать». Человек по привычке может сохранять и апломб, и респектабельность, но приглядитесь к нему. У него пустой взгляд и ледяное сердце. Мир для него безразличен.

Основательница изучения «выгорания личности» Кристина Маслач, после долгих исследований, выделила шесть ведущих к «выгоранию» форм несоответствия личности человека требованиям и условиям его профессиональной деятельности:

1. несоответствие требований к работнику с его возможностями. Понимая, что работать лучше не удаётся, человек работает хуже, чем мог бы. Ощущение своей неспособности препятствует самореализации. Возникает и прогрессирует деформация личности.

2. желание самостоятельности профессионала постоянно наталкивается на ограничения условиями деятельности. Энтузиазм сменяется ощущением угнетенности, возникает представление бесполезности, озлобленность.

3. несоответствие вознаграждения ожиданиям работника за свой трудовой вклад.

4. отсутствие положительной поддержки сослуживцами.

5. ущемление чувства справедливости не только к нему, но и к другим членам коллектива: непризнание заслуг, унижения, издевательства.

6. несоответствие между морально-этическими принципами человека и тем, что от него требуется делать во время его профессиональной деятельности.

И так, главной причиной синдрома эмоционального выгорания считается психологическое, душевное переутомление. Когда требования (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (внутренними и внешними), у человека нарушается состояние равновесия, которое неизбежно приводит к синдрому эмоционального выгорания.

Непроизвольно возникает вопрос, а существуют ли люди неподверженные «Эмоциональному выгоранию»? Существуют.

Вот некоторая характеристика черт, которыми обладает «Не выгорающая личность»:

1. Уравновешенность психических процессов. Эмоции у них выражены, но уравновешены. «Сам с собой в ладу».

2. Только позитивный настрой.

3. Любовь к работе благодаря созданию новизны в ней. «Не выгорающие» преподаватели, всегда в развитии, стремящиеся к новым знаниям.

4. Способность видеть бесконечное разнообразие и изменчивость всего, даже в мелочах, прежде всего, в природных явлениях.

5. Свойственен умеренный фатализм, способствующий непрерывному удовлетворению жизнью.

6. Питает теплом своей души других людей, часто сам того не замечая.

7. Всегда любим нижестоящими служащими. В этом его защита «снизу».

8. Достоинства, уважение и любовь к такой личности, казалось бы, должны вызывать зависть, но: у него много друзей, приятелей, знакомых. Таким образом, он защищён от негативных воздействий «по горизонтали».

9. Каковы ее отношения с «верхами», администрацией, руководством? Он и с ними в ладу.

Многим людям, которые ходят на работу знакомо состояние апатии, усталости, снижения работоспособности, отсутствие новых идей. Первое, что приходит в голову – необходимо в отпуск! Но, к сожалению, возвращение на работу после долгожданного отдыха не возвращает когда-то присутствующее сильное желание вести урок, персональный тренинг или с радостью садится за компьютер в своем кабинете. Да еще и ожидание, что после отдыха будут снова приходить интересные идеи и появится ощущение энергии и вкуса к жизни, тоже не оправдывается. Что же происходит? Ответ не утешителен – синдром профессионального выгорания!

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, врачей, журналистов...— всех, чья деятельность невозможна без общения. Тем важнее психологическое здоровье людей работающих в этих сферах, именно оно способствует гармоничному развитию личности.

В настоящее время особенно острым стоит вопрос психологического здоровья педагогов, поскольку профессия педагога связана с большими нервно-психическими нагрузками и требует от него резервов самообладания и саморегуляции. Именно поэтому учительство как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями психологического здоровья. Ни для кого не секрет, что профессия педагога относится к разряду стрессогенных, поскольку в педагогической деятельности постоянно отмечается состояние эмоциональной напряженности. После пребывания в напряженных ситуациях педагог чаще ощущает разбитость, подавленность, желание расслабиться. В отдельных случаях эмоциональная напряженность достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля.

«Выгорания» обычно удается избежать, если коллектив и семья поддерживают в человеке убежденность в том, что, несмотря на трудные условия жизни и работы, он сможет проявить себя достойно. Но главное, конечно, «выгорающему» необходимо отдохнуть душой и телом. «Выгорание» заразительно, оно может охватить почти всех сослуживцев. Они становятся сначала активными циниками, грубиянами, потом — мрачными пессимистами. И все начинают думать, что здесь собрались плохие люди. Нет! Они были хорошими, но «выгорели».

(Л.А.Китаев-Смык. Стресс и психологическая экология, Природа, 1989)

Целенаправленное создание мысленных образов для изменения психического состояния активно используется в различных методах психорегуляции. Это, прежде всего, **визуализации**:

- *внешних условий* - например, представления себя в лесу, на берегу моря, дома и т.д.;
- *ощущений* (внутренних условий) - огня в груди, прохлады в голове, тепла в руках и ногах и т.д.;
- *переживаний* - боль утраты, трепет ожидания и т.д.;
- *процессов* - полет или падение, отождествление себя с объектом, расширение или уменьшение размеров и т.п.

В психорегуляции может использоваться и обратный механизм, когда выполнение или имитация определенных движений формирует образы, которые и становятся доминирующими в состоянии и настроении - например, ритмичный танец, бой с тенью, поглаживание приятных на ощупь предметов и т.д.

Упорядочивание идеомоторных приемов в целенаправленную систему привело к созданию идеомоторной тренировки. Этому методу, как и другим видам тренировки, присущи следующие закономерности, которые следует учитывать для эффективного применения:

мотивация и активность как осознание потребности в изменении и стремление к нему;

- *систематичность* как необходимость выполнения конкретной последовательности упражнений для достижения результата;
- *отставленный эффект* как появление результата не сразу, а после серии занятий через определенный промежуток времени;
- *дозирование* как необходимость оптимального сочетания нагрузки и отдыха и другие

Диагностическая работа.

Для диагностики используются следующие методики:

1. Методика «Диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко;
2. Методика «Диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана (модифицированная В. В. Бойко);

Описание симптомов и фаз, предлагаемых в методике В.В. Бойко «Диагностики уровня эмоционального выгорания»

Синдром эмоционального выгорания включает в себя три фазы, каждой из которых присущи четыре основных симптома:

1-я фаза - «Напряжение»:

- неудовлетворенность собой,
- «загнанность в клетку»,
- переживание психотравмирующих ситуаций,
- тревожность и депрессия.

2-я фаза - «Резистентность»:

- неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование.
- эмоционально-нравственная дезориентация,

- расширение сферы экономии эмоций,
- редукция профессиональных обязанностей.

3-я фаза - «Истощение»:

- эмоциональный дефицит,
- эмоциональная отстраненность,
- личностная отстраненность,
- психосоматические и психовегетативные нарушения.

В целях укрепления психологического здоровья педагогов возникает необходимость в овладении умениями и навыками саморегуляции эмоционального состояния и повышения эмоциональной устойчивости. Педагогам желательно профессионально развиваться и самосовершенствоваться, уходить от ненужных конфликтов, уметь находить время для отдыха, общения, так называемые пятиминутки во время работы и вне её.

ЦЕЛЬ программы: профилактика синдрома эмоционального выгорания.

ЗАДАЧИ программы:

- знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками;
- овладеть навыками снятия напряжения, эмоционального дискомфорта;
- саморегуляция эмоциональных состояний (визуализация, релаксация, дыхательные упражнения ...);
- анализ собственных источников негативных переживаний и выявление ресурсов;
- снятие напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций,
- получение психологической поддержки;
- релаксации и работа с личными проблемами, запросами (расстановки по Б.Хеллингеру).

Обучающие цели семинара:

В результате семинара участники:

познакомятся с синдромом профессионального выгорания;

- смогут выявлять наличие или отсутствие этого синдрома у себя и других;
- освоят методы и приемы помощи самому себе в ситуациях профессионального стресса;
- узнают, что делать, когда синдром уже развивается;
- смогут на основе полученных знаний и умений оказывать помощь своим сотрудникам в ситуациях профессионального стресса.

Организационно-методические особенности проведения занятий:

Программа «Профилактика эмоционального выгорания педагогов» предусматривает 10 занятий, частотой 1 занятие в 3-4 недели, продолжительностью 2 часа, в форме групповых занятий.

Программа, с помощью практических упражнений, заданий, игр, способствует у участников развитию культуры общения, эмпатийных качеств

личности; обучает навыкам конструктивного решения ситуаций, а также способам профилактики и преодоления эмоционального напряжения; учит регулировать свое эмоциональное состояние, воспринимать мир с радостью и оптимизмом.

Преимущества групповой формы работы: групповой опыт способствует сплочению и личностному росту; в группе участники могут экспериментировать с различными стилями отношений; возможность получения обратной связи и поддержки от участников группы.

Структура занятия.

В плане каждого занятия предусмотрены:

1. Вводная часть включает:

- разминку, которая представлена упражнениями, позволяющими настроиться на основную работу.

2. Основная часть занимает большую часть времени.

- Введение в проблему.

Теоретическая и практическая работа с обсуждением.

3. Заключительная часть включает:

- снятие эмоционального напряжения посредством релаксации;

- подведение итогов, рефлексия занятия;

- перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь (домашнее задание).

Схема типового занятия

Часть занятия	Содержание	Время
Вводная часть. Подготовка	Упражнение- приветствие.	10 мин
Основная часть	Обсуждение новых понятий. Упражнения по данной теме.	1 час 10 мин- 1 час 40 мин
Заключительная часть	Рефлексия..	10 мин

Структура программы.

Программа разрабатывалась и корректировалась по ходу работы, с учетом особенностей педагогического коллектива средней общеобразовательной школы.

Каждая встреча будет начинаться, и заканчиваться с наклеивания квадратика цветной бумаги на белый лист бумаги соответствующего настроению участника в данный момент, сразу при входе в кабинет, что является дополнительной диагностикой результативности работы. В конце завершения программы можно сравнить листы с наклеенными квадратиками, с первого по последнее занятие.

Каждый психолог в своей работе, по своему выбору, может выполнять определенные ритуалы очищения. В конце групповой работы или рабочего дня, полезно применять что-то, что помогло бы возвратиться к другой части жизни и устранить «негативные занозы», сохраняя соответствующие границы между

групповой работой и профессиональной, между работой вообще, домом. Можно интенсивно выдохнуть, отряхнуться, мысленно выбросить и т.д. и т.п. В **данной работе будет применяться упражнение «Водопад», которое будет сопровождать нас на протяжении всех встреч, медитации.** Во время медитации ничего не происходит, все расслабленно сидят, а ведущий произносит текст, рождающий в душе определенные образы. После выхода из нее ведущий предлагает **сохранить в душе все, что во время медитации удалось увидеть.** Затем происходит проработка образов, чувств, телесных ощущений. Медитация позволяет: снять последствия психологического напряжения, избавиться от последствий стресса, а также помогает найти ресурсные целительные состояния, что способствует позитивным личностным изменениям, личностному росту и самопознанию, а также расширению духовного горизонта, гармонизации взаимоотношений человека с окружающим его миром и другими людьми.

Практические упражнения помогают учителю ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно их расценивать, управлять собой, сохраняя свое психическое здоровье и, как следствие этого, достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

Для психотехнических игр не нужно много времени и специальных помещений. Самостоятельно или в паре с другим учителем, педагог может выполнять упражнения в перерывах между уроками (в своем кабинете или учительской), на уроках, когда школьники работают самостоятельно, по дороге на работу или домой. Постарайтесь выработать в себе привычку к психологическим действиям: тогда появится потребность в психической стабильности и внутреннем порядке.

Игры-релаксации

За 3-5 минут, потраченных на психотехнические упражнения, учитель может снять усталость, стабилизироваться, почувствовать уверенность в себе. Как рабочий, который после трудового дня в горячем цеху принимает душ, так и учитель, выполняя в школе и после работы специальные психотехнические упражнения, прибегает к методу “психологического душа”, очищающего его психику.

Технология реализации программы может варьироваться в зависимости от степени опытности тренера, особенностей участников (возрастных, половых, статусных, профессиональных, личностных), условий проведения занятий в группе (временных, пространственных).

Завершается работа обычно метафорой или притчей. А в конце встречи всем участникам даётся домашнее задание «для души».

Ожидаемый результат:

1. Раскрытие новых ресурсов жизненной энергии;
2. Формирование гармонии мысли, души и тела.

Темы занятий

1. Введение в тему «Эмоциональное выгорание» 2. Психологическое здоровье. 3. Кто Я? 4. Негативные эмоции 5. Обида 6. Страх 7. Страх 2	8. Стресс 9. Нас ждут перемены 10. Позитивное мышление 11. Я принимаю себя и других... 12. Уверенность 13. Цель 14. Саморегуляция 15. В добрый час...
---	--

Тематический план занятий

№ п/п	Тема занятия	Содержание
1.	Эмоциональное выгорание	1. Правила группы Понятие «Эмоциональное выгорание» 2. Упражнение «Ассоциации» Психологически здоровый человек Упражнение «Купля- продажа» Упражнение «Метафора проблем» Упражнение- медитация «Водопад» 3. Рефлексия
2.	Психологическое здоровье	1. Упражнение «Приветствие» 2. Упражнение «Метафора победы» Упражнение «Расслабление» Понятие «Психологическое здоровье» Практическая работа

		Упражнение- медитация «Водопад» 3. Рефлексия. Домашнее задание.
3.	Кто Я?	1. Упражнение- приветствие Упражнение «Руки» 2. Сказка 3. Упражнение «Предмет рассказывает о «хозяине»» Практическая работа Медитация 4. Упражнение «Кто Я» 5. Рефлексия. Притча «Вставай!»
4.	Негативные эмоции	1. Упражнение- приветствие 2. Понятие «Негативные эмоции» Ненависть. Освобождение. Гнев. Освобождение Беспокойство. Освобождение Стыд. Освобождение Обида. Освобождение Практическая работа Способы работы с негативом Медитация «Дом моей души» 3. Рефлексия.
5	Обида	1. Упражнение «Приветствие» 2. Упражнение «Метафора победы» Упражнение «Расслабление» Понятие «Психологическое здоровье» Практическая работа Упражнение- медитация «Водопад» 3. Рефлексия. Домашнее задание.
6.	Страх	Работа с проективными методиками
7.	Страх 2	Работа с проективными методиками
8.	Стресс	Работа с проективными методиками
9.	Нас ждут перемены	Работа с проективными методиками
10.	Позитивное мышление	Работа с проективными методиками
11.	Я принимаю себя и других...	Работа с «Образом – «я»».

12.	Уверенность	Работа с «Образом – «я»»
13.	Цель	Работа с «Образом – «я»»
14.	Саморегуляция	Работа с «Образом – «я»»
15.	В добрый час...	Обратная связь

Список литературы.

1. Митина Л. М. Учитель как личность и профессионал. – М.: “Дело”, 1994. – 216 с.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
3. Психологический словарь/ Под редакцией В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-Пресс, 1998. – 440 с.
4. Психотерапевтическая энциклопедия./ Под редакцией Карвасарского Б. Д. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 752 с.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 384 с.
6. Самоукина Н. В. “Игры, в которые играют ...”. Психологический практикум – г. Дубна, “Феникс+”, 2000, - 128 с.
7. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2005. – 256 с.
8. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.
9. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2001. – 240 с.

