

**Частное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №180 открытого акционерного общества  
«Российские железные дороги»**

Принято на заседании  
педагогического совета № 4  
от 27.05.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 100-од от 27.05.2021 г.

**Программа коррекции и профилактики  
профессионального выгорания педагогов  
«Здоровый педагог – здоровый ребенок»**

Автор-составитель:  
Педагог-психолог высшей  
квалификационной категории  
Мальчихина Надежда Валериевна

г. Новоалтайск  
2021

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2.</b>	Цели и задачи реализации программы	4
<b>1.3.</b>	Используемые методы и методики	4
<b>1.4.</b>	Сроки реализации программы	4
<b>1.5.</b>	Структура занятий	4
<b>1.6.</b>	Планируемые результаты (целевые ориентиры)	4
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>5</b>
<b>2.1.</b>	Тематическое планирование занятий	5
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>8</b>
<b>3.1.</b>	Организационные формы	8
<b>3.2.</b>	Учебно-методическое обеспечение программы	9
<b>3.3.</b>	Материально-техническое обеспечение программы	9
<b>4.</b>	<b>Дополнительный раздел</b>	<b>10</b>
<b>4.1</b>	Краткая презентация Программы	10
	<b>Лист изменений и дополнений</b>	<b>11</b>

## 1. Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

Одними из ведущих целей современного дошкольного образования являются: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства; формирование основ базовой культуры личности; всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; подготовка к жизни в современном обществе; формирование предпосылок к учебной деятельности; обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольников. Реализация этих целей невозможна без профессиональных, компетентных, творческих педагогов. Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является профессиональное выгорание

Профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов рабочего человека. Нарастающее эмоциональное истощение ведёт к личностному дискомфорту у специалиста и к серьёзному снижению эффективности труда. С точки зрения концепции стресса (Г.Селье), профессиональное выгорание - это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома, стадия истощения. В 1981 году Э. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания: "Запах горячей психологической проводки".

**Актуальность данной программы** обусловлена тем, что эмоциональное выгорание – это профессиональная болезнь тех, чья работа связана с постоянным общением с людьми. И педагоги в первую очередь находятся в группе риска по возникновению данного синдрома. По данным социальных исследований, труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда. Профессиональная деятельность педагогов вызывает эмоциональное напряжение, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности. Низкий уровень психической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов (в соотношении с другими профессиями) страдает болезнями стресса — многочисленными соматическими и нервно - психическими болезнями.

Не всегда данную проблему определяют термином «профессиональное выгорание», но присущие этому явлению симптомы знакомы практически всем педагогам. Это и потеря интереса к изначально любимой работе, и немотивированные вспышки агрессии и гнева по отношению к детям, коллегам, утрата мотивации к профессиональной деятельности, и, как следствие, снижение эффективности работы, пренебрежение исполнением своих обязанностей, негативная самооценка, усиление агрессивности, пассивности, чувства вины. Накопившись, эти проявления приводят человека к депрессии, результатом которой становятся попытки избавиться от работы: уволиться, сменить профессию, отвлечься любыми доступными, зачастую, саморазрушительными способами.

В связи с этим большое внимание необходимо уделять организации целенаправленной работы по сохранению психического здоровья педагогов, которая

должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование и развитие личности профессионала.

## **1.2 Цели и задачи программы.**

### **Цель программы:**

Создание условий способствующих профилактике синдрома профессионального выгорания и формированию позитивного самовосприятия в профессии для укрепления психологического здоровья педагогов.

### **Задачи программы:**

- 1) повышать информационно-теоретическую компетентность педагогов, связанную с вопросами формирования эмоционального выгорания, причинах его возникновения и способах преодоления.
- 2) обучать педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- 3) развивать у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности, формирование позитивного самовосприятия и мировоззрения.
- 4) способствовать сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности.

## **1.3 Используемые методы и методики.**

1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко.
2. Метод наблюдения.
3. Арт-терапевтические, релаксационные методы.
4. Когнитивные приёмы и методики.
5. Игровые техники.

## **1.4 Сроки реализации программы.**

Программа реализуется в течение учебного года (с октября по май). Занятия проводятся 1 раз месяц, продолжительностью 2 академических часа. Участники программы - педагоги образовательного учреждения.

## **1.5 Структура занятий.**

В плане каждого занятия предусмотрены определенные части:

1. вводная часть, которая включает в себя приветствие, постановку проблемы и разминочные упражнения;
2. основная часть, которая занимает большую часть времени и несёт наибольшую смысловую нагрузку;
3. заключительная часть, предполагающее подведение итогов занятия, рефлексия

## **1.6 Планируемые результаты (целевые ориентиры).**

1. Повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов, связанной с вопросами профессионального выгорания.

2. Овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
3. Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления, формирование позитивного самовосприятия педагогов в профессии.
4. Улучшение психологического климата в коллективе.

## 2. Содержательный раздел.

### 2.1 Примерное тематическое планирование занятий.

№ п / п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия	Время проведения
1.	Семинар-практикум с элементами тренинга «Профессиональное выгорание педагога: причины, коррекция и профилактика»	Познакомить с понятием «профессиональное выгорание», симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами коррекции и профилактики; формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов.	<p>I. Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствие</li> <li>- Упражнение для разминки «Молекулы»</li> </ul> <p>Упражнение «Что вы знаете о профессиональном выгорании» (мозговой штурм)</p> <p>II. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Теоретический блок «Профессиональное выгорание: причины, симптомы, стадии формирования»</li> <li>- Упражнение «Баланс реальный и желаемый»</li> <li>- Теоретический блок: «Профилактика профессионального выгорания: основные направления».</li> <li>- Упражнение «Психологическая зарядка»</li> </ul> <p>III. Заключительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рефлексия.</li> <li>- Домашнее задание – заполнить диагностический опросник</li> </ul>	Октябрь
2.	Тренинг «Использование	Познакомить с понятиями «когниция»,	<p>I. Вводная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствие</li> <li>- Упражнение для разминки</li> </ul>	Ноябрь

	КОГНИТИВНЫХ техник для профилактик профессионального выгорания»	«КОГНИТИВНЫЕ техники» и возможностями использования когнитивных техник для профилактики профессионального выгорания и поддержания психологического здоровья; создать условия для овладения педагогами когнитивными приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний.	«Насос и мяч» -Анализ результатов диагностического опросника. II. Основная часть. - Теоретический блок «Использование когнитивных техник для поддержания психологического здоровья» -Притча «Всё в твоих руках». -Упражнение «Психологическая зарядка» III. Заключительная часть. -Рефлексия. Буклеты с вариантами упражнений для психологической зарядки	
3.	Тренинг «Установки в профессии и в жизни»	Познакомить с понятием «установка» и особенностями влияния различных установок на успешность в профессии; формировать позитивное самовосприятие педагогов в профессии и в жизни	I.Вводная часть. -Приветствие. -Упражнение для разминки «Свечи на торте». II.Основная часть -Теоретический блок: «Использование афоризмов, притч, как способа влияния на наши установки и формирования позитивного мировоззрения». -Коммуникативное упражнение «Собери афоризм». -Притча «Дерево». III.Заключительная часть. -Рефлексия. Магнитики с афоризмами для педагогов.	Декабрь
4.	Тренинг «Коммуникативная компетентность педагога»	Расширить представление о понятии «общение» (структура общения, вербальное и невербальное общение, правила	I.Вводная часть. -Приветствие. -Упражнение для разминки «Поменяйтесь те, кто... II. Основная часть - Мини-лекция на тему: «Коммуникативная	Январь

		<p>эффективного общения); создать условия для осознания педагогами своих коммуникативных особенностей; способствовать выработке навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности.</p>	<p>компетентность педагогов»          -Упражнение «Слепое слушание»          -Упражнение «Активное слушание».          -Техники ведения беседы.          III. Заключительная часть.          Рефлексия. Памятки с рекомендациями.</p>	
5.	<p>Тренинг «Конструктивное поведение в конфликтах»</p>	<p>Расширять знания педагогов из области конфликтологии (виды конфликтов, механизмы их возникновения, конструктивные и неконструктивные стратегии поведения в конфликте); способствовать осознанию своего поведения в конфликте; формировать навыки конструктивного взаимодействия в конфликтах.</p>	<p>I. Вводная часть.          -Приветствие          -Упражнение для разминки «Счёт»          -Мозговой штурм на тему «Конфликт — это...»          II. Основная часть          - Мини-лекция на тему: «Конфликты».          -Самодиагностика: методика Томаса «Стратегии поведения в конфликте»          -Упражнение «Сказка о тройке»          -Упражнение «Невидимая связь»          III. Заключительная часть.          - Рефлексия. Памятки с рекомендациями.</p>	<p>Февраль</p>
6.	<p>Тренинг «Тайм-менеджмент»</p>	<p>Информировать об основных причинах дефицита времени, знакомить с основными правилами планирования времени; анализировать использование рабочего времени; вырабатывать навыки</p>	<p>I. Вводная часть          -Приветствие.          -Упражнение для разминки «Собери афоризм».          II. Основная часть.          - Мини-лекция на тему: «Тайм-менеджмент».          -Упражнение «Поглотители и ловушки времени»          -Упражнение «Смятая бумага»          -Упражнение «Приоритеты»          III. Заключительная часть.</p>	<p>Март</p>

		эффективного планирования и контроля своего времени.	-Рефлексия. Памятки с рекомендациями.	
7.	Тренинг «Креативность»	Расширить представления педагогов о понятии «креативность», донести информацию о значимости творческого мышления для профилактики профессионального выгорания; повышать самооценку, работоспособность педагогов, их профессиональные возможности.	I. Вводная часть. -Приветствие. -Упражнение для разминки «Необычное использование». II. Основная часть. - Мини-лекция на тему: «Творческий подход, как способ профилактики синдрома профессионального выгорания». -Упражнение «Хитрые вопросы». -Упражнение «Ассоциации» (с использованием мини-игрушек). III. Заключительная часть. Рефлексия. Задания для развития творческого мышления.	Апрель
8	Музыкальный тренинг «Караоке-терапия»	Повышать информированность педагогов о влиянии музыки, песен, звуков на эмоциональное состояние; способствовать улучшению психологического климата в коллективе	I. Вводная часть. -Приветствие. -Презентация «Караоке-терапия». -Упражнение для разминки «Звуковая гимнастика» II. Основная часть. Караоке-терапия (совместное пение знакомых песен). III. Заключительная часть -Рефлексия. Магнитики педагогам в подарок.	Май

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1 Организационные формы.

Занятия проводятся на базе образовательного учреждения в групповой форме; занятия могут проводиться под музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению, включенности в работу, снятию психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения.



### 3.2 Учебно-методическое обеспечение программы.

Перечень используемых методических пособий.	<p style="text-align: center;"><b>Список использованной литературы</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. - Волгоград: Учитель, 2017.</li><li>2. Егорова М. В. Тренинг профилактики эмоционального выгорания для педагогов «Гореть или жить». – [Электронный ресурс] – Ресурсы образования. Портал информационной поддержки специалистов дошкольных учреждений. – 2012 г. – Режим доступа: <a href="http://www.resobr.ru/materials/46/38491/">http://www.resobr.ru/materials/46/38491/</a></li><li>3. Зарубина Н. И. Профилактика эмоционального выгорания педагогов. [Электронный ресурс] – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – 2012 г. – Режим доступа: <a href="http://festival.1september.ru/articles/578061/">http://festival.1september.ru/articles/578061/</a></li><li>4. Комко Ю. О. Методическая разработка семинарско-практического занятия для преподавателей «Профессиональное «выгорание» преподавателя: причины и профилактика». – [Электронный ресурс] – Ю. О. Комко – 2012 г. – Режим доступа: <a href="http://5psy.ru/raznoe/professionalnoe-vigoranie-prepodavatelya-prichini-i-sposobi-profilaktiki.html">http://5psy.ru/raznoe/professionalnoe-vigoranie-prepodavatelya-prichini-i-sposobi-profilaktiki.html</a></li><li>5. Котова Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. – 76 с.</li><li>6. Никифоров Г.С. Психология профессионального здоровья. – СПб: Питер, 2006. – 607 с.</li><li>7. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. №7</li><li>8. Фокина А. Прокрастинация и внутренний критик: техники когнитивного подхода, чтобы помочь педагогу // Справочник педагога-психолога. Детский сад.-2021.- №4</li></ol>
---	--

### 3.3 Материально-техническое обеспечение программы.

- просторное помещение (музыкальный или физкультурный зал);
- столы и стулья из расчета на группу;
- магнитофон или музыкальный центр и аудиозаписи;
- компьютер;
- проектор;
- экран;
- бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки.

## 4. Дополнительный раздел

### 4.1 Краткая презентация программы

Данная программа ориентирована на основные цели современного дошкольного образования, реализация которых невозможна без профессиональных, компетентных, творческих педагогов. Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является профессиональное выгорание. Поэтому мероприятия, направленные на профилактику и коррекцию профессионального выгорания, являются очень актуальными в современном образовании.

Программа включает в себя три раздела: целевой, содержательный и организационный

Цель данной программы:

Укрепление психологического здоровья педагогов, создание условий, способствующих профилактике синдрома профессионального выгорания и формированию позитивного самовосприятия в профессии.

Цель программы конкретизируется в следующих задачах.

1. повышать информационно-теоретическую компетентность педагогов, связанную с вопросами формирования эмоционального выгорания, причинах его возникновения и способах преодоления.
2. обучать педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
3. развивать у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности, формирование позитивного самовосприятия и мировоззрения.
4. способствовать сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности.

Программа включает в себя восемь занятий, которые проводятся в течение учебного года, по одному занятию в месяц (с октября по май).

Результатом данной программы должно стать формирование позитивного самовосприятия педагогов в профессии, поддержание на оптимальном уровне психологического здоровья педагогов, улучшение психологического климата в коллективе.

## 4.2 Лист изменений и дополнений

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание изменений и дополнений</b>	<b>Реквизиты документа</b>

