

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 107»**

Принято:  
на заседании педагогического совета  
МДОУ «Детский сад № 107»  
протокол № 1  
от «30» августа 2021 года

Утверждаю:  
Приказ № 85 от «27» сентября 2021 г.  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 107»  
А.С. Смирнова



**Программа коррекции и профилактики  
эмоционального выгорания педагогов  
«Формула здоровья педагога»**

Автор -составитель:  
педагог- психолог  
МДОУ «Детский сад № 107»  
Копансова Елена Евгеньевна

Ярославль 2021

## Содержание

Введение	2
1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	5
1.3. Принципы реализации Программы	5
1.4. Сроки реализации Программы	5
1.5. Планируемые результаты	5
2. Содержательный раздел	
2.1. Используемые методы и методики	6
2.2. Условия реализации Программы	6
2.3. Структура занятий	6
2.4. Тематическое планирование	6
3. Организационный раздел	11
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы	
3.2. Методическое обеспечение Программы	11
4. Заключительный раздел	12

## **Введение**

В настоящее время особое внимание уделяется модернизации российского образования, главная цель которой - повышение его качества. Одной из задач психологической службы является оказание психологической профилактической помощи педагогам с целью предупреждения у них эмоционального выгорания, которое является одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога.

Эмоциональное выгорание - это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Синдром эмоционального выгорания развивается на разных этапах осуществления профессиональной деятельности педагога и не зависит от стажа работы, его возможности диагностировать на разных стадиях. Своевременная профилактика и коррекция снижает негативные последствия синдрома эмоционального выгорания.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции - одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

# 1. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Педагогическая деятельность насыщена разного рода напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. Напряженной педагогическую деятельность делают:

- ситуации взаимодействия педагога с детьми (поведенческие, эмоциональные нарушения у детей, психологические особенности детей, непредвиденные конфликтные ситуации, игнорирование требований педагога);
- ситуации, возникающие во взаимоотношениях с коллегами и администрацией ДООУ (резкие расхождения во мнениях, конфликты при распределении нагрузки, чрезмерный контроль за учебно-воспитательной работой, непродуманность нововведений, перегруженность поручениями и др.);
- ситуации взаимодействия педагога с родителями воспитанников (невнимательность со стороны родителей к воспитанию детей, расхождение в оценке ребенка педагогом и родителями и т.д.);
- ситуации, связанные с подготовкой и прохождением аттестации.

В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические и психологические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

Многие исследователи проблемы эмоционального выгорания утверждают, что причины напряженности обусловлены объективными и субъективными факторами. Неблагоприятные воздействия этих факторов вызывают у педагога стресс двойного рода: информационный стресс (связан с информационными перегрузками, необходимостью быстрого принятия решения при высокой степени ответственности за последствия) и эмоциональный стресс (возникновение эмоциональных сдвигов, изменения в характере деятельности, нарушения поведения).

При постоянном воздействии неблагоприятных факторов профессионального труда ведет к ухудшению результатов деятельности, к снижению работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению показателей психических процессов (памяти, внимания, мышления). После пребывания в напряженной ситуации педагог ощущает разбитость, подавленность. В отдельных случаях эмоциональная напряженность достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья.

**Актуальность программы** определяется тем, что профессия воспитатель относится к разряду стрессогенных, требующих от педагога больших резервов самообладания и саморегуляции. 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 понижение 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 «эмоциональное выгорание», но присущие этому явлению симптомы знакомы всем. Это и потеря интереса к изначально любимой работе, и немотивированные вспышки агрессии и гнева по отношению к детям, коллегам, и утрата мотивации негативные установки по отношению к своей работе, и, как следствие, снижение эффективности работы, ее интереса, 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, как правило, саморазрушительными способами. Одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога, остается проблема эмоциональной саморегуляции. В связи с этим огромное 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. Цель и задачи Программы**

Цель: формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов через развитие эмоциональной устойчивости и профилактику профессионального выгорания педагогов.

Задачи:

- развить информационно - теоретическую компетентность педагогов;
- обучить педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- развить у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности;
- создать условия для сохранения в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижения уровня конфликтности, агрессивности;
- развить систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

## **1.3. Принципы реализации Программы**

Основными принципами реализации данной программы являются:

- ✓ «Здесь и теперь».
- ✓ Искренность и открытость.
- ✓ Принцип «Я».
- ✓ Активность.
- ✓ Конфиденциальность.

## **1.4. Сроки реализации программы**

Общая продолжительность программы составляет 20 часов (10 занятий). Занятия проводятся 1 раз в месяц, продолжительностью два академических часа. Наполняемость группы составляет 10 - 13 человек (педагоги).

## **1.5. Планируемые результаты**

- улучшение психологического климата в педагогическом коллективе;
- улучшение психологического климата в группах ДОУ и тем самым повышение психологической защищенности каждого ребенка, укрепление его психического здоровья;
- формирование начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний и жизненных ресурсов, препятствующих эмоциональному выгоранию у большинства педагогов;
- раскрытие внутренних потенциалов личности педагога;
- повышение мотивации педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Используемые методы и методики**

1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко.
2. Опросник выявления эмоционального выгорания МВІ К. Маслач, С. Джексон (в адаптации Водошняновой Н. Е.).
3. Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора.
4. Метод наблюдения.

### **2.2. Условия реализации Программы**

Занятия проводятся на базе МДОУ «Детский сад № 107» под музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению, включенности в работу, снятию психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения.

### **2.3. Структура занятий**

В плане каждого занятия предусмотрены следующие части:

- ритуал арт -приветствия;
- вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы и разминочные упражнения;
- основная часть, которая занимает большую часть времени;
- заключительная часть.

### **2.4. Тематическое планирование**

#### **Арт –приветствия:**

- «Цвет моего настроения» - рисование на руках, рисование двумя руками.
- «Создание фонов - день, ночь» рисование на руках, рисование гуашью, перевернутое рисование.
- «Я в образе дерева» - рисование на руках, создание образа дерева гуашью в технике правополушарного рисования.
- «Озеро души» - релаксация под музыку, создание картины (формат А4) в технике правополушарного рисования.
- «Морской пейзаж» - актуализация своего эмоционального состояния, создание картины

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1.	Семинар практикум с элементами тренинга «Профессиональное выгорание педагога: причины, коррекция и профилактика»	Знакомство с понятием профессионального выгорания, симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами коррекции и профилактики. Формирование в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, способствующего сохранению и укреплению психического здоровья педагогов	<p>I. Приветствие присутствующих.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Баланс реальный и желательный»</li> <li>• Упражнение «Мозговой штурм»</li> </ul> <p>II. Теоретическая часть.</p> <p>III. Практическая часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Я работаю воспитателем»</li> <li>• Профилактика профессионального выгорания?</li> </ul> <p>IV. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.</p> <p>5. Домашнее задание - выполнение методики</p>	2 часа
2.	Тренинг «Самооценка и уровень притязаний»	Знакомство с понятием «самооценки», «уровня притязаний» и их влиянием на успешность профессиональной деятельности педагога	<p>I. Введение в занятие. Лекция на тему.</p> <p>II. Практическая часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Кто я?»</li> <li>• Упражнение «Личный герб и девиз».</li> </ul> <p>III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями</p>	2 часа
3.	Тренинг «Коммуникативная компетентность педагога»	Знакомство с понятием «общение», структура общения, вербальное и невербальное общение. Осознание своих коммуникативных	<p>I. Введение в тему занятия. Мини-лекция на тему.</p> <p>II. Практическая часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Молчанка»</li> <li>• Упражнение «Слепое слушание»</li> <li>• Упражнение «Гвалп»</li> <li>• Упражнение «Активное слушание».</li> </ul>	2 часа



		особенностей. Выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техники ведения беседы.</li> </ul> III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями	
4.	Тренинг «Конструктивное поведение в конфликтах»	Информирование о конфликтах: видах, основных структурных элементах, механизмам возникновения и конструктивных/ не конструктивных стратегиях поведения в конфликте Осознание своего поведения в конфликте. Формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах	I. Введение в занятие. Мини-лекция на тему: «Конфликты». Мозговой штурм на тему «Конфликт- это...» II. Практическая часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самодиагностика Методика Томаса «Стратегии поведения в конфликте»</li> <li>• Упражнение «Сказка о тройке»</li> <li>• Упражнение «Невидимая связь»</li> </ul> III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями	2 часа
5.	Тренинг «Целеполагание»	Помощь в осознание своих жизненных и профессиональных целей, в осознании своих ценностных ориентаций и личных приоритетов	I. Введение в занятие. Мини-лекция на тему: «Целеполагание как метод профилактики СЭВ». II. Практическая часть. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Анкета»</li> <li>• Упражнение «Карта моей жизни»</li> </ul> III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями	2 часа
6.	Психологическая гостиная «Призвание - педагог»	Осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают	I. Введение в занятие. Знакомство с темой. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Грецкий орех»</li> <li>• Упражнение «Три цвета личности»</li> <li>• Упражнение «Я учусь у тебя»</li> </ul>	2 часа

		ограничения	<p>II. Основная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тест геометрических фигур</li> <li>• Упражнение «Моя копилка»</li> <li>• Упражнение «Или - или»</li> <li>• Упражнение «Мораль сей сказки такова»</li> <li>• Упражнение «Креативная деятельность «Герб профессии»</li> <li>• Упражнение «Вверх по радуге»</li> </ul> <p>III. Рефлексия. Упражнения «Круг света»</p>	
7.	Тренинг «Тайм-менеджмент»	<p>Информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени. Анализ использования рабочего времени, его планирование. Выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени</p>	<p>I. Введение в занятие. Мини-лекция на тему: «Тайм-менеджмент».</p> <p>II. Практическая часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Поглотители и ловушки времени»</li> <li>• Упражнение «Смятая бумага»</li> <li>• Упражнение «Приоритеты»</li> </ul> <p>III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями</p>	2 часа
8.	Тренинговое занятие «Просто поверь в себя»	<p>Помочь участнику тренинга в самореализации в качестве личности, ориентированной на успех, обладающей социально необходимыми качествами культурного человека</p>	<p>I. Введение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Приветствие»</li> <li>• Процедура «Эмоциональная диагностика»</li> <li>• Разминка. Упражнение «Я сильный. Я слабый»</li> </ul> <p>II. Основная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Рисунок Я»</li> <li>• Упражнение «Я- звезда»</li> </ul> <p>III. Заключительная часть.</p>	2 часа

			Обратная связь. Памятки с рекомендациями. IV. Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»	
9.	Семинар-тренинг «Навстречу здоровью»	Создание условий для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья педагогов	I. Введение Упражнение «Картинка» II. Теоретическая часть. Слайдовая презентация. III. Практическая часть <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Откровенно говоря»</li> <li>• Упражнение «Молодец!»</li> <li>• Упражнение «Калоши счастья»</li> <li>• Упражнение «Плюс- минус»</li> </ul> IV. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями	2 часа
10	Тренинг для педагогов «Люби себя»	Обучение педагогов способам регуляции психоэмоционально го состояния. Формирование в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, способствующего сохранению и укреплению психического здоровья	I. Введение Мини-лекция о профессиональном выгорании. II. Практическая часть. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Лимон»</li> <li>• Упражнение «Ластик»</li> <li>• Упражнение «Моечная машина»</li> <li>• Упражнение- самодиагностика «Я в лучах солнца»</li> <li>• Упражнение «Пять добрых слов»</li> <li>• Повторное тестирование по методикам.</li> </ul> III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Притча о колодце</li> <li>• 2) Упражнение обратная связь «Мишень»</li> </ul>	2 часа

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Технические средства обучения:

- ноутбуки;
- музыкальный центр - 1 шт.;
- мультимедийное оборудование - 1 шт.;
- бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки, гуашь

#### 3.2. Методическое обеспечение Программы

1. Глазырина Л. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Тренинг для педагогов «Люби себя» [Электронный ресурс] -2012 г. Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijasad/profilaktika-sindroma-yemocionalnogo-vygoranija-trening-dlja-pedagogov-lyubi-sebja.html>

2. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. / Практическая психология. -СПб.: Питер, 2008. -176 с.

3. 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: <http://www.resobr.ru/materials/46/38491/>

4. Зарубина Н. И. Профилактика эмоционального выгорания педагогов. [Электронный ресурс] -Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». -2012 г. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/578061/>

5. 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: <http://5psy.ru/raznoe/professionalnoe-vigoranie-prepodavatelya-prichini-i-sposobi-profilaktiki.html>

6. Котова Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева.- Красноярск, 2013. -76 с.

7. Макарова Г. Статья «Синдром эмоционального выгорания» / Институт консультирования ППЛ.

8. Никифоров Г.С. Психология профессионального здоровья. - СПб: Питер, 2006. - 607 с.

9. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. №7

#### 4. Заключительный раздел

Проведение диагностики синдрома эмоционального выгорания в ДОУ с использованием определенных методик позволяет своевременно выявить степень подверженности педагогов синдрому эмоционального выгорания. Такое обследование дает возможность выстроить профилактическую и коррекционную работу с педагогами в соответствии с эмоциональным климатом в коллективе в целом и с учетом личностных особенностей каждого педагога и индивидуальным уровнем проявления деструктивных тенденций в его поведении.

Обобщая полученные результаты можно сделать следующие выводы:

- наличие у педагогов таких личностных черт как общительность, отзывчивость, высокая степень эстетического мировосприятия, препятствует развитию синдрома эмоционального выгорания;
- авторитарность, чувство вины, тревожность, зависимость от группы повышают вероятность развития данного синдрома;
- степень эмоционального выгорания зависит от значения индекса социально-психологической дезадаптации к профессиональным условиям труда;
- при развитии синдрома эмоционального выгорания обнаруживается актуализация психологического защитного механизма агрессии: раздражительность, обидчивость, негативизм, высокий уровень вербальной и косвенной агрессии, подозрительность, чувство вины.

Мероприятия по профилактике и коррекции эмоционального «выгорания» педагогов должны стать важной составляющей в работе администрации и педагога-психолога с педагогическим коллективом каждого дошкольного учреждения. В свою очередь, дошкольное учреждение создает оптимальный климат для работы всего педагогического коллектива, в котором преобладает заинтересованность профессиональной деятельностью, уважение, где признается индивидуальность и самостоятельность каждого педагога. Это будет способствовать повышению самоуважения, чувства собственного достоинства и психологического самочувствия.