Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
для детей дошкольного и младшего школьного возраста
«Северодвинская прогимназия № 1»

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА "СЕВЕРОДВИНСКАЯ ПРОГИМНАЗИЯ № 1"
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА "СЕВЕРОДВИНСКАЯ ПРОГИМНАЗИЯ № 1", sn=Тюряпин, givenName=Дмитрий Юрьевич, email=buh1pro@mail.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C323930323130313035353234, 1.2.643.100.4=120A32393032303430383136, 1.2.643.100.3=120B303735383033333532373 1, 1.2.643.100.1=120D313033323930313030323735 30, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА "СЕВЕРОДВИНСКАЯ ПРОГИМНАЗИЯ № 1", title=Директор, l=г. Северодвинск, street=проспект Ленина, дом 31, st=Архангельская область и Ненецкий автономный округ, c=RU
Дата: 2023.03.22 13:42:49 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СП № 1»
_____ Д.Ю. Тюряпин
«01» сентября 2022 г.

Программа
«Сохранение психического здоровья педагогов»
на 2022 – 2023 учебный год

Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:
Авдюнина Татьяна Валерьевна,
педагог-психолог МАОУ «СП № 1»

Северодвинск
2022

Пояснительная записка

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагогов в образовательной организации стала особенно остро. В связи с переходом современной школы на личностно-ориентированные модели образования повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе. От учителя требуется творческое отношение к работе, владение педагогической техникой (речью, выразительными средствами общения, педагогическим тактом), проектировочными умениями и т.д.

Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. В практике образовательных организаций возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является наиболее актуальной задачей современной системы образования.

Факторы, влияющие на эмоциональное выгорание:

- Включение в работу после отпуска, каникул, курсов, то есть после того как педагог был временно выключен из собственно педагогической деятельности.
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональные перегрузки.
- Отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам.
- Жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей.
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.
- Организационные моменты педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование.
- Ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями (законными представителями).
- Ответственность перед администрацией, родителями (законными представителями), обществом в целом за результат своего труда.
- Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями (законными представителями), администрацией.

Таким образом, в педагогической деятельности целесообразно выделить три основных фактора, влияющих на возникновение эмоционального выгорания: личностный, коммуникативный и организационный.

Педагоги отмечают, что эмоциональное выгорание отрицательно сказывается на выполнение неудовлетворенности собой, за которыми следует тревога, депрессия и всевозможные психосоматические нарушения, неадекватное эмоциональное выгорание.

Цель программы: создание в МАОУ «СП № 1» условий для сохранения и укрепления психического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

Задачи:

1. Формировать навыки регуляции негативных психоэмоциональных состояний.
2. Формировать навыки эффективного взаимодействия с коллегами и обучающимися.
3. Создать условия для развития самосознания и самосовершенствования педагогов.

Этапы реализации программы:

- установочно-мотивационный;
- аналитико-диагностический;
- коррекционно-консультативный.

Ожидаемые результаты

В ходе реализации программы деятельности педагога-психолога по сохранению психического здоровья педагогических работников МАОУ «СП № 1» ожидаются следующие результаты:

- улучшение психологического климата в коллективе;
- снижение ситуативной и личностной тревожности педагогических работников;
- формирование навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний;
- повышение самооценки и уверенности в себя.

Этапы деятельности:

1. Психопросвещение педагогов.
2. Диагностический.
3. Коррекционно-профилактический.
4. Консультационный.

На первом этапе цель состоит в том, чтобы предоставить информацию о том, почему именно в педагогической деятельности необходимо уделять внимание собственному психическому здоровью. Необходимо также сформировать у педагогических работников мотивацию для продолжения совместной деятельности по формированию практических навыков саморегуляции своих состояний.

Второй этап деятельности имеет следующую цель – определение круга личностных и межличностных проблем в коллективе для подбора методов и форм при разработке коррекционно-профилактического блока. Нарушения психического здоровья – это количественные отклонения от нормального процесса психического развития. Причиной нарушений психического здоровья является неправильное распределение напряжений во внутренней структуре личности.

Показателями психического здоровья личности являются:

- принятие ответственности за свою жизнь;
- самопонимание и принятие себя;
- умение жить в настоящем времени;
- осмысленность индивидуального бытия;
- способность к пониманию и принятию других.

На данном этапе применяются диагностические методики.

После проведения психологического исследования и анализа результатов педагогом-психологом определяется круг проблем педагогического коллектива, разрабатывается коррекционно-профилактические мероприятия.

Коррекционно-профилактический блок включает в себя групповые и индивидуальные мероприятия работы с педагогическим коллективом. Занятия на данном этапе имеют практико-ориентированный характер. Чаще используются коммуникативные тренинги, тренинги личностного роста.

Важным направлением педагога-психолога является психологическое консультирование. Консультирование – это сложный динамический процесс, разворачивающийся во времени, во многих случаях вовлекающий в это взаимодействие других людей, доступный наблюдению и внешнему вмешательству.

Задача консультанта – помочь человеку найти такую линию поведения, которая не разрушала бы его личность, но увеличивала бы его жизненную продуктивность.

Несомненно, что данная система работы педагога-психолога с педагогическим коллективом является важной и необходимой в МАОУ «СП № 1». Ведь от того, в каком психоэмоциональном состоянии находится педагог, во многом зависит успех и результат его деятельности.

План работы

Название работы	Сроки	Предполагаемый результат	Целевая группа
Психологическая диагностика			
1.Методика определения типа темперамента по Айзенку.	октябрь	Измерение тревожности, ригидности,	Педагогические работники

2.Методика тревожности, ригидности и экстравертированности Д. Моудсли, Леонгард. 3.Диагностика эмоционального выгорания В.В. Бойко. 4.Методика «Самоконтроль в общении» М. Снайдера. 5.Общая оценка психологического климата коллектива Лутошкина. 6.Опросник по особенностям саморегуляции.	апрель (повторная диагностика)	экстравертированности, уровня самоконтроля, стрессоустойчивости, эмоционального состояния у педагогических работников. Выявление уровня взаимоотношений в педагогическом коллективе.	
Психологическое консультирование			
1.Проведение индивидуального консультирования педагогических работников по результатам диагностики.	После диагностики	Консультирование проводится с педагогами, которые по результатам тестирования попали в группу риска.	Педагогические работники, попавшие в группу риска
2.Проведение экстренного индивидуального консультирования педагогических работников, которые внезапно проявили и не смогли контролировать свои эмоции (плачь, крик, угрозы, состояние аффекта).	В течение учебного года	Оказать эмоциональную поддержку. Посредством методик арт-терапии, пескотерапии дать педагогическим работникам выход негативных эмоций. Провести рефлексию.	Педагогические работники, попавшие в группу риска
Профилактические мероприятия			
1. Обучение приемам эмоциональной саморегуляции.	Октябрь	Знакомство и отработка приемов по снятию напряжения и агрессии в острой ситуации.	Педагогические работники попавшие в группу риска
2. Семинар-практикум по теме «Оказание первой помощи после воздействия стрессовых факторов».	Декабрь	Знакомство и отработка приемов по снятию напряжения и агрессии в острой ситуации.	Педагогические работники, попавшие в группу риска
3.Тренинг профессионального выгорания по теме «Позитивное мышление».	Январь	Снятие напряжения, формирование позитивного взгляда на жизнь.	Педагогические работники, попавшие в группу риска
4.Тренинг на основе восстановительных технологий по теме «Мое хобби».	Март	Снятие напряжения, формирование позитивного взгляда на жизнь.	Педагогические работники, попавшие в группу риска

Условия реализации программы:

1. Активное участие и заинтересованность всех участников образовательного процесса – педагогических работников.
2. Наличие необходимых знаний, умений для проведения запланированных мероприятий.
3. Применение творческого подхода для реализации мероприятий.

Возможные риски реализации программы:

1. Нехватка времени, сильная занятость педагогических работников.
2. Отсутствие доверительных отношений между участниками профилактической работы.
3. Пассивная жизненная позиция отдельных участников образовательного процесса.
4. Недостаточно ресурсов для реализации все запланированных мероприятий.